

## Jak dbać o wzrok, pracując przy komputerze?

Praca przy komputerze jest bardzo stresująca dla naszego wzroku. Pracując przy urządzeniach elektronicznych (komputerach, laptopach, telefonach komórkowych) rzadziej mrugamy i oczy nie są wystarczająco nawilżone. Wytężona praca przed ekranem powoduje, że są one często zmęczone, zaczerwienione, „suche”. Ponadto zapominamy, że oko to też mięsień, który powinien pracować.

Szwajcarska komisja ds. bezpieczeństwa pracy (Eidgenössische Koordinationskommission für Arbeitssicherheit, EKAS) wydała niedawno wytyczne dla osób po 45 roku życia, które pracują przed ekranem.

### Przerwy w pracy

Podobnie jak w przypadku polskich przepisów BHP zalecane jest robienie pięciominutowej przerwy po każdej godzinie pracy przed ekranem. Przydatne może być też stosowanie zasady 30/30, to znaczy: 30 minut pracy przy komputerze, a potem 30 sekund intensywnego mrugania.

### Oświetlenie/wykorzystanie światła dziennego

Nasza soczewka działa jak przysłona w aparacie fotograficznym (duża lub mała głębia ostrości). Kiedy oświetlenie jest słabe, rozszerza się, by więcej światła „wpadało” do oka. Zaś przy dużej ilości światła kurczy się. Zapotrzebowanie na światło jest indywidualne i zmienia się wraz z wiekiem. Od około 40 roku życia potrzebujemy więcej światła niż w młodości.

Indywidualna ocena tego, czy w danym pomieszczeniu jest wystarczająco widno, może zatem prowadzić do konfliktów między pracownikami starszego i młodszego pokolenia. Dla jednych jest zbyt jasno, dla innych zbyt ciemno. Pomocne mogą okazać się w tym przypadku indywidualnie rozwiązania: regulowane oświetlenie biurowe przy każdym stanowisku pracy. Ponadto można ręcznie dostosować jasność ekranu na komputerze.

Wykorzystujmy w jak największym stopniu światło dzienne. Optymalne stanowisko pracy powinno być umiejscowione „bokiem”, a nie frontem

do okna. Biurko osoby praworęcznej powinno stać lewym bokiem do okna, a leworęcznej prawym bokiem do okna, tak by ręka nie zasłaniała nam światła, np. gdy piszemy odręcznie.

## Kontrast między ekranem a otoczeniem

Urządzając biuro należy pamiętać, że najbliższe otoczenie pracy (biurko, stół) powinno być maksymalnie trzy razy jaśniejsze lub ciemniejsze niż ekran komputera. Na przykład śnieżnobiałe blaty biurka są zwykle zbyt jasne dla stanowiska komputerowego, czarne zaś zbyt ciemne. Należy również unikać powierzchni odbijających światło, ponieważ prowadzą one do nieprzyjemnego „oślepienia”.

W pomieszczeniu, w którym pracujemy współczynnik kontrastu powinien wynosić maksymalnie 1:10. Oznacza to w praktyce, że jeśli spojrzymy na nasze miejsce pracy, to nie powinno być ono jaskrawe, „świejące”, „niespokojne”. Nadmierne różnice w jasności są dużym obciążeniem dla naszych oczu. Na przykład białe, błyszczące wertykale, często spotykane w biurach, nie powinny znajdować się w otoczeniu komputerowych stanowisk pracy. Bo gdy świeci na nie słońce, zastony te silnie odbijają światło.

## Okulary przystosowane do pracy komputerowej

Gdy popatrzymy w dal a następnie skupimy wzrok na ekranie komputera możemy zaobserwować ważną funkcję oka: tzw. akomodację. W wyniku akomodacji układ optyczny może zogniskować obraz znajdujący się w bliskiej odległości.

„U dzieci i osób młodych soczewka jest elastyczna i oko z łatwością akomoduje. Elastyczność soczewki zmniejsza się z wiekiem i około 40. roku życia jest już tak mała, że widzenie z bliska jest tym mniej wyraźne, im bliżej oka znajduje się oglądany obiekt, a około 60. roku życia oko prawie nie akomoduje. Jest to tzw. starczowzroczność.”<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> <https://www.mp.pl/pacjent/okulistyka/wadywzroku/74695,uklad-optyczny-oka-i-zaburzenia-akomodacji-starczowzrocznosc-niedomoga-akomodacji>

Ci, których dotyczy ten problem, często noszą okulary zmiennooogniskowe. Ponieważ obszar widzenia z bliska znajduje się na dole okularów, musimy odchylić głowę do tyłu podczas pracy przy komputerze, aby lepiej widzieć. Może to spowodować bóle szyi, pleców oraz głowy.

W tych przypadkach pomocne mogą okazać się okulary przystosowane specjalnie do pracy przy komputerze. Optyk może je dostosować do indywidualnych potrzeb. Okularów do pracy przy komputerze nie należy utożsamiać z okularami do czytania. Decydujący bowiem jest zawsze indywidualny dobór w zależności od sytuacji osoby pracującej.

## Prawidłowe ustawienie ekranu

Prawidłowe ustawienie ekranu ma również wpływ na komfort widzenia oraz nasze mięśnie karku i pleców. Wiele osób nie wie, że naturalna (optymalna) linia wzroku nie znajduje się na wysokości oczu, ale jest pochylona nieco w dół. W tej pozycji mięśnie szyi są znacznie mniej obciążone i bardziej zrelaksowane, niż gdy patrzymy prosto przed siebie lub w górę. Patrząc lekko w dół możemy zapobiec napięciu szyi i ramion oraz bólom głowy. Popatrzenie na własny ekran pozwala od razu zweryfikować, czy jest on ustawiony we właściwej pozycji: powinien on się bowiem znajdować się na wyciągnięcie ręki od naszej głowy. Górna krawędź ekranu powinna znajdować się na szerokość dłoni poniżej oczu.

## Optymalny poziom wilgotności powietrza

Optymalny poziom wilgotności powietrza to 40-60%. Zapewnienie odpowiedniej wilgotności powietrza w biurze poprawia komfort pracy oczu (nie mamy wrażenia suchości) i samopoczucie (łatwiej nam się oddycha).

Materiały opracowana na podstawie:

<https://www.praevention-im-buero.ch/online-magazin/artikel/bildschirmarbeit-kann-ins-auge-gehen-mit-diesen-vier-massnahmen-beugen-sie-augenschmerzen-vor/>

<https://www.mp.pl/pacjent/okulistyka/wadywzroku/74695,uklad-optyczny-oka-i-zaburzenia-akomodacji-starczowzrocznosc-niedomoga-akomodacji>

---

Projekt innowacyjny „Zasobnik 50 plus – praca online, praca w zespole wielopokoleniowym” realizowany jest w ramach projektu grantowego „TransferHUB - inkubator innowacji społecznych w obszarze zatrudnienia”.

[www.transferhub.pl](http://www.transferhub.pl)