

SAUGUS DARBAS SU KOMPIUTERIU

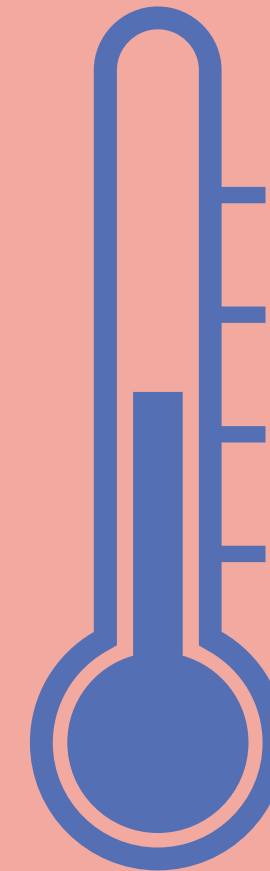
Informaciją parengė Visuomenės sveikatos
specialistė Jelena Voinova



Kiekvieno darbuotojo aplinka turi būti saugi, patogi ir nekenksminga sveikatai,
įrengta pagal darbuotojų saugos ir sveikatos reikalavimus.

Darbo patalpų temperatūra:

- Neturi būti aukštesnė kaip **28°C**.
- Dirbant lengvą fizinį darbą – **16 - 20°C**,
- Dirbant sunkų fizinį darbą – **10 - 15°C**.



Optimali santykinė oro drėgmė patalpose turi būti **40 - 60%**.

Darbo kompiuteriu sauga:

Pastebėta, kad kompiuterių naudojimas neigiamai veikia regėjimą, kaulų ir raumenų būklę, dažnai pažeidžiamas stuburas, ypač kaklo srityje.

Siekiant produktyviai dirbti ir išvengti neigiamo poveikio sveikatai, svarbu tinkamai įrengti darbo vietą. Europos Sąjungoje darbo vietų ergonomiką reglamentuoja speciali ES direktyva 90/270/EC, kurios turi laikytis visos ES narės, taip pat ją papildanti ISO-9241 norma, kurioje atkreipiamas dėmesys ir į darbo vietos baldus bei įrangą, darbuotojo sėdėseną. Lietuvoje galiojanti higienos norma HN 32:2004 „Darbas su videoterminalais. Saugos ir sveikatos reikalavimai“ reglamentuoja kompiuterinės darbo vietos įrengimą ir darbo su kompiuteriu saugos reikalavimus.



Patalpa:

Lietuvos higienos normoje **HN 32:2004** nurodoma, kad vienai darbo vietai su kompiuteriu turi būti skiriama ne mažiau kaip **6 m²** darbo patalpos ploto ir ne mažiau kaip **20 m³** erdvės, taip pat vietos laisvai judėti.

Jeigu kabinete yra daugiau, nei viena darbo su kompiuteriu vieta, atstumas tarp videoterminalo ekrano ir kito užpakalinio paviršiaus turi būti ne mažesnis kaip 2 metrai, tarp šoninių paviršių – ne mažesnis kaip 1,2 metro.



Darbo stalias ir kėdė:

Darbo stalias turi būti pakankamai didelis, kad būtų galima patogiai išdėstyti displejų, klaviatūrą, dokumentus ir kitus būtinus įrenginius. Kadangi žmonės yra skirtingo ūgio, pageidautina, kad kompiuterio stalo aukštis būtų reguliuojamas.

Kompiuterio stalias turėtų turėti du lygius, kiekvieno jų aukštis turi būti reguliuojamas atskirai. Viename lygyje turi būti monitorius, kitame – klaviatūra ir pelė.

