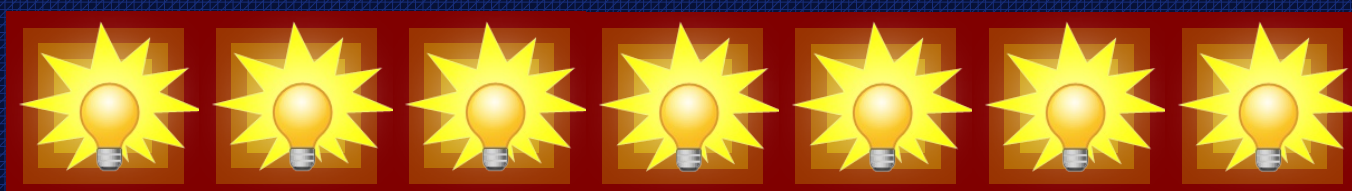


Andrzej Adamiak

KOMFORTOWE UŻYTKOWANIE KOMPUTERA



CZYLI
CO ZROBIĆ, ABY NIE NABAWIĆ SIĘ
SCHORZEŃ I DOLEGLIWOŚCI
PODCZAS UŻYTKOWANIA
LAPTOPA, TABLETA I KOMPUTERA



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione.

Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autor dołożył wszelkich starań, by zawarte w tej publikacji informacje były kompletne i rzetelne.

Nie bierze jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich.

Autor nie ponosi również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Korekta: Bożena Kowalska

Zdjęcie na okładce: pixabay

Wydawca: SELF-PUBLISHING

www.mikserek.weebly.com

e-mail: heyoan357@tlen.pl

ISBN: 978-83-7853-481-5

Copyright © Andrzej Adamiak 2018

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	3
Rozdział 1	
Siedzący tryb życia	4
Rozdział 2	
Często spotykane błędy	5
Rozdział 3	
Prawidłowa postawa siedząca	7
Rozdział 4	
Korzystanie z klawiatury i myszki	9
Rozdział 5	
Regulacja monitora	13
Rozdział 6	
Monitory dotykowe i tablety	15
Rozdział 7	
Twoje ciało a nowoczesna technologia	17

Wprowadzenie

Drogi czytelniku!

Podjąłeś dobrą decyzję, aby zainteresować się e-bookiem na temat korzystania z komputerów, laptopów oraz tabletów – **pod kątem schorzeń i dolegliwości** – które powstają na skutek nieprawidłowego użytkowania tych nowoczesnych urządzeń cyfrowych.

Po przeczytaniu tego e-booka dowiesz się:

✓ JAK ZACHOWYWAĆ SIĘ W POMIESZCZENIACH KLIMATYZOWANYCH, ABY NIE DOPUŚCIĆ DO CHRYPKI, BÓLU GARDŁA ORAZ UPORCZYWEGO KASZLU

✓ CO ZROBIĆ, ABY NIE CIERPIEĆ NA NIEPRZYJEMNE BÓLE KRĘGOSŁUPA

✓ JAK POSTĘPOWAĆ, ABY PRACA, NAUKA ORAZ ZABAWA PRZY UŻYCIU URZĄDZEŃ CYFROWYCH BYŁA WYGODNA I EFEKTYWNA

✓ CO ZROBIĆ, ABY PODCZAS UŻYTKOWANIA KOMPUTERA, NIE DOCHODZIŁO DO OBRZĘKÓW NÓG ORAZ WRAŻENIA, JAKBY NOGI BYŁY JAK Z OŁOWIU

