

Higiena pracy z komputerem.

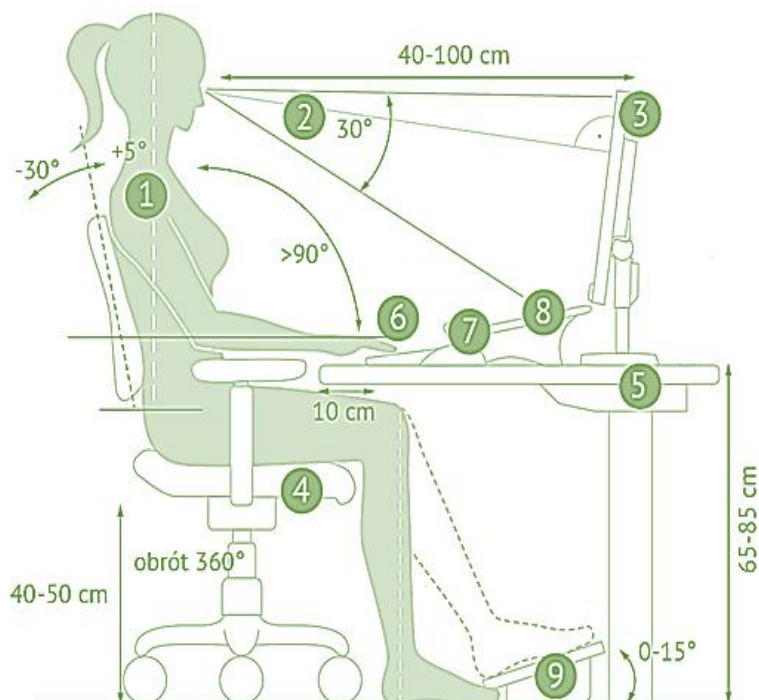
Aby praca na komputerze była pożyteczna i jednocześnie przyjemna, należy spełnić następujące warunki.

- Krzesło i biurko powinny być dopasowane do twojego wzrostu. Kluczowe jest, aby krzesło miało regulowaną wysokość. Jest to o tyle ważne, że każdy z nas jest innego wzrostu. Oprócz regulowanej wysokości, fotel biurowy powinien mieć także regulowane odchylenie oparcia. Niektóre modele mają także zagłówek, który pozwoli dać chwilę wytchnienia zmęczonemu odcinkowi szyjnemu. Idealne krzesło umożliwia siedzenie w pozycji wyprostowanej, zapewnia solidną, nie za miękką i nie za twardą podporę pośladkom, udom i dolnej części pleców. Oparcie krzesła powinno podtrzymywać naturalną krzywiznę kręgosłupa. Nieskrzyżowane stopy należy oprzeć na podłodze, można też użyć podnóżka lub grubej książki. Siedząc, należy pamiętać o prostowaniu pleców oraz o nie pochylaniu i nie opuszczaniu głowy. Kiedy trzeba się pochylić należy pamiętać, by się nie garbić. Biurko powinno być na tyle szerokie i głębokie, żeby zmieścić wszystkie najpotrzebniejsze rzeczy, takie jak monitor, klawiaturę, telefon i inne przybory niezbędne do pracy. Wysokość biurka powinna pozwolić na swobodną pozycję, w której podczas pracy przy komputerze między ramieniem a przedramieniem zachowany jest kąt prosty jak również na zachowanie odpowiedniego kąta obserwacji ekranu monitora w zakresie 20–50° w dół (licząc od linii poziomej na wysokości oczu do linii poprowadzonej od jego oczu do środka ekranu), zaś górna krawędź ekranu monitora nie może znajdować się powyżej oczu.
- Klawiaturę i ekran monitora należy ustawić w odpowiedniej odległości, dostosowanej wzrostu i wzroku użytkownika. Klawiatura komputera powinna być ustawiona min. 10 cm od brzegu stołu oraz powinna stanowić osobny element wyposażenia podstawowego stanowiska pracy. Wzrok użytkownika komputera powinien być skierowany na wprost, a odległość twarzy od monitora to od 40 do 80 a nawet 100 cm (w zależności od wielkości monitora). Monitor powinien być odchylony nieznacznie do tyłu.
- Praca dłoni podczas pracy. Dłonie nie powinny się na niczym opierać, a palce luźno zwisać poniżej dłoni. Nie należy skręcać dłoni w nadgarstku. Kombinacje dwóch lub

trzech klawiszy należy naciskać obydwoma rękami, dbając o to, by nie naciągać palców. Gdy chcemy nacisnąć odległy klawisz to ramiona powinny przesunąć dłonie wzdłuż klawiatury. Mysz należy przesuwać ruchem całej ręki, bez naciągania palców.