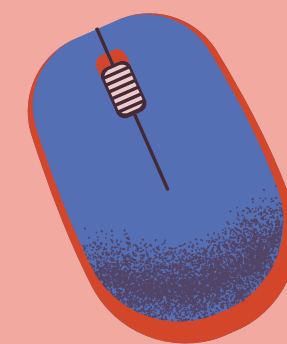
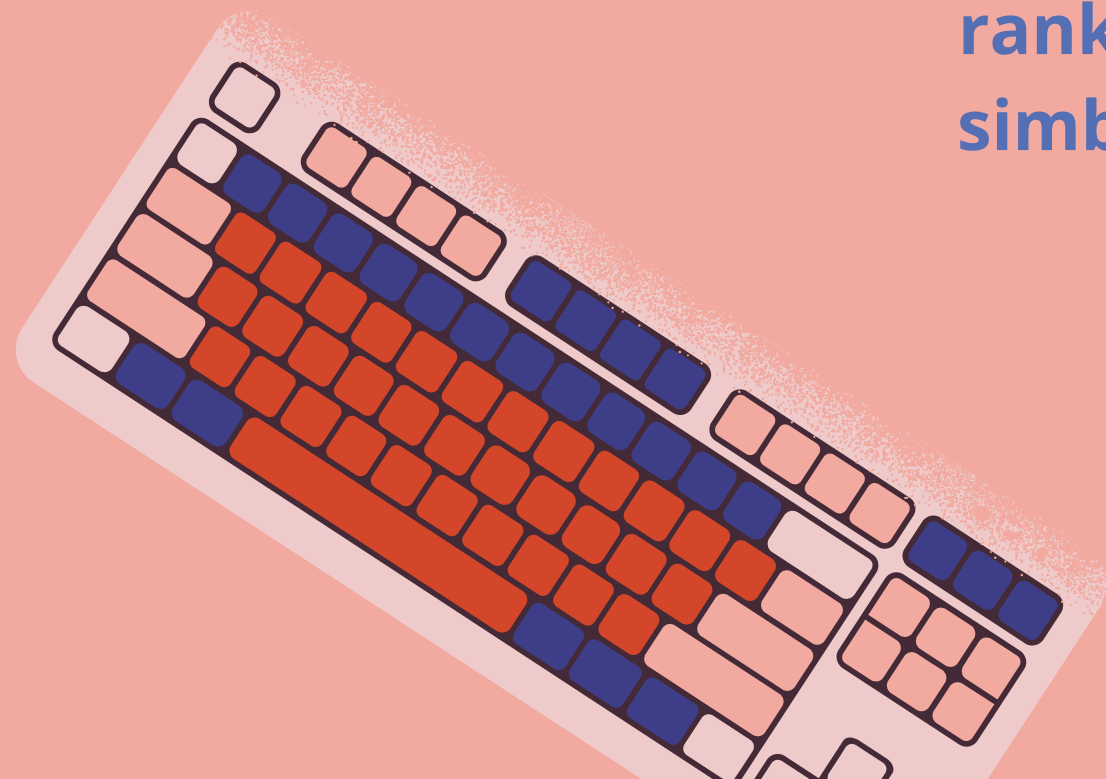
Stalo aukštis turi atitikti kėdės aukštį: atstumas nuo kėdės iki stalo viršaus turi būti toks, kad dirbant nereikėtų pasilenkti arba kelti rankų. Darbo kėdė turi būti stabili, leidžianti darbuotojui lengvai ir laisvai judėti bei pasirinkti patogią kūno padėtį. Kėdė turi turėti bent penkias reguliavimo sritis: aukštį, nugaros atramą, nugaros atramos pasvirimą, rankų atramas.



Kompiuterinė įranga:

Lietuvos higienos normoje **HN32:2004** nurodoma, kad visi darbe naudojami videoterminalo įrenginiai turi būti nepavojingi darbuotojų sveikatai ir pažymėti „CE“ ženklu, patvirtinančiu jų atitiktį. Atstumas nuo darbuotojo akių iki monitoriaus ekrano turėtų būti **ne mažesnis nei 40 cm**, paprastai 45–75 cm; tai priklauso nuo monitoriaus įstrižainės.

Klaviatūros vietos aukštis turi būti toks, kad leistų išlaikyti taisyklingą kūno laikyseną, išvengti plaštakų, riešų ir pečių juostos nuovargio. Turi būti atskirta nuo displejaus ir pakreipta taip, kad būtų patogu dirbti, išvengiama plaštakų ir rankų nuovargio. Jos paviršius turi būti matinis, be akinančių atspindžių, simboliai lengvai įskaitomi. Klaviatūra ir pelė turi būti viename aukštyje.



Darbo ir poilsio režimas:

Lietuvos higienos normoje **HN 32:2004** nurodoma, kad darbdavys privalo suplanuoti darbuotojo darbą taip, kad kasdien dirbant prie vaizduoklio būtų periodiškai daromos pertraukos, įskaitomos į darbo laiką, arba būtų keičiama darbo veikla ir sumažinamas darbo prie vaizduoklio krūvis.

Nepertraukiamai dirbti prie kompiuterio galima ne daugiau kaip valandą. Dirbant 12 valandų darbo dieną, specialios pertraukos pirmosiomis 8 darbo valandomis nustatomos pagal 8 val. darbo pamainos režimą, likusias 4 val. po kiekvienos darbo valandos daroma 15 min. pertrauka.



Nuovargiui ir įtampai mažinti per pertraukas ir pasibaigus darbui rekomenduojama atlikti specialius pratimus akims, rankoms, kojoms, rankoms, kaklui, nugarai.



Siekiant sumažinti koronaviruso infekcijų skaičių, dažnas lietuvis dabar dirba arba mokosi namuose. Pastarieji tikrai ne visada yra pritaikyti nuolatiniam darbui prie kompiuterio. Tad neretai virtuviniai stalai ir kėdės, miegamojo ar svetainės baldai pavirsta laikiniais namų biuro baldais. Daugelis dirba ne tokiomis idealiomis ergonomiškomis sąlygomis – per žema virtuvinė kėdė, per aukštas stalas. Prasta ergonomika gali apsunkinti jūsų darbą bei mokymąsi namuose ir sukelti neigiamų pasekmių jūsų sveikatai, laikysenai, emocinei būsenai.

