

Področje varnega in zdravega dela na delovnem mestu, kjer se uporablja slikovni zaslon ureja Pravilnik o varnosti in zdravju pri delu s slikovnim zaslonom (Ur. list RS .t. 30/00).

Slikovni zaslon je vsak računalnik, ki alfanumerični ali grafični zaslon, ne glede na uporabljeni način prikazovanja.

Delovno mesto z računalnikom je delovno mesto na katerem se uporablja:

- zaslon z računalnikom,
- tipkovnico in/ali napravo za vnašanje in/ali programsko opremo, ki predstavlja povezavo med delavcem in strojem;
- dodatna oprema (npr. zaslonski filter);
- zunanje enote vključno z disketnim in/ali drugim pogonom, telefonom, modemom, tiskalnikom ipd.;
- držalo za predloge; delovni stol; delovna miza ali delovno površina; okolje, ki ima neposredni vpliv na delovno mesto in delovne naloge delavca.

Delodajalec je dolžan izvajati zahteve iz pravilnika za delavce, ki pri delu uporabljajo računalnik kot opremo z zaslonom, najmanj polovico polnega delovnega časa in so kot delavci opredeljeni v zakonu o varnosti in zdravju pri delu.

Delodajalec mora pri pooblaščenem zdravniku zagotoviti zdravstveni pregled oči in vida delavcev v okviru preventivnih pregledov:

- pred začetkom dela na delovnem mestu,
- v časovnih intervalih, ki jih določi pooblaščen zdravnik,
- na zahtevo delavca, če ta zazna težave, ki so bile lahko posledica dela z zaslonom.

## Slikovni zaslon:

1. Oddaljenost zaslona od oči delavca naj ne bo manjša od 500 mm vendar ne tolikšna, da bi povzročala težave pri branju podatkov z zaslona oz. povzročala druge težave.
2. Slika na zaslonu ne sme utripati. Osveževalna frekvenca zaslona mora biti najmanj 70 Hz.
3. Znaki na zaslonu morajo biti dovolj veliki, ostri, nepopačeni in razločno oblikovani. Znaki, presledki med znaki in med vrsticami morajo biti dovolj veliki, da jih je mogoče ločiti brez napora, pa tudi dovolj majhni, da je besedilo pregledno.
4. Svetlost in kontrast na zaslonu nastavite tako da, bo razmerje svetlosti med znaki in ozadjem najmanj 1:4.
5. Zgornja vrstica na zaslonu naj bo približno 5 cm pod višino vaših oči. Tako bo pogled na zaslon rahlo padajoč.
6. Zaslon postavite tako, da na zaslonu ne bo odsevov, ki bi zmanjševali in motili čitljivost znakov.
7. Zaslon mora biti zaradi dobre čitljivosti vedno očiščen.

## Tipkovnica:

1. Srednja višina tipkovnice ne sme presegati 30 mm, njena nagnjenost pa mora ustrezati ergonomskim zahtevam. Tipkovnica mora biti prosto gibljiva po delovni površini, da omogoča delavcu naravno držo telesa in rok.
2. Na delovni mizi ali delovni površini mora biti pred tipkami najmanj 100 mm proste površine za oporo rok delavca.
3. Površina tipkovnice, ki naj bo svetle barve, mora biti brez leska.
4. Razmestitev tipk na tipkovnici in značilnosti tipk morajo ustrezati ergonomskim zahtevam.
5. Tipke in simboli na tipkah morajo biti jasno označeni in morajo zagotavljati lahko razpoznavnost in čitljivost.

## Delovna miza ali delovna površina:

1. Delovna miza ali delovna površina ne sme imeti leska in mora biti iz snovi, ki na dotik ni hladna. Uporabiti je potrebno ustrezne materiale (npr. les).
2. Površina mize ali delovne površine mora imeti dimenzije najmanj 800 mm × 1200 mm in mora biti zadostna za delo, tako da omogoča primerno razmestitev zaslona, tipkovnice, pisnih podlag in ostale

- opreme in dovolj prostora za premikanje miške.
3. Pod mizo mora biti najmanj 600 mm × 580 mm × 620 mm (globina × širina × višina) prostega prostora.
  4. Delovna miza ali delovna površina mora biti stabilna, višina mize naj bo med 720 in 750 mm.

