

# КОМПЬЮТЕР И БЕЗОПАСНОСТЬ

## ОТДОХНИТЕ

**5-6 мин.**  
после каждого  
часа работы  
I-й категории



**7-15 мин.**  
после каждого  
часа работы  
II и III-й категорий

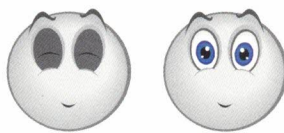
Обеденный перерыв не входит в суммарное время регламентированных перерывов.

Продолжительность непрерывной работы - не более **2-х часов**.

Ночью (с 22 до 6 часов) суммарное время регламентированных перерывов увеличивается на **60 мин.**

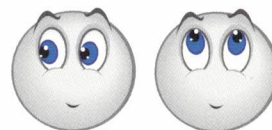
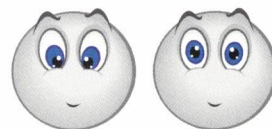
При несоответствии гигиенических условий труда нормативам время перерывов увеличивается на 30 %

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

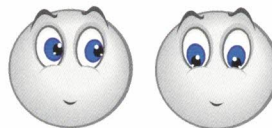


На счет 1-4 закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы. Открыть глаза, расслабив глазные мышцы. Посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1-4. Перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.



Не поворачивая головы, посмотреть “вправо-вверх-влево-вниз”, а затем вдаль на счет 1-6. Прodelать то же, но “влево-вверх-вправо-вниз” и снова посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.



КАТЕГОРИЯ РАБОТЫ	УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ			СУММАРНОЕ ВРЕМЯ ПЕРЕРЫВОВ В ТЕЧЕНИЕ СМЕНЫ, мин	
	<b>A</b> Считывание информации (тыс. печатных знаков)	<b>B</b> Ввод информации (тыс. печатных знаков)	<b>B</b> Творческая работа в режиме диалога, час	<b>8</b> -часовая	<b>12</b> -часовая
I	до 20	до 15	до 2	50	80
II	до 40	до 30	до 4	70	110
III	до 60	до 40	до 6	90	140

## РЕКОМЕНДАЦИИ ОПЕРАТОРАМ

- моргайте каждые 3-5 сек.; моргание - это естественный способ увлажнения, очищения глаза, оно служит расслаблению лицевых и лобных мышц;
- старайтесь при работе видеть не только экран, но и пользуясь периферийным зрением, окружающее пространство, столы, стены, людей и т.д.;
- чаще смотрите вдаль; короткий взгляд вдаль 2-3 минуты хоть и занимает рабочее время, но помогает расслабить глазные мышцы;
- кратковременные, но регулярные перерывы позволяют минимизировать отрицательное воздействие вредных факторов и восстанавливать работоспособность;
- сохраняйте мышцы лба в расслабленном состоянии;
- меняйте характер своей работы в течение дня;
- используйте любую возможность, чтобы периодически подниматься с кресла и разминаться.