

Higiena pracy uczniów i nauczycieli oraz zasad bezpieczeństwa w sieci na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe.

1. Dbaj o ład i porządek na stanowisku pracy.
2. Nie można spożywać napojów i posiłków przy komputerze/laptopie.
3. W trakcie pracy użytkownik nie powinien udostępniać urządzenia domownikom, współlokatorom lub innym osobom postronnym.
4. Podczas pracy należy wyeliminować szkodliwe działania czynników zewnętrznych (hałas, zakłócenia), a przede wszystkim zadbać o swój spokój wewnętrzny i wyciszenie.
5. Regularnie należy wietrzyć pomieszczenie, w którym pracujemy. W trakcie korzystania z komputera/laptopa oczy mocno się wysuszają, dlatego ważne jest zapewnienie pewnego poziomu wilgotności w pomieszczeniu.
6. Monitor powinien znajdować się w odległości 45-70 cm od oczu i mieć ustawioną optymalną dla użytkownika rozdzielczość, kontrast obrazu. Górna krawędź monitora nie powinna znajdować się powyżej linii wzroku użytkownika.
7. Ekran monitora powinien być ustawiony pod odpowiednim kątem w stosunku do źródła światła, aby uniknąć jego odbijania. Należy ustawić go tak, aby źródło światła nie znajdowało się z tyłu ani przed użytkownikiem. Niedopuszczalna jest praca tylko przy świetle monitora, gdyż powoduje to ogromny kontrast i oczy się bardzo szybko męczą.
8. Odległość pomiędzy brzegiem biurka a ustawioną na nim klawiaturą powinna zapewnić możliwość ułożenia na biurku dłoni (ok. 10 cm). Pisanie z rękami bez oparcia jest bardzo uciążliwe dla użytkownika.
9. Podczas pracy należy utrzymywać wyprostowaną sylwetkę (kąt 90 stopni), ręce powinny być wygodnie oparte o blat biurka. Głowę powinno się trzymać prosto, nadmierne odchylenia do przodu lub do tyłu mogą spowodować uciążliwe bóle mięśni.
10. Wysokość stołu i krzesła powinna być tak dostosowana, by zapewnić co najmniej kąt prosty pomiędzy ramieniem a przedramieniem użytkownika.
11. Podczas pracy z laptopem zaleca się ustawienie go na biurku, a nie na kolanach, na podłodze.
12. Należy używać dobrego programu antywirusowego, dbać, by był on aktualny.

13. Korzystając ze smartfona, należy sprawdzić, czy bateria jest naładowana. Nie powinno pracować się z tego typu urządzeniem podłączonym do źródła prądu.
14. Jednorazowo przy obsłudze monitora ekranowego można spędzić jedną godzinę. Potem należy udać się na kilkuminutową przerwę. Warto zadbać, aby uczniowie skrócili ten czas pracy z komputerem/laptopem, a wydłużyli czas przerwy.
15. W czasie wolnym od pracy, należy koniecznie wstać od biurka, wyprostować się i odciążyć plecy. Przejść kilka kroków lub udać się na spacer. Powinno się w tym czasie wykonywać ćwiczenia rozluźniające mięśnie pleców, karku, rąk.
16. W czasie przerwy od pracy należy zadbać o odpoczynek narządu wzroku. Nie powinno się jej spędzać przed komputerem/laptopem, smartfonem. Dobrze jest zamknąć oczy na jakiś czas lub popatrzeć na coś zielonego - ten kolor wpływa kojąco na zmęczone źrenice.
17. Podczas pracy powinno się wykonywać krótkie przerwy na ćwiczenia rozluźniające mięśnie i relaksujące oczy.
18. Nie należy udostępniać swoich loginów i haseł w sieci ani klikać w nieznane linki i załączniki w wiadomościach e-mail.
19. Nie należy pozwolić na zapamiętywanie przez przeglądarkę haseł do poczty elektronicznej i serwisów, z których korzysta użytkownik. Po skończonej pracy należy się wylogować.
20. Wykorzystując w swoich pracach domowych, referatach, prezentacjach itp. materiały znalezione w Internecie, należy podać imię i nazwisko cytowanego autora oraz link do miejsca, z którego te materiały pobrano.
21. Staraj się mieć dużo innych aktywności, poza obecnością online. Uprawiaj sport, czytaj książki, pomagaj w pracach domowych. Unikniesz w ten sposób zagrożenia uzależnieniem od sieci.
22. Podczas korzystania z usług internetowych, portali społecznościowych, należy zachowywać się kulturalnie, nie wolno nikogo obrażać, wysyłać niegrzecznych i niecenzuralnych wiadomości, plików.
23. W przypadku korzystania z programów transmisji online należy zadbać o swoją prywatność i prywatność domowników. Kamera powinna być skierowana tylko na użytkownika.

Opracował: Andrzej Chmielewski - inspektor bhp