

Уважаемые коллеги!

Сегодня мы с вами трудимся в непростых условиях. Работа в удаленном режиме сопряжена с дополнительными нагрузками, в том числе и на зрение. В рамках Всемирного дня охраны труда, предлагаем вам ознакомиться с информацией по снижению нагрузки на зрительный аппарат при работе на компьютере.

Существуют специально разработанные правила работы за компьютером.

Основные пункты по обустройству рабочего пространства:

– комната должна хорошо проветриваться и быть достаточно освещенной;

– глубина рабочей поверхности стола должна быть не менее 50 см.;

– стул должен быть со спинкой, удобным и комфортным.

**Основные рекомендации работы за компьютером.**

1. Сидеть в одном положении долго нельзя, время от времени следует изменять позу (например, отклониться на спинку кресла).
2. Необходимо время от времени разминаться, то есть делать движения руками и ногами, а также торсом.
3. Ноги должны находиться в ровном положении.
4. Спина прямая.
5. Расстояние от глаз до монитора зависит от его величины: чем больше экран, тем больше дистанция (например, если дисплей 14–15 дюймов, то следует отстраниться от него на 50 см, если 17 дюймов – от 80 см и далее).

**Компьютер и зрительное напряжение.**

Кистевой туннельный синдром (защемление нерва в запястье), наиболее распространённая травма у людей, проводящих достаточно много времени за компьютером. Однако напряжение глаз еще чаще становится причиной плохого самочувствия. Если не делать профилактик, то такая утомляемость может привести к общей усталости, повышенной близорукости и снижению общей эффективности труда.

В группе риска зрительного напряжения находятся буквально все, но особенно те, кто проводит за компьютером более трех часов подряд.

**Симптомы усталости глаз.**

Перенапряжение глаз, как правило, сопровождается сочетанием любых из следующих симптомов:

– головная боль;

– сухие глаза, чувство песка в глазах;

– затуманенное зрение;

– усталость глаз;

– изменения в восприятии цвета.

Если какие-либо из этих симптомов появляются, то за ними неизбежно следует снижение эффективности визуального восприятия.

Кроме того, при попытке более четкого рассмотрения изображения на экране, пользователи, как правило, держат свои головы в неестественных позах, что способствует нагрузке на шею и плечи.

**Что вызывает утомление глаз?**

Перенапряжение глаз, прежде всего, результат переутомления глазных мышц. Это может произойти в четырех направлениях.

Первый – просто результат эволюции человека: наши глаза эволюционировали, чтобы видеть на расстоянии в трехмерном мире, но монитор предоставляет пользователю крупный план двумерной среды. В результате после нескольких часов работы за компьютером, глазная точка фокусировки выходит за пределы экрана. Как результат, пользователю приходится приложить дополнительные усилия, чтобы держать глаза сосредоточенными на экране.

Ещё одним распространенным фактором мышечной усталости глаз являются блики на мониторе. Если они есть, то глазам необходимо работать напряжённее, чтобы различать изображения на экране.

Утомление глаз зависит и от положения монитора. В естественном положении глаз поле зрения находится прямо вперед и немного вниз. Если монитор не попадает в указанный диапазон, мышцы должны постоянно работать, чтобы глаза находили зону видимости.

И последняя причина перегрузки мышц глаза – использование быстрых, повторяющихся движений, такие как бросать взгляд между исходным бумажным документом и экраном.

Помимо мышечной усталости глаз может появиться раздражение в самом глазном яблоке. Это также способствует зрительному напряжению. Исследования показали, что в то время, как пользователи смотрят на монитор, они перестают часто моргать, что лишает глаза необходимой влаги. Это усугубляется сухим, горячим воздухом, исходящим от многих мониторов и компьютерных процессоров. Также пересушивание глазной роговицы может быть вызвано пылью, возникающей в результате электростатического поля монитора. Все эти причины создают враждебную среду для глаз.

**Как можно защитить свои глаза?**

Необходимо произвести несколько действий для того, чтобы создать для глаз более дружественную среду вокруг компьютера. А именно экран не должен мерцать, искажать изображение и быть с неправильными установками яркости, контраста и цвета.

Следует придерживаться общих правил и рекомендаций по обустройству рабочего места и самому процессу работы и предпринимать определённые шаги, способствующие снижению утомляемости глаз. Во-первых – чаще моргайте. Это звучит просто, но на это непроизвольное действие большинство пользователей не обращают внимания. Ещё один полезный совет заключается в предоставлении глазам отдыха, по крайней мере, каждые два часа. Это может быть перерыв, простые упражнение или задачи, не связанные с работой за компьютером.

Кстати, стоит отметить, что даже диета может помочь сократить чрезмерное напряжение глаз. Натуральные масла, содержащиеся в некоторых видах рыб и продуктах богатых калием (например, бананы и картофель), помогут сохранить влагу ваших глаз.

