

Temat: **Organizacja obszaru roboczego podczas pracy przy komputerze.**



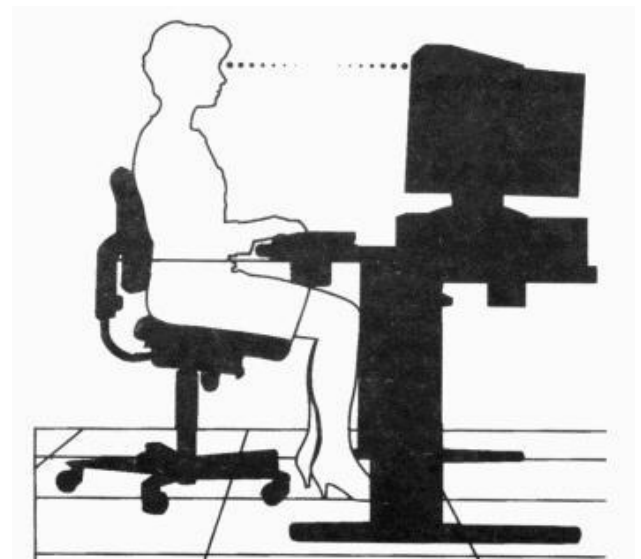
1. **MONITOR**

a) **UNIKAJ!**

- ... **umieszczania monitora z boku**, jeżeli patrzysz na monitor częściej niż na papierowe dokumenty
- ... **dostosowywania swojej pozycji** w celu uniknięcia odbłyśków świetlnych i odbić
- ... **silnych źródeł światła w polu widzenia** (np. siedzenia twarzą do odsłoniętego okna w ciągu dnia)

b) **WYSOKOŚĆ LINII OCZU ...**

... ulega istotnym zmianom w zależności od pozycji, w jakiej się znajdujesz (opartej, wyprostowanej czy innej); pamiętaj o dostosowaniu wysokości monitora i kąta jego nachylenia za każdym razem, gdy zmieniasz pozycję pracy przy komputerze (zwykle ekran monitora powinien być ustawiony równoległe do twarzy)



aby określić wygodną odległość od monitora, wyciągnij przed siebie rękę w jego kierunku i zapamiętaj położenie kostek dłoni; ustaw monitor w zbliżonej odległości, a w razie potrzeby przesun monitor bliżej lub dalej, tak aby wyraźnie widzieć tekst wyświetlany na ekranie

monitor powinien być ustawiony tak, aby można było trzymać głowę w pozycji wygodnie wyśrodkowanej między ramionami; ustawienie monitora nie powinno powodować niewygodnego pochylania szyi do przodu lub do tyłu; patrząc na środkową część ekranu, oczy należy mieć skierowane nieco w dół

jeśli nosisz soczewki (dwu- lub trójogniskowe) unikaj odchyłania głowy do tyłu podczas patrzenia na ekran za pomocą niższej części soczewek, ponieważ może to doprowadzić do przeciążenia mięśni szyi i pleców

c) DOSTOSOWANIE JASNOŚCI I KONTRASTU

używaj regulacji jasności i kontrastu monitora w celu poprawienia jakości tekstu i grafiki (zmniejszając ryzyko dyskomfortu dla oczu)



d) ELIMINOWANIE ODBŁYSKÓW ŚWIETLNYCH

umieść monitor tak, aby stał bokiem do okna; aby kontrolować dopływ światła dziennego, używaj rolet, żaluzji lub zasłon; używaj oświetlenia pośredniego lub zredukowanego w celu uniknięcia jasnych punktów odbijających się na ekranie

PRAWIDŁOWE UMIEJSCOWIENIE MONITORA I USTAWIENIE KĄTA JEGO NACHYLENIA POZWALA ZMNIEJSZYĆ WYSIŁEK OCZU ORAZ ZMĘCZENIE MIĘŚNI SZYI, RAMION I GÓRNEJ CZĘŚCI PLECÓW!

2. KLAWIATURA I MYSZ

a) ZMIENIAJ RĘCE ...

... aby dłoń trzymająca urządzenie wskazujące mogła odpocząć; okresowo kieruj myszką lub **trackballem** drugą ręką



b) SŁUCHAJ SWOJEGO CIAŁA ...

