

Bezpieczeństwo pracy podczas nauki i pracy zdalnej

KOMPUTEROWE ZAGROŻENIA

W ostatnim czasie wielu z nas zostało zmuszonych do pracy zdalnej przez sytuację epidemiczną. Powinniśmy jednak być świadomi tego, iż pracując z komputerem przez co najmniej osiem godzin dziennie, możemy w niedalekiej przyszłości walczyć problemami zdrowotnymi wywołanymi tą pracą. Praca z urządzeniami zdalnymi jest mało aktywna, przez co niezdrowa. Jako użytkownicy komputerów możemy zmagać się z następującymi dolegliwościami zdrowotnymi:

- bólami głowy, nadgarstków, szyi i pleców oraz pieczeniem i suchością oczu
- zapaleniem ścięgien, stawów
- obrzękiem, opuchlizną palców, dłoni, stawów
- zniekształceniem kości, np. „nadgarstek informatyka”
- mrowieniem, drętwieniem ramion, nóg
- zmęczeniem - brak przerw
- osłabieniem mięśni
- rozmywaniem się obrazu
- rozdrażnieniem.

Podczas epidemii nauczyciele i uczniowie codziennie korzystają również ze smartfonów, tabletów, notebooków. Pamiętajmy, iż także one mogą nieść za sobą wiele zagrożeń związanych głównie z obciążeniem narządu wzroku i układu mięśniowo-szkieletowego. Powinniśmy w domach zorganizować tak stanowisko pracy sobie i dzieciom, aby wykonywana praca z notebookiem nie obciążała naszego organizmu i nie doprowadzała do poważnych konsekwencji zdrowotnych.

Wykorzystując w pracy (szkole, domu) tablety, laptopy, powinniśmy pamiętać, aby je ustawiać na biurku czy stole na podstawce w celu podniesienia jego wysokości i ustawienia kąta ok. 30-45° nachylenia ekranu, wówczas minimalizujemy nasze nadmierne pochylenie się. Przy dłuższej pracy z tymi urządzeniami należy korzystać klawiatury i myszki. Powinniśmy również pamiętać o odpowiednim ustawieniu ekranu monitora, aby uniknąć odbić światła od okien i oświetlenia górnego oraz o powiększeniu wielkości czcionki, aby nie obciążać nadmiernie wzroku. Musimy poza tym mieć na uwadze, że ekrany tabletów są często znacznie mniejsze niż laptopów, dlatego zaleca się, aby korzystać z tabletu

do przeglądania danych oraz Internetu w podróży lub pisania krótkich e-maili i nie korzystać z niego dłużej niż godzinę jednorazowo (szczególnie, jeśli praca z tabletem obejmuje pisanie). Epidemia wpływa, na znaczne natężenie naszej pracy przy komputerze, a to wiąże się z wieloma dolegliwościami, które wyliczyłam powyżej.

Najczęstsze błędy, które mają duży wpływ na nasze dolegliwości:

- złe ustawienie monitorów
- złe wyregulowanie i niedostosowanie krzesła do wysokości nauczycieli, uczniów
- zbyt mało miejsca na nogi pod biurkiem krzesła
- pochylenie się nad biurkiem i trzymanie stóp pod krzesłem
- zbyt długi czas pracy w pozycji siedzącej.

ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE

Ważne podstawowe reguły i zasady pracy przy komputerze

• Ustawienie monitora:

- monitor komputera nie powinien odbijać światła
- ekran powinien być ustawiony pod właściwym kątem względem źródeł światła
- źródło światła nie powinno znajdować się z tyłu komputera
- lampka powinna zostać ustawiona nad ekranem, natomiast jeśli ustawimy ją bokiem do ekranu, to tak, aby światło padało na klawiaturę.

