



Saugus darbas kompiuteriu



7 klasė, 1 pamoka



Patalpa (apšvietimas)

- Natūrali šviesa turi kristi iš šono
- Dirbtinis apšvietimas turi apšviesti dokumentą, ne ekraną
- Veikiantis kompiuteris didina kambario temperatūrą ir sausina orą, todėl patalpa turi būti vėdinama, kartais ir drėkinama

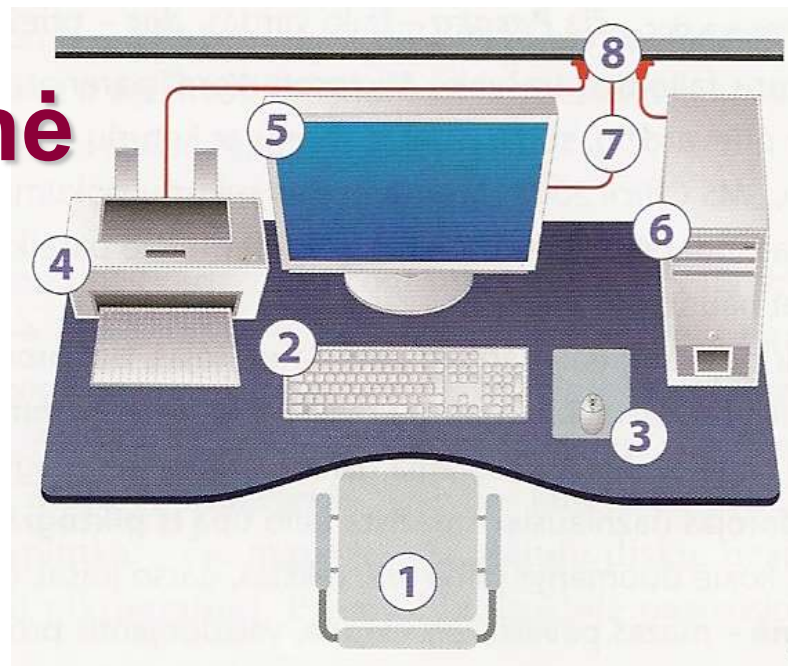


Stalas ir kėdė



- **Stalas** turi atitikti dirbančiojo ūgį (geriausia toks, kurio aukštis būtų reguliuojamas)
- Tvirtas, stabilus, pakankamai didelis, kad tilptų visa įranga
- **Kėdė** pakankamai stabili, tačiau netrukdyti laisvai ir lengvai pasirinkti patogią pozą
- Geriausia tokia kėdė, kurios ir aukštis, ir atlošas reguliuojami, o pati sukiojasi į visas puses

Kompiuterinė įranga



- Kompiuterinė įranga turi būti kokybiška ir atitikti tam tikrus reikalavimus
- 1999 m. priimtas Europos standartas **TCO-99**, kuriame aprašomi reikalavimai kompiuterinei įrangai



Kompiuterio įrangos išdėstymas

- Pagrindiniai elektromagnetinės spinduliuotės šaltiniai – monitorius ir sisteminis blokas turi būti kiek galima toliau nuo dirbančiojo
- Monitorių, sisteminį bloką būtina kokybiškai įžeminti
- Tinklo šakutės lizdai ir maitinimo laidai turi būti išvedžioti kuo toliau nuo naudotojo, laidai neturėtų būti už dirbančiojo nugaros
- Nerekomenduojama naudoti ilginamuosius laidus su keliais kontaktų kištukais
- Jei patalpoje yra daugiau nei vienas kompiuteris, atstumas tarp jų turi būti ne mažesnis negu 1,2 metro

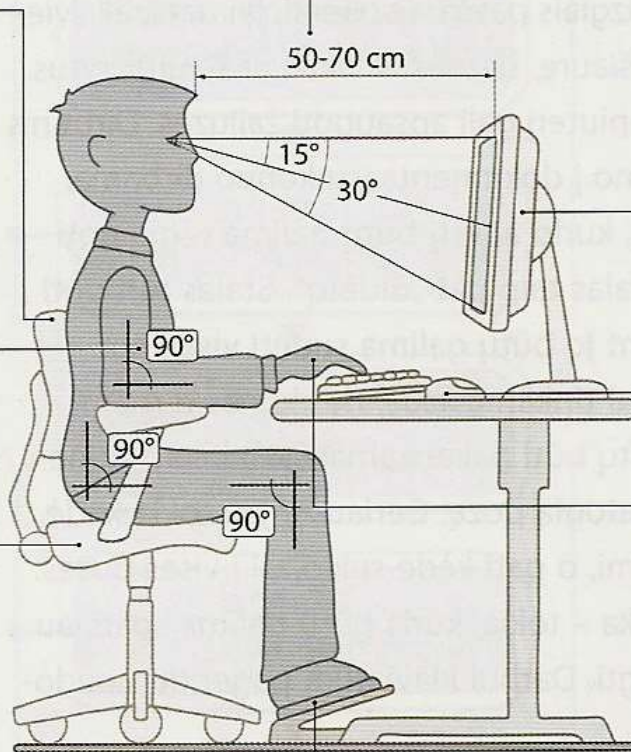


Kaip sėdėti taisyklingai

Nugara turi būti tiesi ir patogiai remtis į kėdės atlošą. Neturint tinkamos kėdės, galima panaudoti pagalvėlę nugarai atsiremti.

Dirbant klaviatūra, alkūnės turi būti sulenktos 90° kampu.

Kėdės sėdima vieta turi būti lygiagreči su grindimis.



Monitoriaus viršutinė linija turi būti 5–8 cm aukščiau akių lygio. Mažiausias atstumas nuo monitoriaus iki akių turi būti lygus 50 cm. Geriausia, kai jis lygus 70 cm.

Monitoriaus ekranas negali „griūti“ į priekį ar atgal, jis turi būti laikomas taip, kaip laikytumėte skaitomą knygą.

Klaviatūra ir pelė turi būti vieno-
dame aukštyje ir padėtos ant to
paties paviršiaus.

Rankos riešai neturi remtis į
klaviatūros atramą ar stalą.

Kojos visomis pėdomis turi remtis į
grindis arba į atramą.

Poilsio pertraukėlės

- Dirbant ilgiau nei ***pusvalandį***, reikia daryti keleto minučių pertraukėlę

Kodėl tai svarbu:

- šalina akių nuovargį, mažina regėjimo sutrikimus
- mažina kenksmingą poveikį kaulų ir raumenų sistemai
- gerina galvos raumenų kraujotaką



10–20 sekundžių
2 kartus



10–15
sekundžių



8–10 sekundžių
kiekvieną šoną



3–5 sekundes
3 kartus



10–12 sekundžių
kiekvieną pečių



10–15 sekundžių
2 kartus



8–10 sekundžių



8–10 sekundžių
kiekvieną šoną