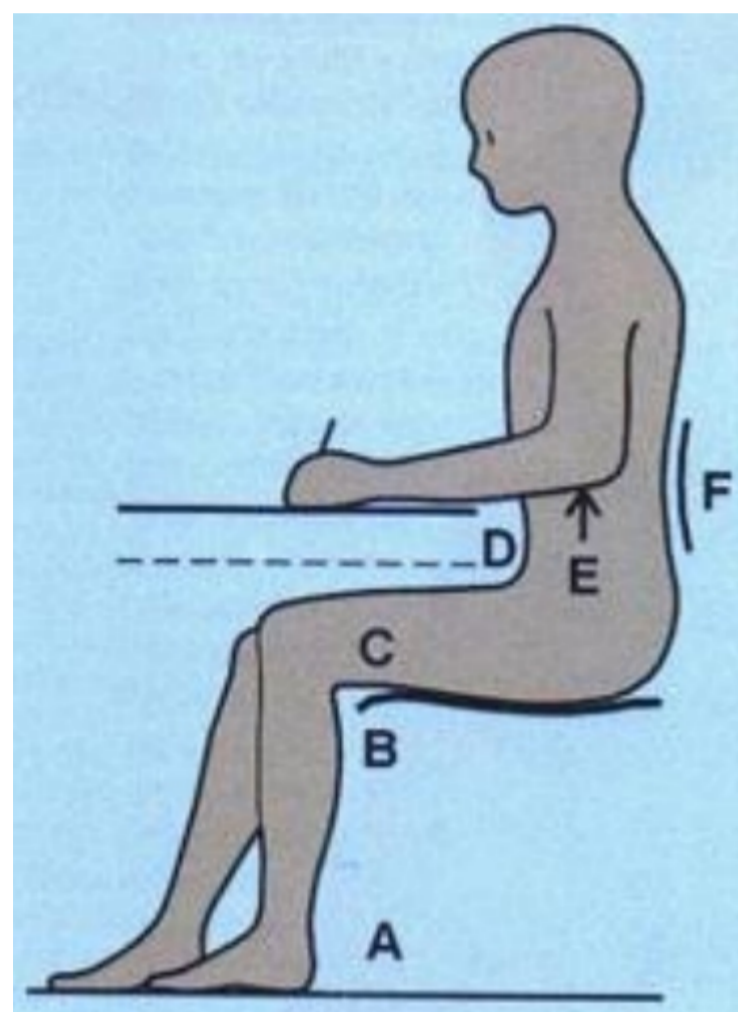
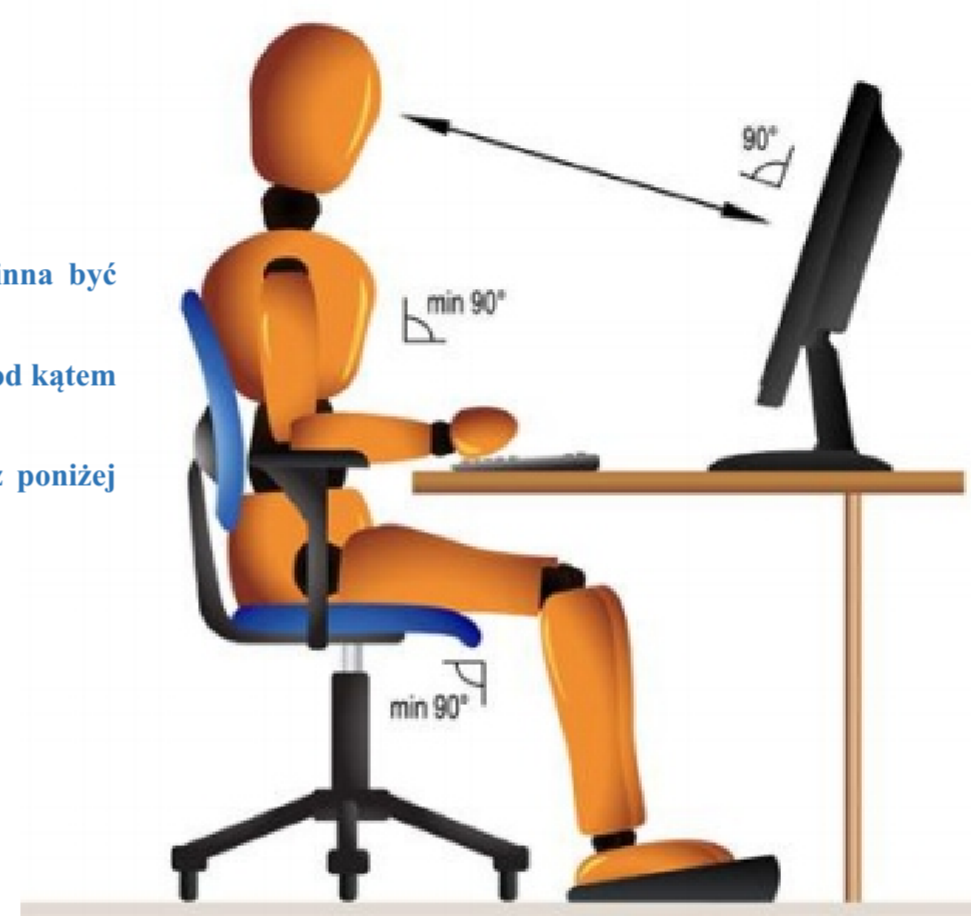