### Delovni stol:

1. Delovni stol mora biti stabilen in delavcu omogočati udoben položaj ter neovirano premikanje.
2. Delovni stol mora imeti nastavljivo višino sedežne površine in premično podvozje.
3. Ledvena opora za hrbet mora biti nastavljiva po naklonu in višini in mora omogočati elastično podajanje naslonjala pri spreminjanju naklona hrbta.
4. Opora za noge mora biti zagotovljena vsakemu delavcu, ki to želi. Biti mora dolga najmanj 450 mm in široka 350 mm, dovolj visoka, stabilna, nedrseča in mora omogočati udoben položaj in naklon nog.
5. Dosledno naj se upoštevajo navodila o pravilni namestitvi delovnega stola ter pravilnem položaju telesa pri sedečem delu.

### Prostorske zahteve:

1. Delovno mesto mora biti oblikovano tako, da delavec ne dela v prisilni nefiziološki drži.
2. Na delovnem mestu mora biti dovolj prostora, da delavec zlahka spreminja položaj telesa in opravlja potrebne gibe pri delu.
3. Prostornino, prosto talno površino na delavca in višino prostora določa Pravilnik o zahtevah za zagotavljanje varnosti in zdravja delavcev na delovnih mestih (Ur. list RS št. 89/99).

### Osvetljenost:

1. Naravna in/ali umetna osvetljenost prostora mora biti 400 lux ± 100 lux in mora zagotavljati zadovoljive svetlobne razmere, upoštevajoč vrsto dela in zmogljivost delavčevega vida. Če je le mogoče, razmerje svetlosti med zaslonom in okoljem v neposrednem vidnem polju ne sme presegati 1:3, v ožjem vidnem polju 1:10 in v širšem vidnem polju 1:20.
2. Moteče bleščanje in odseve zaslona je potrebno preprečiti z ustrežno postavitvijo delovnega mesta glede na razmestitev in tehnične karakteristike virov osvetlitve.

### Bleščanje in odsevi:

1. Delovno mesto mora biti oblikovano tako, da viri svetlobe, kot so okna, svetilke ali druge svetlobne odprtine ali svetle površine ne povzročajo neposrednega bleščanja ali motečega zrcaljenja na zaslonu.
2. Okna morajo imeti ustrezna senčila za preprečevanje vpada sončne svetlobe na delovno mesto ali v prostor tako, da ni moteno delo.
3. Zaslon, če je le mogoče, ne sme biti obrnjen proti oknu ali od okna, sicer so potrebni posebni ukrepi proti bleščanju in zrcaljenju. Nizi stropnih svetilk morajo biti vzporedni s smerjo delavca na delovnem mestu, zaslon pa mora biti nameščen in nagnjen tako, da ni zrcaljenja svetilk na zaslonu. Svetilke v prostoru morajo imeti takšne svetlobno tehnične karakteristike, da ne povzročajo zrcaljenja na zaslonu.

### Toplotne razmere:

Toplotne razmere morajo ustrezati zahtevam za toplotno udobje za fizično lahko delo. Optimalna temperatura na DM s slikovnim zaslonom je med 22 in 26 °C ob relativni vlažnosti zraka med 40 in 60%.

### Sevanje:

Vsa elektromagnetna sevanja, z izjemo vidnega sevanja, morajo biti za zagotavljanje varnosti in zdravja pri delu v skladu s predpisi in zmanjšana do najmanjše možne mere. Obremenitev zaradi ionizirnih, neionizirnih ter

toplotnih sevanje in statičnih ter spreminjajočih se električnih polj je majhna v kolikor proizvajalec opreme izdelava opremo po ustreznih standardih (oznaka CE). Do sedaj v zvezi s tem niso bili dokazani škodljivi zdravstveni vplivi oziroma obremenitve.

