

## Kako sačuvati zdravlje pravilnim radom za računarom

Iako na prvi pogled rad u kancelariji deluje bezazleno, postoje stvari koje, ukoliko tokom dužeg perioda vremena radimo nepravilno, mogu da izazovu niz zdravstvenih problema. U tom smislu, rad na računaru je jedna od aktivnosti koju treba ozbiljno shvatiti.

U nekim profesijama ljudi radeći svoj posao provedu i po 10 sati sedeći za računarom i pri tome ne obraćaju pažnju na posledice koje mogu proisteći iz nepravilnog držanja tela. Osnova svega i proces koji najduže traje tokom rada za računarom je sedenje. Dakle, odatle sve kreće. Neophodno je postaviti telo ispravno, to znači da, pre svega, imate što je moguće bolju stolicu koja će podupirati vaše telo na pravi način i sto za kojim nećete morati da se saginjete ili propinjete kako biste pravilno sedeli.

### Pravilan položaj tela

**Pravilno sedite** - Pravilno sedenje podrazumeva da vam leđa budu uspravna, da je donji deo kičme poduprt donjim delom stolice. Ramena bi trebalo da su blago povijena u nazad, ali ne spuštene niti podignute jer se u tom slučaju nagomilava napetnost (u leđima i vratu) koja može da uzrokuje glavobolje i bolove u mišićima. Položaj nogu bi trebalo da podupire stav vašeg tela. To znači da bi stopala trebalo da budu ravno na podu ili na nekom podupiraču ako ste niži i da sa potkolenicom, u sedećem položaju prave ugao od 90 stepeni. Kolena bi trebalo da budu u slobodnom položaju tj. nije preporučljivo da imate nešto ispod stola u šta biste stalno lupali nogama ili što bi vas sputavalo u pokretima.

**Pravilno držite ruke** - Položaj ruku treba da bude takav da ne opterećujete celokupno držanje vašeg tela. Ruke treba da držite uz telo, lakat oslonjen na sto, a šake treba da budu u visini sa laktovima (koji su povijeni oko 90 stepeni), kako biste minimizovali potrebu za savijanjem prstiju dok kucate. Položaj tastature i miša će vam u mnogome pomoći. Tastatura treba da bude ispred vas kako bi podržavala prirodan položaj ruku, a miš sa desne (ili leve) strane odmah pored tastature, kako se ne biste istezali da ga dohvatite ili krivili kada ga koristite.

**Pravilno kucajte** - Položaj šake, kao i svega ostalog, treba da bude što prirodniji, ona treba ravno da stoji uz podlogu tj. tastaturu, sa prstima blago savijenim. Svaku vrstu krivljenja šake treba da izbegnete jer ono oštećuje zglobove, a ta oštećenja mogu biti trajna. Kada pomerate miša trudite se da to bude celom rukom, a ne samo zglobovom jer ga tako, takođe, krivite i oštećujete. Sličan je slučaj kad koristite dva ili više tastera odjednom (pisanje velikog slova ili sl.), probajte da tom prilikom koristite obe ruke i tako smanjite stres nad zglobovima.

**Pravilan položaj glave i vrata** - Monitor treba da vam stoji ravno u liniji pogleda kada vam je telo ispravljeno. Smestite monitor pravo ispred sebe. Udaljenost možete meriti dužinom svoje ruke, ne bi trebalo biti bliži od vrha vaših prstiju kada ispružite ruke ispred sebe. Pilikom rada na računaru, vrat ne biste smeli da krivite niti da postavljate u bilo koji neprirodni položaj. Većina ljudi nije vična slepom kucanju, shodno tome, vrat treba samo blago da vam se povija gore - dole kako biste pogled upirali u monitor odnosno tastaturu. Ako radite na laptopu, upravo kako ne biste stalno krivili vrat na dole da biste gledali u monitor, dobro je da kući i/ili na poslu imate fiksni monitor i tastaturu koju

Dok tražite posao, mogu da vam pomognu:

Saveti

Kako sam našao posao

Poslodavac vas pita

O zanimanjima

priključite na laptop. I onda radite normalno gledajući pravo u monitor ispred sebe i ne kriveći vrat gledanjem u monitor laptopa. A ako ste viši pa vam je i fiksni monitor nizak tj. morate da spuštate pogled ispod nivoa očiju, onda nije loše da ispod njega stavite neku kutiju, knjigu ili drugi podupirač kako biste podigli monitor i onda gledali baš pravo u njega. Druga opcija je da kupite podupirača za laptop kojim možete da podešavate njegov položaj i visinu monitora.

