



Rys. 24.4. Wyposażenie stanowiska pracy z komputerem przenośnym pozwalające zmniejszyć zagrożenia zdrowotne, plecak wyposażony w szerokie pasy nośne

Podstawowe zasady użytkowania komputera

Należy:

- przed przystąpieniem do pracy rozgrzać nadgarstki, palce i przedramiona;
- w pozycji siedzącej zachowywać naturalne krzywizny kręgosłupa i nie garbić się;
- podierać plecy w okolicy lędźwiowej;
- opierać przedramiona na podłokietnikach;
- pamiętać o tym, aby górna krawędź monitora znajdowała się na wysokości oczu lub niżej;
- co godzinę przerywać pracę lub zabawę i odpocząć – wykonać ćwiczenia relaksacyjne lub chociaż zmienić pozycję.

Nie należy:

- pracować w skręcie tułowia,
- ścisnąć kurczowo myszy,
- uderzać mocno w klawisze.

SPRAWDŹ SWOJĄ WIEDZĘ

1. Odpowiedz na poniższe pytania.
 - a) Jakie zagrożenia są związane z pracą na stanowisku komputerowym?
 - b) Jakie problemy zdrowotne występują u osób pracujących przez kilka lat na stanowisku komputerowym?
 - c) W jaki sposób można zmniejszyć lub wyeliminować zagrożenia na stanowisku komputerowym?

SPRAWDŹ SWOJE UMIEJĘTNOŚCI

1. Wypełnij listę kontrolną¹ dla domowego stanowiska komputerowego.

¹ Lista kontrolna to często stosowane wygodne narzędzie do oceny spełnienia wymagań stanowiska pracy, maszyny, realizacji zadań, kompletności dokumentacji itp. Jeśli odpowiedź brzmi TAK, należy przejść do następnego pytania. Jeśli odpowiedź brzmi NIE, należy podjąć działania przywracające stan zgodny z przepisami.

Tabela 24.2. Lista kontrolna i Polityki Socjalnej z dnia 1996 r. wyposażonych w monitory

Lp.	
1.	Czy regulacje ustawienia monitora: <ul style="list-style-type: none"> ◦ pochylenie ekranu i 5° do przodu; ◦ obrót wokół jego osi (po 60° w obu kierunkach);
2.	Czy ustawienie ekranu monitora: <ul style="list-style-type: none"> ◦ światła ograniczające odblaski;
3.	Czy klawiatura stanowi część podstawowego wyposażenia stanowiska?
4.	Czy szerokość i wysokość siedziska: <ul style="list-style-type: none"> ◦ wystarczającą do obsługi stanowiska i w zależności od rodzaju pracy; ◦ ustawienie klawiatury nie mniejszej niż 15 cm od przedniej krawędzi siedziska; ◦ ustawienie elementów sterujących odległości od krawędzi siedziska i kończyn górnych wymuszonych;
5.	Czy wysokość stołu: <ul style="list-style-type: none"> ◦ naturalne położenie klawiatury, z zachowaniem prostego mięśnia; ◦ położenie górnych kończyn w poziomie oczu; ◦ odpowiednią wysokość podłokietnika pod blatem stołu;
6.	Czy powierzchnia blatu: <ul style="list-style-type: none"> ◦ barwę?