

Darbo higienos rekomendacijos darbuotojams, dirbantiems su kompiuteriu



Informaciją parengė: VSS Natalja Aksamit

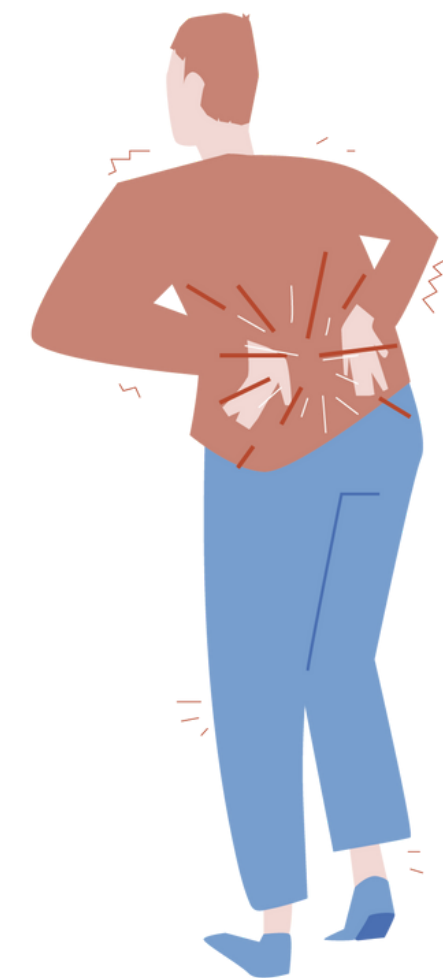
Ergonomika visų pirma!

Svarbu tinkamai įrengti darbo vietą, nes kompiuterių naudojimas neigiamai veikia regėjimą, kaulų ir raumenų būklę, dažnai pažeidžiamas stuburas, ypač kaklo srityje

Lietuvoje galiojanti higienos norma HN 32:2004 „Darbas su videoterminalais. Saugos ir sveikatos reikalavimai“ reglamentuoja kompiuterinės darbo vietos įrengimą ir darbo su kompiuteriu saugos reikalavimus

Darbo poza priklauso nuo:

- Baldų (stalas, kėde)
- Darbo zonos (stalo paviršius)
- Klaviatūros, pelės
- Kompiuterio ekrano
- Aplinkos temperatūros patalpoje
- Oro drėgmės patalpoje
- Apšvietimo



- Tiesi galvos ir kaklo padėtis, pečiai atpalaiduoti
- Akys žiūri šiek tiek žemyn, nesulenkiant kaklo

Nugara turi būti tiesi ir patogiai remtis į kėdės atlošą. Neturint tinkamos kėdės, galima panaudoti pagalvėlę nugarai atsiremti.

Dirbant klaviatūra, alkūnės turi būti sulenktos 90° kampu.

Kėdės sėdima vieta turi būti lygiagrečiai su grindimis.

