**Bezpieczeństwo i higiena pracy** – klasa ITMb 18.06.2020

Proszę zapoznać się z zakresem i przemyśl odpowiedzi na zadane pytania. Jeśli nasunie Ci się pytanie, jakaś niejasność to zapraszam. Odpowiedzi wyślij:

*czarnas.nauczanieonline@wp.pl*lub komunikator w i-dzienniku.

Zapraszam na konsultacje które odbywają się we wtorki 10.00 – 10.30

Format – Word; PDF

T: **Kształtowanie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy podczas korzystania z komputera.**

1. Zagrożenia występujące przy pracy z komputerem.
2. Syndrom widzenia komputerowego.
3. Zasady higieny wzroku.
4. Ergonomia pracy z komputerem.
5. Zespól cieśni nadgarstka.

Ad. 1

Zagrożenia dla zdrowia związane z pracą przy monitorze:

a/ Syndrom CVS (*Computer Vision Syndrome*) złożony zespół problemów dotyczących oczu i widzenia, powiązanych z praca w bliży;

b/ syndrom RSI (*Repetitive Strain – Injury*) zespół urazów wynikających z chronicznego przeciążenia organizmu praca statyczną – przewlekłe bóle ramion, przedramion, przegubów, dłoni;

c/ syndrom SBS (*Sick – Building)* odczuwalne trudności w oddychaniu, spowodowane ciągłym przebywaniem w pomieszczeniu klimatyzowanym.

d/ stres psychologiczny – uczucie ciągłego napięcia wynikającego z łącznego oddziaływania wszystkich uciążliwości przy stanowisku komputerowym.

Ad.2

Syndrom widzenia komputerowego:

**Syndrom widzenia komputerowego** (Computer Vision **Syndrome** – CVS) zdefiniowano pod koniec XX wieku. Zmęczenie oczu, niewyraźne widzenie, nadwrażliwość na ostre światło i uczucie pieczenia (piasku) pod powiekami to typowe dolegliwości występujące u osób, które przez wiele godzin wpatrują się w ekran monitora.

Ad.3.

Zasady higieny wzroku:

1. Nie pracujemy przy komputerze bez okularów korekcyjnych (soczewek kontaktowych), jeśli nasz układ wzrokowy ma wady nabyte lub wrodzone.
2. Nie pracujemy w warunkach prowadzących do wysychania gałki ocznej.
3. Pracujemy na stanowisku ergonomicznym zapewniającym optymalne warunki pracy.
4. Systematycznie przeprowadzamy ćwiczenia rozluźniające mięśnie oczu, prowadzące do relaksu i odpoczynku układu wzrokowego.

Ad.4.

Ergonomia pracy z komputerem.

Ad.5.

Zespól cieśni nadgarstka.

Przypadek **zespołu cieśni nadgarstka** należy zakwalifikować do kategorii choroby zawodowej, a nie wypadku przy pracy. Choroba powstaje po dłużej trwającym obciążeniu **nadgarstka** ręki, czyli w okresie dłuższym niż jedna dniówka robocza.