

Vaje za delo z računalnikom

Te dni boste veliko časa preživel tudi za računalnikom. Da ne boste imeli bolečega vrata, zapestij in hrbta, sledite našim napotkom.

Ne glede na smer vašega dela, vas zagotovo čaka veliko pisanja za službo ali iskanje literature oz. ideje za svoje otroke. Z njim pa ure in ure sedenja pred računalnikom, nepravilne drže, napačne postavitve ekrana, prenosnega računalnika, tipkovnice ali miške. Vas zanima, kakšna je njihova pravilna postavitvev in kako se sprostiti med delom z računalnikom ?

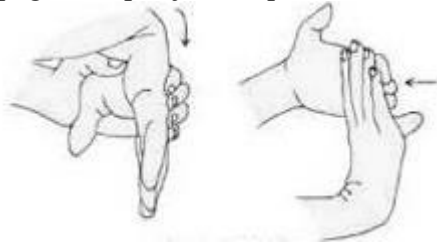


Sprostitev med pisanjem

Obstaja veliko različnih vaj za sprostitvev med delom z računalnikom, tako ločimo vaje za dlani in zapestja, lakti, vrat in ramena, prsa, noge, hrbet ter obraz in oči. **Katarina Kacjan Žgajnar** iz Zdravstvene fakultete v Ljubljani svetuje, da vaje delate približno vsako uro, saj se boste tako izognili otrdelosti in občutljivosti mišic ter se bolje počutili. **»Za posamezno vajo potrebujemo približno 20 sekund.** Vaje lahko delamo, ko računalnik obdeluje podatke, kadar potrebujemo več energije, ko telefoniramo, v vrsti pri kavnem avtomatu.« Takšna vadba vam zmanjša mišično napetost, možnost za poškodbe, strahove, stres in utrujenost, izboljša krvni obtok, počutje ter olajša delo.

PRIMERI VAJ

- **Dlani in zapestja** si lahko razgibate tako, da iztegnete roke, dlani imate obrnjene navzdol, upognete zapestja, prsti pa kažejo navzgor. Tako jih zadržite deset sekund, v naslednjem koraku pa upognete zapestja v nasprotno smer, s prsti kažite navzdol, zopet



držite deset sekund.

- **Ena lažjih vaj za sprostitev ramen in lakti** vam bo vzela le tri do pet sekund, v katerih ramena dvignete proti ušesom, tako da začutite rahlo napenjanje v vratu in ramenih,

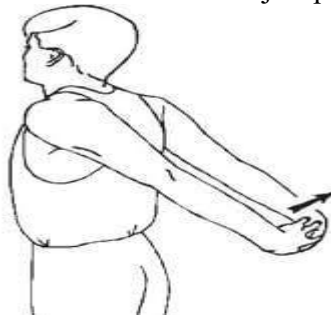


nato jih sprostite nazaj v normalen položaj.

- **Vrat in ramena si razgibate tako**, da stojite ali sedite. Medtem vam roki sproščeno visita ob bokih, glavo obrnete na eno stran, zadržite pet sekund, nato jo obrnete še na drugo stran in zopet zadržite pet sekund. Tako ponovimo v vse strani. Pomebno je tudi da ne pozabimo na brado. Glavo poranamo in z roko potisnemo brado rahlo nazaj in držimo 5s.



- **Če si želite razgibati prsa**, se z rokama v višini ramen oprite na podboje vrat, trup pa nagnite naprej, da začutite prijetno raztezanje. Prsa in glavo morate imeti vzravnan, kolena rahlo upognjena, držite 15 sekund in dihajte sproščeno. Lako pa se primete z rokami



zadaj in počasi dvigujete.

- **Preprosta vaja za razgibanje nog** se začne tako, da se za ravnotežje oprimate na nekaj v bližini. Dvignete levo stopalo in stopalo z gležnjem vred zavrtite osem do desetkrat v smeri urnega kazalca in nato še v nasprotni smeri. Vajo ponovite tudi z drugo



nogo, lahko pa jo delate sede.

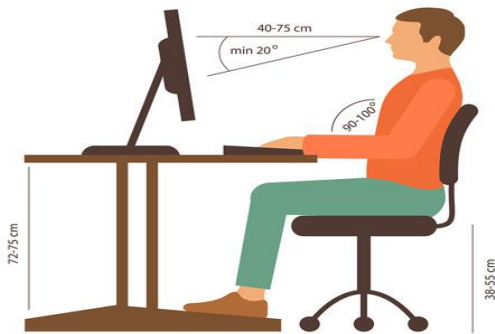


- **Tudi hrbet si lahko razgibate sede**, tako da prekrižate levo nogo preko desne, pri čemer desna roka počiva na zunanji strani levega stegna. Z njo nato nadzorovano vlecite proti desni strani, medtem pa obrnite glavo in pogledjte čez levo ramo in zadržite pet do deset sekund, saj boste občutili raztezanje. Vajo nato ponovite na drugi strani, medtem pa



dihajte počasi.

