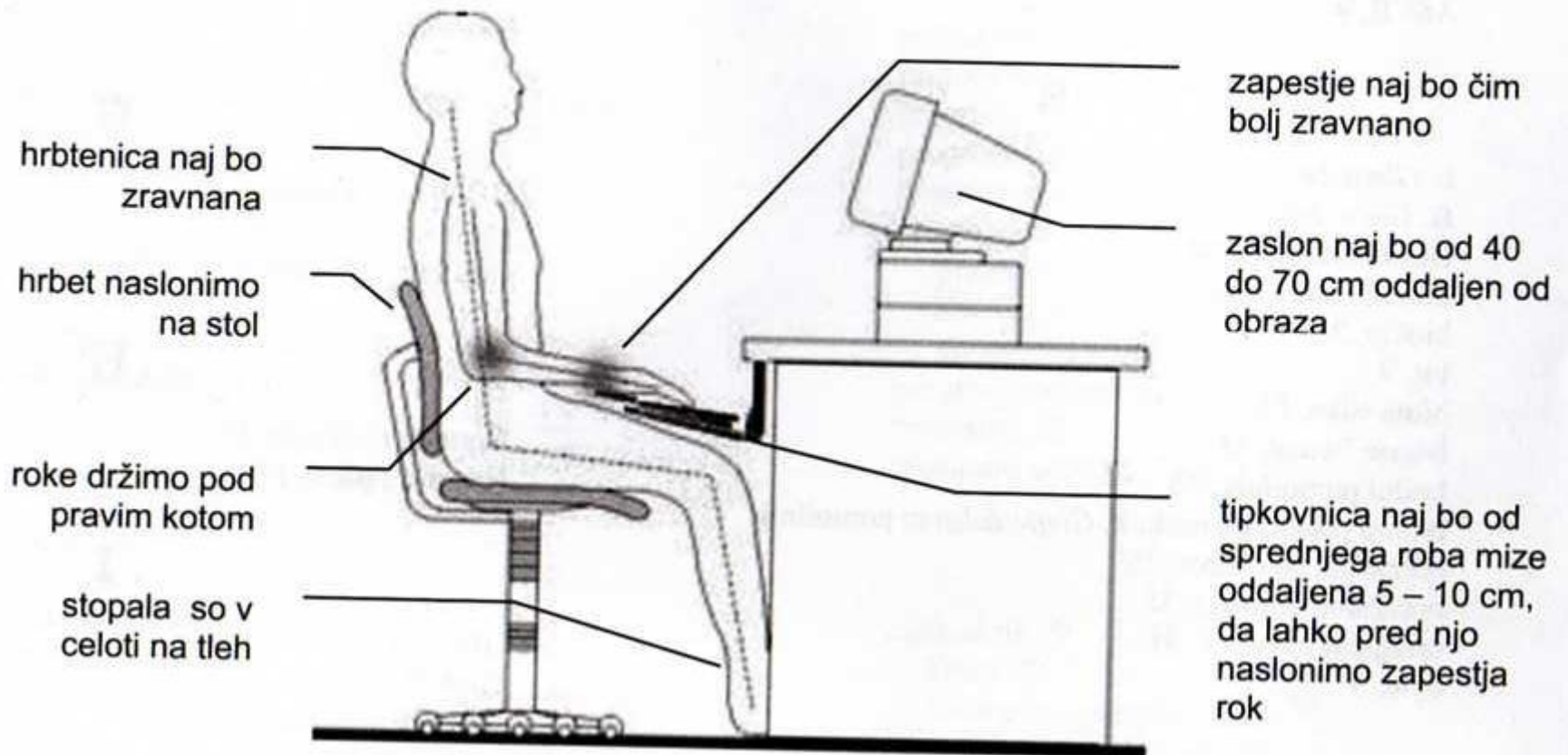


ERGONOMIJA



Kratek vodič za delo z osebnim računalnikom

Ko smo kupili računalnik in prinesli njegove osnovne dele domov, imamo pred seboj vsaj dve nalogi:

- urediti naš bodoči **delovni prostor**, kjer bomo računalnik uporabljali in
- **sestaviti računalnik** v delujočo celoto.

