

Praca szkodzi zdrowiu

To pracodawca ma zadbać o dobrze przygotowane miejsce pracy. Walcz o to!

Renata Majek

dziennikarka działu praca

To, jak siedzisz przy komputerze, odbija się na twoim zdrowiu. Skrzywienia kręgosłupa, bóle ręki, żyłki to tylko przykłady nieodwracalnych schorzeń. Również oczy nie lubią ciągle wpatrywania się w migoczący ekran i odmawiają posłuszeństwa. Tym problemom można zapobiegać, dbając o to, by stanowisko pracy było zgodne z zasadami ergonomii.

Prawie połowa stanowisk pracy w polskich biurach nie spełnia wymogów BHP, a druga połowa spełnia je tylko częściowo – wynika z badań Ergotest 2007. Mimo prawnego obowiązku pracodawcy nie dbają o bezpieczeństwo swoich pracowników. Wyniki są zatrważające. Tylko 2 proc. stanowisk komputerowych jest w pełni bezpiecznych dla zdrowia.

– Można zauważyć niepokojącą zależność między miejscem zatrudnienia a stopniem bezpieczeństwa i ergonomiczności stanowisk komputerowych – mówi Marcin Babski z Polskiego Stowarzyszenia Pracowników Służby BHP. – Pod każdym względem sektor prywatny wypada lepiej niż instytucje i firmy państwowe – wyjaśnia.

Katastrofa w administracji

Prawo łamane jest najczęściej w administracji publicznej. Zasad ergonomii pracy nie spełnia aż 56 proc. przebadanych stanowisk, a w pełni bezpiecznych stanowisk pracy jest tylko 1 proc.! Trochę lepiej wygląda to w firmach prywatnych. Okazuje się, że najlepiej dbamy o zdrowie sami dla siebie, bo najlepsze wyniki uzyskały osoby pracujące w ramach samozatrudnienia. Tutaj 45 proc. osób potwierdziło, że

ich stanowisko pracy jest nieodpowiednie. Samozatrudnieni oraz małe firmy zatrudniające do sześciu pracowników mają też najlepszy wskaźnik miejsca pracy w pełni bezpiecznego. Wynosi on „aż” 3 proc. Najgorzej sytuacja wygląda w firmach zatrudniających od 6 do 11 pracowników. Tam 62 proc. osób pracuje

Wyniki badań przerażają – tylko 2 proc. stanowisk komputerowych jest w pełni bezpiecznych dla zdrowia

na źle przygotowanych stanowiskach.

Niby jest lepiej

Na szczęście raport odnotował też pozytywne zjawiska. W stosunku do badań z 2006 r. poprawiła się jakość sprzętu. Monitory LCD, czyli stosunkowo bezpieczne, są już na 61 proc. stanowiskach pracy (wcześniej tylko 48 proc.). Z 17 do 12 proc. spadł też odsetek ekranów starego typu pozbawionych filtra. Ale jednocześnie mało który komputer jest dobrze ustawiony. Pracownik polskiego biura jest narażony na różne urazy, prawie jak górnik. Według badania Ergotest aż 88 proc. pracowników biurowych skarży się na różnego rodzaju bóle kręgosłupa, 80 proc. deklaruje problemy ze wzrokiem (ból oczu, zaburzenia ostrości widzenia oraz suchość i pieczenie pod powiekami). Za dużo, a do tego źle siedzimy.

– Człowiek jest stworzony nie do siedzenia, ale do chodzenia, które najmniej obciąża organizm. Siedzimy często wiele godzin bez ruchu. A to prowadzi do scho-

rzeń, których skutki mogą być nieodwracalne. Bezruch sprzyja degeneracji organizmu – ostrzega prof. Danuta Roman-Liu z Centralnego Instytutu Ochrony Pracy – Państwowego Instytutu Badawczego.

Zadbaj o swoje

Dolegliwości wynikające z pracy to nie tylko bóle

kręgosłupa i ręki lub problemy z oczami. Praca rutynowa jest monotonna i powoduje zmęczenie oraz zmniejszenie zaangażowania. Natomiast ta pozbawiona rutyny jest często wykonywana pod presją czasu. To skutkuje stresem, zmęčeniami, bólami głowy. Konieczność szybkiego reagowania na zmiany zmusza do

wyężonej i nieprzerwanej uwagi, co z kolei prowadzi do zmęczenia i różnych symptomów napięcia: trudności w myśleniu, drażliwości, nerwowości, uczucia lęku, skłonności do zapomnienia. To tylko fragmenty wyników badań Ergotestu.

To, jak powinno wyglądać prawidłowe, czyli ergonomiczne stanowisko pra-

cy przy komputerze, określiła rozporządzenie ministra pracy i polityki socjalnej z 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy oraz rozporządzenie ministra pracy i polityki socjalnej z 1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe.



Praca w niewłaściwej pozycji zemści się po latach bólami i kontuzjami kręgosłupa

Jak uniknąć biurowych kontuzji

- Przed rozpoczęciem pracy zrób rozgrzewkę – rozgrzej nadgarstki, łokcie, barki i kręgosłup. Nie zawadzi rozgrzewka nóg – wbrew pozorom pozycja siedząca nie najlepiej wpływa również na nogi.
- Zadbaj, aby nadgarstki były w cieple – nie pozwól, aby mięśnie i ścięgna ochłodziły się po rozgrzewce. Są wtedy narażone na większe ryzyko przeciążenia.
- Rób częste przerwy na ćwiczenia i rozluźnienie mięśni.
- Uprawiaj ogólnorozwojowy sport, np. pływanie świetnie wpływa na rozwój praktycznie wszystkich

partii mięśniowych, wzmacnia je, dzięki czemu są mniej podatne na uszkodzenia.

- Nie rozmawiaj przez telefon, przytrzymując słuchawkę ramieniem i jednocześnie pisząc na klawiaturze.

- Pisząc na klawiaturze, nie uderzaj mocno w klawisze, naciskaj je delikatnie.

- Nie ściskaj myszki. Umieść ją tak, byś nie musiał do niej daleko sięgać. Trackball znacznie mniej obciąża nadgarstek. Jeżeli korzystasz z tradycyjnej myszki, stosuj podkładki pod nadgarstek (np. żelowe).

- Kup sobie dobrą klawiaturę – dobrze wyprofilowaną, z dobrych materiałów, najlepiej z podstawką pod nadgarstki.

- Kup dobre krzesło, z regulacją oparcia na odcinku lędźwiowym kręgosłupa. Możesz też zastosować specjalne nakładki na oparcie. Dobrze, jeżeli oparcia na łokcie wyłożone są miękkim materiałem – gąbką, pianką.

- Ogranicz czas spędzany przy komputerze. Jeżeli będziesz zbyt długo pracować, ponad wytrzymałość swojego organizmu, nie pomoże prawidłowa postawa, ćwiczenia, świetne meble i inny sprzęt.

Tomasz Bednarski, Tomasz Zieliński, Powiatowa Stacja Sanitarно-Epidemiologiczna w Świdnicy
www.psseswidnica.pl/zdrowie/komputer/komp3.php