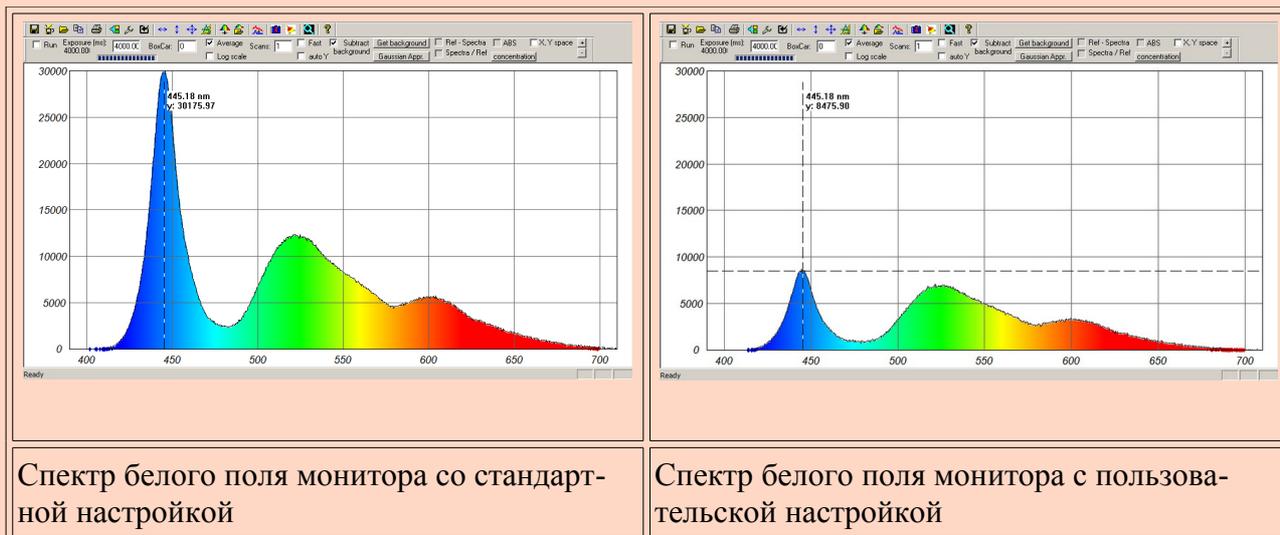


## ИНСТРУКЦИЯ ПО НАСТРОЙКЕ МОНИТОРА

Правильная настройка монитора позволяет снизить пик опасного синего в 3-3,5 раза. Обязательно обратите внимание на сноску\*, только учтя это свойство глаз, Вы сможете правильно настроить монитор.



## НАСТРОЙКА МОНИТОРА

Настройка монитора включает в себя настройку:

1. Яркости
2. Контрастности
3. Цвета

### 1) Настройка яркости

Откройте на экране хорошо знакомую Вам фотографию.

В Меню настроек монитора выберите «Яркость».

Поставьте «Яркость» на минимум\*. Небольшими ступенями увеличивайте её. После каждой ступени делайте паузу и следите за своими ощущениями. Добавляйте «Яркость» пока глаза не начнут считывать информацию без напряжения.

Мы рекомендуем устанавливать «Яркость» на значение 20-50% от стандарта.

Это зависит от:

- 1) индивидуальных особенностей;
- 2) внешнего освещения;
- 3) особенностей монитора.

**\*Важно начинать с минимума «Яркости», а не с максимума. Потому что глаза быстрее адаптируются к повышению яркости, чем к понижению.**

### 2) Настройка контрастности

#### Почему важно снизить контраст?

Современные мониторы обладают очень высоким контрастом, то есть разницей между самым темным и самым светлым. Контрастное изображение смотрится красиво, потому что четко видно изображение. Для глаз это плохо, потому что рядом находятся участки с очень сильным контрастом. Такой большой диапазон контраста намного превышает возможности глаз. Глаз не понимает, что ему делать — или понизить чувствительность (сжать зрачок) для восприятия светлой части картинки, или повысить (расширить) для темной. Поэтому от контрастной картинке глаза сильно устают.

В стандартной настройке обычно «Контраст» установлен 100%, это избыточно. Мы рекомендуем установить его значение 40-70%.

#### Настройка

В Меню настроек монитора выберите «Контраст».

Поставьте «Контраст» на минимум\*. Небольшими ступенями увеличивайте его. После каждой ступени делайте паузу и контролируйте свои ощущения.

Мы рекомендуем установить «Контраст» на значение не более 50-70%.

**\*Важно начинать с минимума «Контрастности», а не с максимума. Потому что глаза быстрее адаптируются к повышению яркости, чем к понижению.**

### 3) Настройка цвета (RGB)

В некоторых (часто самых дорогих) мониторах\* отсутствует возможность настройки RGB. Тогда сделайте настройку RGB в настройках операционной системы вашего компьютера.

Мы рекомендуем понизить «Синий» цвет до 20-50% от стандартной настройки 100%.

Когда вы убираете синий, сначала картинка может вам показаться желтоватой. Следует знать, что глаз человека эволюционно привык к желтоватому искусственному освещению. Есть адаптационный механизм, который компенсирует цветоощущение. Скоро вы будете воспринимать картинку естественной.

