



ارگونومی کار با کامپیوتر

(ویژه کارمندان اداری)



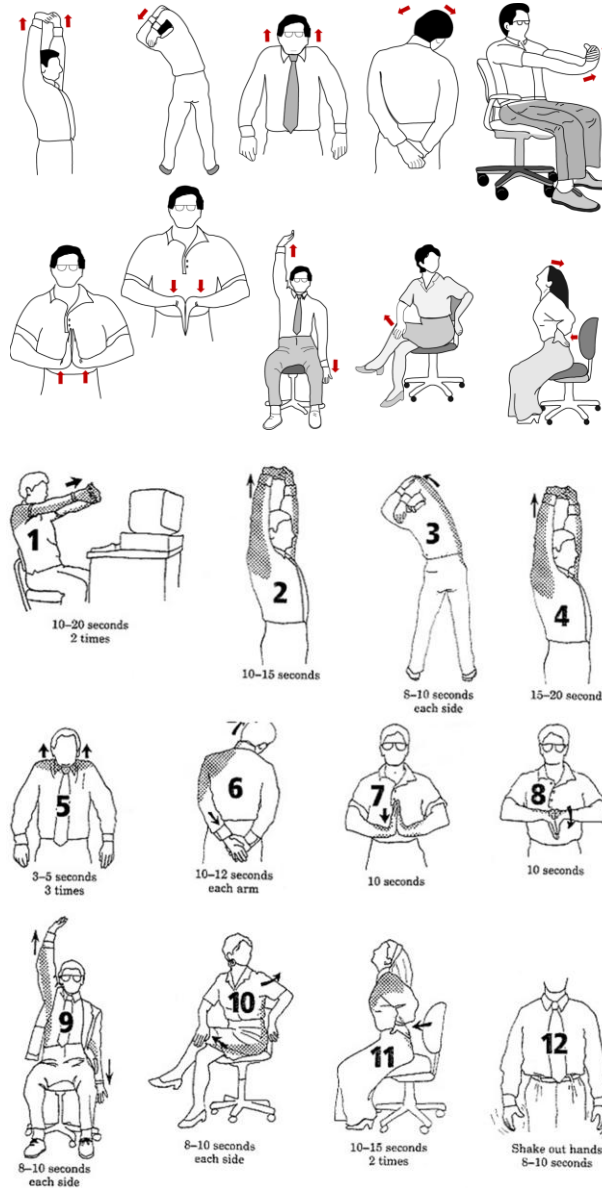
تهیه و تنظیم:

واحد بهداشت حرفه ای

بیمارستان تخصصی قلب و عروق جوادالائمه (ع)

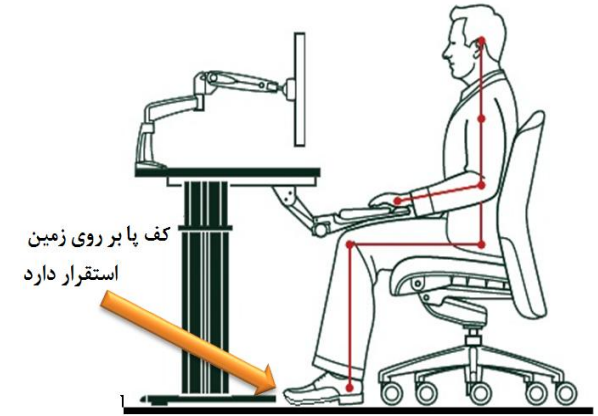
۵- نرمش‌های مخصوص پرسنل اداری

به تناوب از پشت کامپیوتر برخاسته، کمی استراحت کنید و با نرمش‌های زیر، گردن، بازو، مچ دست و پا را حرکت دهید:

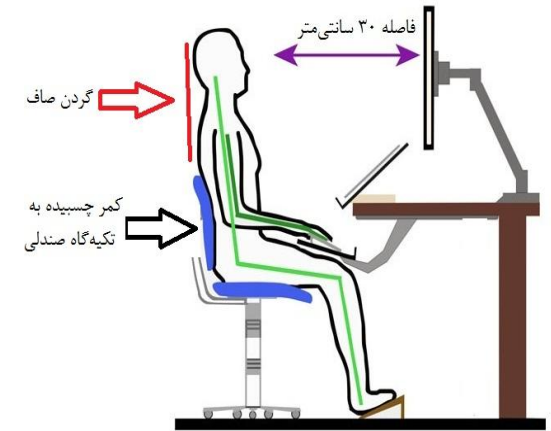


۳- نشستن صحیح بر روی صندلی:

الف) کف پا باید به زمین برسد. در صورت بلند بودن صندلی از زیرپایی استفاده نمایید.



