

SVEUČILIŠTE U RIJECI – TEHNIČKI FAKULTET

# Savjeti za siguran rad s računalom

interna skripta



Rijeka, 2016.

### **Savjet br. 1. - Prilagodite visine**

Idealno je da je gornji rub monitora u visini očiju. Podesite visinu monitora, stola i stolice kako bi ovo postigli. Također treba paziti da visina stolice omogućava da su vam stopala cijela na podu, a koljena savinuta pod kutom od devedeset stupnjeva ili većim kako bi se omogućila dobra cirkulacija u potkoljenicama. Ako vam stopala ne dodiruju pod spustite stolicu ili nabavite oslonac za noge ispod stola. Također, sjedalo stolice trebalo bi biti paralelno s podom. Vaš poslodavac dužan vam je osigurati oslonac za noge, ukoliko vi to želite. Također, ako postoji potreba za time, kao što je slučaj kod učestalog prepisivanja dokumenata, trebali bi postaviti stalak za predloške te postaviti ga pokraj monitora kako bi dokument koji se prepisuje bio na istoj visini kao i monitor.

### **Savjet br. 2 - Sjedite uspravno**

Sjedinite uspravno u stolicu te podesite naslon stolice u udoban položaj. Namjestite lumbalnu potporu stolice prema svojim križima (ako je stolica ima). Sjedite uspravno, leđima dodirujte naslon, a vrat i ramena neka su vam opušteni. Pokušajte što duže biti u pravilnom stavu.

### **Savjet br. 3. - Prilagodite stol**

Visinu stola prilagodite da vam noge stanu ispod njega, dok su stopala čvrsto na tlu ili na osloncu za noge. Ruke postavite sa strane, a laktove savijte pod devedeset stupnjeva. Ruke neka vam budu ispred vas, s dlanovima prema dolje. U idealnim uvjetima stol bi trebao biti oko dva i pol centimetra ispod vaših dlanova. Ovo vam omogućuje da ne savijate zapešća previše prema gore tijekom rada. Neka vam je tipkovnica na ravnoj plohi, a miš pokraj vas kako ne bi morali daleko posezati za njim. Izbjegavajte savijanje zapešća te držanje zapešća, dlanova ili podlaktica na rukohvatima stolice ili na stolu. Nemojte koristiti preveliku silu kod tipkanja ili klikanja mišem.

Stol očistite od svih predmeta koji vam nisu potrebni. Također se pobrinite da su vam vaši svakodnevno potrebni predmeti poput telefona dovoljno blizu kako ne bi morali daleko posezati za njima.

### **Savjet br. 4. - Premjestite monitor**

Neka monitor bude od vas udaljen za dužinu ruke, otprilike na 50 centimetara. Ako smatrate da je i dalje preblizu, odmaknite ga još malo, ali pri tome pazite da možete jasno vidjeti sadržaj na zaslonu bez naginjanja i škiljenja. Isto tako pripazite na visinu monitora.

### **Savjet br. 5. - Često se protežite i odmarajte**

Dug rad na računalu može biti iscrpljujući te se stoga redovito odmarajte, pogotovo nakon dužeg rada. Prema Pravilniku o sigurnosti i zaštiti zdravlja pri radu s računalom na svakih sat vremena koliko radite na računalu trebali bi odvojiti najmanje pet minuta za odmaranje i vježbe istezanja. Ustanite, protegnite ruke, ramena, leđa i noge kako bi opustili mišiće i poboljšali cirkulaciju. Odmarajte i oči na način da se usredotočite na neku udaljenu točku i ne skidate pogled dvadesetak sekundi. Česti odmori i rastezanja uvelike doprinose smanjenju umora kod rada na računalu i pridonose produktivnosti i udobnosti zaposlenika.

Izvor: [www.zastitanaradu.com.hr](http://www.zastitanaradu.com.hr)

## Vježbe za opuštanje mišićne mase kod rada s računalom

Uloga ovih vježbi vrlo je važna u kod zaštite na radu prilikom rada s računalom. Preporuča se da se svakih sat vremena odvoji 5 minuta za vježbanje – znači **55 minuta rada i 5 minuta vježbanja**.

VJEŽBE ZA RADNIKE KOJI RADE S RAČUNALOM
<p><b>Vježba 1.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sjednite na stolac. Leđa neka budu uspravna, a stopala na podu.</li><li>▪ Nagnite glavu naprijed, što dublje uvucite bradu prema dekolteu.</li><li>▪ Vratite glavu u početni položaj, a zatim je nagnite prema natrag.</li><li>▪ Vratite se u početni položaj.</li><li>▪ Ponovite 5 puta.</li></ul>
<p><b>Vježba 2.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Kružite glavom. Naprijed-u stranu-nazad-u stranu. Napravite 5 krugova.</li></ul>
<p><b>Vježba 3.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Isprepletite prste ruku i stavite na zatiljak. Držite desetak sekundi.</li></ul>
<p><b>Vježba 4.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Savijte ruke u laktovima maksimalno, dlanovima obuhvatite ramena, a nadlaktice neka vam budu paralelne s podom.</li><li>▪ Kružite prvo desnom, a zatim lijevom rukom, kao da crtate kružnice po zraku.</li></ul>
<p><b>Vježba 5.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Spojite ruke i isprepletite prste. Ispružite ruke ispred sebe. Okrenite dlanove prema van i podignite iznad glave.</li></ul>
<p><b>Vježba 6.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Spojite ruke u položaj za molitvu. Pritišćite dlanom od dlan osvježujuć mišiće grudi koji rade.</li><li>▪ Nastavite tiskati i opuštati minutu.</li></ul>
<p><b>Vježba 7.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Dok sjedite na stolici naizmjenično stisnite i opustite mišiće stražnjice.</li></ul> <p>Vježbu izvodite 5 min.</p>
<p><b>Vježba 8.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Stavite nogu preko noge. Lagano podižite i spuštajte desno stopalo.</li><li>▪ Ponovite 5 puta.</li><li>▪ Zatim isto napravite s drugom nogom.</li></ul>

Practiciranjem ovih savjeta povećati ćete udobnost radnog mjesta i pridonijeti smanjenju opasnosti od oboljenja koja se mogu pojaviti nakon dugogodišnjeg rada na računalu. U slučaju da počnete osjećati simptome rada na računalu (slabljenje vida, tupi bol u rukama ili slabost u rukama i zapešćima, gubitak snage stiska, napetost ili ukočenost zglobova, oštri bol ili trnce u rukama) javite se svom liječniku.