## Obremenjenost pri delu z računalnikom:

1. **Obremenitev oči.** Oči sprejemajo sliko preko »migetajoče« slike na slikovnem zaslonu (pri frekvenci osveževanja slike na zaslonu nad 60 hercov, oko migetanja ne zazna več). Nobena doslej znana raziskava ni dokazala, da bi delo s slikovnim zaslonom povzročalo stalne bolezenske spremembe oči. Vendar je potrebno pritožbe delavcev jemati resno, ker so lahko izraz utrujenosti oziroma preobremenjenosti zaradi neustreznih delovnih razmer. Oko se s pomočjo akomodacije (izostritev), adaptacije (prilagoditev na svetlo- temno) in usmerjanja pogleda po prostoru stalno prilagaja spreminjajočim se svetlobnim razmeram. Delo s slikovnim zaslonom še posebej obremenjuje izostritev ter usmeritev pogleda. Če se npr. na zaslonu pojavljajo neostri znaki, mora oko ob vsaki menjavi pogleda ponovno izostriti pogled. Posledica je večja utrujenost očesne leče. Oseba, ki ima nekorigirane motnje vida, je .e bolj izpostavljena utrujenosti. Zato je potrebno takoj zagotoviti ustrezno korekturo vida pri okulistu takoj, ko se težave z vidom zaznajo. Ostrina vida upada tudi s starostjo. Predvsem z leti upada ostrina vida na kratke razdalje.
2. Obremenjen je tudi **mišičnoskeletni sistem**, ker je delo z računalnikom povezano z dolgotrajnim sedenjem v nespremenjeni statični telesni drži. Za ohranitev funkcij sklepov okončin in hrbtenice pa je treba poskrbeti, da se obremenilne in razbremenilne faze stalno menjajo. Neenakomerne obremenitve povzročajo boleče napetosti v mišicah, to pa lahko vodi v degenerativne spremembe in stalne okvare. Zelo intenzivne so obremenitve prstov in rok, kar povzroča težave v sklepih rok in prstov. Natančna navodila o pravilnem ergonomskem sedenju so opisane v nadaljevanju skupaj z vajami za raztezanje. Opravite jih vsaj enkrat dnevno.

## Primeri izboljšav

### Klimatizacija

#### Simptomi in vzroki:

Simptomi napetosti v očeh in občutek suhih oči nastanejo zaradi izpostavljenosti oči suhemu zraku ali pri visoki hitrosti pretoka zraka v pisarnah. Solze hitro izhlapijo pri takih razmerah. Poleg tega, če je delovni prostor umazan, lahko delci prahu padejo v oči, kar povzroči še več težav. Izpostavljenost prepihu hladnega zraka slabša cirkulacijo krvi in lahko povzroči napetosti v mišicah na izpostavljenih področjih. Akutno neudobje se običajno občuti v vratu, ramenih in hrbtu.



#### Ukrepi za izboljšanje:

- Uravnajte temperaturo prostora na 24 do 27 stopinj Celzija v poletnih mesecih in od 20 do 23 stopinj Celzija v zimskih mesecih. Relativna vlažnost zraka naj bo med 40 in 70%.
- Optimalna hitrost pretoka zraka naj bo 0.1 m/s ali manj. Če vas moti tok zraka iz klimatske naprave, lahko uporabite razne premične pregrade za preusmeritev toka zraka.
- Vlažilec zraka lahko pomaga pri povečanju relativne vlažnosti v prostoru.
- Poskrbite za dobro prezračevanje prostora in redno izvajajte čiščenje. Upoštevajte, da je kajenje v delovnih prostorih prepovedano.

- Poskrbite za to, da se o teh ukrepih pogovorite z vašimi sodelavci preden kaj naredite ali spremenite. Upoštevajte, da spremembe v delovnem okolju verjetno vplivajo na vse delavce, ki tam delajo.

#### Monitor – slikovni zaslon

##### Simptomi in vzroki:

Prevelik kontrast med slikovnim zaslonom in neposrednim vidnim poljem lahko obremeni funkcijo akomodacije (izostritev) oči, kar utruja oči. Če je zaslon postavljen nad višino oči, so oči izpostavljene večjemu področju fizičnega (bleščanje v oči, težave z akomodacijo, prilagoditev temno - svetlo). Če je zrak suh, hitrost pretoka zraka pa prevelika, to lahko povzroči, da solze prehitro izhlapijo, kar povzroči občutek suhih oči in ščemenja v očeh. Monitor prav tako ne sme bit postavljen prenizko, ker lahko to povzroči večje ukrivljenje vratu in zgornjega dela hrbta in posledično neudobje v vratu in ramenih.