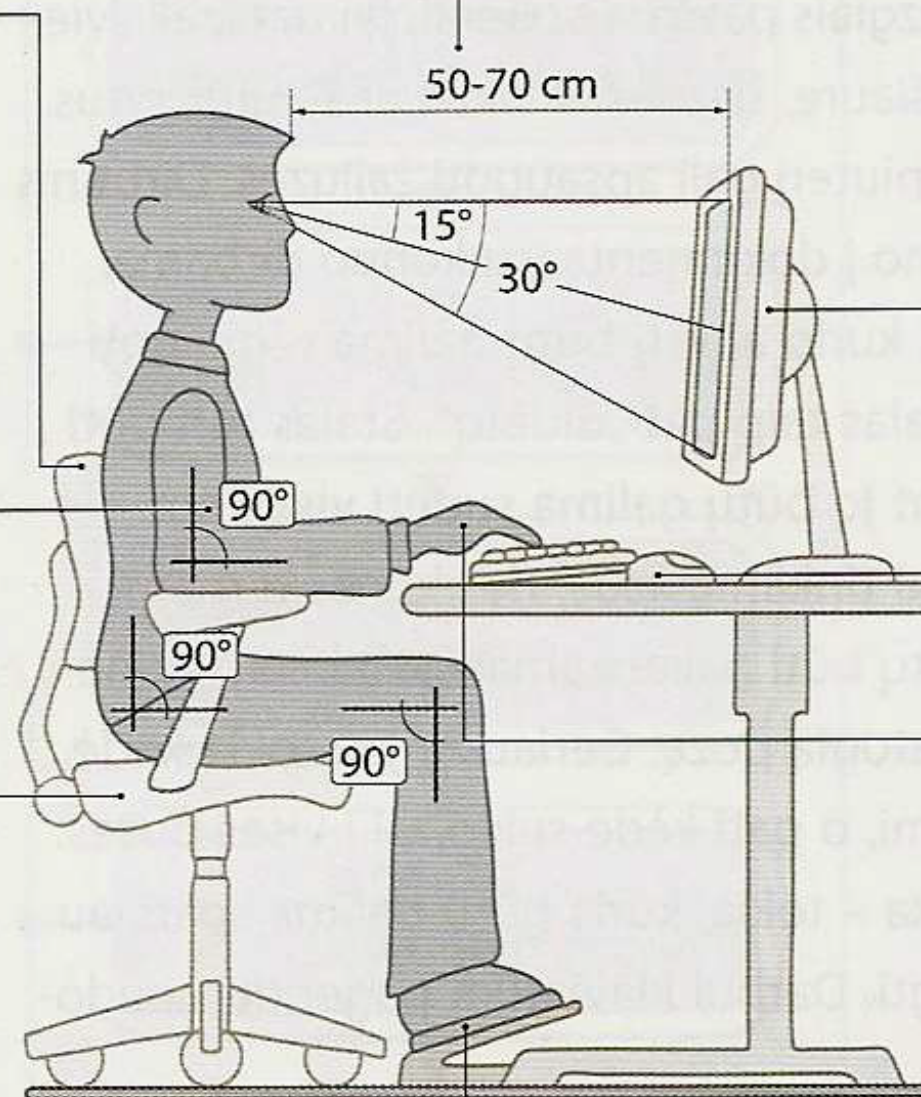
Monitoriaus viršutinė linija turi būti 5–8 cm aukščiau akių lygio. Mažiausias atstumas nuo monitoriaus iki akių turi būti lygus 50 cm. Geriausia, kai jis lygus 70 cm.

Monitoriaus ekranas negali „griūti“ į priekį ar atgal, jis turi būti laikomas taip, kaip laikytumėte skaitomą knygą.

Klaviatūra ir pelė turi būti vienojame aukštyje ir padėtos ant to paties paviršiaus.

Rankos riešai neturi remtis į klaviatūros atramą ar stalą.

Kojos visomis pėdomis turi remtis į grindis arba į atramą.



Patalpa

Vienai darbo vietai su kompiuteriu skiriama ne mažiau kaip 6 m² patalpos ploto ir ne mažiau kaip 20 m³ erdvės, taip pat vietos laisvai judėti. Jei kabinete yra daugiau, nei viena darbo su kompiuteriu vieta, atstumas tarp videoterminalo ekrano ir kito užpakalinio paviršiaus turi būti ne mažesnis kaip 2 metrai, tarp šoninių paviršių – ne mažesnis kaip 1,2 metro

Patalpa (apšvietimas)

- Natūrali šviesa turi kristi iš šono
- Dirbtinis apšvietimas turi apšviesti dokumentą, ne ekraną
- Veikiantis kompiuteris didina kambario temperatūrą ir sausina orą, todėl patalpa turi būti vėdinama, kartais ir drėkinama

Stalas

- Stalas turi atitikti dirbančiojo ūgį (geriausia toks, kurio aukštis būtų reguliuojamas) tvirtas, stabilus, pakankamai didelis, kad tilptų visa įranga
- Minimalus darbo paviršius turi būti 1200 mm ir 600 mm, pageidautina 1200 mm ir 800 milimetrų



