

Problemy społeczne i zawodowe informatyki

dr inż. Robert Jacek Tomczak

Na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 3.0 Polska — CC-BY

Stan na dzień: 16 czerwca 2012

Ergonomia i BHP

Schorzenia oczu

Choroby

zapalenie spojówek, wady ostrości (osłabienie wzroku), uszkodzenie wzroku

Przyczyny

brak mrugania, długotrwała praca, złe oświetlenie, odbłaski

Prewencja

świadome mruganie, przerwy w pracy, zakrapianie oczu, prawidłowe oświetlenie

Schorzenia ręki

Choroby

RSI (Repetitive Strain Injury) – zespół cieśni nadgarstka; drętwienie palców, cierpięcie dłoni, palców

Przyczyny

nieprawidłowe pozycje nadgarstka i przedramienia, wielogodzinne obciążenia (brak przerw)

Prewencja

prawidłowa pozycja, przerwy w pracy, ćwiczenia w przerwach, sport, ergonomiczne HID

Schorzenia kręgosłupa

Choroby

zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa: odcinek szyjny, odcinek krzyżowy

Przyczyny

zła aranżacja stanowiska pracy, wadliwa pozycja, wielogodzinna praca

Prewencja

- przerwy w pracy – zmiany pozycji; 10 min/h, 20 min/h
- prawidłowa pozycja, dobre krzesło
- sport!

Schorzenia poniżej kręgosłupa

Choroby

hemoroidy, owrzodzenia, zmiany skórne

Przyczyny

siedzący trybu życia (jelita są obciążone, a naczynia krwionośne nadmiernie uciskane), dieta uboga w błonnik

Prewencja

- ruch, przerwy w pracy
- regularne wypróżnianie
- zmianę diety oraz trybu życia (warzywa, owoce, pieczywo pełnoziarniste)

Schorzenia psychiczne

Choroby

prokrastynacja

Przyczyny

skomplikowany system zadań: za łatwe, za trudne, nielogiczne, zbyt powtarzalne, nie kończące się efektem, kończące się ciągłymi błędami, z gatunku nielubianych

Prewencja

- organizacja zadań (świadoma eliminacja niepożądanych)
- organizacja czasu
- odnajdywanie motywacji
- eliminowanie przeszkadzaczy

Schorzenia psychiczne

Choroby

depresja

Przyczyny

przedłużający się stres, problemy z zakończeniem zadań, żmudna praca umysłowa przy sztucznym świetle

Prewencja

- głównie poprzez usuwanie źródeł stresu;
- organizacja pracy
- współpraca pionowa
- panele dyskusyjne
- sport
- pomoc lekarska

Problemy społeczne i zawodowe informatyki

dr inż. Robert Jacek Tomczak

Na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 3.0 Polska — CC-BY

Stan na dzień: 16 czerwca 2012