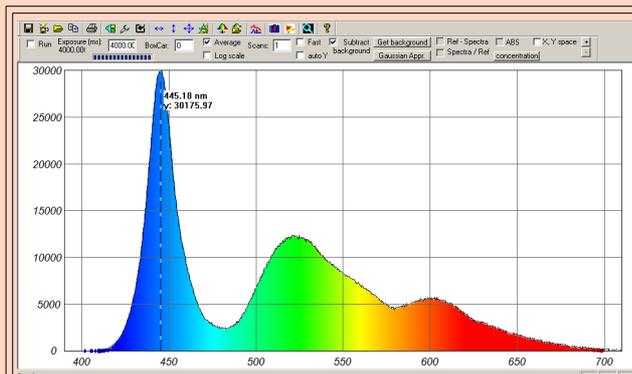
Так вы сэкономите свои глаза от разрушения пиком синего HEVL.

**\*Снижение пика синего цвета регулировкой RGB — это очень эффективный приём снижения HEVL от монитора. Поэтому перед покупкой монитора убедитесь, что в нём есть настройка RGB. Обычно мониторы Apple не имеют настройки RGB, там это можно делать только через OS.**

#### ПРИМЕР

Ниже показан конкретный пример настройки на типовом 22" мониторе. Энергия излучения пика синего снижена в 3,5 раза, со 100% до 28%.

## Инструкция по настройке монитора



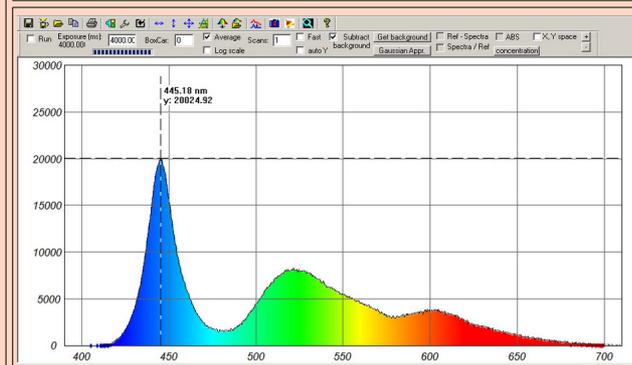
**Пик синего 100%**

Исходная стандартная настройка монитора:

«Яркость» = 100%

«Контраст» = 100%

RGB «Синий» = 100%



**Пик синего 66%**

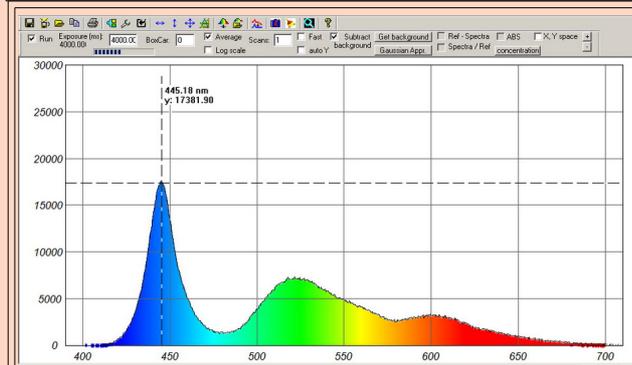
Пользовательская настройка монитора:

**Настройка «Яркости»  $\approx$  50%**

Остальные настройки:

«Контраст» = 100%

RGB «Синий» = 100%



**Пик синего 57%**

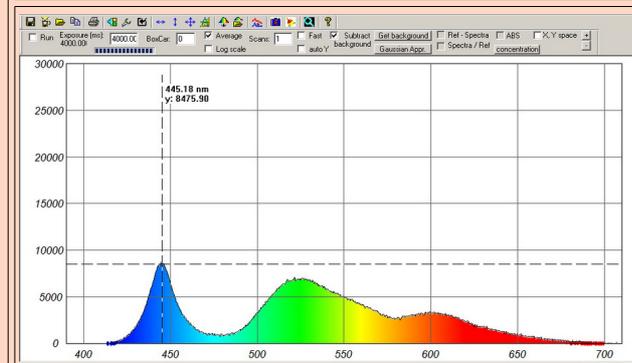
Пользовательская настройка монитора:

**Настройка «Яркости»  $\approx$  50%**

**+ Настройка «Контрастности»  $\approx$  70%**

Остальные настройки:

RGB «Синий» = 100%



**Пик синего 28%**

Пользовательская настройка монитора:

**Настройка «Яркости»  $\approx$  50%**

**+ Настройка «Контрастности»  $\approx$  70%**

**+ Настройка RGB «Синий»  $\approx$  20%**

На этом конкретном примере мы показали Вам, как правильная настройка монитора эффективно снижает энергию пика синего.

**Через несколько дней после работы за настроенным монитором глаза привыкнут и тогда настройку можно повторить. Это позволит ещё на одну ступеньку снизить уровень синего.**

**Каждый раз, когда Вы будете смотреть в зеркало, Вы будете видеть свои благодарные глаза!**