

## دستورالعمل نحوه صحیح و ارگونومیک کار با کامپیوتر

### مقدمه

وجود شرایط نامناسب در محیط کاری و عدم توجه به موارد ارگونومیکی و بهداشتی هنگام کار با کامپیوتر ممکن است در بلند مدت سبب بروز بیماری ها و اختلالاتی شود. برای پیشگیری از این بیماری ها باید به نکات ساده اما مهم توجه شود.

### موقعیت مانیتور:

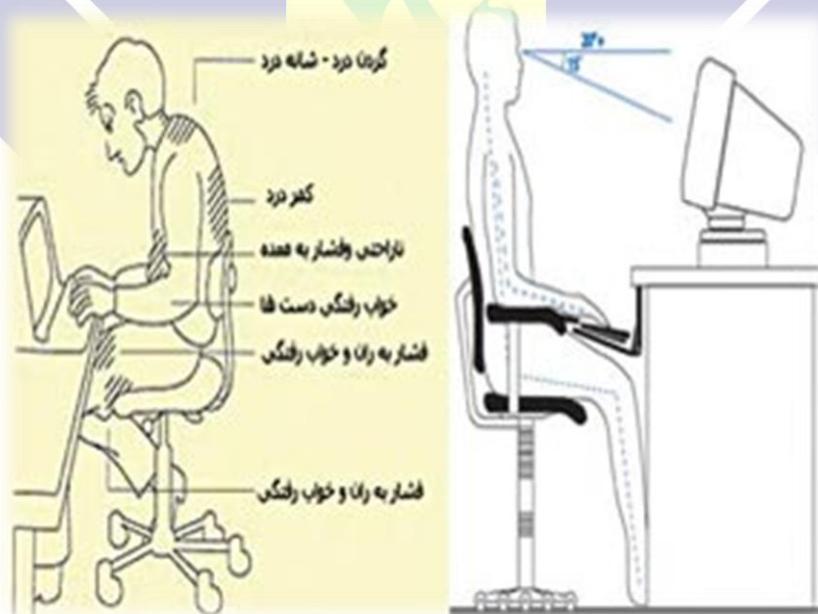
مانیتور می بایست مستقیماً در جلوی صفحه کلید قرار گیرد و لبه بالایی آن باید در امتداد دید چشم ها قرار گیرد تا در هنگام انجام کار آسیبی به گردن وارد نشود. فاصله بین مانیتور و چشم ها می بایست تقریباً به اندازه طول شانه باشد. البته بهترین فاصله چشم تا مانیتور حدود ۴۶ سانتیمتر می باشد.

### 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 و استفاده از پرده کاهش داد. برای روشنایی روی میز کار خود می توانید از روشنایی موضعی (چراغ مطالعه) استفاده کنید.

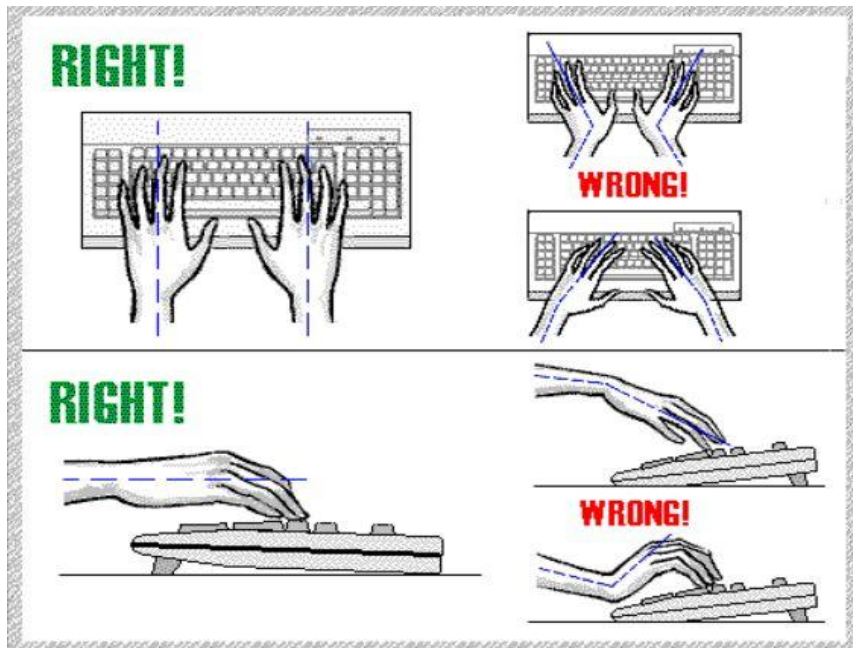
### هولدر (نگهدارنده)

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.



### موقعیت قرار گیری موس و صفحه کلید

موس و دیگر تجهیزات ورودی را در مجاورت صفحه کلید قرار دهید تا فاصله دسترسی تنش های وارده به شانه های شما کاهش یابد. از خم کردن دستها در هنگام استفاده از صفحه کلید خودداری کنید.



### موقعیت قرارگیری پاها

لبه جلویی نشیمنگاه صندلی باید کمی انحنا رو به پایین داشته باشد .

### 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 .

ارتفاع سطح کار را به اندازه ارتفاع آرنج ها در حالتی که دست ها 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 . جهت انجام این کار به ترتیب زیر عمل کنید :

۱. ارتفاع صندلی را به صورتی تنظیم کنید که ارتفاع آرنج ها 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 می شود ، از یک زیر پای استفاده کنید . زیر پای باید قابل تنظیم بوده و تمامی سطح کف پا باید روی آن قرار گیرد .

### 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 اپراتور مجبور به جمع نمودن پاها در زیر میز نشود . قراردادن و انبار نمودن اشیا در زیر میز جایز نیست .
- ✓ هرگز نباید صفحه مانیتور را در برابر پنجره قرار داد و هیچ گاه اپراتور نباید پشت به پنجره بنشیند .
- ✓ میز باید طوری قرار گیرد که لامپ های سقف در طرفین اپراتور قرار گیرند و نور مستقیماً به طرف اپراتور نباشد .