

# HIGIENA PRACY PRZY KOMPUTERZE

## 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 15-minutową przerwę (byleby nie na surfowanie po internecie!). Najlepiej wykorzystać ten czas na popatrzenie za okno i wykonanie paru prostych ćwiczeń rozciągających, oddechowych, masaż palców rąk, rozluźnić mięśnie tułowia oraz masować skórę głowy. Te kilka chwil pozwoli odpocząć oczom i zmęczonemu siedzącą pozycją ciała oraz nabrać energii do dalszej pracy.

## 2. Odpowiednie biurko

Wygodne 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. Wysokość biurka powinna być również taka, aby siedzący przy nim uczeń nie dotykał kolanami blatu.

## 3. Odpowiednia odległość od monitora

Ważne jest także to, jak na biurku ustawimy monitor/laptop, a konkretniej, jak daleko od niego siedzimy. Według przepisów BHP opisujących **bezpieczną pracę z komputerem**, odległość między użytkownikiem 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. Najlepiej, aby światło znajdowało się z boku ekranu.

#### 4. Krzesło

Fotel jest nie mniej ważny od burka. 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 podnózek, który sprawdzi się, jeśli uczeń nie jest w stanie swobodnie postawić nóg na podłodze, siedząc na fotelu.

#### 5. Dbaj o wzrok

Ostatnia sprawa to odpowiednie, przystosowane do **bezpiecznej pracy z komputerem** okulary korygujące, dla tych, którzy mają wadę wzroku. Jeśli nie mamy wady wzroku i tak musimy pamiętać o tym, że nasze oczy podczas pracy z komputerem są szczególnie narażone i robić wspomniane wcześniej przerwy od patrzenia w monitor.