



Namatek
True Education



www.namatek.com

Computer Ergonomics

ارگونومی کار با کامپیوتر

فهرست مطالب

۱. مشکلات سلامتی ناشی از عدم رعایت ارگونومی کار با کامپیوتر
۲. اصول ارگونومی کار با کامپیوتر
۳. طراحی اتاق کار با اصول ارگونومی کار با کامپیوتر
۴. حرکات بدنی مطابق با اصول ارگونومی کار با کامپیوتر

سلامتی مهم ترین اصلی است که همواره باید به آن توجه داشته باشید و رعایت ارگونومی کار با کامپیوتر سبب می شود تا از هزاران آسیبی که در هنگام کار با رایانه ها سلامت شما را به خطر می اندازند، در امان بمانید. اگر شغلی دارید که به واسطه آن باید ساعت های طولانی پشت سیستم بنشینید و یا ساعت ها به بازی با کامپیوتر می پردازید، توصیه می کنیم در ادامه با ما همراه شوید تا شما را با تمامی اصول ارگونومی در این زمینه آشنا نماییم.

#۱ مشکلات سلامتی ناشی از عدم رعایت

ارگونومی کار با کامپیوتر

پیش از بررسی ارگونومی کار با کامپیوتر (Computer Ergonomics) لازم می دانیم به بررسی برخی اختلالات ناشی از عدم رعایت این اصول بپردازیم تا دلیل اهمیت این موضوع را متوجه شوید. بسیاری از مردم ساعت های طولانی در برابر رایانه ها می نشینند و متوجه فشاری که بر قسمت های مختلف بدن وارد می شود، نیستند. به همین دلیل با گذر زمان مبتلا به اختلالاتی خواهند شد که مادام العمر باید با آن ها دست و پنجه نرم کنند.

رایج ترین مشکلات ناشی از کار با رایانه عبارتند از:

- خشکی چشم: رایانه ها با کاهش تعداد دفعات پلک زدن می توانند منجر به بروز خشکی چشم شوند.
- خستگی چشم: اگر مانیتور در زاویه نامناسبی قرار داشته باشد، چشم ها برای مدت طولانی در وضعیت غیرطبیعی باقی می مانند. این مسئله عضلات چشم را تحت فشار قرار داده و منجر به بروز درد می شود.
- تاری دید: اگر نور صفحه زیاد باشد، سر در فاصله ای نزدیک به مانیتور قرار بگیرد و یا بدون وقفه به صفحه نمایش خیره شوید، دچار تاری دید خواهید شد.
- سردرد ها: سردرد یکی از شایع ترین مشکلاتی است که در اثر کار با کامپیوتر ایجاد می شود. دلایل مختلفی همچون نور کم محیط، خیره شدن به صفحه نمایش، روشنایی و رنگ های نامناسب مانیتور می توانند به بروز این اختلال منجر شوند.
- گردن درد و کمردرد: زمانی که افراد سعی دارند به جای تنظیم مانیتور در موقعیت مناسب، وضعیت بدن و چشمان خود را با صفحه نمایش هماهنگ کنند، دچار کمردرد و گردن درد می شوند.
- سندرم کارپال تونل (Carpal Tunnel Syndrome): بی توجهی به ارگونومی کار با کامپیوتر، صفحه کلید و موس باعث می شود تا این سندرم به وجود آید و به درد، بی حسی، سوزن سوزن شدن دست و بازو منتهی شود.



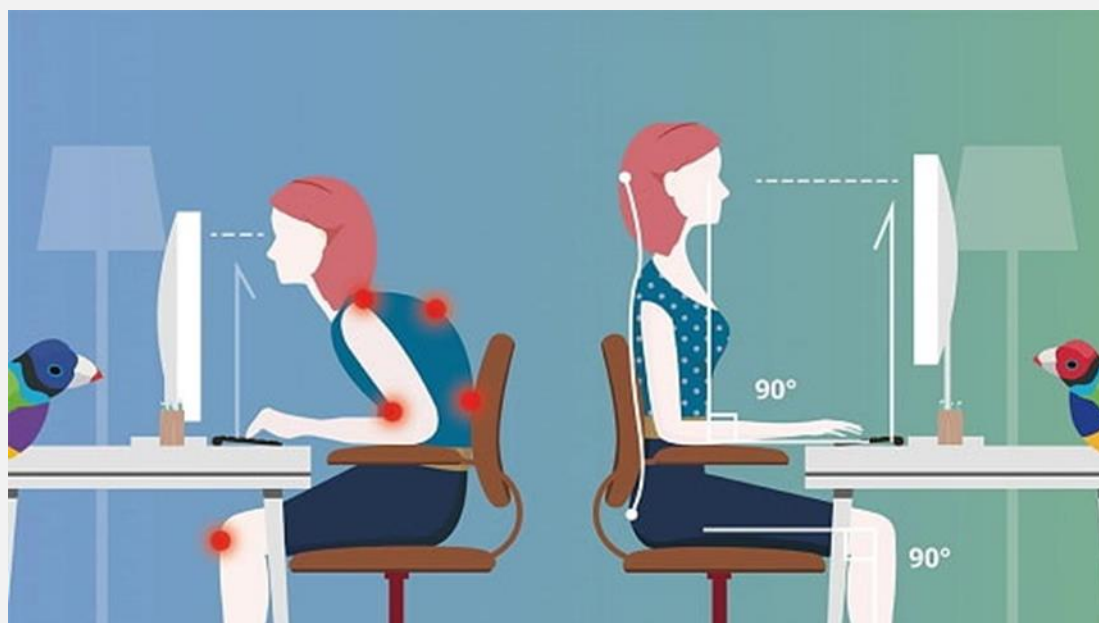
#۲ اصول ارگونومی کار با کامپیوتر

اصول ارگونومی زیادی وجود دارند که توصیه می شود در هنگام کار با رایانه ها از آن ها پیروی کنید تا آسیب ناشی از استفاده از کامپیوتر را به حداقل ممکن برسانید.

