

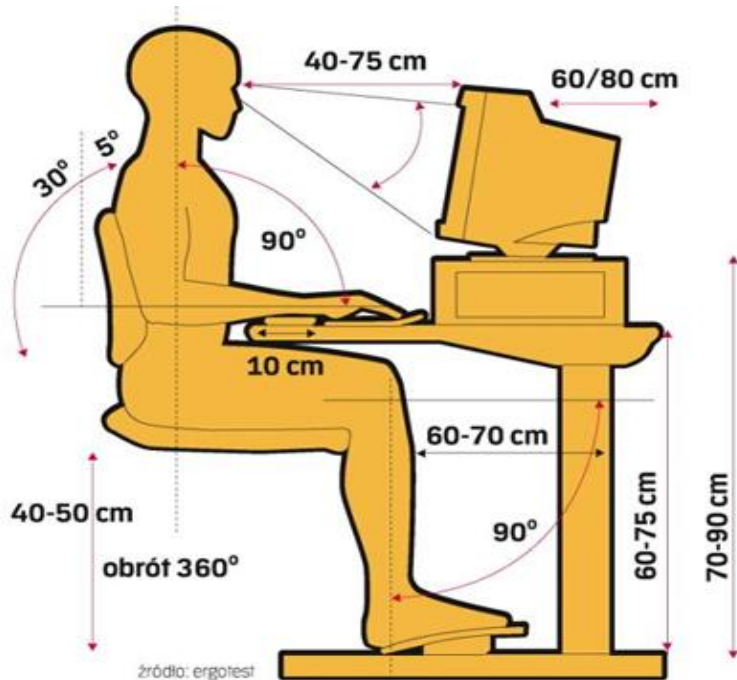
## Prawidłowa i ergonomiczna pozycja pracy przy komputerze

Ergonomia, to według International Ergonomics Association dziedzina nauki zajmująca się wyjaśnianiem wzajemnego oddziaływania pomiędzy ludźmi i innymi elementami systemu, a także profesja wykorzystująca teorie, zasady, dane i metody do projektowania, w celu optymalizacji działania systemu dla dobra człowieka.

Biorąc pod uwagę czas spędzany przy komputerze we współczesnym świecie, nie można nie znać „zasad ergonomii pracy przy komputerze”. Najważniejsze z punktu widzenia pracy przy komputerze są proporcje pomiędzy wysokościami użytkownika, siedzenia, biurka oraz kątem nachylenia monitora. Należy pamiętać, że dzięki prawidłowej pozycji podczas siedzenia, które najbardziej ze wszystkich pozycji obciąża kręgosłup, podejmujemy profilaktykę zespołów bólowych kręgosłupa.

Zasady:

- monitor powinien być pochylony na podstawie tak, aby jego powierzchnia znajdowała się pod kątem prostym do osi spojrzenia skierowanego około  $30^\circ$  w dół;
- wysokość krzesła należy regulować w zakresie 40 – 50cm w zależności od długości podudzi tak, aby kąt zgięcia w stawach kolanowych wynosił  $90^\circ$ ;
- doradza się korzystanie z krzesła o możliwości regulowania oparcia i podłokietnikami tak, aby oparcie zapewniało lordozę w odcinku lędźwiowym kręgosłupa i możliwość oparcia pleców, a podłokietniki powinny znajdować się na wysokości blatu;
- poziom blatu biurka trzeba dostosowywać do wysokości użytkownika tak, aby odległość pomiędzy dolną krawędzią stołu a siedzeniem krzesła powinna wynosić około 25cm;
- podczas pracy zaleca się swobodne ułożenie dłoni i łokci na biurku tak, aby przedramiona tworzyły z osią ciała kąt  $90^\circ$ ;
- monitor ustawia się w odległości około 50cm od twarzy z górną krawędzią na lub pod linią oczu;
- należy skorygować położenie monitora do pozycji niwelującej odbłask z jego powierzchni;



Źródło: <http://rehabilitacja-iris.pl/prawidlowa-i-ergonomiczna-pozycja-pracy-przy-komputerze>