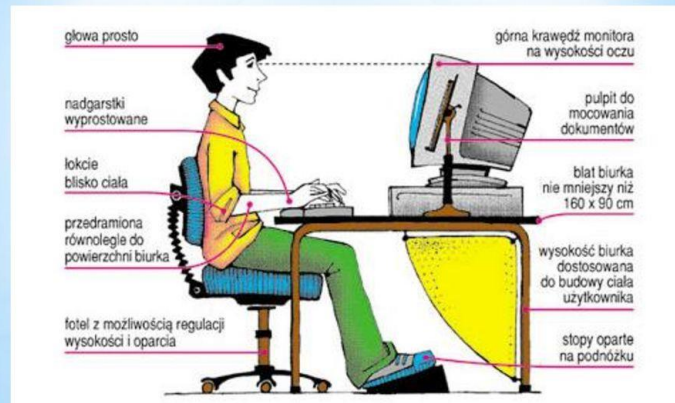


Twoje biurko



Higiena pracy przy komputerze

W obecnym czasie komputer jest dla nas wielkim ułatwieniem, gdyż używamy go do pracy, zabawy, komunikacji, gier.

Ale długotrwałe używanie komputera potrafi jednak nieźle dać w kość.

Użytkownikom dokuczają problemy z oczami - pieczenie, wysychanie, bóle nadgarstków, szyi i pleców. Niewłaściwe korzystanie z komputera może doprowadzić w następstwie do poważnych wad postawy, zwyrodnień stawów, a także do pogorszenia się wzroku.

To wszystko skutek niezachowania takich środków zapobiegawczych jak higiena pracy przy komputerze.

Nie bez przyczyny więc specjaliści od BHP opracowali wiele zasad, które chronią przed kontuzjami.

Oto najważniejsze z nich:

1. Ekran nie powinien odbijać światła - dlatego też ważne jest ustawienie go pod odpowiednim kątem w stosunku do jego źródeł. Żle jest również, gdy użytkownik ma jasność przed sobą - np. lampkę nad ekranem. Optymalnie jest ustawić się bokiem.
2. Odległość pomiędzy brzegiem biurka, a ustawioną na nim klawiaturą powinna być większa niż 10 cm. Chodzi tu o możliwość ułożenia na biurku dłoni. Pisanie z rękami bez oparcia jest bardzo uciążliwe dla użytkownika. (W przypadku korzystania z laptopów mamy miejsce na ułożenie dłoni podczas pisania).
3. Odległość ekran-użytkownik powinna wynosić co najmniej 40 cm. Podany w Rozporządzeniu przedział to 40-75 cm.
4. Górna krawędź monitora nie powinna znajdować się powyżej linii wzroku użytkownika.
5. Wilgotność powietrza nie powinna być mniejsza niż 40% - chodzi tu o to, że w trakcie korzystania z komputera oczy mocno się wysuszają, dlatego ważne jest zapewnienie pewnego poziomu wilgotności w pomieszczeniu.
6. Wysokość stołu i krzesła powinna być tak dostosowana, by zapewnić co najmniej kąt prosty pomiędzy ramieniem, a przedramieniem użytkownika.
7. **I najważniejsze:** powinno być co najmniej 5 minut przerwy na każdą godzinę pracy z komputerem.

Tyle specjaliści, a w praktyce....



Drogi uczniu

1. Korzystaj z przerw. Nie spędzaj ich przed monitorem, najlepiej jest wstać i poruszać się trochę. Dobrze jest wtedy zamknąć oczy na jakiś czas lub popatrzeć na coś zielonego - ten kolor wpływa kojąco na zmęczone żrenice.
2. Spróbuj wprowadzić do swojego reżimu pracy system tzw. mikroprzerw. Chodzi tu o króciutkie przerwanie zajęć (np. na kilkadziesiąt sekund), w trakcie którego wykonuje się specjalne ćwiczenia rozluźniające mięśnie i relaksujące oczy. W przestrzeganiu założeń pomogą ci specjalne aplikacje - na przykład Workrave - które będą regularnie przypominały o koniecznych przerwach i dyktowały niezbędne ćwiczenia.
3. Ustaw optymalną dla danego monitora (i karty graficznej) rozdzielczość. Jeśli chodzi o częstotliwość odświeżania, lepiej nie schodzić poniżej 85Hz.
4. Zadbaj o regularne wietrzenie pomieszczenia.
5. Staraj się utrzymywać wyprostowaną sylwetkę (kąt 90 stopni), ręce wygodnie opieraj o blat biurka.
6. Optymalnym ustawieniem monitora jest odchylenie go lekko do tyłu i ustawienie tak, aby był idealnie przed użytkownikiem.
7. Głowę powinno się trzymać prosto, nadmierne odchylenia do przodu lub do tyłu mogą spowodować uciążliwe bóle mięśni.
8. Przy pracy z laptopem (zwykle mało wygodnej) zaleca się ustawienia go na biurku, a nie na kolanach. Dodatkowo warto podłączyć osobne peryferia - myszkę i klawiaturę
9. Szczególną uwagę należy zwracać na ułożenie dłoni na myszce - wieloletnie błędne użytkowanie może doprowadzić do tzw. zespołu cieśni nadgarstka. Warto przemyśleć zakup specjalnej podkładki, która zawiera wyprofilowaną podpórkę pod dłoń.
10. Dbaj o oczy. Postaraj się raz na jakiś czas je zamknąć, by odpoczęły. Jeśli widzisz, że są przekrwione i nadmiernie przesuszone, skorzystaj z dostępnych na rynku kropeł dla zmęczonych oczu - pamiętaj jednak, że to tylko doraźna pomoc. Dobrym pomysłem jest też odrywanie wzroku od monitora raz na jakiś czas i spoglądanie gdzieś w dal.
11. Jeśli twoja praca wymaga od ciebie długotrwałego używania komputera, w czasie wolnym wybierz inne aktywności, nieangażujące wzroku. Najlepszym wyborem jest spacer gdzieś wśród zieleni - jak już wspomniano wcześniej, ten kolor działa ożywczo na zmęczone oczy. **W obecnej sytuacji również spacer, ale bez kontaktu z innymi osobami !!!**

Jeszcze inne zalecenia, jakie trzeba mieć w pamięci, korzystając z komputera.

