

ZAPAMIĘTAJ

Praca wykonywana przy źle zaprojektowanym stanowisku, w niewłaściwej pozycji i / lub przy nieodpowiedniej organizacji z biegiem lat może prowadzić do **trwałych zmian w stanie zdrowia**.

Zagrożenia przy pracy z komputerem przenośnym

Rośnie liczba osób dorosłych, młodzieży i dzieci, dla których komputer przenośny stanowi nie tylko podstawowe narzędzie pracy, lecz często także jedno z głównych źródeł rozrywki i uczestnictwa w życiu społecznym. Biorąc pod uwagę powszechność użytkowania laptopów, notebooków i innych tego typu urządzeń, to zaburzenia zdrowia wywołane ich użytkowaniem dotyczą znacznej części społeczeństwa.

Laptopy są coraz częściej wykorzystywane w pracy zamiast komputerów stacjonarnych, a obowiązujące przepisy nie uwzględniają tworzenia stanowisk pracy z komputerami przenośnymi. Nowe uregulowania w tej sprawie jeszcze nie powstały, ale problem istnieje, ponieważ warunki, w jakich używane są komputery przenośne, często nie pozwalają zastosować zasad ergonomii.

Tabela 24.1. Główne zagrożenia występujące w pracy z komputerem przenośnym

| Cecha komputeru przenośnego | Źródła zagrożeń zdrowia | Choroby |
|--|--|---|
| ekran na stałe połączony z klawiaturą | pochylenie całego tułowia nad komputerem – spłaszczanie lordozy lędźwiowej; chroniczne przeciążenia mięśni i ścięgien | zespoły bólowe odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa, napięcia mięśniowe prowadzące do dyskopatii, zespół CVS (<i>Computer Vision Syndrome</i>), zespół RSI (<i>Repetitive Strain-Injury</i>) |
| ekran zbyt nisko i zbyt blisko oczu | nadmierne pochylanie głowy w dół, zginanie kręgosłupa w odcinku szyjnym | zespoły bólowe kręgosłupa, napięcia mięśniowe prowadzące do bólu głowy, migren |
| zbyt wąska klawiatura | nadgarstki podczas pisania zgięte na zewnątrz | zespół cieśni nadgarstka |
| touchpad, minidżojstik położone centralnie | nadgarstek zgięty ku środkowi w dół | zespół cieśni nadgarstka |

Zagrożenia występujące podczas pracy z komputerem przenośnym można zmniejszyć przez wyposażenie stanowiska pracy w dodatkową, podłączoną do laptopa standardową klawiaturę i specjalną podstawkę, która umożliwia zachowanie właściwej pozycji ciała. Podstawka i stacja dokująca do laptopa pozwalają korzystać z oddzielnej klawiatury i myszki oraz umieścić ekran na odpowiedniej wysokości, przez co uzyskuje się komfort pracy niemal taki jak podczas pracy z komputerem stacjonarnym.

Przenoszenie laptopa, czasami na znaczne odległości, w torbie na jedno ramię powoduje znaczne obciążenie mięśni karku i kręgosłupa. Można je zmniejszyć dzięki używaniu plecaka wyposażonego w szerokie pasy nośne, pas biodrowy i stelaż wewnętrzny lub torby na kółkach.