



## ЗДОРОВЬЕ ПЕРЕВОДЧИКА

<http://translation-blog.ru/fitness/>

Большинство видов переводческой деятельности, если заниматься ими серьезно и профессионально, связаны с повышенными физическими и психическими нагрузками.

Чем интенсивнее процесс перевода, тем больше сил и энергии он требует от переводчика.

Залогом успешной переводческой деятельности является не только наличие у переводчика хороших языковых знаний и навыков профессионального перевода, но и поддержание хорошей физической формы.

В этом смысле перевод, если не считать перевода книг в неспешном темпе и в свое удовольствие, никак не способствует сохранению и укреплению здоровья. Скорее наоборот.

Кому-то может показаться, что если переводчик-фрилансер не ходит каждый день на работу, то у него вольготная жизнь, состоящая из сплошного отдыха и радостных моментов.

Но в действительности те психические и физические перегрузки, которым подвергается переводчик, работающий дома, зачастую намного больше, чем у человека, который изо дня в день ездит к 9-ти или 10-ти часам утра на работу.

У переводчика, активно работающего на рынке, не бывает выходных и праздников. Весь заказчики очень любят сбрасывать переводы в пятницу в конце дня, чтобы к утру понедельника получить от переводчика 20-30-40 страниц переведенного текста.

Сегодня большинство заказов на переводы - срочные. А каждый переводчик-фрилансер, по сути, бюро переводов в миниатюре.

Ему приходится всякий раз за считанные минуты принимать решение: соглашаться на данный заказ или нет, и на каких условиях. А для этого ему нередко приходится в последний момент менять свои личные планы, откладывая в сторону другой перевод ради более срочного заказа.

А сами переводческие заказы поступают неритмично и непредсказуемо: то нет неделю или две ни страницы, а то сразу несколько постоянных заказчиков присылают важные и достаточно срочные переводы. И никому из них нельзя отказать: откажешься один раз, откажешься второй раз, а потом потеряешь заказчика.

Существуют всевозможные нормативы рекомендуемой продолжительности непрерывной работы за экраном дисплея или монитора. Где-то 2-3 часа, не больше. Для женщин этот эргономический показатель еще ниже, чем для мужчин.

Но разве это волнует кого-то из заказчиков?!

Кто-то может сказать, что современные мониторы безвредны для здоровья. Но это не так. На эту тему много литературы.

Конечно, у жидкокристаллических мониторов нет такого мерцания, как это было у старых лучевых трубок. Они занимают меньше места на столе, и работать с ними удобнее.

Но в целом качество их изображения пока существенно хуже по сравнению со старыми мониторами на базе ЭЛТ (хотя производители признавать это не любят.)

А свет этих мониторов более холодный и менее естественный по своему спектру.

На зрении переводчика отрицательно сказывается и работа с некачественными бумажными оригиналами или сканированными текстами. Особенно это касается всяких схем и чертежей с подписями мелким шрифтом.

Не говоря уже о том, что постоянная многочасовая работа за компьютером подавляет психику человека и снижает общий иммунитет организма. Говорю все это не с потолка: увы! опробовал все это на себе.

Чтобы успешно противодействовать многочисленным факторам, отрицательно влияющим на здоровье переводчика, и продлить свою активную профессиональную карьеру, каждому переводчику очень важно найти для себя какой-то оптимальный рабочий ритм и дозировать нагрузки.

А главное - насколько это возможно, искоренять сверхсрочные переводы.

Обиднее всего бывает, когда переводчик высчитывает каждую минуту и корпит над текстом до поздней ночи, чтобы сдать перевод вовремя, а потом оказывается, что заказчик просто "подстраховался", и перевод вообще можно было с таким же успехом сдать и через день и через два.