

Podstawowe rady dla osób pracujących z komputerem

Monitor:

- ❑ Górna krawędź monitora powinna znajdować się na wysokości oczu operatora (w pozycji siedzącej), lub niżej.
- ❑ Monitor powinien znajdować się pomiędzy oprawami oświetleniowymi i stać bokiem do okien.
- ❑ Odległość między tyłem monitorem a osobą pracującą obok powinna być większa niż 80 cm.
- ❑ Odległość między sąsiednimi monitorami powinna być większa niż 60 cm.
- ❑ Minimalna odległość ekranu od oczu wynosi 1,5 – 2 przekątne monitora.

Biurko:

- ❑ Miejsce pod biurkiem powinno być zajęte tylko przez nogi i ew. podnózek, nie powinno tam być innych rzeczy.
- ❑ W przypadku gdy stół nie posiada regulacji wysokości należy (na życzenie pracownika) wyposażyć stanowisko w podnózek.
- ❑ Biurko powinno mieć jasny, matowy kolor i zaokrąglone brzegi.

Siedzisko

- ❑ Siedzisko powinno być stabilne, wyposażone w podstawę co najmniej pięciopodporową z kółkami jezdnyymi, powinno mieć możliwość obrotu wokół osi pionowej o 360°.
- ❑ Powinno posiadać regulację wysokości w zakresie min. 40÷50 cm, licząc od podłogi, regulację wysokości oparcia oraz regulację pochylenia oparcia w zakresie: 5° do przodu i 30° do tyłu.
- ❑ Wyprofilowanie płyty siedziska i oparcia powinno być odpowiednie do naturalnego wygięcia kręgosłupa i odcinka udowego kończyn dolnych.
- ❑ Mechanizmy regulacji powinny być łatwo dostępne i proste w obsłudze oraz tak usytuowane, aby regulację można było wykonywać w pozycji siedzącej.

Klawiatura:

- ❑ Klawiatura powinna być umieszczona na wysokości łokcia.
- ❑ Jeśli klawiatura jest wyżej wówczas powinno się stosować wsporniki nadgarstkowe do klawiatury.
- ❑ Odległość między klawiaturą a przednią krawędzią stołu nie powinna być mniejsza niż 10 cm.

Zalecenia ogólne:

- ❑ Codziennie wietrzyć pomieszczenie w którym znajduje się komputer.
- ❑ W pomieszczeniach z komputerami nie należy palić tytoniu.
- ❑ Zaleca się robienie 10 minutowych przerw w pracy (przeznaczonych na wykonywanie pracy o innym charakterze bądź odpoczynek) po każdej 1 lub 2 godzinach pracy.
- ❑ Zaleca się, aby podczas przerw w pracy z komputerem, wykonać kilka ćwiczeń relaksujących.
- ❑ Kąt w stawie kolanowym nie powinien być mniejszy niż 90°, a stopy nie mogą znajdować się pod siedziskiem.
- ❑ Miejsce na krzesło pracownika (między biurkiem a ścianą) powinno być większe niż 80 cm.