

دستورالعمل کار صحیح و ارگونومیک با کامپیوتر

دستورالعمل کار صحیح و ارگونومیک با کامپیوتر



1. موقعیت مانیتور:

مانیتور می بایست مستقیماً در جلوی صفحه کلید قرار گیرد. لبه بالایی مانیتور می بایست در امتداد دید چشمها قرار گیرد تا در هنگام انجام کار آسیبی به گردن وارد نشود. فاصله بین مانیتور و چشم ها می بایست تقریباً به اندازه طول شانه باشد. البته بهترین فاصله چشم تا مانیتور حدود 46 سانتیمتر می باشد.

2. درخشندگی و انعکاس صفحه مانیتور:

برای کاهش درخشندگی و انعکاسات صفحه مانیتور می توانید آنرا به سمت بالا پائین یا چپ و راست بچرخانید و یا از فیلترهای مخصوص استفاده کنید. همچنین خیرگی سطح کار را می توان با کاهش نور بالای سر کاهش داد.



انعکاس نور محیط بر صفحه مانیتور موجب خیرگی و ایجاد ناراحتی چشم کاربران می شود

دستورالعمل کار صحیح و ارگونومیک با کامپیوتر

3. هولدر (نگهدارنده) :



در صورت امکان از یک هولدر (نگهدارنده) برای قرار دادن مدارک خود در نزدیکی صفحه مانیتور استفاده کنید. توجه داشته باشید که فاصله و ارتفاع این هولدر می بایست با فاصله و ارتفاع مانیتور یکسان باشد.

4. موقعیت قرار گیری موس و صفحه کلید:

موس را در مجاورت صفحه کلید قرار دهید تا فاصله دسترسی تنش های وارده به شانه های شما کاهش یابد. چنانچه در هنگام تایپ مجبور هستید دستان خود را بالا نگهدارید، از یک تکیه گاه در زیر مچ استفاده کنید. از خم کردن دستها در هنگام استفاده از صفحه کلید خودداری کنید.



5. موقعیت قرارگیری پاها:

رانها می بایست به حالت موازی باشند و ساق پاها به طور عمودی قرار گیرند. در این حالت پاها می بایست روی کف یا زیر پایی قرار گیرند. همچنین می بایست فضای کافی برای زانوها و ران هایتان در زیر صفحه کلید وجود داشته باشد.

دستورالعمل کار صحیح و ارگونومیک با کامپیوتر

6. موقعیت قرار گیری سر، گردن و شانه ها :

طوری بنشینید که سر و گردن شما به حالت مستقیم (رو به جلو) قرار گیرد. شانه های خود را شل و راحت نگه دارید و آرنجها را تا حد ممکن به بدن نزدیک کنید.

7. انتخاب صندلی:



صندلی مناسب برای کار با کامپیوتر می بایست دارای ویژگی های زیر باشد :

- ✓ دارای پشتی باشد که به عنوان تکیه گاه مورد استفاده قرار گیرد.
- ✓ ارتفاع نشیمنگاه آن در حدی باشد که به پشت ران یا زانو فشاری وارد نشود.
- ✓ لبه جلویی نشیمنگاه صندلی باید کمی انحنا رو به پایین داشته باشد.
- ✓ دارای دسته باشد، طوری که دسته آن از نزدیک شدن صندلی به میز کار جلوگیری نکند.

8. تنظیم صندلی کار با کامپیوتر:

در جلوی صندلی بایستید، ارتفاع نشیمنگاه صندلی را به صورتی تنظیم کنید که لبه آن در زیر کشکک زانو قرار گیرد. سپس بر روی آن بنشینید به صورتی که فضای آزاد بین لبه جلویی صندلی و قسمت پایین پا به اندازه یک مشت گره کرده باشد.

پشتی صندلی را به صورتی تنظیم کنید که گودی کمر را در برگیرد و همچنین آنرا به نحوی محکم کنید که در اثر وزن بدن حرکت نکند.

ارتفاع سطح کار را به اندازه ارتفاع آرنجها در حالتی که دستها از طرفین آویزان است تنظیم کنید. اگر از سطح کاری که ارتفاع ثابتی دارد (مثل یک میز) استفاده می کنید ارتفاع صندلی را به اندازه ای بالا بیاورید که وضعیت مناسب برای بازوها و بالاتنه ایجاد شود.

دستورالعمل کار صحیح و ارگونومیک با کامپیوتر

جهت انجام این کار به ترتیب زیر عمل کنید:

۱- ارتفاع صندلی را به صورت تنظیم کنید که ارتفاع آنجاها با ارتفاع سطح کار (سطح میز) برابر شود.

۲- در صورتی که در این وضعیت پاها بر روی زمین قرار نگیرد و به پشت پاها فشار وارد شد، از یک زیر پای استفاده کنید. زیر پای باید قابل تنظیم بوده و تمامی سطح کف پا باید روی آن قرار گیرد.



9. میز کامپیوتر :

مشخصات میز کامپیوتر با توجه به مشخصات صندلی تعیین می شود.

ارتفاع سطح میز باید مناسب بوده و باید فضای کافی برای تمام وسایل کار، بر روی میز وجود داشته باشد. این فضا برای انجام وظایفی مثل نوشتن و یا کنترل کامپیوتر و همچنین برای قراردادن اشیایی مثل کتاب، کاغذ و ... در نظر گرفته می شود .

سطح زیر میز باید به گونه ای باشد که کاربر مجبور به جمع نمودن پاها در زیر میز نشود. قراردادن و انبار نمودن اشیا در میز جایز نیست. میز باید به گونه ای طراحی شود که کاربر مجبور به خم شدن نباشد.

میز کار باید طوری قرار گیرد که پنجره در کنار شما قرار گیرد . به عبارتی امتداد مانیتور با پنجره زاویه 90 درجه بسازد . هرگز نبایست صفحه مانیتور را در برابر پنجره قرار داد و هیچ گاه کاربر نباید پشت به پنجره بنشیند . میز باید طوری قرار گیرد که لامپهای سقف در طرفین کاربر قرار گیرند و نور مستقیماً به طرف کاربر نباشد .