

BHP · ERGONOMIA

Praca przy monitorze

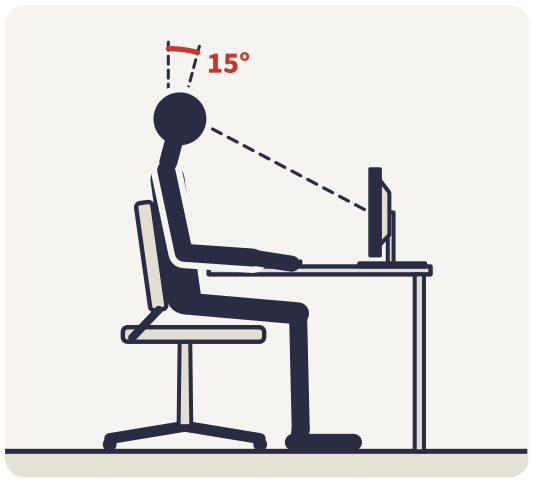
VITS

Monitor ustawiony za nisko lub za wysoko wymusza złą pozycję szyi. **Głowa pochylona o 15° obciąża szyję ciężarem prawie 12 kg.**

Możliwe skutki

- Ból szyi
- Ból pleców
- Ból głowy
- Zmęczenie oczu
- Przeciążenie nadgarstka
- Niższa wydajność

MONITOR ZA NISKO
na szyję 12 kg



- Głowa pochylona o 15°
- Wzrok skierowany w dół
- Szyja i barki napięte

GÓRA EKRANU NA LINII OCZU
Prosta szyja



- Monitor na odległość wyciągniętej ręki
- Przedramiona na biurku, łokieć 90–110°
- Stopy płasko, kolana pod kątem prostym

MONITOR ZA WYSOKO
Głowa w tył



- Głowa odchylona do tyłu
- Wzrok skierowany w górę
- Szyja wygięta

Pracę przy monitorze trzeba regularnie łączyć z przerwami lub inną pracą. Wysokość siedziska i położenie oparcia krzesła muszą być regulowane.

RÓB TAK

- **Ustaw górę ekranu na wysokości oczu.**
- **Odsuń monitor na długość ręki.**
- **Ustaw siedzisko tak, by stopy stały na podłodze.**
- **Gdy stopy nie sięgają podłogi, użyj podnóżka.**
- **Biurko i klawiaturę ustaw na wysokości łokci.**
- **Oprzyj przedramiona na blacie lub podłokietniku.**
- **Ustaw oparcie tak, by podpierało lędźwie.**
- **Co godzinę zrób krótką przerwę.**

NIE RÓB TAK

- **Nie pracuj na laptopie bez podstawki**
  Niski ekran pochyla głowę i obciąża szyję.
- **Nie stawiaj monitora na tle okna**
  Jasne światło w polu widzenia oślepia i męczy oczy.
- **Nie unoś barków**
  Napinają się szyja, barki i górna część pleców.
- **Nie siedź godzinami w jednej pozycji**
  Długie siedzenie w jednej pozycji powoduje choroby układu ruchu.
- **Nie trzymaj pudeł ani półek pod biurkiem**
  Nogom potrzeba miejsca do zmiany pozycji.
- **Nie zginaj nadgarstków**
  Grozi to schorzeniem nadgarstka z przeciążenia.
- **Nie odkładaj przerw na koniec dnia**
  Przerwy chronią przed zmęczeniem oczu i bólem od złej pozycji.

PAMIĘTAJ

Dobra wysokość. Prosta szyja. Przerwa co godzinę.

vits.ee