

Acu veselība, ieteikumi datorlietotājiem.

Ikdienā, intensīvi strādājot ar datoru, ir svarīgi izveidot atbilstošu darba vietas iekārtojumu, kā arī ievērot darba režīmu, apzināti piedomājot pie pauzēm.

Mikropauzes – vissvarīgākās acīm

Ik pēc 20 min uz apmēram 20 sekundēm jāpārtrauc darbs pie datora.

1. Mikropauzes laikā vēlams:

Atslābinot acis

- paskatīties vismaz 5 -6 m attālumā, ideāli, ja iespējams skats pa logu.
- tad apzināti, intensīvi vairākas reizes acis izmirkšķināt
- tad riņķveida kustības ar acīm pulksteņa rādītāja virzienā un pretēji
- atkal intensīvi izmirkšķināt
- vēlreiz paskatīties tālumā atslābinot acis

2. Ik pēc 2 stundām vēlams 15 minūšu pauze ar izkustēšanos no darba vietas

3. Pusdienlaikā vēlams iziet ārā no telpām izstaigāties un saņemt pilna spektra gaismu.

Darba attālums un skata leņķis, kas veidojas strādājot pie datora, parasti atšķiras no tā, kā tiek veikts tuvuma darbs ar drukāto tekstu.

Pats būtiskākais - skata leņķis

Vēlams, lai darbā pie datora acis visu laiku būtu vērstas nedaudz uz leju, kas ir fizioloģiski un daudz komfortablāk.



Četri “jaunumi” pie skata uz augšu:

- Acis platāk atvērtas un vairāk žūst
- Grūtāk fokusēt
- Grūtāk konverģēt
- Nedabisks kakla muskuļu un skriemeļu stāvoklis

Materiālu sagatavoja Latvija Optometristu un Optiķu asociācija (LOOA)