

Pracujte s počítačem naplno

Zdravé počítačové periferie zvyšují výkon a snižují únavu

Znáte tuhnutí krku, mravence v nohou a nepřítomný pohled před sebe? Určitě jste dlouho seděli u počítače. A nepoužívali ergonomické pomůcky. Je na čase to napravit.

Pod cizím slovem (ergonomie) se skrývá věda, která hledá způsoby, jak zajistit, aby lidé pracovali stejně kvalitně, ale přitom se méně namáhali. Práce u počítače si ergonomii přímo vyžaduje. Průzkumy totiž ukázaly, že u PC trávíme čím dál víc času. A odnáší to naše tělo. Různé firmy se mu snaží ulevit – přišly s ergonomickými pomůckami. Zdravé počítačové periferie ulevují bolavým zádům, očím i nohám.

Mějte oči dokořán

Vědci zjistili, že práce s počítačem namáhá oční svaly víc než jakákoliv jiná činnost. Vyvolává to řadu problémů. Je jasné, že výrobci výpočetní techniky hledali způsob jak oči zatěžovat co nejméně. Napadla je spousta věcí, mezi nimi i filtry na monitory. Vynalezli jich hned několik. Některé díky kruhové polarizaci zajišťují jasnější obraz a věrnější barvy. Jiné snižují oslnění až o 95 %. Klasická antireflexní stínítka zase zlepšují viditelnost obrazu a snižují elektromagnetické záření monitoru.

Filtry ale nemusí mít jen zdravotní efekt, hodí se i na ochranu soukromí. Zaručují, že data na monitoru vidí pouze člověk, který sedí přímo proti displeji, ostatní vidí pouze temnou obrazovku. Další způsob, jak chránit oči u monitoru, je používat polarizační lampy. redukují odlesky na monitoru, mají v sobě fluorescentní světelný zdroj, velkou osvětlovací plochu a dají se nastavit.

Pečujte o svou páteř

Zatímco kvalitní židle jsou běžnou součástí kanceláře, stále se zapomíná na zdánlivé maličkosti, jako třeba opěrky chodidel. Vypadají jak malé steppery, ale chodit na nich nezkoušejte. Pouze si je pohodlně nastavte a opřete si nohy. Nutí vás sedět správně. Opěrky se vyrábějí v různých velikostech a mají protiskluzovou úpravu. Kvůli páteři i očím je třeba dbát i na správné umístění monitoru. Tady pomáhají nastavitelná ramena.

Umístíte na ně monitor a díky hydraulickému pístu manipulujete ramenem podle vašich potřeb. Existuje i ergonomická opěrka zad. Na návrhu se podíleli ortopedi – opěrka ve spojení s jakoukoliv židlí vytváří pohodlné křeslo. Navíc má v sobě speciální mechanismus, aby si ji každý člověk přizpůsobil podle přirozeného zakřivení páteře.

Oceňte svoje ruce

Počítač používáme skoro denně a odnášejí to prsty i zápěstí. Opět se nabízejí zdravé periferie. Ergonomické myši, klávesnice či speciální podložky. U všech jde o tvar, ten ideální co nejvíc odpovídá přirozené poloze těla. Například myš ve tvaru joysticku vám zaručí, že máte přirozeně opřenou ruku a palcem bez námahy pohybujete kurzorem. Klávesnice může být speciálně vykrojená nebo si k ní lze pořídit podložku pro opření zápěstí. Podložka je gelová, pod rukou se vytvaruje. Zabraňuje vzniku tlakových bodů, můžeme tak klidně zapomenout na bolest malého výběžku na zápěstí. Stejně podložky s protiskluzovou úpravou se vyrábějí i pro myš.

Zorganizujte si život

K dobré práci přispívá pořádek na stole. součástí ergonomického vybavení okolí počítače jsou proto i držáky dokumentů a organizéry. Držáky se připevňují na monitor, dají se různě nastavit tak, abyste na ně při opisování textů co nejlépe viděli. Dobré organizéry zase zajistí, že máte po ruce všechno, co potřebujete. Přitom zabírají málo místa a hezky vypadají.