



Poprawna postawa siedząca przed komputerem - sukcesem w nauce.

Nie ma co się oszukiwać – przed epidemią koronawirusa spędzaliśmy przed komputerem dużo czasu. A teraz - w obecnej sytuacji zostaliśmy dodatkowo jeszcze zobligowani do pracy przed komputerem w jeszcze większym wymiarze czasu. I choć łatwo jest zbagatelizować, czy wręcz negować istnienie

problemu, to jednak długie godziny przed komputerem poświęcane na pracę, naukę i zabawę nie przechodzą niezauważone dla naszego organizmu. Każdy, kto przed ekranem spędza więcej niż 3-4 godziny dziennie spotkał się już z co najmniej kilkoma problemami: a to bólowy nadgarstek, a to kłucie w łokciu, zmęczony, piekący wzrok, ból w plecach, odrętwienie w nogach... lista jest długa i choć nie każdy z nas musi od razu odczuwać wszystkie te problemy, to niestety, prędzej czy później zaczną się pojawiać kolejne symptomy.

Jak siedzieć przed komputerem?

Brzmi dziwnie, ale to prawda – nie potrafimy siedzieć. Pozycje, jakie zajmujemy przed komputerem często bywają jeszcze bardziej dziwaczne i ekstremalne niż te, które przyjmujemy w łóżku w trakcie snu. W przeciwieństwie do snu, mamy jednak wpływ na to, jak

siedzimy. I na czym siedzimy. Niestety, zwykłe, drewniane krzesło lub taboret to bardzo złe pomysły. Nie oznacza to jednak, że trzeba od razu inwestować w drogie fotele ergonomiczne.

Wystarczająco dobry fotel powinien posiadać:

- regulację na wysokość w zakresie umożliwiającym ułożenie nóg pod kątem 90 stopni,
- regulację wysokości i pochylenia oparcia, a jeśli nie, to przynajmniej oparcie maksymalnie wyprostowane,
- wyprofilowaną podstawę siedziska, z długością umożliwiającą swobodne ułożenie nóg,
- podłokietniki (jeśli możliwe, również z regulacją).

Istotne jest, aby fotel wymuszał na nas poprawną postawę, gdy siedzimy przy biurku. A skoro biurko to jakie?

Wybierając biurko raczej patrzymy na wygląd, dostępność miejsca w pokoju i liczby sprzętów, które mają się na nim zmieścić. Kwestie odpowiedniego ustawienia go schodzą na dalszy plan. Tymczasem wybierając fotel i biurko powinniśmy zwrócić szczególną uwagę na jeden element: czy wysokość biurka pokrywa się z wysokością podłokietników fotela?

Jest to o tyle istotne, że równe ułożenie ramion na fotelu i biurku gwarantuje nie tylko poprawny przepływ krwi w kończynach, ale też likwiduje niepotrzebne naprężenia ścięgien oraz nadgarstków. Przy czym trzeba pamiętać, że ustawienie klawiatury za wysoko jest równie szkodliwe, co ustawienie jej za nisko. Dlatego wybierając biurko czy fotel warto zwrócić uwagę, czy na pewno będą one do siebie pasować.

Jakie powinno być dobre biurko?

- Mieć odpowiednio dużo miejsca na fotel i nogi.
- Powinno być na tyle szeroki i głęboki, żeby zmieściły się na nim podstawowe akcesoria (klawiatura, myszka, monitor w odpowiedniej odległości).
- Jeśli blat jest wysoki, biurko powinno posiadać półkę na klawiaturę.

- Jeśli blat jest niski, a my wysocy, niewskazana jest półka na klawiaturę (będzie się tylko obijać o nasze kolana).
- Podstawa na monitor nie może znajdować się w rogu biurka.

Równie ważne jest ustawienie monitora.

Istotne jest to, aby:

- monitor znajdował się 40-75 cm od nas, mniej więcej na długość ramienia (im większy monitor, tym dalsza powinna być odległość),
- obraz znajdował się delikatnie poniżej naszej linii wzroku, gdy siedzimy wyprostowani, tak, aby kark był delikatnie pochylony (szczyt monitora może się znajdować nieco powyżej linii wzroku).
- wbrew temu, co niestety nadal spotyka się w szkolnych pracowniach informatycznych, ustawienie monitora powyżej linii wzroku NIE JEST zdrowym rozwiązaniem. Narazamy w ten sposób nasz kark na nienaturalne ułożenie i obciążamy górny odcinek kręgosłupa. Podobnie niewskazane jest, żeby monitor znajdował się za nisko.

Dlatego jeśli pracujemy na laptopie o niewielkim ekranie, warto pomyśleć nad inwestycją w podstawkę, która ustawi go na odpowiedniej wysokości. Oczywiście wiąże się to również z zakupem zewnętrznej klawiatury i myszki, ale komfort pracy znacząco wzrośnie.

Polecam do obejrzenia: <https://youtu.be/zyGzI-KdP8E>