##### Ukrepi za izboljšanje:

- Prilagodite višino monitorja – slikovnega zaslona. Poskrbite za to, da je vrhnji rob ohišja monitorja v isti višini ali nekoliko nižje od višine oči. Poskrbite zato, da vaša drža telesa ni slaba oziroma nepravilna, ko opazujete slikovni zaslon. Uporabniki prenosnih računalnikov prilagodite kot zaslona monitorja tako, da najdete optimalni položaj za gledanje.
- Postavite monitor vsaj 50 cm stran od oči. Namig: optimalna razdalja od oči do zaslona monitorja je približno dolžina roke.
- Prilagodite višino in nagnjenost zaslona monitorja tako, da se izognete ali zmanjšate na minimum bleščanje in odseve.
- Uravnajte svetlost in kontrast slike na zaslonu za lažje gledanje. Če je to potrebno, povečajte velikost črk na zaslonu za izboljšanje bralnosti.
- Uporabljajte žaluzije ali zaveso za boljši nadzor nad jakostjo svetlobe, ki pada na delovno mesto. Uporabljajte tudi ustrezne luči, ki ne povzročajo odseve na zaslonu.
- Izogibajte se pretiranemu kontrastu med zaslonom in neposrednim vidnim poljem okoli njega. Morda boste želeli zmanjšati splošno osvetljenost na manj kot 300 lux. Če potrebujete več svetlobe za vaše delo, uporabite pomožne luči.
- Če potrebujete očala, naj bodo ta taka, da vas ne motijo pri delu in so primerna za delo na razdaljah od 40 do 50 cm.

#### Ure dela z računalnikom

##### Simptomi in vzroki:

Nepretrgano delo za računalnikom je pomemben faktor tveganja za z delomj povezana kostno-mišična obolenja in obremenjenost oči. Delo z računalnikom vključuje veliko stalno ponavljajočega se dela in statično ali neustrezno držo telesa. Konstantna obremenitev mišic v vratu, ramenih in hrbtu bo sčasoma pripeljala do bolečin. Medtem se oči prekomerno sušijo zaradi izpostavljenosti suhemu zraku. Prav tako k dodatni obremenitvi oči prispeva zmanjšanje pogostosti mežikanja, kar je pogost primer pri uporabnikih računalnikov.



### Ukrepi za izboljšanje:

- Priporočen je odmor 10-15 minut po vsaki uri nepretrane intenzivnega dela z računalnikom. Če to ni mogoče, si vzemite 1-2 minuti odmora enkrat ali dvakrat na uro.
- Pogosto menjavanje položaja telesa je dober ukrep proti bolečinam. Kdaj pa kdaj zapustite delovno mesto in naredite nekaj raztegovalnih vaj. Naredite kakšno nalogo, ki vas bo oddaljila od računalnika (npr. napolnite tiskalnik s papirjem, vzemite natisnjen papir iz tiskalnika, pojdite po kozarec vode itd.). Oči si spočijte tako, da gledate v daljavo.

### Naprave za vnos podatkov

#### Simptomi in vzroki:

Uporaba naprav za vnos podatkov (input devices) je prav tako lahko faktor tveganja za kostno-mišična obolenja. Če sta tipkovnica ali miška postavljeni preblizu ali predaleč od telesa, bo za delo potrebna neustrezna drža vašega telesa. Če boste uporabljali miško, ki je premajhna ali prevelika za vas, lahko to neugodno obremeni vaša ramena, roke in zapestja. Neergonomsko oblikovana tipkovnica prav tako povzroča neugoden položaj zapestja, kar lahko povzroči sindrom karpalnega kanala (v kombinaciji z značilnim načinom premikanja prstov). Včasih je delovna površina premajhna in zato ne nudi dovolj opore zapestjem in rokam. Take razmere vodijo k obremenitvam zgornjih okončin.

### Ukrepi za izboljšanje:

- Postavite tipkovnico in miško na udobno razdaljo. Miška naj bo postavljena zraven tipkovnice. Obe napravi za vnos podatkov morata imeti enako višino.
- Nastavite višino tipkovnice tako, da bodo zapestja zravnana in podlahti vzporedne s tlemi.
- Zagotovite dovolj prostora tako, ki ga lahko uporabljate kot naslon za roke ali naslon za zapestja. Naslonjala za roke na stoličih morajo biti nastavljena na ustrezno višino, da ni dodatnih obremenitev na telo (ramena, vrat, hrbet).
- Izberite velikost tipkovnice in miške tako, da odgovarja značilnostim vašega telesa. Na primer zamenjajte preveliko miško z manjšo.
- Uporabljajte eksterno miško pri uporabi prenosnega računalnika. Uporaba interne miške sili k majhnim gibom, ki lahko povzročijo težave. Če nameravate uporabljati prenosni računalnik dlje časa, je priporočena tudi uporaba eksterne tipkovnice.