ZASADY PRAWIDŁOWEGO SIEDZENIA



- A – stopy w butach płasko spoczywają na podłodze,
- B – tylna część podudzia nie powinna dotykać krawędzi siedziska,
- C – przednia krawędź siedziska nie może wywierać ucisku na uda,
- D – między górną powierzchnią uda a dolną powierzchnią płyty stołu powinna być zachowana przestrzeń niezbędna do swobodnego ruchu nóg,
- E- wysokość stołu należy dobrać tak, aby łokcie przy kończynie górnej zgiętej pod kątem prostym, leżały na poziomie górnej krawędzi płyty lub nieco poniżej,
- F – oparcie krzesła powinno podpierać kręgosłup w okolicy lędźwiowej oraz poniżej łopatek.

ORGANIZACJA PRZESTRZENNA STANOWISKA PRACY Z KOMPUTEREM



- Zajmując miejsce na stanowisku pracy pierwszym elementem, który powinien być dostosowany jest wysokość krzesła i wysokość stołu – taka aby klawiatura znajdowała się na wysokości łokci (przy ramionach swobodnie opuszczonych do dołu). W przypadku kiedy stół nie posiada regulacji wysokości niższym pracownikiem może przydać się podnóżek.
- Regulacje krzesła powinny być dobrane tak, aby możliwe było przyjęcie kąta w kolanach i kąta w biodrach – około 90° - 110°. Oparcie fotela powinno być ustawione tak, aby dotykało łopatek i przylegało do lędźwiowego odcinka kręgosłupa.
- Ustawienie klawiatury powinno być takie, aby dawało możliwość oparcia nadgarstków na żelowych podkładkach, a przedramion na biurku lub podłokietnikach.
- Ekran przeciętnego monitora powinien znajdować się w odległości ok. 60 cm od oczu (ok. 1,5 przekątnej ekranu). Monitor powinien być ustawiony na wprost pracownika, tak by jego górna krawędź znajdowała się poniżej trochę poniżej poziomu oczu, a kąt między płaszczyzną monitora a linią patrzenia na środek monitora powinien wynosić około 90°. Dzięki temu zachowana będzie odpowiednia pozycja szyi i głowy oraz wzrok będzie mniej się męczył (w porównaniu z pionowym ustawieniem monitora).
- Monitor powinien być ustawiony w taki sposób, aby zapewniać dobre warunki pracy wzrokowej (bez odbić i nadmiernych kontrastów), czyli bokiem do okna. W pomieszczeniu powinien być dostęp do światła naturalnego, z możliwością jego regulacji.
- Należy także zwrócić uwagę na zapewnienie odpowiedniej przestrzeni na stanowisko pracy, dojście do tego stanowiska oraz na odpowiednią ilość miejsca pod biurkiem zapewniającą przyjmowanie wygodnej pozycji nóg

PRZERWY

- korzystaj z przerw aktywnie (w miarę możliwości na świeżym powietrzu np. ogród/balkon)
- regularnie wietrz pomieszczenie , w którym odbywasz zajęcia/lekcje
- Przydatna może być zasada 20-20-20, zgodnie z którą co 20 minut przez 20 sekund należy patrzeć na punkt odległy o co najmniej 6 m (20 stóp), najlepiej na zieleń za oknem. Przydatne mogą być także ćwiczenia dla oczu: należy spojrzeć kolejno: w górę, potem w dół, w lewo i w prawo, w górny lewy róg monitora i w jego górny prawy róg, w dolny lewy róg i w dolny prawy róg, a następnie narysować oczami koła – raz w jedną, raz w drugą stronę
- ważne jest korzystanie z aktywnych form wypoczynku – korzystne dla kręgosłupa jest pływanie, aqua aerobik, nordic walking, pilates, ćwiczenia na piłce. Należy też pamiętać o wykonywaniu ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha i pleców, gdyż tworzą one naturalne wzmocnienie dla kręgosłupa. Nie należy dopuszczać do nadwagi – dodatkowe kilogramy nadmiernie obciążają kręgosłup i stawy.

AKTYWNOŚĆ