✓ JAK PORADZIĆ SOBIE Z UPORCZYWYMI BÓLAMI OCZU, UCZUCIEM SUCHOŚCI ORAZ PIECZENIEM POD POWIEKAMI

✓ JAK UNIKNĄĆ KŁOPOTÓW Z NADGARSTKIEM ORAZ BÓLAMI PRZEDRAMIENIA

✓ CO ZROBIĆ, BY PRACUJĄC NA KOMPUTERZE NIE SKARŻYĆ SIĘ NA CODZIENNY BÓL KRĘGÓW SZYJNYCH ORAZ PLECÓW



Jestem Andrzej Adamiak i od ponad 4 lat jestem copywriterem. Mam spore doświadczenie w pisaniu tekstów specjalistycznych, artykułów, raportów, analiz czy opracowań. A to dlatego, że w tym czasie napisałem ich blisko 360. To co internauta przeczyta na różnych serwisach www, wcześniej jednak, ktoś musi napisać. A ja, jestem jedną z tych osób, które dostarczają treści na strony www. Więcej o mnie na: www.mikserek.weebly.com

Nie chcesz wracać z pracy wiecznie zmęczony i obolały? Albo nabawić się garbą, zespołu cieśni nadgarstka czy skrzywienia kręgosłupa?

Powinieneś zastosować się do porad oraz wskazówek, które znajdziesz w tym e-booku. Nie piszę tego, aby się przed tobą pochwalić. Moim celem jest uświadomienie ci, że praca, nauka czy zabawa z użyciem urządzeń cyfrowych, to często postępowanie wbrew naturze. Dlaczego?

O tym dowiesz się już za chwilę. A co spowodowało, że wziąłem na warsztat, tę właśnie tematykę?

Mój znajomy, tak uwielbiał komputer, że aż lekarz zdiagnozował u niego... **skrzywienie kręgosłupa, skutkującego garbem!** I to była bezpośrednia inspiracja do napisania tego e-booka.

Rozdział 1 Siedzący tryb życia

W dzisiejszych czasach, ludzie często spędzają wiele godzin przed komputerem. Na przykład – w pracy, szkole, domu czy podróży. Niestety, siedzenie przed komputerem, zupełnie nie służy naszemu zdrowiu.

CZY WIESZ, ŻE...

Aż 58% pracowników pracujących w firmach, skarży się codziennie na ból kręgosłupa szyjnych oraz pleców. 24% ma stałe kłopoty z nadgarstkami. 41% pracowników pracujących na służbowych komputerach, cierpi na uporczywe bóle oczu, a 39% na suchość i pieczenie pod powiekami.

Dlaczego tak się dzieje?

Ponieważ organizm człowieka, zupełnie nie jest przystosowany do wielogodzinnego wpatrywania się w ekran monitora komputerowego. Organizm człowieka, od zarania dziejów, przystosowany był do ruchu i przebywania na świeżym powietrzu. Po to, aby człowiek mógł codziennie przemierzać wiele kilometrów i polować na dzikie zwierzęta. Po to, aby zbierać lecznicze rośliny oraz spożywać leśne owoce czy grzyby. I to dzięki postawie myśliwego i zbieracza, człowiek mógł przez wiele stuleci, zapewnić sobie i swoim bliskim wikt i opierunek.

Tymczasem dzisiaj, człowiek nie poluje na dzikie zwierzęta – tylko pracuje, uczy się lub bawi wykorzystując do tego celu urządzenia cyfrowe. A siedzący tryb życia oraz bezruch, szkodzi jego zdrowiu. W zasadzie, cały organizm współczesnego człowieka – to jest jego układ pokarmowy, oddechowy, krwionośny czy kostny – zaczyna niedomagać i szwankować. I jeśli użytkownik komputera nic nie zmieni w swoim postępowaniu oraz dalej będzie królował u niego BEZRUCH, to kłopot.

Przekonał się o tym niejedyn fan komputera, który musiał szukać pomocy u lekarza. Bo lekarz wykrył u niego, np. skrzywienie kręgosłupa, postępujący garb czy też schorzenie ortopedyczne zwane zespołem cieśni nadgarstka. Naszemu zdrowiu, nie sprzyjają także nowoczesne pomieszczenia biurowe z klimatyzacją. Bo niestety, gdyby nawet człowiek chciał otworzyć okno i zaczerpnąć świeżego powietrza, to i tak, nie ma takiej możliwości. Jest za to – sztuczne oświetlenie oraz wszechobecna klimatyzacja – która zazwyczaj, NIE jest czyszczona całymi miesiącami. A pracownicy pracujący w takich nowoczesnych pomieszczeniach, zmuszeni są oddychać nieciekawym powietrzem w którym aż roi się od różnych bakterii.