## Stol in miza

### Simptomi in vzroki:

Če delovni stol in miza nista ustrezna glede na veliko st in značilnosti vašega telesa, se bo verjetno vaše drža telesa neustrezna, kar bo lahko vodilo do kostno-mišičnih obolenj. Če z nogami ne dosežete tal, vam to lahko ovira krvni pretok v nogah in prispeva k neugodju v hrbtu. Prevelika višina stola prav tako povzroča neugodje zaradi prevelikega pritiska na vaše noge in zadnjico. Po drugi strani pa prenizko nastavljen stol vodi do neugodnega zviševanja rok in ramen.

### Ukrepi za izboljšanje:

- Uporabljajte stol z nastavljivo višino in naklonom sedalne površine. Izberite stol, ki ima ustrezno naslonjalo, ki je nastavljivo po višini in naklonu in vas podpira predvsem v ledvenem delu hrbta. Podvozje naj bo premično in dovolj stabilno (5-krako).
- Če stol ni mogoče nastaviti dovolj nizko in vaše noge ne dosežejo tal (s celim podplatom), uporabite ustrezno oporo za noge, ki naj bo nastavljiva.
- Če je to možno, uporabljajte mizo z nastavljivo višino.
- Pozanimajte se, kako pravilno nastaviti vaš stol in mizo.

## Delovni prostor

### Simptomi in vzroki:

Potreben je zadosten delovni prostor za prilagoditev vseh stvari, ki so potrebne pri delu z računalnikom. Poleg slikovnega zaslona – monitorja so na delovni površini postavljeni tipkovnica, miška, različni dokumenti, telefon, scanner in drugo. Zelo težko je zavzeti ustrezno držo telesa med delom, če ni na voljo dovolj prostora za postavitve vse opreme in pripomočkov. Omejeno gibanje in neustrezna drža telesa se prav tako pojavita, če ni dovolj prostora za noge. Razni predali pod mizo, predalniki na kolescih in podobno lahko omejijo premikanje nog.

### Ukrepi za izboljšanje:

- Skrbno uredite stvari, ki so postavljene na delovno površino, da boste imeli dovolj prostora za delo z računalnikom in druga pisarniška dela. Stvari, ki jih ne potrebujete ali jih le redko uporabljate, pospravite z delovne površine (npr. v omaro).
- Uporabljajte mizo-delovno površino, ki je dovolj velika. Površina mize ali delovne površine naj bo vsaj 800 mm × 1200 mm, po možnosti raje večja.
- Če delovna površina ni dovolj velika za ustrezno uporabo tipkovnice ali miške, uporabite stol z nastavljivimi naslonjali za roke.
- Pospravite nered pod vašo mizo, da boste imeli dovolj prostora za vaše noge.
- Redno čistite in urejajte vaše delovno mesto. Dokumente in druge stvari, ki jih ne potrebujete, pospravite v omaro.

## Socialna interakcija na delu

### Simptomi in vzroki:

Socialna izolacija – odtujitev je lahko posledica dolgotrajnega nepretrganega dela z računalnikom. To zmanjšuje možnost za izmenjavo mnenj in sproščen pogovor s sodelavci.

Postaja vedno težje pridobiti (tudi) strokovno pomoč od sodelavcev, če socialne povezave niso vzpostavljene, če je človek človeku tujec. Pojavijo se lahko simptomi duševnega stresa, kot so depresija, odmikanje iz družbe, strah pred tehnologijo in zmedenost. Tak stres pa povzroča tudi napetost v telesu, kar lahko vodi do kostno-mišičnih obolenj.



Ukrepi za izboljšanje:

- Razvijte dobre družabne odnose med sodelavci.
- Posvetujte se z zdravnikom, če menite, da občutite simptome stresa.
- Predlagajte vašemu nadrejenemu, da se znotraj podjetja organizira družabni kotichek, kjer bi se delavce spodbujalo k druženju in neformalnim pogovorom. Za ta namen lahko služi kotichek, kjer delavci malicajo ali pa tam, kjer je avtomat za kavo. Poleg tega so koristne tudi "zunajpodjetne" aktivnosti, kot so organiziranje športnih in kulturnih aktivnosti.
- Okrasite vaše delovno mesto s slikami, rastlinami in drugimi dekoracijami, kar bo pomagalo pri odpravljanju duševnega stresa.

Najpogostejša vprašanja uporabnikov računalnika?

Ali sem izpostavljen tveganju?

