

## ارگونومیک محل کار یا کامپیوتر

رعایت معیارهای ارگونومی باعث می‌شود که شما بیشترین استفاده را از کامپیوترتان ببرید در همان حال که از ناراحتی حاصل هم دور بمانید...



رعایت معیارهای ارگونومی باعث می‌شود که شما بیشترین استفاده را از کامپیوترتان ببرید در همان حال که از ناراحتی حاصل هم دور بمانید.

مقصود آن است که باید محل کارتان را طوری ترتیب دهید که با نیازهای فردیتان و نوع کاری که می‌خواهید انجام دهید سازگار باشد.

### 1- سازماندهی محل کار

شیوه‌ای که شما اجزاء جایگاه کاریتان را سازمان می‌دهید احتمال مهم‌ترین چیزی است که برای راحتی کار باید مورد نظر قرار دهید. با چند دقیقه فکر کردن درباره بهترین موقعیت تجهیزات کاریتان می‌توانید هم باعث صرفه‌جویی در زمان و انرژی که صرف می‌کنید شوید و هم به موثرترین وجه از فضا استفاده کنید.

اطمینان حاصل کنید که :

- \* روی میز کارتان فضا به اندازه کافی برای قرار دادن صفحه کلید، ماوس، مونی‌تور و کاغذ نگهدار و سایر چیزها (مثلاً تلفن) وجود دارد.
- \* روی میز کارتان را طوری سازمان دهید که بازتاب دهنده شیوه استفاده‌تان از مواد و تجهیزات کاری باشد. چیزهایی را که بیش از همه مورد استفاده قرار می‌دهید مثلاً ماوس و تلفن را در دسترس خود قرار دهید.
- \* در انجام کارها تنوع را رعایت کنید و استراحت‌های کوتاه دوره‌ای به خود دهید. این امر به شما کمک می‌کند تا امکان ناراحتی و خستگی را به حداقل برسانید.

### 2- صندلی

صندلی یکی از مهم‌ترین اجزاء جایگاه کاری است. صندلی مناسب می‌تواند وضعیت قرارگیری ستون فقرات و گردش خون شما را تصحیح کند. صندلی‌ای را انتخاب کنید که برای شما راحت باشد؛ این صندلی باید قابل تنظیم باشد و از پشت شما به خوبی حمایت کند. شما باید صندلی را طوری تنظیم کنید که :

- \* رانهایتان به طور افقی قرار گیرد و از قسمت پایینی کمر تکیه‌گاه داشته باشد.
- \* اگر صندلی قابل تنظیم نیست، می‌توانید با یک بالش تکیه‌گاه پایین کمر را بهبود بخشید.
- \* هنگامی که نشسته‌اید و از صفحه کلید استفاده می‌کنید پاهایتان به طور افقی روی کف زمین قرار داشته باشد. در غیر این صورت احتمالاً صندلی شما بیش از حد بلند یا بیش از حد کوتاه است و باید از یک پای در جلوی صندلی برای قرار دادن پاهایتان استفاده کنید.
- \* در طول روز کاری گاهگاهی وضعیت نشستن‌تان را تغییر دهید. نشستن در وضعیتی ثابت برای مدت طولانی ناراحت کننده است.

### 3- صفحه کلید و ماوس

- استفاده راحت از این ابزارها به ارتفاع صفحه کلید، موقعیت بازو و چگونگی لمس کلیدها یا ماوس بستگی دارد:
- \* صفحه کلید باید در وضعیتی باشد که بازوهای شما راحت و بدون فشار با آن کار کند و ساعدهایتان تقریباً در وضعیت افقی قرار گیرد.
- \* مچ‌هایتان ضمن کار باید در حالت کشیده و مستقیم قرار داشته باشد و به بالا یا خم نشده باشد.
- \* اگر از یک از پد بالشک دار برای مچ یا کف دست (palm/wrist rest) استفاده می‌کنید نباید در حین تایپ کردن از آنها استفاده کرد و تنها باید در فواصل تایپ کردن باید آنها را به کار برد.
- \* دست‌هایتان باید روی کلیدها بلغزند. اگر دستها همیشه در وضعیت ثابتی قرار گیرند باعث میشوند که انگشتان برای رسیدن به کلیدها تحت کشش بیش از حد قرار گیرند. برای زدن کلیدها از فشار ملایمی استفاده کنید و دستها و انگشتان‌تان را در وضعیتی آسوده قرار دهید.
- \* ماوس را نزدیک صفحه کلید قرار دهید تا بتوانید بدون کشیدن خود یا خم شدن به یک طرف یا از آن استفاده کنید.

### 4- صفحه نمایش

اغلب مونیتورها دارای انواعی از تنظیمات هستند که به شما امکان میدهند آنها را به صورت راحتترین حالتی که می خواهید درآورید :

- \*وضعیتتان را نسبت به صفحه نمایش در حالتی قرار دهید که کمترین بازتاب و درخشندگی را از نور بالای سرتان، نور پنجره و سایر منابع نوری داشته باشد.
- \*ممکن است در صورت عدم امکان اجتناب از بازتاب نور یا تنظیم روشنایی مونیتور ، قرار دادن فیلتر ضد-بازتاب در جلوی آن ممکن است سودمند باشد.
- \*صفحه نمایش را طوری تنظیم کنید که راس آن کمی پایینتر از سطح چشمتان باشد تا نگاه کردن به آن به راحتی انجام گیرد.
- \*خودتان را نسبت به صفحه نمایش در وضعیتی قرار دهید که فاصله دیدتان از آن در حدود 50 تا 60 سانتی متر باشد.
- \*سرتان را در حالتی راحت اما عمودی قرار دهید.
- \*کنتراست و روشنی مونیتور را در وضعیتی مناسب تنظیم کنید.
- \*با تغییر نور اتاق کنتراست و روشنی مونیتور را در صورت لزوم دوباره تنظیم کنید.
- \*مرتبا صفحه نمایش، فیلتر ضد-بازتاب و عینکتان را تمیز کنید.
- \*در صورتی که ضمن کار با کامپیوتر احساس خستگی یا فشار چشمی می کنید با یک متخصص چشم مشورت کنید.

- ارگونومیک رشته‌ای است علمی که به درک تعاملات میان انسان و اجزای یک سیستم می‌پردازد و نیز حرفه‌ای است که بر مبنای کاربرد نظریه، اصول، داده‌ها و روشهای معین به طراحی می‌پردازد تا راحتی انسان و کارایی سیستم را به حداکثر برساند.

همشهری آنلاین- ترجمه علی ملائکه

منبع: [www.pc.ibm.com/ww/healthycomputing](http://www.pc.ibm.com/ww/healthycomputing)