1. Nie stawiaj w pobliżu komputera napojów, ani jedzenia. Mniejsze zagrożenie - bo jedynie dotyczące zabrudzenia klawiatury - występuje w przypadku sprzętów stacjonarnych. Laptopy są dużo bardziej narażone na uszczerbek, gdyż mają zwartą konstrukcję. Oblanie klawiatury laptopa zwykle kończy się awarią całego urządzenia.
2. Zadbaj o właściwą wentylację sprzętu. Komputery stacjonarne zazwyczaj mają kratki wentylacyjne z tyłu obudowy - czasem także z boku. Nie ustawiaj ich więc tą stroną do ściany lub biurka, gdyż wtedy ciepłe powietrze nie będzie miało ujścia, co z kolei może doprowadzić do przegrzania się urządzenia. W przypadku laptopów ważniejszą rzeczą jest właściwe podłoże - skondensowanie podzespołów w kompaktowej obudowie powoduje, że sprzęt łatwo się nagrzewa, dlatego warto kłaść go na specjalnych podkładkach. Niewłaściwe jest za to umieszczanie ich na udach (mimo iż swoją nazwę zawdzięczają właśnie tej pozycji) - zarówno pod względem odprowadzania ciepła, jak i nieprawidłowej postawy użytkownika. Uwaga! Zasady dotyczące przegrzewania obejmują również monitory - one także powinny stać w pewnej odległości od ścian czy przegród biurowych. Trzeba uważać też wtedy, gdy obok ekranu znajduje się lampka. Nie powinna ona dotykać sprzętu ani go ogrzewać.
3. Komputery - zarówno stacjonarne, jak i laptopy - powinny być podłączone do listwy antyprzepięciowej. Wpinanie kabli od sprzętów do zwyczajnych przedłużaczy jest niebezpieczne. Przy pracy z ważnymi danymi warto zainwestować w UPS, czyli urządzenie podtrzymujące napięcie w przypadku awarii zasilania.
4. Usuń z zasięgu swoich nóg wszelkie kable podłączone do komputera. W trakcie pracy można je przypadkowo odłączyć, co może skończyć się źle dla dysku twardego lub zasilacza - wszelkie gwałtowne odłączanie energii jest szkodliwe dla urządzenia.
5. W żadnym wypadku nie korzystaj z komputera ze ściągniętą obudową. Jest ona w końcu po to, by osłaniać działające pod napięciem podzespoły. Wylanie czegoś na otwartą jednostkę główną może skutkować w najlepszym razie uszkodzeniem sprzętu, w najgorszym - porażeniem prądem oraz wybuchem pożaru. Uwaga! Wiele osób myśli, że zdjęcie obudowy jest właściwym działaniem w trakcie wysokich temperatur - nic bardziej mylnego!
6. Nie wyłączaj komputera, odłączając go od razu od prądu. Takie zachowanie jest szkodliwe dla danych zapisanych na urządzeniu - system musi się prawidłowo wyłączyć. Częste nieprawidłowe wyłączanie sprzętu może skutkować wadą mechaniczną dysku twardego.
7. Pamiętaj, że wewnątrz obudowy powinno być wolne od kurzu. Wszystkie podzespoły - a szczególnie dysk twardy - muszą zostać stabilnie umocowane w środku jednostki centralnej. Nie może zdarzyć się sytuacja, że przypadkowe kopnięcie obudowy spowoduje przesunięcie któregoś z elementów.
8. Nie kładź na obudowie żadnych przedmiotów - a szczególnie takich, które hamują odpływ ciepłego powietrza.
9. Zadbaj o właściwą wilgotność w pomieszczeniu (powyżej 50%) - sucha atmosfera źle wpływa na urządzenia elektroniczne. Z drugiej strony trzeba zachować umiarkowanie, gdyż zbyt nasycone parą wodną powietrze może być w dłuższej perspektywie szkodliwe.
10. Jeśli nie masz doświadczenia i wiedzy w zakresie technologii informatycznej, nie naprawiaj samodzielnie komputerów. W sytuacji gdy jesteś zmuszony coś zrobić wewnątrz obudowy,

pamiętaj, by najpierw odłączyć prąd (wyjmując wtyczkę lub wyłączając zasilacz), a potem dotknąć na chwilę obiema rękami obudowy komputera, by się uziemić. Używaj śrubokręta z czujnikiem napięcia. Nie dotykaj wnętrza włączonej jednostki centralnej, nie próbuj zatrzymywać wentylatorów palcami.

Opracowała A. Herda

Źródła:

1. Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe.
2. <https://sciaga.pl/tekst/118085-119-bezpieczenstwo-i-higiena-pracy-przy-komputerze>
3. Zobacz więcej: <https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-higiena-pracy-przy-komputerze-cz-1>
4. Zobacz więcej: <https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-higiena-pracy-przy-komputerze-cz-2>