Takođe, ukoliko vam je osim kompjutera za rad neophodno da gledate u papire, njih smestite ispred sebe. Najbolje bi bilo da to bude između monitora i tastature, ali ukoliko niste u mogućnosti, neka budu između vas i tastature (tako mogu biti blago povijeni). Ako papire stavljate sa strane, vaše telo će svaki put kada budete gledali u njih, dodatno da se krivi i akumulira napetost u mišićima.

## Pravite česte pauze

**Čuvajte vid** - Još jedan od veoma aktuelnih problema koje dugotrajan rad na računaru može da uzrokuje je oštećenje vida. Najčešće oboljenje koje oštećen vid dovodi u vezi sa kompjuterom je tzv. sindrom kompjuterskog vida (Computer Vision Syndrome, CVS). Ovi simptomi obuhvataju zamor očiju, suve oči ili pak preterano lučenje suza, crvenilo i osećaj pečenja u očima, osetljivost na jače osvetljenje, mutan vid na blizinu i daleko, kao i usporeno fokusiranje, glavobolje, preosetljivost na kontaktna sočiva i poremećaje u percepciji boja. Deo "štete" možemo da sprečimo koristeći kvalitetnije monitore. Međutim, nekoliko jednostavnih stvari možemo da uradimo kako bismo izbegli ove probleme. Prvo je treptanje koje se smanjuje usled veće koncentracije na posao koji obavljamo na računaru - ukoliko nateramo sebe da više trepćemo, prirodna struktura očnih kapaka će štititi naš vid. Druga bitna stavka je pauza. Ako na svakih pet ili deset - petnaest - pa čak i dvadeset minuta odvojimo pogled od monitora na nekoliko sekundi, značajno redukujemo štetni uticaj. I naravno osvetljenje radnog mesta, sa minimumom bleštanja i izbegavanjem izvora svetla direktno u monitor i direktno iza njega, sprečava preterani napor i pomaže očuvanju vida.

Treba da izbegnete da se preforsirate, a u tu svrhu najbolje bi bilo da pravite više malih pauza nego da testirate svoje granice. Više kratkih pauza su efikasnije od nekoliko dužih. Kada želite da napravite pauzu ne morate da izlazite iz prostorije, dovoljno je da skloniote oči sa monitora, odmaknete se od stola i ispružite ruke i noge. Kratko istezanje će pomoći vašim mišićima da se ne preoptereće i tako uzrokuju bolove. Preporučljivo je da na svakih sat vremena napravite pauzu od 10 minuta. Pravljenje pauza prilagodite svojim ličnim potrebama.

## Sprečite "štetu"

Umerenost je stav koji biste trebali da zauzmete. Iako vaš posao zahteva od vas zalaganje, kratku pauzu vam ne može niko uskratiti. Postoje ozbiljne posledice koje treba da uzmete u obzir. RSI (Repetitive strain injury), je samo jedan od njih, a odnosi se na oboljenja usled učestalog ponavljanja relativno složenih i malih pokreta. On uključuje čitav spektar poremećaja od upale tetiva šake ili ručnog zgloba do Sindroma karpalnog tunela i Sindroma kubitalnog tunela. Iako ne deluje kao veliko opterećenje, nepoštovanje ovih pravila može da uzrokuje veoma ozbiljna oboljenja. Prvi znaci da nešto nije kako treba su gubitak snage ili koordinacije pokreta u rukama (čak ispuštanje predmeta). Ne iskusi svako sve simptome niti ih svi osećaju redovno, u istim vremenskim intervalima. Simptomi mogu da se javljaju i da potom nestanu i da nam zbog toga uliju lažan osećaj da je sve uredno. Ako primetite neke od simptoma obratite se obavezno lekaru.

Dok tražite posao, mogu da vam pomognu:

Saveti

Kako sam našao posao

Poslodavac vas pita

O zanimanjima

Pre svega je važno da, ako imate uticaj na kupovinu stolice i monitora, izaberete one koji će vam najviše odgovarati. Kvalitetna stolica će svakako sprečiti mnoge potencijalne bolesti vrata, ruku i nogu, dok će vas kvalitetan monitor sačuvati od problema sa vidom i preranog nošenja naočara. Osim toga, osvetljenje i ventilacija u prostoriji moraju da budu adekvatni za rad od više sati dnevno. Loše osvetljenje, kao i loše provetrena prostorija, mogu da izazovu glavobolju. Takođe obratite pažnju da izbegnete poguban uticaj klime koja "bije" direktno u vas.

Dok tražite posao, mogu da vam pomognu:

[Saveti](#)

[Kako sam našao posao](#)

[Poslodavac vas pita](#)

[O zanimanjima](#)