

Zasady korzystania z komputera

Wybór biurka lub stołu

Biurko do pracy powinno być możliwie jak największe, aby umożliwić ustawienie monitora w odpowiedniej odległości od oczu. Może to być specjalne biurko komputerowe z dwoma blatami. Korzystne jest bowiem ustawienie klawiatury nieco niżej niż poziom standardowego blatu.

Ustawienie biurka

Sposób ustawienia biurka z komputerem w pokoju jest oczywiście sprawą indywidualną. Warto jednak zwrócić uwagę na kilka rzadko uświadamianych czynników wpływających na komfort i wydajność pracy.

Badania psychologiczne wykazują, że człowiek ma podświadomą potrzebę kontrolowania otoczenia i jest bardziej zrelaksowany oraz znacznie wydajniejszy w pracy, gdy siedzi w takiej pozycji, że nie można go zająć od tyłu. W przeciwnym wypadku część jego uwagi rozprasza się na kontrolowanie tego, co dzieje się za nim. Stąd dobrze rozważyć takie ustawienie biurka do pracy, aby siedzieć przodem, a przynajmniej bokiem do pokoju, mając za sobą ścianę, róg pokoju lub jakiś duży mebel (np. regał lub szafę).

Ustawienie biurka przodem do ściany ma też tę wadę, że z reguły zmuszeni jesteśmy siedzieć za blisko monitora. Ustawienie bokiem lub przodem do pokoju umożliwia wysunięcie nieco tylnej części monitora poza obręb biurka.

Jeśli pracujemy w pokoju, do którego często wchodzi inne osoby, powinniśmy wybrać takie ustawienie biurka, aby bez odwracania się mieć w polu widzenia drzwi. Bardzo męczy również silne światło za monitorem lub padające bezpośrednio na monitor. Jeśli więc monitor ustawiony jest na tle lub blisko okna, warto umieścić w nim żaluzje, rolety lub grube zasłony, które będziemy mogli użyć w czasie pracy w dzień.

Ustawienie monitora

Monitor powinien być ustawiony tak, aby odległość między oczami a monitorem przy normalnej pracy była możliwie duża (najlepiej 50 - 60 cm lub więcej). Jeśli brakuje miejsca na wprost, można ustawić monitor nieco skośnie do miejsca pracy. Dla osób praworęcznych naturalne ustawienie będzie na ogół po lewej stronie, zaś dla leworęcznych - po prawej.

Wysokość ustawienia monitora powinna być taka, aby środek ekranu był położony nieco niżej niż wysokość oczu. Dlatego też nie polecamy ustawiania monitora na komputerze, gdyż za wysoko ustawiony monitor bardzo szybko męczy oczy.

Bardzo ważne jest ustawienie częstotliwości odświeżania monitora. W monitorach kineskopowych powinno ono wynosić minimum 85Hz. W przeciwnym wypadku ekran będzie migotał i szybko będzie męczył oczy.

Ustawienie krzesła, klawiatury i myszki.

Aby móc siedzieć wygodnie i zarazem w poprawnej pozycji przy klawiaturze najlepsze jest krzesło z regulowaną wysokością siedziska i odległością oparcia. Dobrze, jeśli krzesło ma również podłokietniki. Łokcie powinny znajdować się w czasie pisania mniej więcej na tej samej wysokości co dłonie. Klawiatura powinna być ustawiona tak, aby nie trzeba było do niej specjalnie sięgać. Kiedy siądziemy do komputera w naturalnej zrelaksowanej pozycji, klawiatura powinna znajdować się pod dłońmi lub tuż przed nimi.

Myszka łącznie z mousepadem powinna znajdować się tuż koło klawiatury z prawej strony (w przypadku osób leworęcznych - z lewej), tak, aby droga ręki z klawiatury do myszki była możliwie najkrótsza i nie wymagała ruchu łokcia.

Oświetlenie

Lampa powinna być ustawiona tak, aby światło nie padało bezpośrednio ani na twarz, ani na monitor. Powinno natomiast oświetlać tekst, jeśli przepisujemy go do komputera. Dlatego polecamy lampy o regulowanym ustawieniu (np. kreślarskie). Jeśli pracuje się przy świetle dziennym, a za monitorem lub w jego pobliżu znajduje się okno, należałoby wyposażyć okno w żaluzje, rolety lub zasłony umożliwiające zaciemnienie go na czas pracy.

Jak siedzieć przy komputerze?

Przy klawiaturze należy siedzieć prosto, swobodnie, głęboko w krześle (plecy powinny dotykać oparcia) w takiej odległości od klawiatury, aby przedramię było ułożone poziomo. Łokcie powinny być zgięte pod kątem prostym i luźno dotykać tułowia, ręce powinny w przegubie powinny być uniesione lekko w górę. Ponieważ utrzymywanie dłoni w górze powoduje ich szybkie zmęczenie, można używać specjalnej podstawki, istnieją też klawiatury ergonomiczne ze specjalnym miejscem do oparcia rąk. Zamiast specjalnej podstawki można też użyć kawałka zwiniętego materiału, który kładziemy wzdłuż dolnej krawędzi klawiatury.

UWAGA!!! PO OKRESIE 1 GODZINY SIEDZENIA PRZY KOMPUTERZE NALEŻY ZROBIĆ SOBIE 15 MINUT PRZERWY!!!