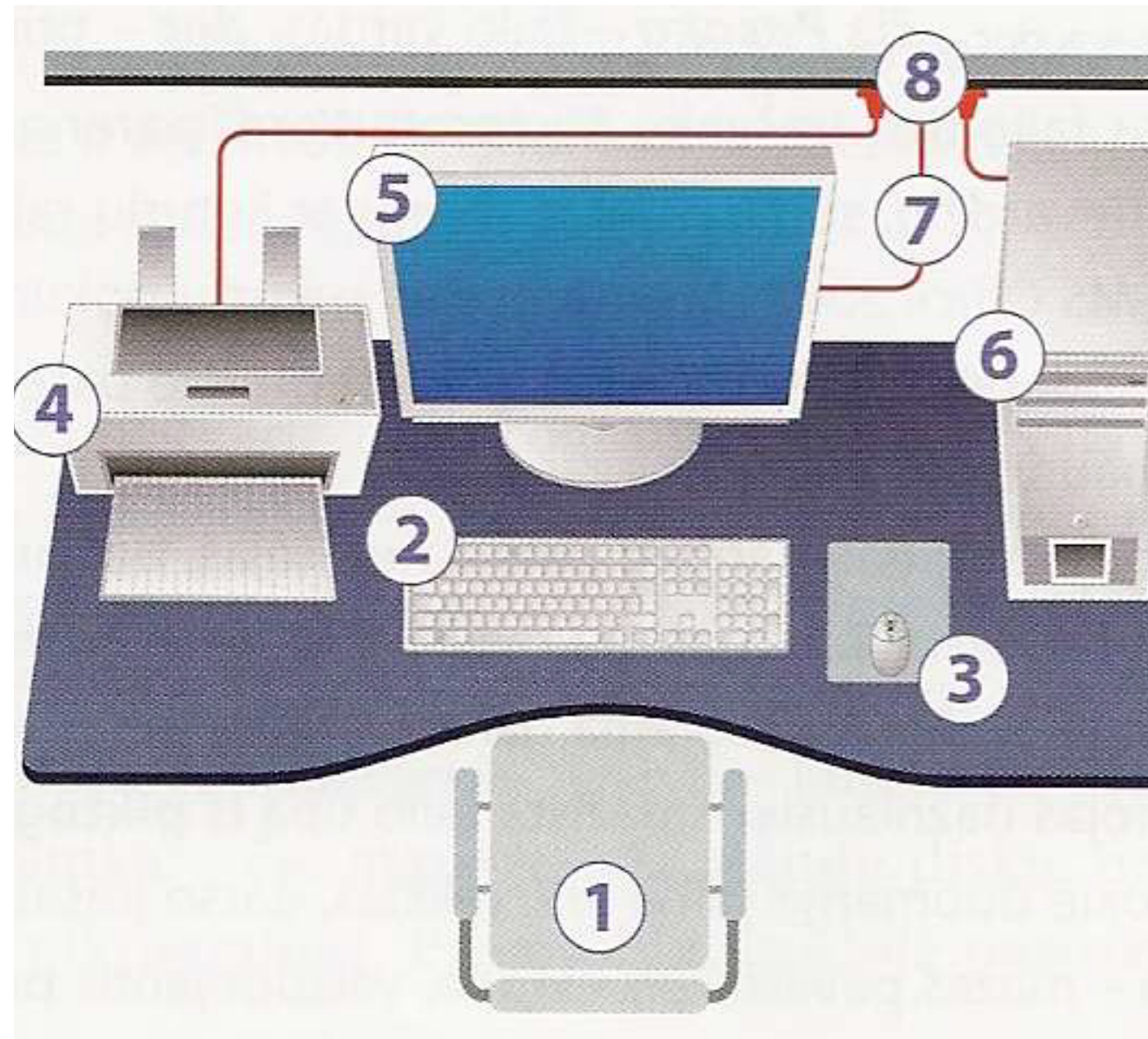
Kėdė

- Pakankamai stabili, netrukdyti laisvai ir lengvai pasirinkti patogią pozą
- Geriausia tokia kėdė, kurios ir aukštis, ir atlošas reguliuojami, o pati sukiojasi į visas puses



- Kompiuterinė įranga turi būti kokybiška ir atitikti tam tikrus reikalavimus
- 1999 m. priimtas Europos standartas TCO-99, kuriame aprašomi reikalavimai kompiuterinei įrangai

Kompiuterinė įranga



Patarimai:

- Spinduliuotės šaltiniai – monitorius ir sisteminis blokas kiek galima toliau nuo dirbančiojo
- Monitorių, sisteminių bloką būtina įžeminti
- Tinklo šakutės lizdai ir maitinimo laidai išvedžioti kuo toliau nuo naudotojo
- Laidai neturėtų būti už nugaros
- Nerekomenduojama naudoti ilginamuosius laidus su keliais kištukais
- Atstumas tarp kompiuterių ne mažesnis negu 1,2 metro
- Darbo patalpos oro temperatūra šaltuoju metu 19–23 laipsniai, šiltuoju - 22–27 laipsniai