Brez skrbi! Postopek ne zahteva kakšnih posebnih znanj. Da pa ne bi imeli kakšnih nepotrebnih težav, je le dobro upoštevati nekatera priporočila. V nadaljevanju jih bomo poizkusili kratko predstaviti.

Ureditev delovnega prostora

Ko urejamo delovni prostor, kjer bomo uporabljali računalnik je lahko z upoštevanjem nekaterih preprostih navodil prihranimo marsikatero nevšečnost sebi in računalniku.

- Naš **delovni prostor** naj bo usmerjen proti **severu**. Tako se bomo izognili direktni sončni svetlobi, ki nam zmanjšuje kontrast na zaslonu. Težave lahko omilimo tudi z nakupom proti odbojnega filtra.
- Umetna **svetloba** naj pada z iste strani kot naravna.
- **Stene, strop in oprema** v prostoru naj bo **svetli** (bela, rahlo siva, pastelna), tudi barva računalnikov in njihove opreme naj ustreza tem priporočilom.
- **Površine** naj ne bodo zrcalne ampak rahlo **matirane**, da svetlobo odbijajo čimbolj razpršeno.

Ureditev delovnega prostora

- **Zaslon** naj bo približno **70cm oddaljen** od obraza in obrnjen stran od direktne svetlobe (luč, okno).
- **Ohišje** in **monitor** naj imata dovolj prostora za **kroženje zraka** in s tem za hlajenje. Bližina stene ali omare ni priporočljiva.
- Prvi pogoj za čisto sliko je **čist zaslon** (to dosežemo s krpo in čistilom za steklo).
- **Miza** naj bo zadosti visoka (60 do 70cm) in dovolj velika (120cm x 80cm). Polica za tipkovnico, ki jo izvlečemo iz mize ni priporočljiva.
- **Stol** naj ima nastavljivo višino in možnost nastavitve opore za hrbet. Tudi kolesca nam bodo, posebno v večjem prostoru, prišla prav.

Priključitev osnovnih enot

Če privzamemo, da bomo vstavljanje različnih kartic (grafične kartice, vhodno-izhodne kartice...) in pogonov (disketni, CD pogon, disk...) prepustili strokovnjakom, nam ostane še nekaj "preprostejših" priključitev, ki jih lahko brez težav izvršimo sami. Gre za najpogostejše vhodno izhodne naprave, kot so: tiskalnik, miška, zaslon, zvočniki...

Pri priključevanju si vsekakor zapomnimo dve pravili:

- nikoli **ne uporabljajmo sile**, ampak raje pogledjmo ali smo za pravo vtičnico resnično izbrali pravi vtič;
- med priključevanjem naj bodo **naprave** in **računalnik izklopljeni!**

Priključitev osnovnih enot

Ko smo torej računalnik namestili na njegovo mesto, priključimo vse kable zunanjih enot (zaslon, tipkovnica, miška, kabli iz zvočnikov, USB naprave...). Ustrezne vtičnice bomo našli na zadnji strani ohišja.

Sledi pritisk tipke za vklop. Če je z računalnikom vse v redu in smo bili med priključevanjem ostalih enot dovolj pazljivi, zaslišimo po vklopu ventilator in po nekaj trenutkih se na zaslonu že pričnejo izpisovati podatki o sistemu.