Računalniki – slikovna zaslonska oprema – so bili, večkrat narobe, obravnavani kot glavni krivci za širok spekter zdravstvenih težav. Pravzaprav le majhen delež uporabnikov računalnikov dejansko utrpi zdravstvene težave zaradi dela z računalnikom. Kjer pride do problemov, so ti problemi posledica napačnega dela z računalniki, ne pa posledica računalnikov samih. Torej, probleme je možno odpraviti z dobro ureditvijo delovnega mesta in ustrezno organizacijo dela, ter z ustrezno uporabo računalniške opreme.

Ali so bolečine vzrok dela z računalnikom?

Nekateri uporabniki lahko občutijo bolečine v njihovih rokah, zapestjih, ramenih, vratu ali ramenu, še posebej če dlje nepretrgano delajo z računalnikom. Običajno te težave niso kronične, vendar v določenih primerih vseeno lahko postanejo zelo neugodne ali celo omejevalne.



Kako se lahko izognem tem bolečinam in nevšečnostim?

Problemi te vrste imajo lahko fizični vzrok, vendar pa je veliko bolj verjetno da so uporabniki računalnikov podvrženi stresu povezanemu z delom z računalnikom. Če občutite bolečine morate o tem takoj obvestiti neposredno nadrejenega.

Probleme je običajno možno odpraviti z dobrim načrtovanjem delovnega mesta, tako da lahko udobne delate, ter z ustreznim načinom dela (kot na primer redni kratki odmori med delom z računalnikom). Preventiva je najenostavnejša, če se ukrepa dovolj zgodaj, preden problemi postanejo resni.

Kaj je možno narediti za zmanjšanje stresa pri mojem delu z računalnikom?

Ljudje, ki delajo z računalniki, se občasno pritožujejo zaradi stresa, vendar pa to običajno

nastopi zaradi povečanega obsega dela ali časovnega pritiska zaradi »lovljenja rokov«, ne pa toliko zaradi samih računalnikov. Nekaterim delavcev uporaba računalnika pomeni zmanjšanje stresa, ker jim računalniki olajšajo delo, za nekatere pa uporaba računalnika pomeni »nočno moro«. To se lahko zgodi, če sistem ne deluje dovolj dobro, ali kadar uporabnik nima občutka kontrole nad svojim delom ali se ne počuti sposobnega za tako delo. Delodajalci lahko pomembno pripomorejo k odpravi takega stresa z ustreznim usposabljanjem, ter z ustreznim načrtovanjem sistemov in delovnih nalog. Ali lahko delo z računalnikom poslabša moj vid?



Obsežne raziskave niso dale nobenih dokazov, da lahko računalniki (slikovni zasloni) povzročijo bolezni ali trajne poškodbe oči. Vendar pa dolgotrajna uporaba računalnika lahko utruji oči in povzroči neugodje. Poleg tega lahko pri opravljanju bolj zahtevnih nalog uporabnik zazna težave z očmi, ki jih drugače ne bi opazil. Delodajalec lahko odpravi te težave z ustrežno postavitvijo računalniške opreme in ustrežno razsvetljava. Če menite, da so težave z očmi povezane z delom z računalnikom, vam mora delodajalec omogočiti pregled oči.

Kaj pa problemi z mojimi kontaktnimi lečami ali očali z bifokalnimi lečami?

Toplota, ki jo proizvajajo računalniki in druga oprema, lahko nekoliko osuši ozračje, kar lahko nekateri uporabniki kontaktnih leč občutijo kot neugodje. Če imate takšne probleme in hkrati ne želite nositi očal, poskusite z bolj pogostejšim mežikanjem ali pa uporabite ustrezne kapljice, ki vlažijo oči. Kjer je zrak suh, lahko delodajalec izvede določene ukrepe za povečanje vlažnosti zraka v prostoru.

Ljudje, ki uporabljajo očala z bifokalnimi lečami, imajo lahko težave pri delu z računalnikom. Pomembno je, da lahko enostavno vidite zaslon ne da bi pri tem potrebovali dvigniti ali spustiti glavo. Če ne morete udobno delati z bifokalnimi očali, morda potrebujete drugo vrsto očal. Posvetujte se z vašim zdravnikom glede tega.

Ali lahko delo z računalnikom povzroča glavobol?

