Upute za rad na siguran način pri radu s računalom

1. Ergonomija i položaj tijela

- **Radni stolac:** Prilagodite visinu tako da su stopala ravno na podu, a koljena pod pravim kutom (90°).
- **Podrška za leđa:** Sjedite uspravno i oslonite se na lumbalni dio naslona. Izbjegavajte pogrbljeno sjedenje.
- **Ruke i zapešća:** Podlaktice moraju biti paralelne s podom, a šake i zapešća u ravnoj liniji bez savijanja.

2. Položaj zaslona (Ekrana)

- **Visina i udaljenost:** Gornji rub ekrana postavite u razini očiju, udaljen za duljinu ispružene ruke (50-70 cm).
- **Kut gledanja:** Nagnite zaslon blago unatrag za 10 do 20 stupnjeva kako biste smanjili zamor vrata.
- **Odsjaj i refleksija:** Postavite ekran okomito na prozore i izvore svjetla radi sprječavanja odbljeska.

3. Zaštita vida i organizacija odmora

- **Pravilo 20-20-20:** Svakih 20 minut pogledajte u daljinu (minimalno 6 metara) na barem 20 sekundi.
- **Aktivne pauze:** Nakon svakih sat vremena rada ustanite, prošetajte i napravite kratke vježbe istezanja (5-10 minuta).
- **Treptanje:** Svjesno treptajte češće kako biste spriječili suhoću, crvenilo i iritaciju očiju.

4. Radno okruženje i mikroklima

- **Rasvjeta:** Osigurajte ravnomjernu i adekvatnu osvijetljenost radnog stola, bez prejakih kontrasta.
- **Svježi zrak:** Redovito provjetravajte prostoriju. Održavajte ugodnu radnu temperaturu (između 20°C i 24°C).
- **Čistoća:** Održavajte radnu površinu urednom. Čistite opremu isključivo kada je isključena iz struje.

5. Električna sigurnost

- **Kabeli:** Svi kabeli moraju biti neoštećeni, zaštićeni i složeni tako da ne predstavljaju opasnost od spoticanja.
- **Utičnice:** Ne preopterećujte produžne kabele i zidne utičnice spajanjem prevelikog broja uređaja.
- **Hitni postupak:** U slučaju pojave dima, iskrenja ili neobičnih zvukova, odmah ugasite uređaj i iskopčajte ga iz mreže.