

УДК331.453

## **ДЕЯКІ ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ СУЧАСНОГО РОБОЧОГО МІСЦЯ НАУКОВЦЯ ТА ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ НЕРВОВО-ЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ**

Є.О. Романюк, кандидат, технічних наук, доцент  
*Київський національний університет технологій та дизайну*

Ключові слова: вимоги до організації робочого місця, програмне забезпечення, користувач персонального комп'ютера.

За даними міжнародного союзу електрозв'язку останнє десятиріччя кількість користувачів мережі інтернет в Україні зросла більш ніж у 40 разів. На сьогодні вже важко підрахувати точну кількість персональних комп'ютерів, що використовуються не лише у світі, а й в Україні. Також, важко знайти галузь, де б не використовувалися персональні комп'ютери (ПК). Не винятком є і науково-педагогічних працівників.

Разом з тим проблеми безпеки праці, а отже і культура користування ПК в Україні лишається на низькому рівні, що призводить до зростання кількості хронічних захворювань, появи нових діагнозів та зниження працездатності.

В Україні охорона праці тих, хто працює за комп'ютером регламентується цілим рядом нормативно-правовими актів та розробленими на їх основі інструкціями. Часто подібні інструкції є застарілими, складними для сприйняття, що призводить до зниження зацікавленості в ознайомленні, отже і зниження обізнаності. Як наслідок – низький рівень культури користувача ПК. В першу чергу зниження працездатності та погіршення самопочуття це результат недотримання умов користування, який несе потенційну небезпеку та може призвести до невинуватих наслідків.

Умовно, хвороби спричинені недотриманням норм охорони праці при роботі за ПК можна розділи на: хвороби хребта; захворювання кистей, зап'ясть і ліктів; захворювання серцево-судинної системи; психічні порушення; захворювання очей.

Для збереження здоров'я та зниження негативного впливу на користувача достатнім є знання і розуміння певних правил роботи. Серед вимог до організації робочого місця на першому місці стоять регламентація режиму роботи та відпочинку, а також ергономічні вимоги. Серед яких можна відокремити наступні: монітор встановлюють таким чином, щоб його верхній край знаходився на відстані не менше 60 см таким чином, щоб верх екрану знаходився на рівні очей; клавіатура повинна знаходитись під кутом на відстані 10 - 30 см від краю столу; висота робочої поверхні столу повинна регулюватися у межах 680-800 мм, та мати простір для ніг; крісло повинно забезпечувати підтримування раціональної робочої пози та створювати умови для її зміни; висота крісла регулюється таким чином, щоб ноги стояли на підлозі (пропонується використовувати підставку під ноги).

Необхідним при тривалій роботі з ПК є дотримання режиму праці та відпочинку. Як відомо через 3-4 години роботи в людини спостерігається зниження працездатності, підвищується емоційне напруження та стомлення.

Для продуктивної роботи у нормативно-правових актах та наукових роботах пропонується різноманітні режими праці та відпочинку.

Звівши відомі данні з різних джерел з працездатності людини, умовно можна групи робіт розділити за їх інтенсивністю на 3 категорії. В залежності від категорії рекомендується робити перерви певної тривалості. Час рекомендованих перерв користувачів наведено у таблиці 1.

Таблиця 1 – Визначення часу рекомендованих перерв користувачів ПК

Категорія робіт	Група роботи			Час перерви, хв
	Читання інформації (кількість знаків)	Введення інформації (кількість знаків)	Творча робота (годин)	
I	20000(2-2,5 год.)	15000(1-1,5 год.)	2	20
II	21000-40000 (3-4 год.)	16000-30000 (1,5-3 год.)	2,1-4	40
III	понад 40000 (>4год.)	понад 30000 (>4 год.)	понад 4	60

Нехтування правилами дотримання режиму праці-відпочинку призводить до зниження працездатності та часто стає причиною виникнення хронічних захворювань. Сконцентрованість на роботі часто знижує пильність користувача. З урахуванням такої психологічної особливості була розроблена програма. Системні вимоги програми є такими, що дозволяють встановлення на ПК з застарілим програмним забезпеченням. Програма дозволяє самостійно контролювати режим праці-відпочинку.

Програма працює наступним чином: встановлюється обраний (в залежності від категорії робіт) часовий критерій, запускається таймер та програма згортається, коли збігає нормативний ліміт часу на екрані з'являється флеш-віконце, яке нагадує про необхідність відпочити. Після періоду відпочинку користувач згортає флеш-вікно чим розпочинає новий відлік робочого часу. Така програма дозволяє зберігати здоров'я та підтримувати працездатність на високому рівні.

Культура застосування інформаційних технологій набуває все більшого значення. Отже система “людина – комп'ютер” у сучасному розвиненому суспільстві повинно бути доповнено та перетворено у систему “людина – безпека – комп'ютер”.

Дослідження результату роботи програми вказують, що при раціональній організації робочого місця та дотримання режиму праці та відпочинку продуктивність праці зростає на 15-25%.