

Zapínate každé ráno v práci počítač, aby ste si plnili svoje pracovné povinnosti? Možno si ani neuvedomujete, aké zdravotné riziká táto práca predstavuje. „Sedenie za počítačom“ nie je namáhavé len zdanlivo. Nevhodná poloha pri práci, ale aj nevhodné usporiadanie pracovného miesta má významný vplyv na poškodenie zdravia zamestnanca.

K naj častejším zdravotným rizikám vyplývajúcim z práce so zobrazovacou jednotkou patrí záťaž podporno-pohybovej sústavy, senzorická záťaž a neuropsychická záťaž.

Záťaž podporno-pohybovej sústavy je daná nesprávnou polohou v sede, polohou, otáčaním a predkláňaním hlavy a trupu, chýbajúcou alebo nesprávnou oporou chrbta, nevhodnou polohou horných končatín, najmä predlaktia, zápästia a rúk, rýchlymi stereotypnými pohybmi prstov v nevhodnej polohe, nevhodným usporiadaním pracovného miesta. Časté sú najmä bolesti krčnej a drierkovej časti chrbtice a bolesti hlavy. Senzorická záťaž - zraková náročnosť súvisí s nárokmi najmä na zrakovú adaptáciu, akomodáciu a okohybné svaly. Časté sú najmä únava očí, pocit ťažkých viečok, bolesti hlavy, pálenie, rezanie a slzenie očí, pocit tlaku, spomalené zaostrovanie, dvojité a rozmazané videnie. Ťažkosti bývajú spravidla prechodné, závislé od dĺžky práce so zobrazovacou jednotkou. Neuropsychická záťaž súvisí s technickým zvládaním softvéru, časovou tiesňou, prípadne monotónnosťou práce.

Ako predísť poškodeniu zdravia? Snažte sa udržať vzpriamenú polohu s vystretým chrbtom pri sedení, neprijateľné sú neprirodené predklony a úklony trupu a hlavy. Paže a predlaktia, rovnako i stehno a lýtko majú zvierat' pravý uhol, majú byť uvoľnené bez zvýšeného napätia svalstva. Zápästia majú byť uvoľnene položené na podložke, bez dlhodobého opierania vonkajšej strany zápästia o hranu stola. Zabezpečte optimálnu pozorovaciu vzdialenosť medzi okom a sledovaným detailom na obrazovke v rozmedzí 50 - 70 cm, nesmie byť však menšia ako 40 cm. Na obrazovke nesmie dochádzať k odrazom svetla. Priestor pred klávesnicou musí byť dostatočne veľký, aby poskytol oporu pre ruky a predlaktia. Pracovná plocha musí mať dostatočné rozmery a povrch s nízkou svetelnou odrazivosťou. Optimálna je nastaviteľná výška stola. Pracovné miesto musí zamestnancovi poskytovať primeraný priestor na zaujatie pohodlnej pracovnej polohy a zmeny polohy nôh. Sedadlo musí byť nastaviteľné na výšku, s optimálnou hĺbkou a šírkou sedacej plochy, operadlo musí mať nastaviteľnú výšku i sklon. Sedadlo je vhodné vybaviť aj opierkami predlaktia.

Pri práci so zobrazovacou jednotkou je dôležitý režim práce a odpočinku. Práca s trvalým sledovaním obrazovky by nemala trvať dlhšie ako 6 hodín za pracovnú zmenu, optimálne je striedanie práce s inými činnosťami. Prácu prerušovať prestávkami, po každej hodine práce zaradiť 5-10 minútovú prestávku alebo po 2 hodinách práce 10 minútovú prestávku, prestávky slúžia na zmenu pracovnej polohy, odpútanie zraku od obrazovky a primeraný relaxačný pohyb. Optimálna je individuálna voľba prestávok a kumulácia viacerých pracovných činností.

Minimálne bezpečnostné a zdravotné požiadavky pri práci so zobrazovacou jednotkou upravuje Nariadenie vlády SR č. 276/2006 Z.z .. V prípade záujmu o ďalšie informácie týkajúce sa ochrany zdravia pri práci, nielen v súvislosti s prácou so zobrazovacou jednotkou, je na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva so sídlom v Rožňave k dispozícii Poradňa ochrany a podpory zdravia pri práci.

Mgr. Molnárová
RÚVZ so sídlom v Rožňave, odd. PPLaT