

## **ODPOWIEDNIE WARUNKI DO PRACY Z KOMPUTEREM**

Praca przy komputerze, choć wydaje się prosta i wygodna, niesie ze sobą sporo zagrożeń. Lista schorzeń, które może powodować, jest długa. Dlatego tak ważne jest stosowanie zasad BHP. Tych kilka podstawowych wskazówek może znacznie poprawić ergonomię stanowiska komputerowego, zapewnić bezpieczną pracę z komputerem i zwiększyć komfort codziennej pracy w domu.

### **1. Odpoczynek**

Po każdej godzinie pracy z komputerem powinniśmy zmienić zajęcie na takie, które nie obciąża wzroku lub wymaga innej pozycji ciała, bądź po prostu zrobić sobie 5-minutową przerwę (byleby nie na surfowanie po Internecie!). Najlepiej wykorzystać ten czas na popatrzenie za okno i wykonanie paru prostych ćwiczeń rozciągających. Te kilka chwil pozwoli odpocząć oczom i zmęczonemu siedzącą pozycją ciała oraz nabrać energii do dalszej pracy.

Mrugaj 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.

### **2. Odpowiednie biurko**

Wygodne, duże biurko to podstawa. Stanowisko pracy powinno być tak zaaranżowane, aby wszystkie urządzenia, jakich używamy do pracy, a więc przede wszystkim klawiatura i myszka, były na swobodne wyciągnięcie ręki. Jeśli będziemy musieli wyciągać rękę daleko, aby sięgnąć do myszki lub napisać coś na klawiaturze, bardzo szybko zaczniemy odczuwać tego negatywne konsekwencje. Odległość pomiędzy brzegiem biurka a ustawioną na nim klawiaturą powinna być większa niż 10 cm, dzięki czemu można będzie położyć na biurku rękę, zamiast trzymać ją bez oparcia.

Ważne również, aby wysokość biurka pozwalała na siedzenie w swobodnej pozycji, z zachowaniem podczas pracy przy komputerze między ramieniem a przedramieniem kąt prosty, a także aby pozwalała na odpowiedni kąt obserwacji ekranu monitora w zakresie 20–50°; górna krawędź ekranu monitora nie powinna znajdować się powyżej oczu ucznia. Wysokość biurka powinna być również taka, aby siedzący przy nim uczeń nie dotykał kolanami blatu. **Zachowuj prawidłową pozycję ciała.**

## WZOROWE STANOWISKO PRACY PRZY KOMPUTERZE



|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>POMIESZCZENIE</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• stonowane kolory ścian</li><li>• tło za monitorem nie powinno być zbyt jasne</li></ul>  |
| <b>OŚWIETLENIE</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• sztuczne oświetlenie umieszczone w ten sposób, by zapobiec jego odbiciu na ekranie</li><li>• światło słoneczne nie powinno padać z tyłu</li></ul>                           |
| <b>MONITOR</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• niska emisja promieniowania i inne parametry zgodne z certyfikatem TCO</li><li>• częstotliwość odświeżania pionowego pow. 85 Hz</li><li>• warstwa antyrefleksyjna</li></ul> |

Najlepiej, aby światło znajdowało się z boku ekranu.

### 4. Fotel biurowy

Fotel jest nie mniej ważny od biurka. Tylko właściwe połączenie tych dwóch mebli pozwoli na stworzenie ergonomicznego stanowiska pracy. Możliwość regulacji wysokości siedzenia i oparcia to tylko część właściwości dobrego fotela, powinien on bowiem być również stabilny, mieć podłokietniki, minimum 5-podporową podstawę oraz kółka i dawać możliwość obrotu wokół własnej osi. Jego wielkość powinna gwarantować wygodne siedzenie i swobodną postawę ciała. Dodatkowo siedzenie i oparcie powinny być wyprofilowane stosownie do naturalnego wygięcia kręgosłupa. Ważnym dodatkiem do fotela może się okazać podnóżek, który sprawdzi się, jeśli dziecko nie jest w stanie swobodnie postawić nóg na podłożu, siedząc na fotelu.

### 5. Właściwe oświetlenie

Patrząc na ekran należy dostrzegać także jego otoczenie, ponieważ tzw. widzenie obwodowe zmniejsza zmęczenie oczu.

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. Tekst nad którym pracujemy powinien być dobrze oświetlony.

Aranżacja stanowiska pracy powinna wspierać odpowiednią postawę ciała przy pracy i umożliwiać ergonomiczne ustawienie sprzętów biurowych i komputera.

### 3. Odpowiednia odległość od monitora

Ważne jest także to, jak na biurku ustawimy monitor, a konkretniej, jak daleko od niego siedzimy. Według przepisów BHP opisujących bezpieczną pracę z komputerem, odległość między pracownikiem a monitorem powinna wynosić od 40 cm do 75 cm. Dodatkowo monitor powinien stać tak, aby źródło światła, a więc okno bądź lampka, nie znajdowało się za nim.

Ostatnia sprawa to odpowiednie, przystosowane do bezpiecznej pracy z komputerem okulary korygujące, dla tych, którzy mają wadę wzroku.

## **6. Mikroklimat pomieszczenia**

Istotne znaczenie dla samopoczucia ma mikroklimat pomieszczenia, czyli temperatura powietrza, jego wilgotność oraz promieniowanie ciepłe. Zaleca się, aby temperatura w pomieszczeniach wynosiła 21-22 stopni Celsjusza, natomiast wilgotność względna powietrza powinna przekraczać 50%. Taka wilgotność zmniejsza suchotę skóry i oczu. Zmniejsza się także oddziaływanie pola elektrostatycznego wytwarzanego przez monitory, co korzystnie wpływa na warunki pracy. Należy pamiętać o regularnym wietrzeniu pomieszczenia.