Nic dziwnego zatem, że pracownicy cierpią całymi tygodniami na ból gardła, chrypkę czy suchy kaszel. Co zatem robić, aby nie nabawić się schorzeń od-biurkowych?

Zacznijmy od miejsca pracy. To jak wygląda twoje biurko oraz jak zorganizowane jest twoje miejsce pracy, ma znaczenie zasadnicze. To właśnie organizacja miejsca pracy oraz nawyki komputerowe, decydują o tym, czy pracuje ci się komfortowo – czy też, wracasz do domu jak zdjęty z krzyża...

A błędów, które popełniają użytkownicy komputerów, jest co niemiara.

CZY WIESZ, ŻE...

Tylko 3% pracowników zatrudnionych w firmach, ma prawidłowo zaprojektowane i wykonane stanowiska pracy. Czyli w zgodzie, ze wszystkimi regułami ergonomii. Natomiast 43% stanowisk pracy, spełnia wymogi ergonomii, tylko częściowo. Mało tego. Aż 54% stanowisk pracy, nie spełnia wymogów ergonomii w ogóle!

Każdy z nas – korzystając z komputera, laptopa czy tableta, np. podczas pracy, zabawy czy nauki – ma wpływ na wygodę, komfort oraz zadowolenie płynące z użytkowania tych urządzeń cyfrowych.

Dlaczego?

Ponieważ to użytkownik tych urządzeń decyduje o tym, w jakiej pozycji z nich korzysta. I nie ma znaczenia, czy jest to dom, firma czy jakiegokolwiek inne miejsce. To on decyduje. I jeśli zdecyduje, że będzie korzystał z urządzenia cyfrowego w pozycji niewygodnej i niekomfortowej – abstrahując od konkretnego powodu który tę pozycję wymusił lub spowodował – to tak czy inaczej, o wygodzie czy produktywnej pracy, można raczej zapomnieć.

Co więcej, organizm fana urządzeń cyfrowych, da mu o tym szybko znać. I pojawią się bóle np. w obrębie obręczy barkowej, które z czasem, mogą przekształcić się w poważne schorzenia skutkujące wizytą u lekarza. Co to oznacza w praktyce?

Ano to, że każdy użytkownik nowoczesnych technologii, sam ponosi odpowiedzialność za swoje zdrowie i bezpieczeństwo wynikające z użytkowania urządzeń cyfrowych. I jeśli nie chce chodzić po lekarzach, to musi zadbać o swój komfort.

Bo ból i dyskomfort, to ewidentne znaki wysyłane przez organizm, które informują jego właściciela, że coś złego się dzieje. I pora na szybkie działanie.

Dlatego zanim np. kupisz nowy komputer czy laptop, to zastanów się przez chwilę, gdzie będziesz go codziennie użytkował. I przygotuj sobie wygodne, przyjazne i komfortowe stanowisko komputerowe.

Innymi słowy, działaj zgodnie ze starą zasadą: jak sobie pościelisz – tak się wyśpisz.



Rys. 1 Prawidłowa pozycja stojąca i siedząca

Na rysunku nr 1, możesz zobaczyć jak powinna wyglądać prawidłowa pozycja stojąca oraz siedząca podczas użytkowania komputera. Zwróć szczególną uwagę na rozmieszczenie biurka, klawiatury, monitora komputerowego oraz fotela. Przyjrzyj się dokładnie, jak osoba użytkująca komputer stoi oraz siedzi. Zwróć uwagę na jej kręgosłup, głowę, nogi oraz ułożenie rąk.

W następnym rozdziale, dowiesz się jakie błędy popełniają użytkownicy urządzeń cyfrowych, oraz co zrobić, aby im zapobiegać.