

Koliko god nam kompjuter olakšava i pospješuje rad i život, uredski posao, rad na kompjuteru osam ili deset sati i sjedenje, šteti očima i leđima, te dovodi do deformacije šake i prstiju, hemeroida, proširenih vena i dr.

Da bi se očuvalo zdravlje u takvim uslovima, neophodno je poštovati sljedeća pravila za sjedenje za kompjuterom:

1. Monitor treba da bude ravno ispred vas. Gornja stranica monitora treba da bude u visini očiju. Prema monitoru se ne treba naginjati. Udaljenost monitora od očiju treba da bude oko 40-50 cm.
2. Tastatura treba da bude cijelom površinom na radnom stolu, nikako na samom rubu kako se zglob ruke ne bi opirao o rub stola.
3. Visina stolice treba da bude podešena tako da noge budu oslonjene na pod, a položaj nogu takav da koljena budu pod uglom od 90 stepeni. Bedra moraju biti paralelna sa podom.
4. Leđa trebaju biti oslonjena na stolicu, nikako pogrbljena jer se na taj način spriječava bol u ramenima i leđima, kao i utruće mišića. Ako sama konstrukcija stolice to ne dopušta, podložite svoja leđa malim balonom ili jastukom.
5. Dugotrajno gledanje u ekran kompjutera uzrokuje smanjeni broj treptaja kapaka i dovodi do zamora očiju. Slično može djelovati i suhoća pa i sastav zraka u prostoriji. Idealno je trepnuti jednom u deset sekundi. Ako ne trepćete koliko treba, ne stvaraju se suze i imate osjećaj da vas oči peku.
6. Pravilan položaj ruku (miš i tastatura). Zglobovi zapešća trebaju imati oslonac, a bilo bi dobro kada bi ruka skroz do lakta bila oslonjena na stol.
7. Dobra stolica je ona stolica koja ima razne mogućnosti prilagođavanja tijelu, da podržava pravilan položaj leđa i podupire donji dio leđa. Sjedalo mora biti dovoljne veličine, s zaobljenim rubovima da nam ne pate tetive bedara. Postavite malu kutiju ili klupicu pod noge, ako treba. Izbjegavajte sjedenje na rubu stolice, naginjanje naprijed i grbljenje leđa. Dobar položaj je i malo nagnut prema natrag, blago ležeći. Pravilna visina stolice u odnosu na stol je jako važna i neophodno je prilagoditi njenu visinu u odnosu na sto.

Neispravno sjedenje



Ispravno sjedenje



Pored pravilnog sjedenja i rada za kompjuterom neophodno je primjeniti i sljedeće:

- Osigurajte očima zasluženu pauzu svakih sat vremena. Odmaknite se na pet minuta od ekrana, gledajte neki predmet, sliku ili kroz prozor, zažmirite na par minuta.

- Kad god ste u prilici, odšampajte dokument i radite na njemu kako bi ste napravili pauzu od komputera.
- Očima treba gibanje. Gledajte naizmjenice dalek pa blizak predmet, gore pa dolje, lijevo pa desno.
Trepčite namjerno, često. Tokom treptanja suzne žlijezde proizvode suze koje očima daju vlažnost i tako ih štite od infekcija i nadraženosti.
- Zamijenite neonske lampe nekim drugim osvjetljenjem; one su štetne za duži boravak, oči pate i zbog preosvijetljenosti monitora.
- Treba izbjeći refleksiju svjetla sa strane na ekranu, bilo od sunca ili lampe.
- Nakapajte oči s odgovarajućom tekućinom, pogotovo ako nosite kontaktne leće kako biste izbjegli suhoću očiju (kontaktne leće inače izazivaju suhoću očiju nakon nekoliko sati nošenja).
- Dobar položaj za radnim stolom je potrebno vježbati. Poželjno je svakih pola sata provjeriti sami sebe da li nam je ispravan položaj tijela i način sjedenja za radnim stolom, odnosno za kompjuterom.
- Bavite se sportom. Za održavanje zdravlja leđa i ravnog držanja vrlo je važno imati jake mišiće leđa i trbuha. Svaka vrsta sporta je važna, ali za zdravlje leđa posebno su dobri plivanje, yoga, pilates, teretana.