

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa dla ergonomii pracy stacjonarnej

(Zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2023/988 w sprawie ogólnego bezpieczeństwa produktów – GPSR)

Ważne! Ergonomia pracy nie jest jedynie kwestią komfortu, lecz krytycznym elementem profilaktyki zdrowotnej. Niewłaściwa konfiguracja stanowiska pracy prowadzi do chorób układu mięśniowo-szkieletowego (MSD), zespołu cieśni nadgarstka, trwałych wad postawy oraz zespołu suchego oka. Skutki zaniedbań ergonomicznych często ujawniają się dopiero po latach.

1. Konfiguracja krzesła i postawa siedząca (Krytyczne)

- **Zasada kątów prostych (Krytyczne):** Wysokość siedziska musi pozwalać na oparcie całych stóp na podłodze (lub podnóżku), przy zachowaniu kąta 90° w stawach kolanowych. Biodra powinny znajdować się nieco powyżej kolan, aby zachować naturalną krzywiznę kręgosłupa.
- **Wsparcie lędźwiowe:** Oparcie krzesła musi aktywnie wspierać dolny odcinek pleców. Brak wsparcia lędźwiowego prowadzi do "zapadania się" sylwetki i nadmiernego nacisku na dyski międzykręgowe.
- **Podłokietniki:** Powinny być ustawione tak, aby barki były rozluźnione, a kąt w łokciach wynosił ok. 90° . Zbyt wysokie podłokietniki powodują napięcie mięśni czworobocznych (karku).

2. Ustawienie monitora i ochrona wzroku

- **Linia wzroku (Krytyczne):** Górna krawędź monitora powinna znajdować się na wysokości oczu lub nieco poniżej. Patrzenie w górę prowadzi do wysuszenia śluzówki oka, a patrzenie zbyt nisko do przeciążenia odcinka szyjnego kręgosłupa (tzw. "tech-neck").
- **Odległość od ekranu:** Monitor powinien znajdować się w odległości wyciągniętej ręki (ok. 50-70cm). Zbyt mała odległość zmusza mięśnie gałki ocznej do ciągłej akomodacji, co wywołuje bóle głowy.

- **Zasada 20-20-20:** Aby zapobiec cyfrowemu zmęczeniu wzroku, co 20 minut spójrz na obiekt oddalony o 20 stóp (ok. 6 metrów) przez co najmniej 20 sekund.

3. Interfejsy: Klawiatura i mysz

- **Nadgarstki w linii prostej:** Podczas pisania nadgarstki nie powinny być wygięte w górę ani w dół. Korzystanie z nóżek pod klawiaturą (nachylenie dodatnie) jest często błędem ergonomicznym – najzdrowsza jest pozycja płaska lub o nachyleniu ujemnym.
- **Mysz ergonomiczna:** Korzystaj z myszy, która pozwala na oparcie całej dłoni. Unikaj zbyt mocnego ściskania urządzenia. Jeśli odczuwasz drętwienie palców, rozważ mysz pionową (vertical mouse), która eliminuje rotację przedramienia.

4. Oświetlenie i mikroklimat

- **Oświetlenie stanowiska:** Światło nie powinno odbijać się od ekranu (powoduje to olśnienie). Najlepiej ustawić monitor prostopadle do okna. Natężenie światła przy pracy z dokumentami papierowymi powinno wynosić min. 500 lx.
- **Wilgotność powietrza:** Praca przy komputerze ogranicza częstotliwość mrugania. Utrzymuj wilgotność w pomieszczeniu na poziomie 40-60%, aby zapobiec podrażnieniom rogówki.

5. Praca w trybie siedząco-stojącym (Sit-Stand)

- **Dynamika ruchu:** Jeśli korzystasz z biurka z regulacją wysokości, zmieniaj pozycję co 30-60 minut. Stałe stanie jest tak samo obciążające dla układu krążenia jak stałe siedzenie.
- **Obuwie:** Podczas pracy na stojąco używaj obuwia z dobrą amortyzacją lub maty antyzmęczenia. Stanie boso na twardej podłodze może prowadzić do zapalenia rozciągniętego podszewowego.

6. Bezpieczeństwo instalacji (Cable Management)

- **Ryzyko potknięcia:** Wszystkie kable zasilające, złącza hubów i przedłużacze muszą być uporządkowane w maskownicach lub korytach podblatowych. Luźne przewody pod biurkiem to najczęstsza przyczyna upadków oraz przypadkowego wyrwania sprzętu pod napięciem.
- **Przeciążenie gniazd:** Nie łącz kaskadowo listew zasilających (jedna do drugiej). Sumaryczna moc urządzeń (komputer, monitory, drukarka, oświetlenie) nie może przekraczać obciążenia znamionowego listwy (zazwyczaj 3680W).