



## Работа с монитор

10 Съвета за вашето здраве и благополучие

## 1. Без отражения, без заслепяване



Поставен ли е монитора Ви така, че когато се работи светлината да пада от страни (рамо срещу прозореца)?  
Така ще предотвратите заслепяване и поява на отражения върху екрана.

## 2. Винаги напред!



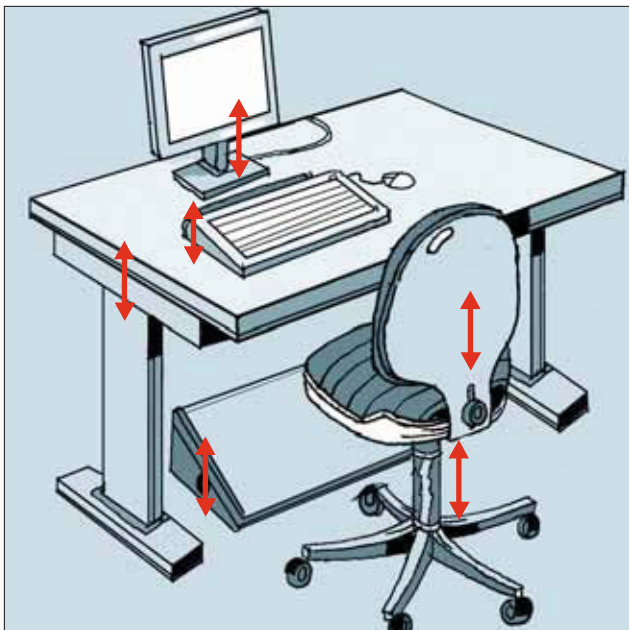
Екрана точно пред вас ли е поставен, така че при работа да не се налага постоянно да се върти главата или горната част на тялото (клавиатурата и екрана успоредно на края на масата)?

### 3. Достатъчно място!



Имате ли достатъчно място за клавиатурата и мишката, а също и за краката (без корпус, крака на маса, кошче за боклук под масата)?

#### 4. Използване на възможностите за приспособяване.



Били ли сте информирани за адаптиране и оптимална настройка на отделните елементи и използвате ли ги?

## 5. Правилна ли е височината на седене?



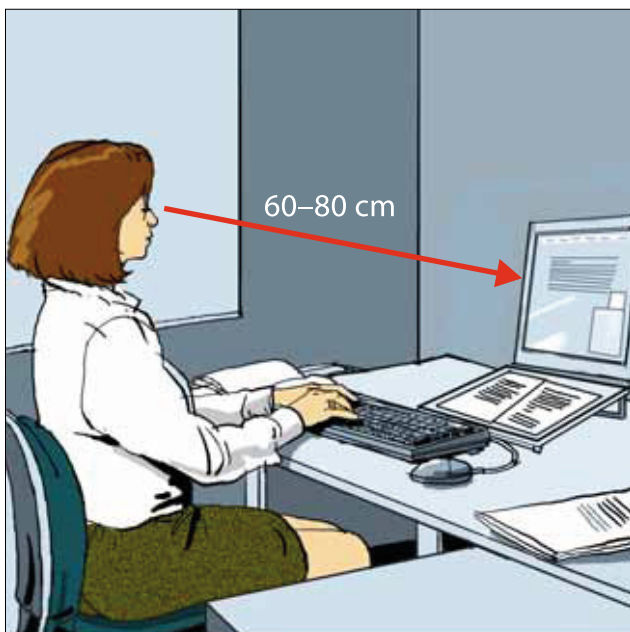
Регулирана ли е височината на седане, така че бедрата ви са изцяло на седалката? Остава ли между колянната извивка и края на седалката, една празнина от най-малко два пръста ширина?

## 6. Настрой височината на работната маса!



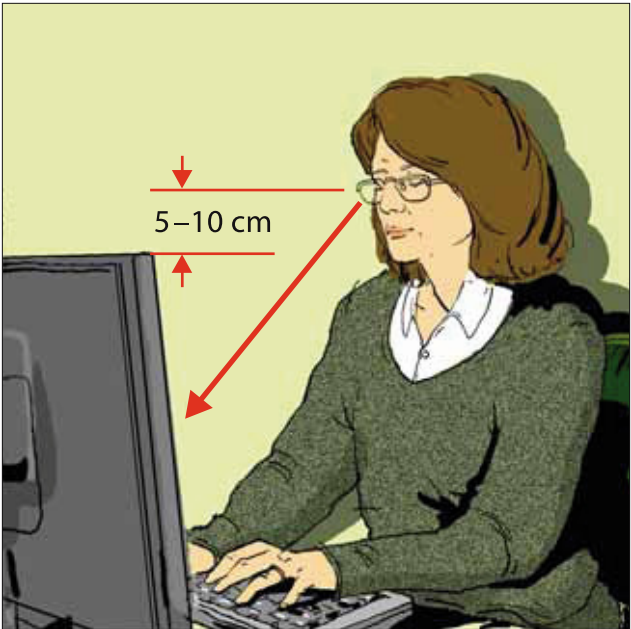
Знаете ли, дали работната Ви маса може да се регулира във височина? Съответства ли височината на работната маса на височината на лакътя, така че ръцете са свободно на масата?

## 7. Спазване на дистанция



Дали разстоянието на гледане на екрана е 60-80 см (важи за нормален размер на екрана)?

## 8. Надолу с монитора!



Инсталирали ли сте монитора, така че горната му част да е 5 до 10 см под нивото на очите и с леко наведен поглед можете да видите средата на екрана? Не поставяйте монитора върху компютъра!

## 9. Необходими ли са помощни средства?



Попитахте ли дали, работодателят може да ви даде помощни средства за подкрепа на китката и за поставяне на документи на разположение? Ако работната Ви маса не може да се регулира на височина и вие не сте особено високи евентуално може да се нуждаете от опора за крака.

## 10. Достатъчно движение!



Настроили ли сте облегалката на стола си така че да можете да седите динамично (движещи се облегалки)? Осигурявате ли си достатъчно движения? Идеалното разпределение: 60% динамично седене, 30% работещи прави, 10% целенасочено ходене

# Do you have any problems?

If your answer to one or more questions is «no», it is essential that you improve the conditions at your workplace.

If necessary ask your supervisor.

For more information go to our homepage:

**[www.workspace.bg](http://www.workspace.bg)**  
(Services/Ergonomics)



ABACUS Business Center  
София 1618, бул. България 118, партер  
Телефон +359 2 43 43 200  
[info@workspace.bg](mailto:info@workspace.bg)  
[www.workspace.bg](http://www.workspace.bg)

Printed with permission of  
Suva  
Health protection  
6002 Lucern, Switzerland

Creator:  
Dieter Schmitter, Physics department