... które podpowie Ci, gdzie umieścić klawiaturę i urządzenia wskazujące; ramiona powinny być rozluźnione, a przedramiona, nadgarstki i dłonie powinny spoczywać w neutralnej strefie komfortu

c) USTAWIANIE KLAWIATURY

umieść klawiaturę bezpośrednio przed sobą, aby uniknąć przekręcania szyi i tułowia; umożliwia to pisanie z odprężonymi ramionami, podczas gdy górne części rąk ułożone są swobodnie po bokach



d) DOSTOSOWYWANIE WYSOKOŚCI I KĄTA NACHYLENIA KLAWIATURY

wysokość łokci powinna być taka sama lub zbliżona do wysokości górnego rzędu klawiatury; ustaw kąt nachylenia klawiatury tak, aby przedramiona, nadgarstki i dłonie znajdowały się w neutralnej strefie komfortu

e) UŁOŻENIE MYSZY I KLAWIATURY

umieść myszkę (lub niezintegrowanego z klawiaturą trackaballa) bezpośrednio po prawej lub lewej stronie klawiatury, blisko jej przedniej krawędzi; unikaj przemieszczania urządzenia zbyt daleko od boku klawiatury lub przesuwania go do tylnej jej krawędzi, ponieważ może to prowadzić do zbytniego wygięcia nadgarstków lub konieczności zbytniego wyciągania rąk



nie umieszczaj klawiatury i urządzenia wskazującego na różnych poziomach i w różnych odległościach

wygodne może być umieszczenie myszy pomiędzy swoim ciałem a przednią krawędzią klawiatury – w takim przypadku biurko musi być na tyle szerokie, aby pozwalało na przesunięcie monitora i klawiatury do tyłu, aby przedramiona całkowicie opierały się na powierzchni roboczej

jeśli używasz półki na klawiaturę, upewnij się, że jest ona wystarczająco szeroka, aby pomieścić również urządzenie wskazujące (mysz lub trackball); w przeciwnym przypadku umieścisz prawdopodobnie mysz na powierzchni biurka, wyżej i dalej od klawiatury, co doprowadzi do wielokrotnego i niewygodnego pochylania się do przodu, aby dosięgnąć myszy

3. OPARCIA NA RĘCĘ I PODPÓRKI NA DŁONIE

a) OPARCIA NA RĘCĘ NIE POWINNY POWODOWAĆ!

- unoszenia lub opuszczania ramion
- mocnego wspierania się na jednym lub obu łokciach
- wymuszenia odchylania łokci na boki
- unieruchamiania nadgarstków, przedramion i łokci podczas pisania
- zbytniego wyginania nadgarstków
- siadania zbyt daleko od klawiatury lub urządzenia wskazującego

b) Z PODPÓREK NA DŁONIE NALEŻY KORZYSTAĆ JEDYNIE ...

... w czasie przerw, kiedy nie piszesz ani nie używasz urządzenia wskazującego

c) OPARCIA DLA PRZEDRAMION ...

... są odpowiednio ustawione, jeśli ramiona pozostają odprężone, przedramiona są dobrze podparte, ale jednocześnie mają swobodę ruchów, a nadgarstki znajdują się w wygodnym położeniu

niektóre krzesła mają wyściełane oparcia na przedramiona, co może stanowić wygodę podczas pisania, korzystania z myszy lub w trakcie odpoczynku

4. DOKUMENTY I KSIĄŻKI

a) UKŁADAJ CZĘSTO UŻYWANE DOKUMENTY, KSIĄŻKI I INNE POMOCE ...

... tak aby zmniejszyć odległość, na jaką trzeba po nie sięgać

jeśli często korzystasz z książek, dokumentów i materiałów pisanych i używasz przy tym wysuwanej półki na klawiaturę, upewnij się, że półkę można wysuwać na odległość, która nie powoduje konieczności pochylania się lub sięgania za daleko, co może zbytnio obciążać barki i plecy

b) JEŚLI UŻYWASZ PODPÓRKI NA DOKUMENTY...

... umieść ją obok monitora, zachowując tę samą odległość, wysokość i kąt, jak w przypadku monitora

takie umieszczenie podpórki może poprawić komfort szyi obciążonej przy spoglądaniu raz na monitor, raz na dokument, pomagając w swobodnym utrzymaniu głowy w pozycji wyśrodkowanej między ramionami

5. TELEFON

a) **PODCZAS ROZMÓW TELEFONICZNYCH ...**

... utrzymuj głowę w wygodnej, wyśrodkowanej pozycji między ramionami, szczególnie podczas długich rozmów

... używaj zestawu słuchawkowego, aby uwolnić obie dłonie i unikać niewygodnych pozycji



trzymanie telefonu między uchem a ramieniem może wywoływać uczucie niewygody w obrębie karku, barków i pleców; jeżeli często używasz telefonu, spróbuj zastosować zestaw słuchawkowy lub umieścić telefon tak, aby sięgać po niego drugą, rzadziej używaną ręką

b) **TELEFON POWINIEN ZNAJDOWAĆ SIĘ W BEZPOŚREDNIM ZASIĘGU**

