

راهنمای رعایت الزامات ارگونومی کار با رایانه



ارگونومی: علمی است برای تطبیق نیازهای انسان با محیط کار و زندگی او.

رعایت اصول ارگونومی در کار با رایانه:

رعایت اصول ارگونومی سبب کاهش ضایعات چشم، سردرد و کمردرد اپراتورها و کاربران کامپیوترها می شود، به همین دلیل شناخت عوامل مؤثر در محیط کار با کامپیوتر اهمیت زیادی دارد. وجود شرایط نامناسب در محیط کاری و عدم توجه به موارد ایمنی هنگام کار با کامپیوتر ممکن است در بلند مدت سبب بروز بیماریها و ناهنجاریها شود.

ویژگیهای یک محیط کاری مناسب برای کاربران رایانه به قرار ذیل

است:



- * وجود سیستم تهویه مطبوع
- * نور کافی و مناسب
- * استفاده از میز مخصوص که دارای ابعاد استاندارد باشد
- * استفاده از صندلی مخصوص رایانه با ارتفاع قابل تنظیم برای جلوگیری از ناراحتی ستون فقرات کاربر
- * استفاده از زیرپایی برای جلوگیری از بی حسی پا
- * کف پوش چوبی یا پلاستیکی برای جلوگیری از ایجاد الکتریسیته ساکن

ارگونومی اجزای موجود در محیط کار با رایانه:

صندلی:

- ۱- دارای پشتی باشد، به صورتی که گودی کمر را در بر گیرد و (پشتی) از نظر افقی و عمودی تراز باشد.
- ۲- چرخان باشد.
- ۳- از هر نظر (زوایا و فواصل) قابل تنظیم باشد.
- ۴- دارای پایه ای محکم باشد.
- ۵- روکش آن از جنسی باشد که هوا را از خود عبور داده و سبب تعریق نشود.
- ۶- لایه داخلی آن ۲ تا ۳ سانتیمتر ضخامت داشته باشد.
- ۷- حداقل عرض آن ۴۰ سانتیمتر باشد.
- ۸- چرخ آن قابلیت حرکت بر جنس کفپوش اتاق را داشته باشد.
- ۹- ارتفاع آن با ارتفاع میز متناسب باشد.
- ۱۰- ارتفاع نشیمنگاه صندلی باید ۲۵ الی ۳۵ سانتیمتر پایین تر از سطح میز کار

صفحه کلید:

صفحه کلید مورد استفاده باید در دسترس فرد و در محلی قرار گیرد که در هنگام کار با آن، ساعد و بازوها زاویه ای بین ۸۰ تا ۱۰۰ درجه ایجاد نمایند. در این حالت باز و باید به زمین عمود باشد و مچ نباید هیچ گونه فشاری را متحمل شود و نباید به بالا، پایین یا داخل خم شود. برای این منظور میتوان از تکیه گاه مخصوصی استفاده نمود.



- * صفحه کلید باید از بدنه رایانه مجزا باشد.
- * صفحه کلید باید بطور دقیق در جلوی فرد قرار گیرد.

مانیتور:

- ۱- بالاترین قسمت صفحه مانیتور در امتداد دید اپراتور قرار گیرد.
- ۲- فاصله بین چشم ها تا صفحه مانیتور در بهترین حالت ۵۰ الی ۱۰۰ سانتی متر
- ۳- صفحه مانیتور نباید درخشندگی داشته باشد و نور را نیز نباید منعکس کند.
- ۴- تصاویر روی صفحه مانیتور باید واضح و خوانا باشند.
- ۵- جهت کاهش انعکاس نور محیط اطراف در مانیتور، باید ضمن تنظیم مانیتور، درخشندگی را نیز در منبع تولید آن کنترل نمود (کاهش داد).
- ۶- مانیتورها باید در مکانی دورتر از پنجره و در امتداد قائم با آنها قرار گیرند.
- ۷- یک زاویه دید مناسب به صورتی است که صفحه مانیتور در میدان دید فرد واقع شود، گردن باید راست نگاه داشته شود و مسیر دید نیز باید به سمت پایین باشد.
- ۸- جهت افزایش قابلیت تنظیم مانیتور نیز می توان از پایه متحرک استفاده نمود. این وسیله به ما امکان می دهد که با پدید آوردن مناسب ترین شرایط دید، از خستگی چشم و سایر عوارض چشمی و هم چنین سایر ناراحتی ها و عوارض استخوانی ماهیچه ای جلوگیری نمائیم.
- ۹- برای جلوگیری از خطرات میدین الکترومغناطیسی، هیچ گاه نباید در پشت مانیتور قرار گرفت.

میز کار:

- ۱- فضای در نظر گرفته شده برای پاها در زیر میز باید مناسب باشد.
- ۲- سطح میز کار باید به اندازه ای بزرگ باشد که جای کافی برای تمامی اشیاء و وسایل موجود باشد.
- ۳- سطح میز کار نباید سفید یا خیلی تیره باشد، چون به ناساعد شدن شرایط روشنایی کمک می کند.

ماوس:

- ۲- حتی المقدور ماوس و صفحه کلید هم سطح باشند.
- ۳- در هنگام کار با ماوس، مچ دست و ساعد بایستی دارای تکیه گاه باشند.
- ۴- از کلیدهای میانی به جای استفاده از ماوس کمک بگیرید.
- ۵- از پدهایی (صفحه های مخصوص ماوس) که امروزه به عنوان پد طبی مطرح می باشد، استفاده گردد.

نورپردازی محیط کار:

- ۱- میز رایانه و مانیتور خود را به گونه ای در محیط کار قرار دهید که پشت به پنجره محیط کار باشد و نور بیرون از اتاق بر روی مانیتور تابیده نشود و یا از پرده و نور گیر در پشت پنجره ها استفاده شود تا از ورود نور درخشان جلوگیری بعمل آید.
- ۲- از نورهای مهتابی و خورشیدی بطور ترکیبی در محیط کار استفاده گردد تا روشنایی مناسبی جهت خواندن در اختیار داشته باشید.
- ۳- در صورت استفاده از چراغهای مطالعه، منبع نور را به موازات خط دید خود قرار دهید.
- ۴- در صورتی که از مانیتور LCD استفاده میگردد، میزان روشنایی بیشتری مورد نیاز می باشد.
- ۵- منابع روشنایی درخشان که در پشت صفحه نمایش قرار دارند میتوانند برای کاربران با رایانه مشکل ایجاد کنند و در واقع دیدن صفحه کار را بطور واضح برایتان مشکل می سازد.