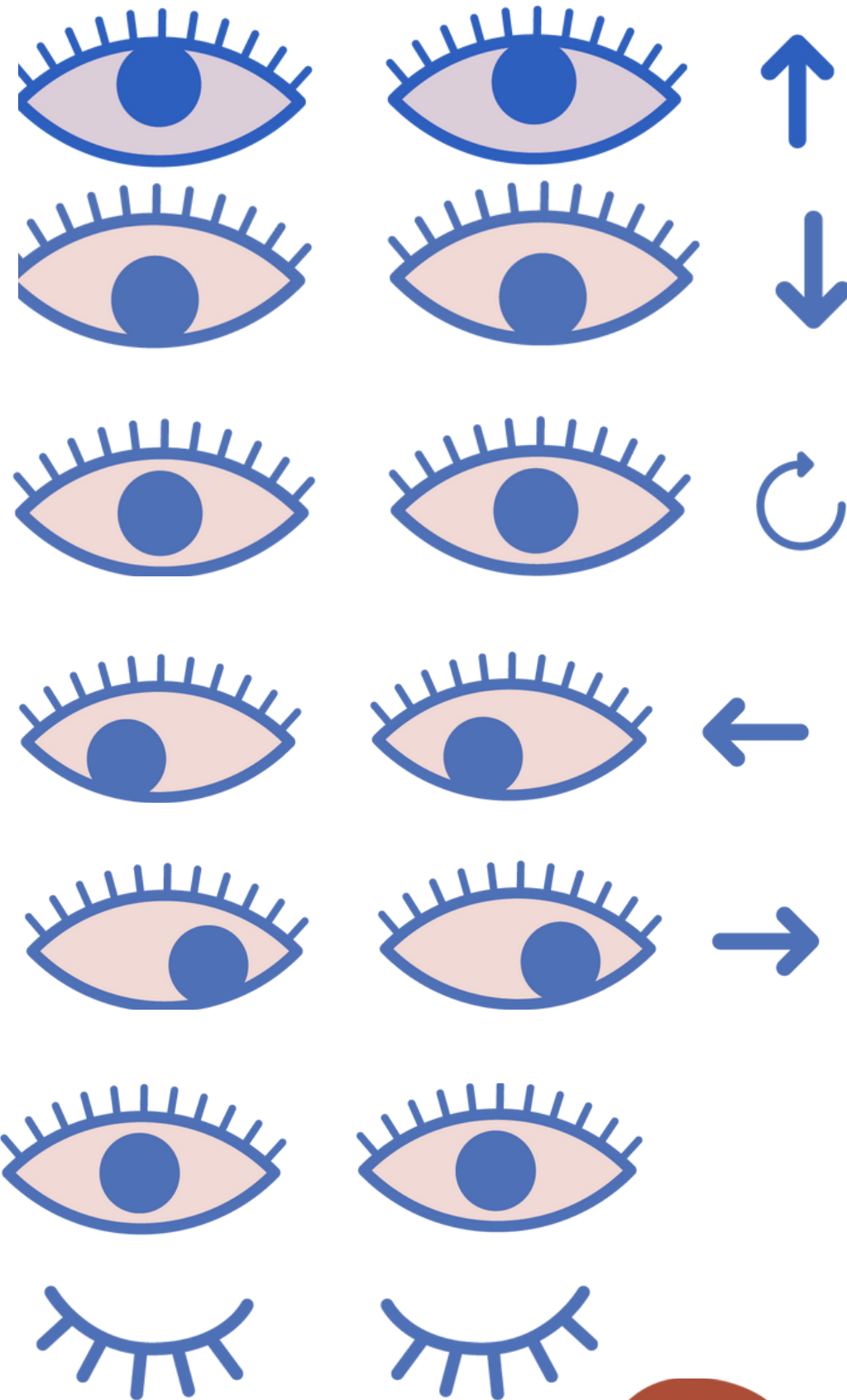


Dirbant ilgiau nei pusvalandį, reikia daryti keletą minučių pertraukėlę

Poilsio pertraukėlės



Akių mankšta



6 kartus pažiūrėti į viršų, po to į apačią

Akis lėtai pasukite ratu:
6 kartus pagal laikrodžio rodyklę, o tada 6 kartus prieš

6 kartus pažiūrėkite į kairę ir į dešinę

6 kartus pažiūrėkite įstrižai: į virš kairėje ir į apačią dešinėje, į viršų dešinėje ir į apačią kairėje.

6 kartus greitai pamirskėkite.

6 kartus stipriai užsimerkite ir atsimerkite.

Po kiekvieno pratimo uždenkite akis delnais ir pailsėkite 2-3 sek.





**KAIP
IŠVENGTI ŽALOS
SVEIKATAI?**

- **Kontroliuoti save - pats atsakingas už savo gyvenimą**
- **Riboti įtempto darbo trukmę**
- **Domėtis įvairiomis veiklomis ir dalyvauti jose**