Do glavobola lahko pride zaradi različnih vzrokov, povezanih z delom z računalnikom:

- bleščanje zaslona,
- slaba kakovost prikaza teksta ali slik,
- potreba po uporabi drugih očal,
- stres zaradi tempa dela,
- strah pred novimi tehnologijami,
- dolgotrajno branje z računalniškega zaslona brez vmesnega odmora,
- slaba oziroma neustrezna drža telesa, ali kombinacija vseh teh vzrokov.

Veliko teh vzrokov je možno zlahka odpraviti, ko so enkrat ugotovljeni.

Kako dolgo lahko delam z računalnikom?



Ne obstaja predpisana omejitev dela, vendar pa se morate izogibati dolgi neprekinjeni uporabi računalnika brez vmesnih odmorov. Koliko časa lahko delate brez vmesnega odmora, je odvisno od vrste dela, ki ga opravljate.

Ali računalniki oddajajo škodljivo sevanje?



Ne. Računalniška oprema oddaja vidno svetlobo, ki omogoča, da vidimo zaslon, in druge vrste elektromagnetnega sevanja, kar je sicer lahko škodljivo, če gre za visoke ravni sevanja. Vendar pa so ravni sevanja pri računalniški opremi bistveno pod dovoljenimi ravnimi sevanja, ki so določene po mednarodnih priporočilih. Torej vaš delodajalec ne potrebuje izvesti merjenja ravni sevanja, ki ga oddaja računalniška oprema, vi pa zaradi tega ne potrebujete nobene osebne varovalne opreme.

Kaj naj naredim glede dela z računalnikom, če sem noseča?

Ne rabite prenehati z delom z računalnikom. Skrbi v preteklosti, ko so mediji poročali o splavih in okvarah pri dojenčkih pri nekaterih skupinah delavk, ki so delale na računalnikih, so se izkazale za neutemeljene. Veliko znanstvenih raziskav je bilo opravljenih, rezultati pa ne kažejo na nobeno povezavo med splavi ali okvarami pri dojenčkih in delom z računalnikom.

Če vas je strah zaradi dela z računalnikom ali zaradi dela na splošno med nosečnostjo, se pogovorite z zdravnikom ali z nekom, ki je dobro informiran o zadnjih znanstvenih dognanjih na področju varnega in zdravju neškodljivega dela z računalniki.

Ali lahko delo z računalnikom povzroči težave s kožo?

To je zelo redek pojav. Nekaj ljudi je občutilo draženje, dobilo izpuščaje ali utrpelo druge težave s kožo zaradi dela z računalnikom. Natančen vzrok teh težav ni poznan, vendar pa obstaja velika verjetnost, da se je to zgodilo zaradi kombinacije suhega zraka, statične elektrike in individualne občutljivosti posameznika. Če je temu res tako, lahko povečanje vlažnosti zraka ali ustrezno prezračevanje uspešno rešita problem.

Ali lahko računalniki povzročijo epileptične napade?

Na večino ljudi, ki imajo drugače epileptične napade, računalniki ne vplivajo. Obstaja možnost, da ljudje, ki trpijo zaradi foto-senzitivne epilepsije in so občutljivi na utripanje luči in črtaste vzorce, v določenih primerih občutijo težave zaradi uporabe računalnikov. Toda tudi ti ljudje običajno lahko nemoteno delajo z računalniki.

Pri delu uporabljam prenosni računalnik – na kaj moram biti pozoren?

Glavni namen prenosnih računalnikov je, da so kompaktni in lahki za prenašanje. Zaradi tega običajno niso ergonomsko ustrezni za dolgotrajnejše delo. Male in neustrezne tipkovnice lahko delo naredijo neudobno. Običajno pri delu s prenosnimi računalniki trpijo zapestja, roke, ramena, kakor tudi hrbet. Poleg tega je zelo težko nastaviti ustrezno oddaljenost in naklon zaslona glede na smer gledanja.



Ali je res, da uporaba miške lahko povzroča določene težave?

Intenzivna uporaba miške ali podobnih pripomočkov lahko povzroči bolečine v prstih, dlaneh, zapestjih in ramenih. To se lahko zgodi tudi pri uporabi tipkovnice, vendar pa je pojav pogostejši pri delu z miško (kontakt samo z eno roko, z enim ali dvema prstoma). Poskusite omejiti čas uporabe miške. Odmori naj bodo pogosti – tudi kratki odmori za sprostitve roke so lahko v veliko pomoč. Uporabljajte samo ergonomsko oblikovane miške in po možnosti tudi podlogo, ki ima udobno naslonjalo za zapestje roke.