

РАБОЧЕЕ МЕСТО ДОМА

КУДА ПОСТАВИТЬ СТОЛ *и какой нужен свет*

То, что не поместилось в ролик: окно, свет вечером, ноутбук, кровать и провода. По каждому пункту: что случится, как проверить у себя и что сделать

5 ПАР ФОТО · ЕЩЁ 4 МЕСТА · ЧЕК-ЛИСТ В КОНЦЕ



ИЗ РОЛИКА

РАЗМЕРЫ *одним списком*

ПОД СТОЛОМ

Место для ног шириной от 50 см и высотой от 60 см. Коробки и корзины под столом это место забирают

СТУЛ

Спинка и сиденье, которое поднимается от 40 до 55 см. Обеденный стул не регулируется, и к вечеру устаёт спина

МОНИТОР

Прямо перед собой, а не в углу стола. Иначе шея весь день повёрнута

СТОЛЕШНИЦА

На столе только то, чем работаете сегодня. Иначе клавиатура уезжает на край, а руке негде лежать

Размеры стула и места для ног из ГОСТ Р 50923-96 «Рабочее место оператора», пункты 4.2-4.3. Положение монитора по рекомендациям Управления охраны труда США (OSHA)

ЧЕГО НЕ БЫЛО В РОЛИКЕ

ПЯТЬ ВЕЩЕЙ, *которые решают до покупки стола*

Хороший стол не поможет, если он стоит против окна, вечером на нём темно, а работаете вы всё равно в кровати

01	Окно сбоку	Место
02	Свет вечером	Свет
03	Ноутбук на подставке	Техника
04	Работа в кровати	Спальня
05	Провода на полу	Электрика
+4	Монитор, ноги, ширина стола и экран	Без фото

Когда делать. Место у окна и розетки лучше решить до ремонта. Потом стол встаёт туда, где есть розетка, а не туда, где светло



01 МЕСТО

ОКНО СБОКУ, *а не за монитором*

ЧТО СЛУЧИТСЯ

Когда монитор стоит на фоне яркого окна, взгляд всё время прыгает от светлого стекла к тёмному экрану. Когда окно за спиной, оно отражается в экране бликом. Управление охраны труда США (OSHA) советует ставить монитор под прямым углом к окну и убирать из поля зрения яркий неровный свет

КАК ПРОВЕРИТЬ

Сядьте за стол днём. Если щуритесь на экран или видите в нём отражение окна, место выбрано неудачно

ЧТО СДЕЛАТЬ

- Поставить стол так, чтобы окно было сбоку, а экран смотрел вдоль стены с окном
- Если стол иначе не встаёт, повесить шторы или жалюзи и прикрывать окно в солнечные часы
- Экран чуть наклонить вниз, чтобы в нём не отражалась люстра

ЧТО КУПИТЬ

- Жалюзи или плотные шторы на окно у стола



02 СВЕТ

ВЕЧЕРОМ *лампа и общий свет вместе*

ЧТО СЛУЧИТСЯ

Если вечером горит только люстра за спиной или один монитор, на столе тень, а экран светится ярким пятном в тёмной комнате. ГОСТ Р 50923-96 для места с компьютером даёт на столе 300-500 люкс от общего света, а яркость экрана, бумаг и стола не должна отличаться больше чем в 10 раз

КАК ПРОВЕРИТЬ

Вечером положите на стол белый лист. Если на нём ваша тень или его трудно читать, света мало. Приложение-люксметр на телефоне покажет цифру примерно

ЧТО СДЕЛАТЬ

- Включать общий свет в комнате вместе с лампой, не сидеть с одним экраном в темноте
- Настольную лампу ставить сбоку от монитора, а не за ним
- Брать лампу с абажуром, чтобы лампочка не светила в глаза

ЧТО КУПИТЬ

- Настольную лампу с абажуром и нейтральным белым светом



03 ТЕХНИКА

НОУТБУК ПОДНЯТЬ, *клавиатуру взять отдельную*

ЧТО СЛУЧИТСЯ

Экран ноутбука на столе ниже глаз, и весь день голова наклонена вниз. В OSHA пишут, что клавиатура ноутбука не подходит для долгого набора текста, а верх экрана должен быть на уровне глаз или чуть ниже, в 50-100 см от глаз

КАК ПРОВЕРИТЬ

Сядьте, как обычно работаете. Если смотрите на экран, опустив подбородок, экран стоит низко

ЧТО СДЕЛАТЬ

- Поставить ноутбук на подставку, чтобы верх экрана был на уровне глаз или чуть ниже
- Подключить отдельную клавиатуру и мышь и положить их в 10-30 см от края стола
- Если работаете за ноутбуком весь день, подключить его к отдельному монитору

