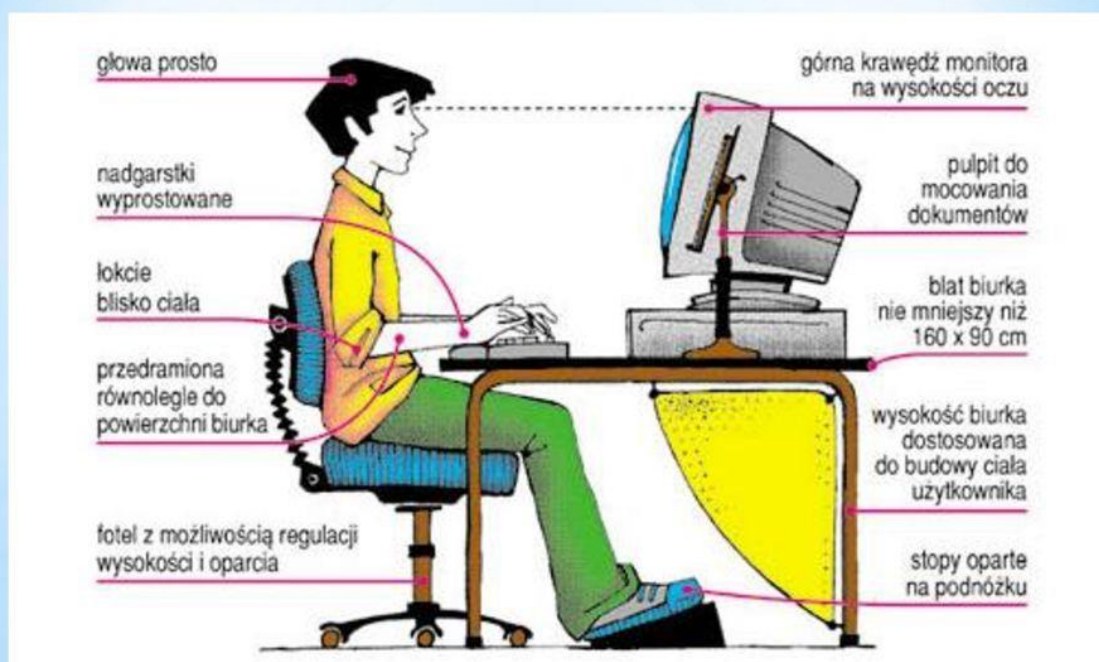


## Kilka słów o pracy przy komputerze

### Twoje biurko



Warto też zauważyć, że zgodnie z rozporządzeniem, pomiędzy przednią krawędzią klawiatury a przednią krawędzią blatu biurka, na której jest ustawiona, powinno być co najmniej 10 cm wolnej przestrzeni. Zaleca się ponadto, żeby klawiatura znajdowała się nieco poniżej poziomu łokci.

Na tej samej wysokości powinna znajdować się mysz komputerowa. Oświetlenie stanowiska komputerowego nie powinno wywoływać odbłasków i oślnień, czyli nie mogą tworzyć go lampy świecące prosto w ekran, sprawiające, że musimy mrużyć oczy. To samo dotyczy lamp sufitowych, a także okien.

I jeszcze o higienie psychicznej.

Wszystko zależy od tego, jak jesteśmy zmęczeni. W każdym razie nie należy sobie pozwalać na to, aby praca czy rozrywka tak bardzo nas wciągnęła, że pracujemy 3-4 godziny bez przerwy, bo to na pewno odbije się niekorzystnie na naszym układzie mięśniowo-szkieletowym.

Na koniec, przypomnijmy, że zgodnie z polskim prawem, po każdej godzinie pracy przy komputerze należy robić 5 minut przerwy. ([zdrowie.pap.pl](http://zdrowie.pap.pl))