

5 sposobów na ergonomiczną pracę z monitorem

Ochrona zdrowia w prosty sposób



Bez względu na to, czy pracuje się w pozycji siedzącej czy stojącej, poniższe 5 porad pomoże w utrzymaniu zdrowia i dobrego samopoczucia w miejscu pracy.

Porady

- 1.** Ustaw monitor bezpośrednio przed sobą, w odległości wyprostowanego ramienia (50-70 cm).
- 2.** Górna część ekranu powinna znajdować się trochę poniżej linii wzroku. Monitor powinien być zaraz za klawiaturą. Funkcja regulacji wysokości ekranu pomoże w precyzyjnym ustawieniu, które zapewni komfortową pracę. Ekran powinien być pochylony tak, aby jego powierzchnia i linia wzroku tworzyły kąt 90° .
- 3.** Ustaw monitor tak, aby najjaśniejsze źródło światła znajdowało się z boku.
- 4.** Optymalna wysokość ekranu monitora dla większości standardowych zastosowań biurowych to 29-33 cm. Odnosi się to do monitorów o rozmiarach od 23" do 27" w formacie 16:9 lub 16:10 oraz do monitorów biurkowych powyżej 29" z ekranem w formacie 21:9.
- 5.** Dłonie, nadgarstki, ramiona powinny być proste, ułożone równo i możliwie równoległe do podłogi. Dłonie poniżej łokcia lub na tym samym poziomie, a łokcie blisko ciała zgięte pod kątem 90° .

