ПРОФЕСИОНАЛНА ГИМНАЗИЯ „СВ. ДИМИТЪР СОЛУНСКИ”

гр. Белослав, кв. „Акации”, ул. „Стефан Стамболов“ №8, тел.: 0879 823168 info-400098@edu.mon.bg

УТВЪРЖДАВАМ/п/
инж. ДИЛЯНА СТОИМЕНОВА
ДИРЕКТОР

ИНСТРУКЦИЯ ЗА РАБОТА С КОМПЮТЪР/ЛАПТОП

Настоящата Инструкция е приета на заседание на Общото събрание
с протокол №7/02.09.26г. година и е утвърдена
със заповед на Директора с рег.№РД-07-1438/04.09.2026г.

ПРИ РАБОТА С ВИДЕОДИСПЛЕИ, СПАЗВАЙТЕ СЛЕДНИТЕ ВАЖНИ ПРИНЦИПИ:
I. ЗА РАБОТНА ПОЗА:

1. Намерете своята комфортна работна поза. Това е поредица от положения на тялото, които са комфортни за Вас и подходящи за извършваната от Вас дейност.
2. Движете се. Продължителните периоди на седнала работна поза предизвикват дискомфорт и умора в мускулите. Промяната в позата и движенията са добри за всяка част от тялото Ви, включително и за гръбначния стълб, ставите, мускулите и кръвоносната система.
3. Старайте се да променяте работната поза в рамките на комфортната, през целия работен ден като:

- Често изпълнявайте краткотрайни други дейности, които изискват ставане от стола, като например отиване до принтера, допълване с хартия, консултации с други колеги.
- Планирайте излизане извън училище, свързано с изпълнение на служебни задължения при възможност в избрано от Вас време.
- Ако работната мебел позволява нагласяване, намерете най-благоприятната височина на стола и работната маса.
- Изборът на поза в зоната на комфорт зависи и от изпълняваната работа. Например понаклонено положение на тялото, когато работите с компютър или по-изправено положение при работа с документи.
- Особено внимание обърнете на позата в следобедните часове, когато настъпва умората.

ИЗБЯГВАЙТЕ:

- седенето на стола през целия работен ден;
- прегърбването напред;
- голямо накланяне на тялото назад.

II. ЗА ХОДИЛА, КОЛЕНА И КРАКА:

1. Използвайте стол, който позволява на ходилата да стъпват здраво на пода или ги поставяйте на подходяща опора за краката. Ако използвате опора, тя трябва да дава възможност на краката да заемат различно положение в рамките на комфортната работна поза осигурете достатъчно място за краката под работната маса.

2. Протягайте краката си, ставайте често и правете няколко крачки наоколо.

ИЗБЯГВАЙТЕ:

- поставянето на кашони и други предмети под работната маса.

III. ЗА ПОЧИВКИТЕ:

Когато работата Ви изисква да стоите цял ден пред екрана, почивайте често и за кратко време. Кратките и чести почивки са по полезни от редките и дълги почивки.
Ако забравяте да си позволите почивка, използвайте таймер или специализиран софтуер. По време на почивката станете и се протегнете, специално разтегнете тези мускули, които са в постоянно статично напрежение при използването на компютър.

Изготвил: . ./Янна Венкова/