

اصول ارگونومی در کار با کامپیوتر:

- به منظور کار با کامپیوتر از میز و صندلی مناسب و ارگونومیک استفاده نمایید.
- به منظور کار با کامپیوتر ۵۰٪ از زمان خود را با کامپیوتر و ۵۰٪ زمان دیگر کار را صرف فعالیت های اداری نمایید .
- از نگاه مداوم به مانیتور خوداری فرمایید این کار سبب خشک شدن سطح قرنیه چشم میشود.
- به منظور پیشگیری از ناراحتی کمر، صندلی باید زاویه ای به اندازه ۱۰۵ درجه بین تنه و رانها ایجاد نماید.
- فاصله صندلی اپراتور تا لبه میز کامپیوتر ۳۰ - ۲۵ سانتی متر تنظیم نمایید.
- ارتفاع مانیتور نسبت به کف اتاق باید ۹۰ تا ۱۲۸ سانتی متر باشد .
- استفاده از زیرپایی برای جلوگیری از آویزان ماندن پای افراد کوتاه قد بسیار مهم است (اصولاً وجود زیر پایی شیب دار برای کاهش فشار وارده به کمر بسیار مهم می باشد)
- سطح نشیمنگاه باید ۴۰ تا ۴۵ سانتیمتر عرض و ۳۸ تا ۴۲ سانتی متر طول داشته باشد. یک تو رفتگی جزئی به همراه لبه روبه بالا (۶-۴درجه) از لیز خوردن باسن جلوگیری میکند. همچنین یک بالش تک سبک ۲ سانتی متری که غیر قابل نفوذ باشد برای جلوگیری از لیز خوردن و عرق کردن استفاده گردد.

پشتی صندلی

•وظیفه پشتی صندلی حفظ ثبات تنه است، هنگام نشستن به آن تکیه دهید.

•در صورتیکه ناحیه گودی کمر از پشتی صندلی فاصله دارد از بالش تک اضافی استفاده نمایید.



ارگونومی در کار با کامپیوتر

کمیته HSE دانشگاه
علوم پزشکی بیرجند



کمیته سلامت انسانی و محیط زیست
دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



<https://www.bums.ac.ir/pagehealthlib/fa/32/form/pld33979>

وضعیت دست

• دستها، مچ و ساعد باید در امتداد یک خط راست موازی با سطح میز کار باشند.

• از خم کردن دستها به طرف بالا و چرخش و خمش مچ به سمت چپ و راست که زاویه نامناسب بین دست و ساعد ایجاد میکند، بپرهیزید.

• به جای حرکت مچ، انگشتان را بر روی صفحه کلید حرکت دهید.

• از تماس مستقیم مچ دست با لبه میز کار خودداری نمایید.

• جهت کاهش فشار به مچ دست از تکیه گاه مناسب با عمق حداقل ۴ سانتیمتر استفاده کنید، تا دستها آزادانه بر روی صفحه کلید حرکت کرده و کف دستها با تکیه گاه مچ و صفحه کلید تماس داشته باشد.

در صورتیکه مکرر از موس و صفحه کلید استفاده می کنید موس را در نزدیکترین نقطه به صفحه کلید قرار دهید.

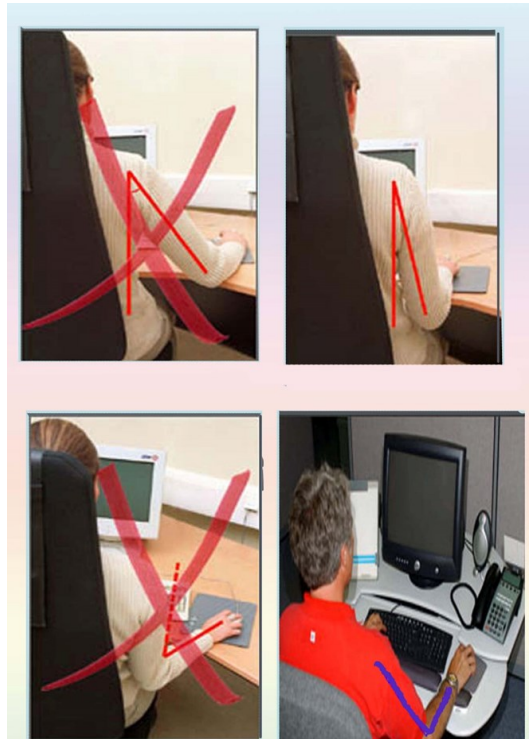


• شانه ها در حالت طبیعی و بازوها به طرف پایین و کاملا در کنار تنه قرار گیرند. (شکل الف)

• زاویه بین بازوها و تنه از ۱۰ درجه بیشتر نباشد. (شکل ب)

• زاویه آرنج بین ۹۰-۱۲۰ درجه باشد. (شکل ج)

• زاویه آرنج هرگز نباید کمتر از ۹۰ درجه باشد. (شکل د)



سعی کنید چانه و گردن عمود و در امتداد بدن باشند.

• ارتفاع صندلی را به گونه ای تنظیم کنید که فضای خالی زیر میز جهت حرکت زانو ها مناسب باشد. (A)

• تکیه گاه دست باید به قدر کافی بلند باشد تا ساعد دست را حمایت کند. (B)

• در صورت استفاده درست از تکیه گاه دست، فشار کمتری به ستون فقرات وارد می شود.

• پاها را بر روی زمین قرار دهید و یا از زیر پای مناسب استفاده نمایید.

