

УПУТСТВО ЗА БЕЗБЕДАН И ЗДРАВ РАД СА МОНИТОРОМ

За елиминисање или смањење последица приликом рада на рачунару неопходно је да:

- Подесите карактере (знакове) на екрану да буду добро дефинисани, јасно уобличени, одговарајуће величине и са одговарајућим размацима између карактера и редова.

Луминација екрана треба да износи најмање 100 cd/m². Контраст унутар или између знакова на целом екрану, треба да износи најмање 4:1. За обраду текста препоручује се једнобојни приказ знакова. Тамна слова на светлој подлози нуди најбољу прилагодљивост физиолошким потребама човека радној средини.

- Подесите слику на екрану да буде стабилна, без треперења или других облика нестабилности.

Треперење светла је опадање брзих, периодичних слабљења луминације на екрану. Треперење се лакше опажа у бочном делу видног поља него у централном делу. Ради елиминисања треперења екрана са катодном цеви препоручљива је фреквенција понављања слике од најмање 100 Hz.

- Подесите светлосну јачину карактера или контраст између карактера и позадине. Ако долази до кодирања више боја треба употребити мањи број боја, највише 6. Засићену плаву и црвену боју треба избегавати, јер се код изоштравања слике напрежу очи.

- Поставите врх екрана близу нивоа очију. Они који носе наочаре можда треба да спусте екран или да причају са квалификованим здравственим радником о стаклима прилагођеним за рад на рачунару.

- На екрану не сме да буде одбљеска и рефлексије који могу да буду непријатни за запосленог.

Избегавајте рефлексију, тако што ћете поставити монитор што даље од извора светлости, који праве одсјај, или користите "венецијанере, тракасте завесе " да контролишете ниво светлости. Редовно бришите екран од прашине, а ако носите наочаре, чистите их такође редовно.

- Тастара треба да буде са подесивим нагибом и одвојена од екрана тако да можете да заузмете удобан положај који ће спречити замор у рукама.

• **Испред тастауре мора да постоји довољно простора за ослонац шака и руку.** Тастаура треба да стоји даље од ивице стола, како би имали довољно места за руке.

• **Правилно седите** - Правилно седење подразумева да вам леђа буду усправна, да је доњи део кичме подупрт доњим делом столице. Рамена би требало да су благо повијена у назад, али не спуштена нити подигнута јер се у том случају нагомилава напетност (у леђима и врату) која може да узрокује главобоље и болове у мишићима. Положај ногу би требало да подупире став вашег тела. То значи да би стопала требало да буду равно на поду или на неком подупирачу ако сте нижи и да са потколеницом, у седећем положају праве угао од 90 степени. Колена би требало да буду у слободном положају тј. не спутава вас у покретима. Користите подметач за ноге, ако вашим стопалима није удобно на поду.

• **Правилно држите руке** - Положај руку треба да буде такав да не оптерећујете целокупно држање вашег тела. Руке треба да држите уз тело, лакат ослоњен на сто, а шаке треба да буду у висини са лактовима (који су повијени око 90 степени), како бисте минимизовали потребу за савијањем прстију док куцате. Положај тастатуре и миша ће вам у многоме помоћи. Тастатура треба да буде испред вас како би подржавала природан положај руку, а миш са десне (или леве) стране одмах поред тастатуре, како се не бисте истезали да га дохватите или кривили када га користите.

• **Правилно куцајте** - Положај шаке, као и свега осталог, треба да буде што природнији, она треба равно да стоји уз подлогу тј. тастатуру, са прстима благо савијеним. Сваку врсту кривљења шаке треба да избегнете јер оно оштећује зглобове, а та оштећења могу бити трајна. Када померате миша трудите се да то буде целом руком, а не само зглобом јер га тако кривите и оштећујете. Сличан је случај кад користите два или више тастера одједном (писање великог слова и сл.), пробајте да том приликом користите обе руке и тако смањите стрес над зглобовима.

• **Правилан положај главе и врата** - Монитор треба да вам стоји равно у линији погледа када вам је тело исправљено. Сместите монитор право испред себе. Удаљеност можете мерити дужином своје руке, не би требао бити ближи од врха ваших прстију када испружите руке испред себе. Пиликом рада на рачунару, врат не бисте смели да кривите нити да постављате у било који неприродни положај. Већина људи није вична слепом куцању, сходно томе, врат треба само благо да вам се повија горе - доле како бисте поглед упирали у монитор односно тастатуру. Ако радите на лаптопу, управо како не бисте стално кривили врат на доле да бисте гледали у монитор, добро је да кући и/или на послу имате фиксни монитор и тастатуру коју прикључите на лаптоп. И онда радите нормално гледајући право у монитор испред себе и не кривећи врат гледањем у монитор лаптопа. А ако сте виши па вам је и фиксни монитор низак тј. морате да

спуштате поглед испод нивоа очију, онда није лоше да испод њега ставите неку кутију, књигу или други подупирач како бисте подигли монитор и онда гледали баш право у њега. Такође, уколико вам је осим компјутера за рад неопходно да гледате у папире, њих сместите испред себе. Најбоље би било да то буде између монитора и тастатуре, али уколико нисте у могућности, нека буду између вас и тастатуре (тако могу бити благо повијени). Ако папире стављате са стране, ваше тело ће сваки пут када будете гледали у њих, додатно да се криви и акумулира напетост у мишићима.

- **Чувајте вид** - Још један од веома актуелних проблема које дуготрајан рад на рачунару може да узрокује је оштећење вида. Најчешће обољење које оштећен вид доводи у вези са компјутером је тзв. Синдром компјутерског вида (Computer Vision Syndrome, CVS). Ови симптоми обухватају замор очију, суве очи или пак претерано лучење суза, црвенило и осећај печења у очима, осетљивост на јаче осветљење, мутан вид на близину и далеко, као и успорено фокусирање, главобоље, преосетљивост на контактна сочива и поремећаје у перцепцији боја. Део "штете" можемо да спречимо користећи квалитетније мониторе. Међутим, неколико једноставних ствари можемо да урадимо како бисмо избегли ове проблеме. Прво је трептање које се смањује услед веће концентрације на посао који обављамо на рачунару - уколико натерамо себе да више трепћемо, природна структура очних капака ће штитити наш вид. Друга битна ставка је пауза. Ако на сваких пет или десет - петнаест - па чак и двадест минута одвојимо поглед од монитора на неколико секунди, значајно редукујемо штетни утицај. Наравно осветљење радног места, са минимумом блештања и избегавањем извора светла директно у монитор и директно иза њега, спречава претерани напор и помаже очувању вида.

- **Правите чешће паузе** - Треба да избегнете да се префорсирате, а у ту сврху најбоље би било да правите више малих пауза него да тестирате своје границе. Више кратких пауза су ефикасније од неколико дужих. Када желите да направите паузу не морате да излазите из просторије, довољно је да склониоте очи са монитора, одмакнете се од стола и испружите руке и ноге. Кратко истезање ће помоћи вашим мишићима да се не преоптерете и тако узрокују болове. Препоручљиво је да на сваких сат времена направите паузу од 5 минута. Прављење пауза прилагодите својим личним потребама.

НАПОМЕНА

Ово упутство је саставни део система безбедности и здравља на раду УКЦС и односи се на све организационе јединице. Свако одступање од мера може довести у ризик запосленог и пацијента. Упутство се примењује уз Програм обуке запослених о БЗР и подлеже редовном ажурирању.