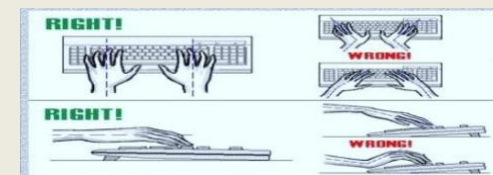


حتماً از زیر پایی با زاویه **01 تا 52** درجه استفاده نمایند. پاها را طوری روی زیر پایی قرار دهید که با بدنتان یک زاویه 90 درجه



ایجاد نماید.

در زمانی که برای تایپ از کامپیوتر استفاده می نمایند نگهدارنده کاغذ (هولدر) سطح با صفحه مانیتور باشد. هنگام تایپ با کامپیوتر مچ دست خود را نباید در حالت خم قرار دهید.



مانیتور خود را طوری قرار دهید که نور و روشنایی خورشید به آن نتابد. در اینصورت باید از پرده به عنوان کاهش دهنده نور استفاده کنید.

میزان روشنایی مانیتور باید با روشنایی اتاق هماهنگ باشد.

یک روش تنظیم روشنایی مانیتور این است که:

به یک صفحه وب سفید، نگاه کنید اگر سفیدی صفحه برای شما مانند یک منبع نور است، روشنایی مانیتور زیاد است و باید آن را کم کنید. در مقابل اگر سفیدی صفحه به رنگ خاکستری دیده می شود، روشنایی مانیتور کم است و باید آن را افزایش دهید.

در هنگام کار با کامپیوتر سعی کنید به طور ارادی پلک بزنید. این کار سبب می شود سطح چشم با اشک آغشته شده و خشک نگردد.

هنگام کار در پشت میز کامپیوتر:

- در حد امکان از میزی استفاده نمایند که برای صفحه کلید یک سطح جدا با ارتفاع مناسب و قابل تنظیم داشته باشد.

نگه داشتن گردن به حالت خمیده فشاری معادل سه برابر وزن سر روی مهره های ستون فقرات منتقل می نماید. این فشار زیاد می تواند باعث صدمه به ستون فقرات به ویژه در ناحیه پشتی و گردن شود



اندازه های زیر را هنگام کار در پشت میز کامپیوتر، رعایت فرمائید:

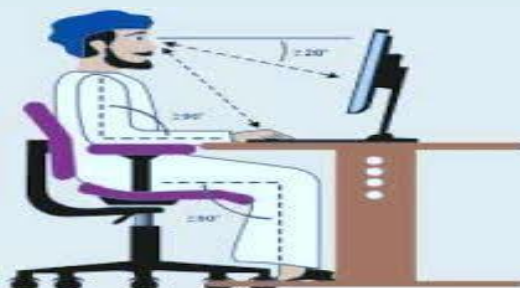
شیب صفحه کلید **5 تا 15** درجه

ارتفاع دسته صندلی از کف صندلی **28** سانتیمتر ارتفاع صفحه کلید

نسبت به کف اتاق **62 تا 88** سانتیمتر

ارتفاع مانیتور نسبت به کف اتاق **90 تا 128** سانتیمتر فاصله چشم از

مانیتور **50 تا 60** سانتیمتر



ایمنی، سلامت شغلی و بهداشت حرفه ای

مرکز آموزشی درمانی سینا

ارگونومی کار با کامپیوتر



تهیه کننده: مهندس فاطمه احمدی

ارگونومی چیست؟

ارگونومی به عنوان رشته ای از علوم با بدست آوردن بهترین ارتباط میان کاربران و محیط کار تعریف می شود . ارگونومی با ارزیابی قابلیت ها و محدودیتهای انسان (بیومکانیک و آنتروپومتری) ، استرس های کاری و محیطی (فیزیولوژی کار و روانشناس صنعتی) ، خستگی (فیزیولوژی کار و روانشناس صنعتی) ، طراحی و آموزش و طراحی ایستگاه کاری و ابزارها (آنترومتری و مهندسی) سر و کار دارد . بنابراین ارگونومی از علوم و مهندسی تشکیل شده است .

ارگونومی شغلی تلاش می کند تا با بازبینی سیستم های کاری ، آنها را در جهت کاهش استرس های حرفه ای تغییر دهد.

