

# **VARNO NA RAČUNALNIKU**

**ZDRAVSTVENI VIDIK VARNE UPORABE**

**RAČUNALNIKA IN INTERNETA**

**S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5**

# ZDRAVSTVENI VIDIK VARNE UPORABE RAČUNALNIKA IN INTERNETA

Več informacij na: <http://ena->

[nic.splet.arnes.si/files/2016/10/Ergonomija\\_racunalniskega\\_delovnega\\_mesta.pdf](http://nic.splet.arnes.si/files/2016/10/Ergonomija_racunalniskega_delovnega_mesta.pdf)

**DELOVNI PROSTOR:** redno prezračevanje prostora (vsaj vsako uro), če je mogoče naj delo poteka ob naravni svetlobi.

**ZASLON:** postavite ga direktno pred sebe, če je možno naj bo v takšni višini, da bo zgornji del slike v višini vaših oči, razdalja med vami in zaslonom mora biti vsaj za dolžino vaše roke, spodnji del zaslona naj vam bo malenkost bližje kot zgornji del, pomembno je, da na zaslonu ne prihaja do odboja luči iz vašega prostora ali odboja zunanje svetlobe, tipkovnica in miška morata biti direktno pred vami, pri uporabi miške naj bo zadnji del vaše dlani venomer naslonjen na mizo oziroma podlogo za miško (več na

<https://www.zdravstvena.info/preventiva/pravilna-postavitev-monitorja-racunalniski-monitor-pravilna-razdalja-pravilna-postavitev-monitorja.html>).

**PREMORI:** po 20 ali najkasneje 30 minutah dela z računalnikom naredite eno do dve minuti dolg premor (se vstanete in se malo sprehodite). Po 20 minutah dela za računalnikom za 20 sekund pogledate v daljavo 20 čevljev (6 metrov) ali več. Po uri dela 5- do 10-minutni premor. V tem času lahko opravite vaje za sprostitev, ki jih najdete tukaj: <https://www.sers.si/trenutek-za-sprostitev/>.

**GIBANJE:** priporočila o telesni dejavnosti v času širjenja korona virusa: <https://www.sers.si/priporocila-o-tesni-dejavnosti-v-casu-sirjenja-korona-virusa/>

**ČAS:** določi si pravila, koliko časa boste predvidoma preživel za računalnikom oz. na mobilnem telefonu na dan: določi si čas za šolo in čas za prosti čas.

## PRAVILNA DRŽA TELESA PRI DELU Z RAČUNALNIKOM ZAHTEVA:

- Zravnano držo; hrbtenica naj bo vzravnana, hrbet pa naslonjen na stolu. Sedimo tako, da je kot med telesom in nogami večji ali enak od  $90^\circ$ .
- Zgornji del rok naj bo ob telesu (kot v komolčnem sklepu naj bo  $\geq 90^\circ$  vendar ne večji od  $110^\circ$ ); podlaket naj bo skoraj vodoraven.
- Kot v kolenskem zgibu naj bo  $\geq 90^\circ$  vendar ne večji od  $110^\circ$  (noge v kolenskem sklepu naj bodo nekoliko odprte).
- Sedeti je potrebno tako, da so stopala v celoti na tleh oz. na podstavku za noge.
- Vrat naj ne bo nagnjen preveč naprej ali nazaj; držati se je potrebno vzravnano.
- Zaslona - monitor naj bo od naših oči oddaljen 40 – 70 cm.
- Tipkovnica naj bo od sprednjega roba mize oddaljena 5 – 10 cm, da lahko pred tipkovnico na dodatno podlogo naslonimo zapestja rok.
- Miza naj ima nastavljivo višino, tako, da jo lahko prilagodimo naši velikosti.

S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5

## Pravila

Ne zvijati in sklanjati vratu

Sproščena ramena

Komolec ob telesu

Dobra ledvena podpora

Nevtralni položaj zap

ne preveč pritiska tu. . . ali tu

prostor za kol.

## Le nasveti

Ekran na nivoju oči

Ekran pred očmi

Držalo za tekst

Tipkovnica na nivoju komolca

Miš ob tipkovnici

Podp. za zap

Vir: *The Office Ergonomics Kit* (New York: CRC Lewis Press, 1998) by Dan MacLeod, Certified Professional Ergonomist.

S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5