Zdravo delo z računalnikom

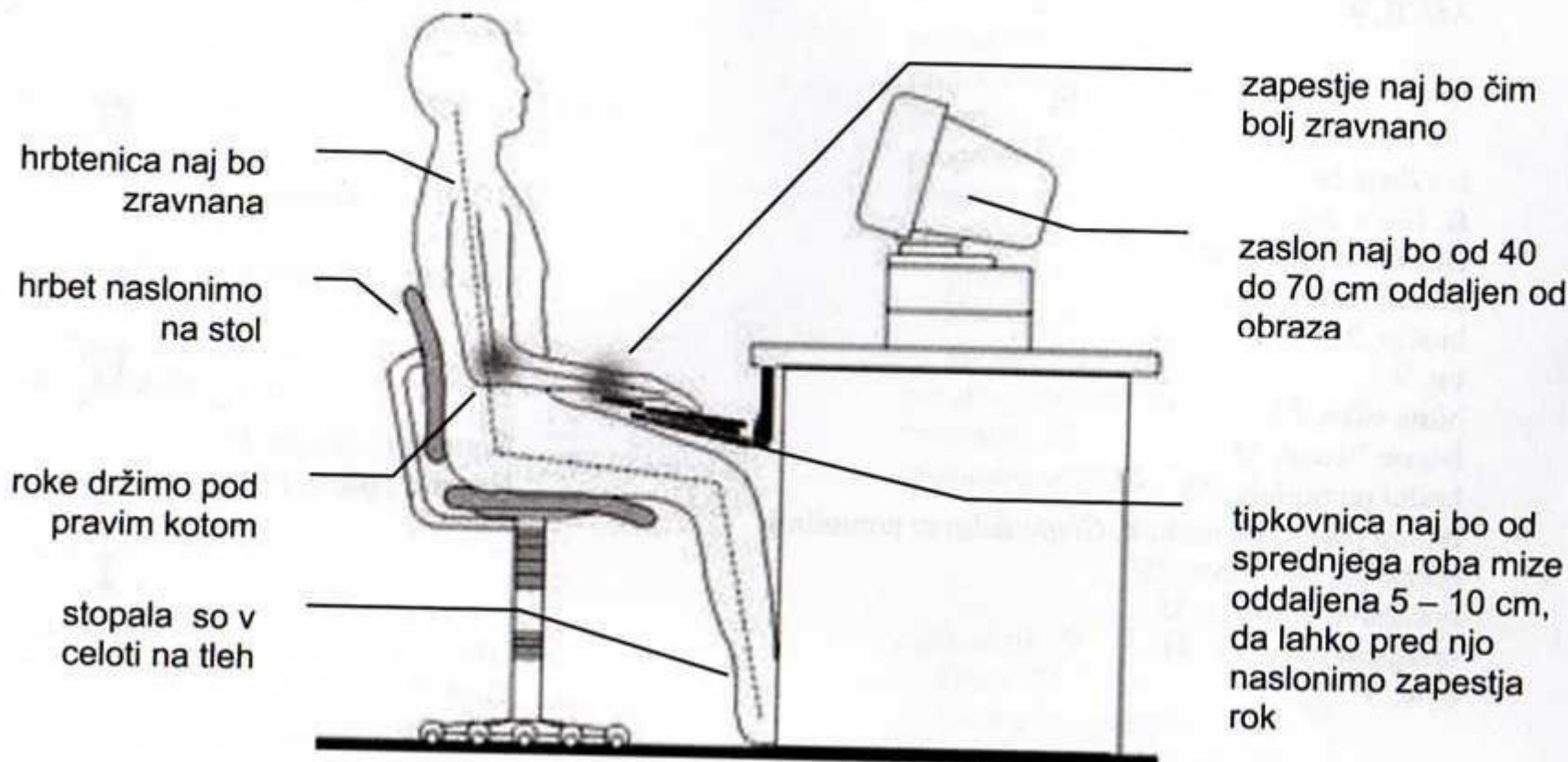
Tudi, če smo uredili delovni prostor po vseh pravilih in pripravili vse, kar je potrebno za delo z računalnikom, ne smemo pozabiti še na eno stvar. Namreč na to, da nam lahko dolgotrajno delo z računalnikom povzroča tudi resne zdravstvene težave.

Vzroka sta predvsem dva:

- **nepravilna in toga drža telesa** med delom,
- **predolgo gledanje** v zaslon.

Drža telesa med delom

Poleg pravilne ureditve delovnega prostora, ki smo ga predstavili, je odločilnega pomena za zdravo in prijetno delo tudi pravilna drža med delom.