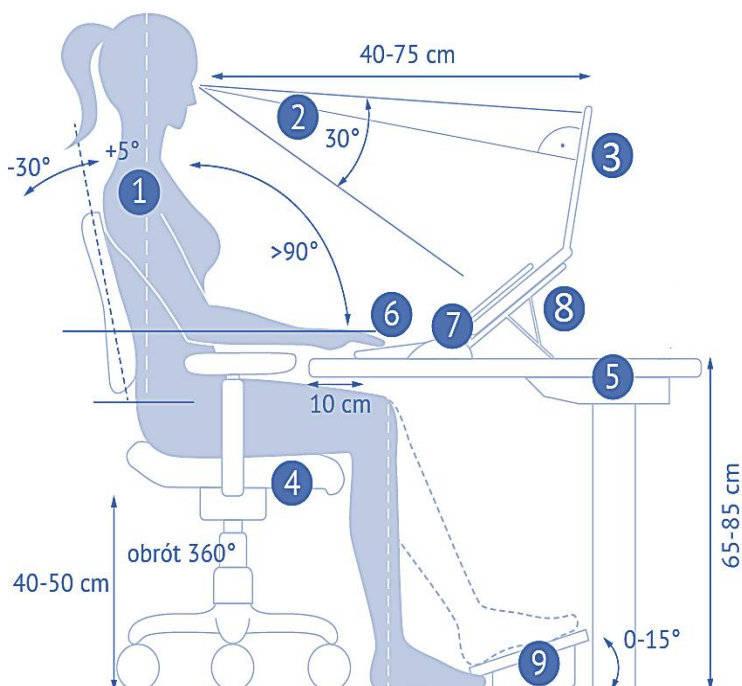
- Zadbaj o właściwe oświetlenie. Oświetlenie powinno być ustawione tak, aby światło nie odbijało się w monitorze. Odbijanie się światła od ekranu przeszkadza w skupieniu wzroku. Nie powinno się siedzieć twarzą do okna, gdyż padające światło męczy oczy. Aby zlikwidować odbłask można: zmienić kąt ustawienia ekranu lub położenie monitora, zasłonić okna, wyłączyć oświetlenie, przysłonić świetlówki. Najlepsze światło w pomieszczeniu dają lampy stojące, skierowane ku sufitowi. Nie powinno być żadnego źródła światła na linii wzroku w czasie patrzenia na ekran, zaburza ono bowiem widzenie obwodowe. Tekst nad którym pracujemy powinien być dobrze oświetlony.
- Zapewnij sobie maksymalne pole widzenia poza ekranem monitora i dostrzegaj otoczenie. Możliwość patrzenia w dal zapobiega zmęczeniu oczu. Cenne są krótkie, lecz częste przerwy w patrzeniu na monitor, umożliwiające relaksację mięśni ocznych i zapobiegające rozwojowi krótkowzroczności. Patrząc na ekran należy dostrzegać także jego otoczenie, ponieważ tzw. widzenie obwodowe zmniejsza zmęczenie oczu.
- Pracując z komputerem staraj się mrugać co 3-5 sekund. Mruganie powiekami nie tylko nawilża i oczyszcza oczy, ale pomaga rozluźnić mięśnie twarzy. Zapobiega to pieczeniu i szczypaniu oczu oraz marszczeniu brwi i czoła.
- Zapewnij sobie przerwy w pracy z komputerem, które pozwolą ci się zrelaksować i umożliwią odpoczynek oczom, mięśniom szyi, barku i dłoni. Nieprzerwana praca przy monitorze powinna trwać nie dłużej niż 30 do 45 minut. Stosuj przerwy 5-15 minut co godzinę. Nie możemy jednak tych przerw kumulować w jedną dłuższą i pracować ciągle powyżej 45 minut. W czasie przerwy można przewietrzyć miejsce pracy, wykonywać kilkuminutowe zestawy prostych ćwiczeń, polegające na: rozciąganiu pleców, prostowaniu klatki piersiowej, potrząsaniu dłońmi, rozciąganiu palców, głębokich oddechach, obrotach głową, mruganiu, ruchach oczu przy zamkniętych powiekach, zaciskaniu powiek. Korzystnie działa również masaż skroni i oczu i masaż punktowy potylicy.

WŁAŚCIWA PRACA Z MONITOREM



1. Postawa siedząca
2. Kąty widzenia
3. Monitor
4. Fotel obrotowy
5. Biurko
6. Klawiatura
7. Myszka
8. Podstawa na dokumenty
9. Podnózek

WŁAŚCIWA PRACA Z LAPTOPEM



1. Postawa siedząca
2. Kąty widzenia
3. Laptop
4. Fotel obrotowy
5. Biurko
6. Klawiatura
7. Myszka
8. Podstawa na laptopa
9. Podnózek

Pamiętaj: Praca przy komputerze w niewłaściwych warunkach może być powodem dolegliwości i chorób

- Zbyt długie patrzenie na monitor może powodować pogorszenie wzroku.
- Niewłaściwa postawa, podczas siedzenia przy komputerze, może przyczynić się do zmęczenia mięśni, bólu kręgosłupa, szyi, barku i dłoni.
- Długotrwała praca przy komputerze może być przyczyną choroby długotrwale obciążonych stawów.
- Długotrwałe i częste korzystanie z komputera może doprowadzić do uzależnienia i wpłynąć negatywnie na samopoczucie, wywołując ciągłe zmęczenie, zmianę nastrojów i zły humor, oraz brak kontaktów z rówieśnikami w świecie rzeczywistym.

W opracowaniu wykorzystano materiały pochodzące z następujących źródeł:

https://www.praca.pl/poradniki/rynek-pracy/bhp-pracy-przy-komputerze-ergonomia,zasady,przerwy_p2028.html

<https://www.pit.pl/aktualnosci/wymagania-bhp-a-praca-przy-komputerze-916703>

<https://epodreczniki.pl/a/jak-prawidlowo-pracowac-z-komputerem/DbsUHtyAE>

<http://pracujkomfortowo.pl/ergonomia-stanowiska-z-komputerem/>

https://www.doz.pl/czytelnia/a381-Zasady_pracy_przy_komputerze