ب) کمر و گردن صاف و زاویه دست و آرنج ۹۰ درجه می‌باشد.



۴- دمای ایدآل برای اتاق بین ۲۱ الی ۲۴ درجه می‌باشد. در اتاق باید جریان هوای ملایمی نیز وجود داشته باشد. اگر چنین جریانی وجود نداشته باشد، پرسنل ایجاد خفگی و سنگینی می‌نمایند.

ضروری است پس از هر ۴۰ دقیقه کار مداوم ۳ دقیقه قدم زده و به نقطه‌ای دورتر از ۶ متر نگاه کنید. در غیر این صورت امکان ایجاد خستگی چشم و سردرد وجود دارد.

شناخت عوامل موثر هنگام کار با کامپیوتر به علت کاربرد زیاد این وسیله در زندگی روزمره اهمیت فراوانی پیدا کرده است. کار مستمر با کامپیوتر و همچنین مطالعه و نگارش مشکلاتی را به همراه دارد که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره نمود.

- ۱- سردرد
- ۲- خستگی و سوزش چشم
- ۳- کمردرد
- ۴- گردن درد
- ۵- درد مچ و انگشت

رعایت اصول ارگونومی اداری علاوه بر آنکه از خستگی مزمن و یا دردهای عضلانی جلوگیری می‌نماید، می‌تواند باعث لذت و افزایش رضایت شغلی گردد.

جهت رسیدن به اصول ارگونومی اداری باید پنج اصل را رعایت نمود که به شرح زیر می‌باشد:

- ۱- استفاده از صندلی مناسب
- ۲- تنظیم ارتفاع صندلی و مانیتور
- ۳- نشستن صحیح بر روی صندلی
- ۴- تنظیم دمای محیط
- ۵- نرمش‌های مخصوص پرسنل اداری



۱- استفاده از صندلی مناسب:

برای هر فردی صندلی مناسب مخصوص آن فرد است. صندلی افراد بلند قد برای افراد کوتاه قد نامناسب است و بالعکس (مگر آنکه ارتفاع آن قابل تنظیم باشد).

صندلی افراد چاق و افراد لاغر باهم فرق می‌نماید. همچنین در اکثر موارد صندلی‌راحت برای خانم‌ها و آقایان باهم فرق می‌نماید. یک صندلی مناسب باید:

الف) ارتفاع صندلی قابل تنظیم باشد.

ب) زاویه پشتی صندلی و کف صندلی قابل تنظیم باشد.

ج) صندلی دارای پنج عدد چرخ بوده و تمامی چرخ‌ها سالم باشد.

د) صندلی دارای دسته قابل تنظیم باشد.

ه) پشتی صندلی دارای برآمدگی گودی کمر باشد.

و) ارتفاع پشتی صندلی تا سرشانه فرد باشد.

ی) پشت پا با کفی صندلی به اندازه یک مشت فاصله داشته باشد.



۲- تنظیم ارتفاع صندلی و مانیتور:

الف) تنظیم ارتفاع صندلی: در زمانی که ایستاده‌ایم کف صندلی باید زیر زانوی ما باشد.



تنظیم ارتفاع مانیتور: باید زمانی که مستقیم به جلو نگاه می‌کنیم، لبه بالایی مانیتور را ببینیم.



مانیتور خود را طوری قرار دهید که نور چراغ یا پنجره اتاق به صفحه آن نتابد.

میزان روشنایی مانیتور باید با روشنایی اتاق هماهنگ باشد.