ЧТО КУПИТЬ

- Подставку для ноутбука
- Беспроводную клавиатуру и мышь





04 СПАЛЬНЯ

В КРОВАТИ *не работать*

ЧТО СЛУЧИТСЯ

Кровать перестаёт быть местом только для сна. В лечении бессонницы есть правило: кровать только для сна, а телевизор, еду, чтение и остальные дела переносят из неё. Так написано в памятке программы лечения бессонницы Медицинской школы Пенсильванского университета

КАК ПРОВЕРИТЬ

Если ноутбук лежит на одеяле хотя бы пару часов в день, этот пункт про вас

ЧТО СДЕЛАТЬ

- Даже в спальне поставить отдельный стол: хотя бы узкий у окна вместо тумбочки
- Стул взять по размерам из ролика: со спинкой и сиденьем, которое поднимается от 40 до 55 см. Стол глубиной от 60 см
- После работы закрывать ноутбук и оставлять его на столе, а не брать в кровать

ЧТО КУПИТЬ

- Письменный стол глубиной от 60 см
- Стул со спинкой и регулировкой высоты



05 ЭЛЕКТРИКА

ПРОВОДА *убрать с пола*

ЧТО СЛУЧИТСЯ

За удлинитель в проходе цепляются ногой и колёсиками стула, провода выдёргиваются из розеток. Прятать его под ковёр нельзя: провод греется. Так советует департамент строительства Нью-Йорка в памятке про удлинители

КАК ПРОВЕРИТЬ

Пройдите от двери к стулу. Если переступаете через провод, его нужно убрать

ЧТО СДЕЛАТЬ

- Удлинитель закрепить снизу под столешницей в кабельном лотке
- Провода от монитора и лампы собрать в одну оплётку вдоль ножки стола
- Если впереди ремонт, заложить розетки прямо за столом, чтобы провод не шёл через комнату

ЧТО КУПИТЬ

- Кабельный лоток под столешницу
- Оплётку или органайзер для проводов

БЕЗ ФОТО

ЕЩЁ 4 МЕСТА, *которые стоит проверить*

Мелочи, которые замечаешь только через неделю работы

06

МОНИТОР

Слишком близко, и глаза устают к вечеру

- От глаз до экрана 50-100 см (OSHA)
- Если стол неглубокий, монитор повесить на кронштейн у стены

07

НОГИ

Стул подняли под стол, а ноги до пола не достают

- Поставить подставку для ног: по ГОСТ Р 50923-96 она регулируется по высоте до 15 см и по наклону

08

ШИРИНА СТОЛА

На узкий стол не помещаются вместе монитор, клавиатура и бумаги

- По ГОСТ Р 50923-96 ширина рабочего стола от 120 см
- Если места меньше, освободить столешницу: монитор на кронштейн, лампу на стену

09

ЧИСТЫЙ ЭКРАН

Пыль на экране добавляет бликов

- Протирать экран по инструкции производителя
- Стену за монитором красить матовой краской, а не глянцевой: она меньше бликует

ЧЕК-ЛИСТ

ПРОВЕРЬТЕ *своё рабочее место*

Распечатайте страницу и отмечайте, что уже сделано

- [ ] Под столом свободно: от 50 см в ширину
- [ ] Стул со спинкой и регулировкой высоты
- [ ] Стол глубиной от 60 см
- [ ] Клавиатура в 10-30 см от края
- [ ] Окно сбоку, а не за монитором и не за спиной
- [ ] Вечером горят лампа и общий свет
- [ ] Ноутбук на подставке, клавиатура отдельная
- [ ] Не работаю в кровати
- [ ] Провода не лежат в проходе
- [ ] Экран прямо передо мной, в 50-100 см от глаз, верх на уровне глаз
- [ ] На столе только то, чем работаю сегодня



ВАШ УГОЛ ПО ФОТО

ПОСМОТРИТЕ, КАК ВСТАНЕТ СТОЛ *в вашей комнате*

Пришлите фото комнаты, выберите «Кабинет» и стиль. Нейросеть нарисует 3 варианта: стены, окна и двери останутся на своих местах, поменяются мебель, отделка и свет

СКОЛЬКО СТОИТ

Одна комната 500 ₽. Картинки придут на почту утром следующего дня

НАРИСОВАТЬ МОЮ КОМНАТУ

ИНТЕРЬЕРИСТ

БОЛЬШЕ РАЗБОРОВ КОМНАТ

в наших соцсетях

Комнаты до и после, разборы ошибок и советы по ремонту и обстановке.

TELEGRAM
t.me/interiorist_ru

ВКОНТАКТЕ
vk.ru/interioristru

INSTAGRAM
@interioristru

Instagram принадлежит компании Meta, признанной экстремистской и запрещённой в России.

Все гайды по ремонту и интерьеру: **interiorist.ru**