ارگونومی رایانه:

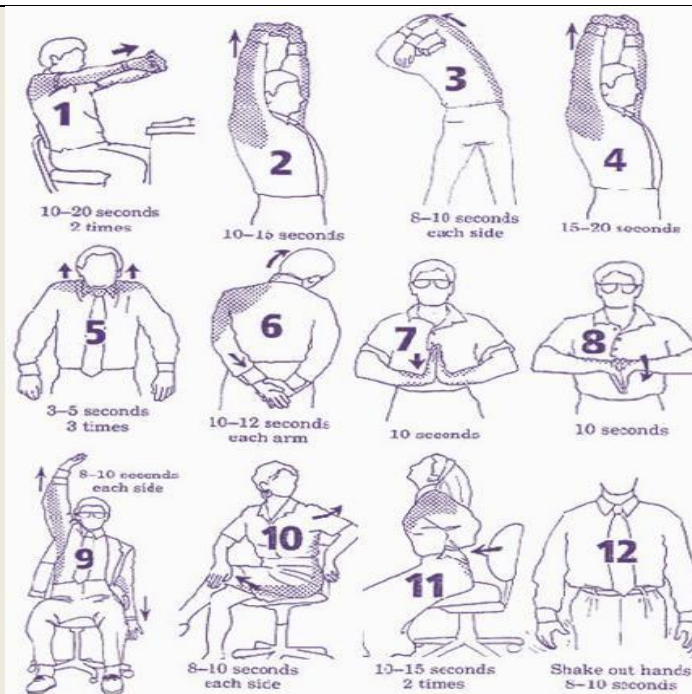
ارگونومی رایانه یعنی مطالعه و بررسی عوامل انسانی در ارتباط با رایانه . یکی از اهداف اصلی ارگونومی رایانه، تضمین مناسب بودن دستگاه برای استفاده انسان است .



نکات مهم در خصوص کار با کامپیوتر

شناخت عوامل مؤثر هنگام کار با کامپیوتر به علت کاربرد ایمن وسیله در زندگی روزمره ، اهمیت فراوانی پیدا کرده است . عدم توجه به موارد ارگونومیک و وجود شرایط نامناسب هنگام کار با کامپیوتر ، در بلند مدت سبب بروز اختلالات و ناراحتی های گوناگونی میشود .

برای پیشگیری از این بیماریها باید به نکات ساده اما مهما توجه شود: به تناوب از پشت میز کامپیوتر برخاسته ، کمی استراحت کنید و با نرمش های زیر، گردن ، بازو ، مچ دست و پاها را حرکت دهید.



صفحه مفابیتور را به گونه ای تنظیم کنید تا سون فقرات شانه را حالت اسوقیم باشد. و چشمهای شما با صحنه نمایش رايك خط اسوقیم قرار بگیرد.



ارتفاع مناسب پشتی صندلی

بین 48 تا 52 سانتیمتر از کف صندلی

قسمت بالایی پشتی صندلی

باید کمی فرو رفته باشد

عرض پشت صندل 48 تا 48 سانتی متر باشد و برای افزایش بازدهی ، شعاع فرورفتگی پشتی صندلی 81 تا 21 سانتی متر باشد.

بر آمدگی پشتی یا بالشنگ مناسب صندلی در ناحیه کمر

در ارتفاع 10 تا 20 سانتیمتر بالای نشیمنگاه باشد.

زاویه پشتی صندلی باید قابل تغییر باشد تا در وضعیت دلخواه قرار گیرد.

سطح نشیمنگاه

باید 44 تا 44 سانتی متر عرض داشته باشد

طول سطح نشیمنگاه

از جلو تا عقب 83 تا 44 سانتی متر طول داشته باشد.

تورفتگی جزئی در کف صندلی

به همراه لبه رویه بالا (زاویه 4 الی 6 درجه) از لیز خوردن جلوگیری می کند.

کفی صندلی

دارای حداقل 5 سانتی متر ضخامت و نرم باشد.

حتماً از زیر پانی با زاویه 01 تا 52 درجه استفاده نمایند. پاها را طوری روی زیر پانی قرار دهید که با بدنتان يك زاویه 90 درجه ایجاد نماید

