**Zasady bezpiecznej pracy z komputerem**

1. Odpoczynek

**Po każdej godzinie pracy z komputerem** powinniśmy zmienić zajęcie na takie, które nie obciąża wzroku lub wymaga innej pozycji ciała, bądź po prostu zrobić sobie 5-minutową przerwę (byleby nie na surfowanie po Internecie!). Najlepiej wykorzystać ten czas na popatrzenie za okno i wykonanie paru prostych ćwiczeń rozciągających. Te kilka chwil pozwoli odpocząć oczom i zmęczonemu siedzącą pozycją ciału oraz nabrać energii do dalszej pracy.

2. Odpowiednie biurko

[Wygodne, duże biurko](http://consido.pl/wygodne-biurka-komputerowe-biura/) to podstawa. Stanowisko pracy powinno być tak zaaranżowane, aby wszystkie urządzenia, jakich używamy do pracy, a więc przede wszystkim klawiatura i myszka, były na swobodne wyciągnięcie ręki. Jeśli będziemy musieli wyciągać rękę daleko, aby sięgnąć do myszki lub napisać coś na klawiaturze, bardzo szybko zaczniemy odczuwać tego negatywne konsekwencje. Odległość pomiędzy brzegiem biurka a ustawioną na nim klawiaturą powinna być większa niż 10 cm, dzięki czemu można będzie położyć na biurku rękę, zamiast trzymać ją bez oparcia.

3. Odpowiednia odległość od monitora

Ważne jest także to, jak na biurku ustawimy monitor, a konkretniej, jak daleko od niego siedzimy. Odległość od monitor powinna wynosić od 40 cm do 75 cm. Dodatkowo monitor powinien stać tak, aby źródło światła, a więc okno bądź lampka, nie znajdowało się za nim. Najlepiej, aby światło znajdowało się z boku ekranu.

4. Fotel biurowy

Fotel jest nie mniej ważny od biurka. Tylko właściwe połączenie tych dwóch mebli pozwoli na **stworzenie odpowiedniego stanowiska do pracy przy komputerze**. Możliwość regulacji wysokości siedzenia i oparcia to tylko część właściwości dobrego fotela, powinien on bowiem być również stabilny, mieć podłokietniki, minimum 5-podporową podstawę oraz kółka i dawać możliwość obrotu wokół własnej osi. Jego wielkość powinna gwarantować wygodne siedzenie i swobodną postawę ciała. Dodatkowo siedzenie i oparcie powinny być wyprofilowane stosownie do naturalnego wygięcia kręgosłupa.

5. Dbaj o wzrok

Ostatnia sprawa to odpowiednie, przystosowane do **bezpiecznej pracy z komputerem** okulary korygujące, dla tych, którzy mają wadę wzroku. Musimy pamiętać również o tym, że nasze oczy podczas pracy z komputerem są szczególnie narażone i robić wspomniane wcześniej przerwy od patrzenia w monitor.

Żródło:

http://consido.pl/5-zasad-bezpiecznej-pracy-z-komputerem/