Pravilna postavitve računalnika in delo z njim



Prav tako ni zanemarljiva pravilna postavitve računalnika, ki zajema postavitve zaslona, tipkovnice, miške, stola, mize in okolje, v katerem delamo. **Luka Bratec** iz Zavoda za varstvo pri delu razlaga, da je **pravilna postavitve tipkovnice pod nižino zaslona, naravnost pred telesom**, ta mora imeti negativen naklon, prostor za zapestja, to mora biti v čim bolj naravnem položaju. Miška mora biti neposredno ob tipkovnici, na isti višini, prilagojena vrsti dela, **velikost mora ustrezati uporabniku, gibate pa jo v smeri loka**. Zaslona je naravnost pred telesom in **oddaljen vsaj 50 centimetrov oz. dokler še ustrezno vidite. Zgornji rob zaslona mora biti približno pet centimetrov pod višino oči**. Ekran naj bo čist, rahlo nagnjen nazaj, njegova svetlost naj bo podobna ozadju, velikost črk na njem pa naj bo dva do trikrat večja od najmanjših, ki jih še lahko preberete. Pred ekran se usedite tako, da se boste izognili bleščanju in odsevu. Pametno je, da uporabljate stol z nastavljivo višino in hrbtniščem ter s kratkim sedalnim delom, ki omogoča polno podporo hrbta. Dobro je, da ima ukrivljen sprednji del sedišča, je na kolesih in ustrezno oblazinjen. **Tudi miza mora biti dovolj velika, ustrezno visoka (72 – 75 centimetrov), stabilna in omogočati dostop za napeljavo kablov**. Pri okolju je najpomembnejša razsvetljava, saj rabite enakomerno, po možnosti **naravno osvetljenje, brez prevelikih kontrastov med zaslonom in okolico** ter brez utripanja. Prilagodite si tudi temperaturo prostora in se izognite hrupnemu okolju. Bratec opozarja, da je pametno **upoštevati koncept nevtralnega položaja telesa pri sedenju ob računalniku, torej da sta roki, zapestji in podlakti vzporedno s tlemi, glava vzravnana ali rahlo**

nagnjena naprej, obrnjena naprej in poravnana s trupom. Ramena in nadlakti so sproščeni ob telesu, komolca blizu telesa, nagnjena pod kotom 90° do 120° , noge pa trdno na tleh. Hrbet je polno podprt v ledvenem delu, ko sedimo vzravnano ali rahlo nagnjeno nazaj, stegna in boki so podprti z oblazinjenim stolom, vzporedno s tlemi, kolena so v višini bokov, noge rahlo naprej. Poleg nevtralnega telesa pa **ločimo še tri tipe stalnega uporabnika sedenja, to so pokončni** (telo in vrat sta v približno pokončnem položaju in poravnana, stegna so približno vodoravna, meča pa pokončna), **nagnjeni** (stegna so rahlo nagnjena navzdol, kot med stegni in telesom je rahlo večji od 90° , telo je pokončno ali rahlo naslonjeno, noge so pokončne) **in naslonjeni položaj** (telo in vrat sta poravnana in nagnjena med 105° in 120° glede na stegna).

Kako pa je s prenosnimi računalniki?

Kacjan Žgajnarjeva svetuje, da jih polagate na trde površine, kjer so stabilni. »Tako se tudi uporabnik lahko ob njem namesti udobno in skrbi za pravilno držo telesa.« Bratec dodaja še, da je za hlajenje prenosnikov pomembno, da te površine omogočajo zračenje in hlajenje. Zato ni primerno, da imamo prenosnike v naročju, saj se lahko pregrejejo, pri čemer lahko nastanejo tako visoke temperature, da povzročijo opekline na stegnih. **Tako je pametno uporabiti podlage za prenosnike, ki jih v osnovi razdelimo na namizne, samostojne ali take za v naročje.** »Osnovna funkcija je pri vseh enaka, omogočajo stabilno podlago in zračenje ter hlajenje. Vrsta podlage pa je odvisna od potreb in načina uporabe prenosnika,« zaključuje Bratec.

Pripravila in povzela, Veronika Cerar