

Bezpieczne korzystanie z komputera

Wszystkie czynniki środowiska pracy z komputerem zalicza się do czynników uciążliwych. Przy długotrwałej pracy z komputerem mogą wystąpić dolegliwości tj:

- łzawienie i przekrwienie oczu,
- zaczerwienienie spojówek,
- ciężkość powiek,
- uczucie pieczenia, szczypania i bóle oczu,
- spadek ostrości widzenia,
- bóle głowy, szyi i pleców,
- senność, apatia,
- pogorszenie koncentracji,
- stres,
- bóle mięśni barków,
- mrowienie i drętwienie kończyn.

Nasilenie tych objawów zależy od:

- długości czasu pracy przy komputerze,
- długości i sposobu wykorzystania przerw w pracy,
- ergonomii stanowiska pracy,
- tego, czy pracujemy z komputerem stacjonarnym, czy urządzeniem przenośnym,
- oświetlenia i jakości powietrza,
- wieku użytkownika komputera,
- ogólnego stanu zdrowia.

W celu niwelowania negatywnych skutków pracy z komputerem należy stosować następujące zasady:

1. Nie pracujemy przy komputerze bez okularów korekcyjnych, jeśli nasz układ wzrokowy ma wady nabyte lub wrodzone.
2. Często wietrzymy pomieszczenie, stosujemy nawilżacze powietrza by nie dopuścić do wyschnięcia gałki ocznej.
3. Robimy częste przerwy w pracy, po 45 minutach - należy wykonać ćwiczenia relaksacyjne, lub zmienić pozycję.
4. Stosujemy ćwiczenia relaksacyjne rozluźniające mięśnie oczu, prowadzące do odpoczynku układu wzrokowego takie jak:
 - odejście od komputera, wyrznięcie przez okno i przez co najmniej minutę skoncentrowanie wzroku na oddalonych przedmiotach, najlepiej zielonych,
 - zamykanie oczu na pełną minutę,
 - co kilka minut szybkie mruganie powiekami po kilka sekund,
5. nie stawiamy monitora naprzeciw okna ani na jego tle, tylko zawsze bokiem do źródła światła,
6. ustawiamy monitor tak, aby ostre widzenie uzyskać z odległości 50 – 70 cm.
7. patrzymy na monitor góry, jego środek powinien znajdować się ok. 20 cm poniżej linii oczu,
8. odchylamy monitor delikatnie do tyłu,

9. regulacja oświetlenia powinna być zapewniona przez trzy źródła: oświetlenie ogólne, punktowe iienne,
10. oprawy oświetlenia ogólnego powinny być skierowane tak, by światło padało na podłogę lub blat stołu (nigdy na ekran monitora),
11. w czasie pisania nie należy wykorzystujemy pisma mniejszego niż osiem punktów. Zaleca się 11-13 punktów.
12. w pozycji siedzącej zachowujemy naturalne krzywizny kręgosłupa i nie garbimy się,
13. podpieramy plecy w okolicy lędźwiowej,
14. opieramy przedramiona na podłokietnikach, tak by stworzyć kąt zbliżony do prostego.

Źródło:

Bezpieczeństwo i higiena pracy WSIP 2012r.