Если же ваша работа непосредственно связана с проведением времени за монитором или вы не в силах придерживаться режима правильного питания, то вам в обязательном порядке следует делать зарядку для глаз. Упражнения разработаны специалистами и призваны снижать зрительную и мышечную нагрузки, вызванные длительной работой за компьютером.

**ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ**

* Просто поморгайте в течение примерно двух минут. Важно делать это быстро, но без напряжения глазных мышц. Упражнение помогает увлажнить поверхность глаз, а также стимулирует кровообращение.
* Водите открытыми глазами, повторяя силуэт цифры восемь. Повторите эти движения 5–7 раз. Упражнение полезно для глазных мышц.
* «Рисование» из предыдущего упражнения можно усложнить. Плавно двигайте глазами, будто рисуете в воздухе различные геометрические фигуры, вертикальные и горизонтальные дуги, букву S, стрелки, направленные в разные стороны.
* Выберите несколько предметов, которые вас окружают – шкаф, дверную ручку, вазу с цветами и так далее. Обведите взглядом их контуры. Повторите упражнение 5–8 раз.
* Зажмурьтесь на 3-–5 секунд, после широко откройте глаза. Выполните упражнение 7–8 раз, чтобы расслабить глазные мышцы и активизировать кровообращение.
* Совершайте круговые движения глазами. Сначала 10 раз по часовой стрелке, затем еще 10 раз – в противоположном направлении. После выполнения закройте глаза и отдохните в течение минуты.
* Аккуратно помассируйте закрытые веки кончиками пальцев в течение минуты. Так вы снимете напряжение с глаз, что особенно важно для тех, кто много времени проводит у экрана компьютера.
* Сделайте какую-нибудь метку на оконном стекле, например, нарисуйте ее маркером, наклейте кусочек бумаги или используйте пластилин. Сначала смотрите на метку, а потом переведите взгляд вдаль, на какой-нибудь объект, который находится на большом расстоянии от вас – здание, дерево, фонарный столб. Повторите 10 раз.
* Вытяните руку. Приближайте палец к лицу, неотрывно глядя при этом на его кончик до тех пор, пока вам не покажется, что он двоится.
* Плотно сомкните веки. Закройте глаза ладонями. Посидите так примерно минуту, потом уберите ладони от лица и откройте глаза. Повторите это 3–5 раз. Так вы дадите глазам отдохнуть.

*Следует помнить, что работая за компьютером,* ***необходимо делать 10-ти минутные перерывы после каждого часа работы****. При систематическом выполнении зрительной гимнастики вы заметите, что глаза меньше устают к концу рабочего дня.*

**Для тех, кто носит линзы.**

Если вы пользуетесь очками, перед выполнением упражнений их следует снять. А как быть тем, кто носит контактные линзы? Несколько раз снимать их, чтобы сделать зарядку для глаз, а затем надевать? Но ведь это неудобно.

Есть упражнения, которые можно выполнять, даже не снимая линзы. Обратите внимание: после каждого сделанного упражнения надо несколько раз моргнуть.

Упражнение № 1. Возьмите карандаш. Вытяните руку, а затем неторопливо приближайте карандаш к переносице – при этом взгляд нужно сконцентрировать на его кончике. Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение № 2. Примите удобную позу и расслабьтесь. Плавно, не торопясь, двигайте глазами, чтобы взгляд описывал круг – сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении. Сделайте упражнение 5 раз.

Упражнение № 3. Вам понадобится точка на окне – ее можно нарисовать маркером или сделать из пластилина. Смотрите на нее в течение 10 секунд, а затем переведите взгляд на заранее выбранный объект, расположенный в отдалении: это могут быть куст или дерево, дом или фонарный столб. Посмотрите на объект в течение 10–15 секунд, затем переведите взгляд обратно, на точку на оконном стекле. Повторите упражнение 5–10 раз.

Если такая гимнастика для глаз вызывает у вас дискомфорт, стоит от нее отказаться и обратиться к офтальмологу, чтобы подобрать подходящий комплекс.

У людей с астигматизмом, носящих линзы, во время гимнастики могут возникнуть проблемы. Это связано с тем, что торические линзы, которые используют для коррекции этого дефекта, должны оставаться на своем месте. Если вы делаете рекомендованные упражнения и чувствуете, что они смещаются, значит, их все-таки придется снять.

**Консультируйтесь со специалистами.**

Если у вас нет проблем со зрением, а зарядка нужна исключительно для снятия напряжения, предварительное общение с офтальмологом остается на ваше усмотрение.

Если же зарядка не приносит результата, если вы продолжаете чувствовать дискомфорт, сильно утомляетесь, обязательно обратитесь к врачу.

И, конечно, если у вас есть любой дефект зрения, перед зарядкой необходима предварительная консультация. Опытный офтальмолог поможет выбрать упражнения, которые подойдут именно вам и не окажут негативного воздействия на глаза.

Техническая инспекция охраны труда

Омской областной организации

Профсоюза работников народного образования

и науки РФ.