• Zachowanie prawidłowej odległości:

- odległość między brzegiem biurka i ustawioną klawiaturą - większa niż 10 cm, wówczas nie odczuwamy bólu nadgarstków
- nie powinno się pisać na klawiaturze bez oparcia nadgarstków
- odległość między ekranem a użytkownikiem komputera powinna wynosić co najmniej 40 cm, ale nie więcej niż 75 cm
- górna krawędź monitora nie powinna natomiast znajdować się wyżej niż linia wzroku użytkownika
- wysokość stołu i krzesła powinny pozwalać na zachowanie minimum kąta prostego między ramieniem a przedramieniem osoby korzystającej z komputera.

• Wilgotność powietrza:

- wilgotność powietrza w pomieszczeniu nie powinna

wynosić poniżej 40%

- w innym przypadku użytkownik komputera może odczuwać pieczenie i suchość oczu.

• **Przerwy w czasie pracy przy komputerze:**

- podczas godziny pracy przy komputerze użytkownik powinien przez minimum 5 minut wykonywać inne czynności w innej pozycji, np. wstać, przejść się - zmiana pozycji z siedzącej na stojącą pozwoli odetchnąć kręgosłupowi.

PORADY

Aby zminimalizować dolegliwości, powinniśmy odpowiednio zorganizować czas pracy. Najprostszym rozwiązaniem jest taka organizacja czasu pracy, aby możliwie często zmieniać pozycję ciała z siedzącej na stojącą czy chodzenie. Preferowane są krótkie przerwy po krótkich okresach pracy zamiast długich przerw po długich okresach pracy. Należy wiedzieć, że utrzymywanie pozycji siedzącej jest dla człowieka mniej męczące fizycznie w porównaniu ze staniem, jednak powoduje znacznie większe obciążenie kręgosłupa lędźwiowego. Dlatego długie przebywanie w pozycji siedzącej jest uciążliwe. Może powodować zmiany zwyrodnieniowe stawów kręgosłupa i krążków międzykręgowych, co w rezultacie prowadzi do ograniczenia jego ruchomości. Kolejnym ważnym elementem jest pomieszczenie, w którym jest wykonywana praca przed komputerem, powinno być regularnie wietrzone. Musimy również pamiętać, aby dopuszczać do nadwagi, ponieważ nasze dodatkowe kilogramy nadmiernie obciążają kręgosłup i stawy. Dla naszego zdrowia powinniśmy korzystać z aktywnych form wypoczynku, które mają pozytywny wpływ na kręgosłup.

Ćwiczenia ogólnorozwojowe, które mogą zminimalizować nasze dolegliwości:

• **dla oczu**

- należy spojrzeć kolejno: w górę, potem w dół, w lewo i w prawo, w górny prawy róg, w dolny lewy róg i w dolny prawy róg, a następnie narysować oczami koła – raz w jedną, raz w drugą stronę

- oko odpręży się również i zrelaksuje, gdy wyobrazisz sobie przewróconą cyfrę osiem (albo znak nieskończoności) i będziesz wodzić wzrokiem po jej obwodzie - gdy czujesz, że oczy są zmęczone, zasłoń je na chwilę dłońmi. By nawilżyć oczy, co pół godziny rób przerwy na szybkie mruganie. Jak najczęściej odrywaj wzrok od monitora i patrz w dal, najlepiej na zieleń za oknem.

• **wzmacniające mięśnie brzucha i pleców, tworzą one naturalne wzmocnienie dla kręgosłupa**

Ważną rzeczą, o której powinniśmy pamiętać, jest regularna dezynfekcja klawiatury i powierzchni smartfonów, tabletów. Nie czyszczona może być siedliskiem bakterii i drobnoustrojów.

Podstawa prawna:

Dyrektywa Rady (90/270/EWG) w sprawie minimalnych wymagań w dziedzinie bezpieczeństwa i ochrony zdrowia przy pracy z urządzeniami wyposażonymi w monitory ekranowe. Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe.

Bibliografia:

Joanna Gniadek, *Ćwiczenia oczu, poprawiające wzrok*, Poradnik Zdrowie, 2015