Drža telesa med delom

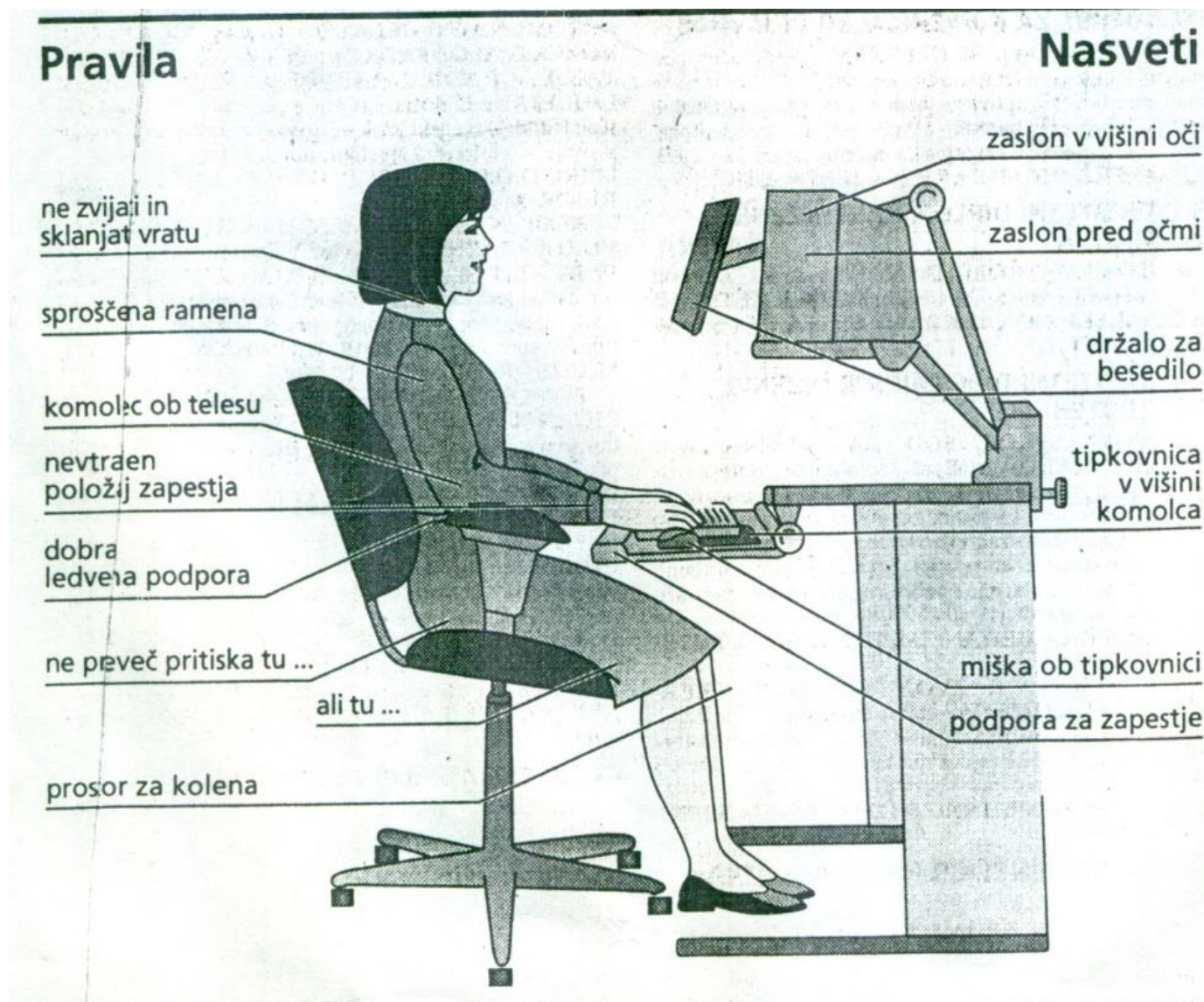
Vsekakor je najmočnejše zdravilo proti težavam samodisciplina. Delo za računalnikom je pač tako, da človek v preveliki zagnanosti, dostikrat pozabi na vse drugo.

Poleg že omenjenih priporočil si zapomnimo tudi naslednje priporočilo.

- Pri dolgotrajnem delu z računalnikom si vzemimo kratek odmor vsakih 30 do 45 minut.
- V odmoru se lahko malo razgibamo (razmigamo zapestja in vrat...), pogledjmo skozi okno (mogoče je potrebno prezračiti prostor), pomislimo na kaj lepega in nadaljujmo z delom.

Verjemite, že ob upoštevanju teh preprostih navodil, bomo vzroke za težave bistveno zmanjšali.

Drža telesa med delom



Odločilnega pomena za zdravo in prijetno delo je tudi pravilna drža med delom.