#۱-۲ مانیتور را تنظیم کنید

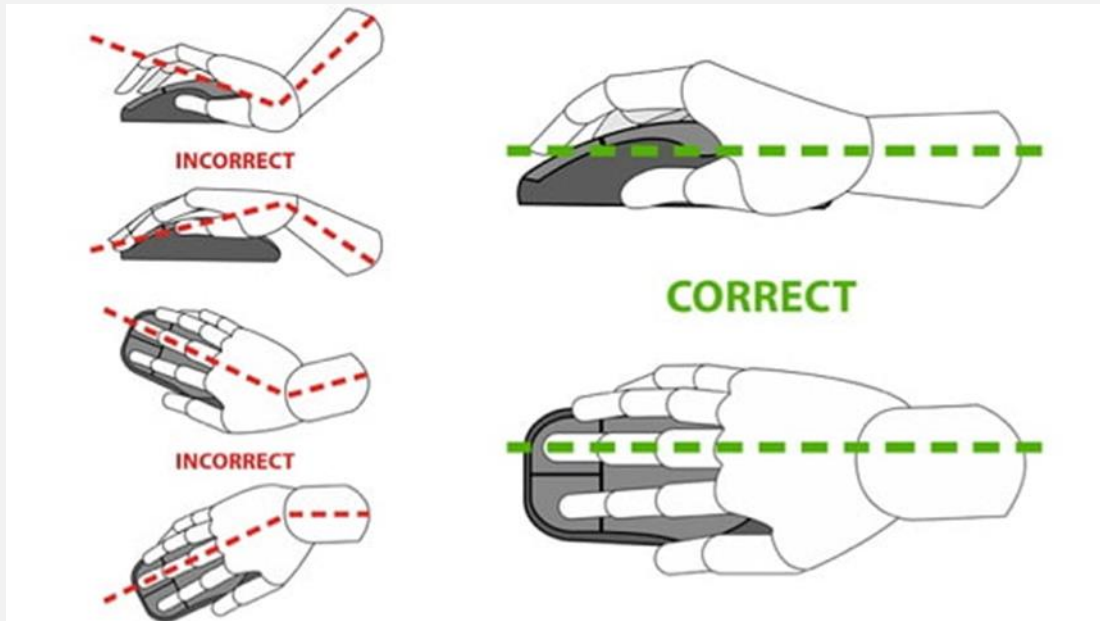
مانیتور را هم تراز با چشم ها قرار دهید. به گونه ای که بتوانید مستقیماً و بدون تغییر زاویه چشم ها، صفحه نمایش را مشاهده کنید. شما می توانید مانیتور های قابل تنظیم خریداری کرده و به تنظیم زاویه قرارگیری آن ها بپردازید تا آسیب به کمر و گردن را به حداقل برسانید. در ضمن،

توصیه می‌کنیم که روشنایی صفحه را در سطح استاندارد نگه دارید و اطمینان حاصل کنید که تمام صفحه نمایش به یک اندازه روشن باشد. در هنگام بروز احساس خشکی یا درد در ناحیه چشم و تاری دید، نور مانیتور را تغییر دهید.



#۲-۲ موس را در محل صحیح بگذارید

محل موس کامپیوتر باید به گونه‌ای تنظیم شود که در هنگام کار با آن، آرنج در زاویه ۹۰ درجه قرار بگیرند. همچنین، مچ دست نباید کشیده شود و هیچ احساس ناراحتی در آن به وجود آید. می‌توانید در زمان کار با رایانه، گه‌گاه به مچ دست خود استراحت دهید.



#۲-۳ مطابق ارگونومی کار با کامپیوتر صفحه کلید را تنظیم کنید

کارشناسان ارگونومیک توصیه می کنند که صفحه کلید را دقیقاً در زیر سطح آرنج ها قرار دهید. سطحی که کیبورد را بر روی آن می گذارید باید صاف باشد و صفحه کلید در فاصله ای از بدن قرار گیرد که در هنگام کار با آن، آرنج و بازو به پهلوها نزدیک باشند. به گونه ای که آرنج زاویه ای ۹۰ درجه به خود بگیرد.



#۲-۴ برای صحبت با تلفن از همدست یا ایرپاد استفاده کنید

استفاده از همدست، ایرپاد و هندزفری برای پاسخ دهی به تماس ها می تواند از تغییر دائمی موقعیت دست جلوگیری کند. همچنین موجب ترک عادت نادرست قراردادن گوشی بین شانه و گوش که درد زیادی را در شانه ها ایجاد می کند، خواهد شد.



#۳ طراحی اتاق کار با اصول ارگونومی کار با کامپیوتر

علاوه بر این که اجزای سخت افزاری رایانه ها باید در موقعیت استاندارد قرار بگیرند تا اصول ارگونومیک برقرار شود، لازم است در محیط کار نیز تغییراتی را به وجود آورید تا آسیب ناشی از کار با کامپیوترها را به ویژه در شرایط کووید که اغلب مشغول به دورکاری هستید، کاهش دهید.



۱. محل کار خود را مرتب کنید

هرگاه که پشت سیستم می نشینید، ابتدا به مرتب کردن میز کار خود بپردازید. این مسئله کمک می کند تا در هنگام کار با کامپیوتر، هیچ وسیله ای حرکات دست شما را متوقف نکند و مانعی به وجود نیآورد. در ضمن این کار تمرکز و آرامش شما را افزایش خواهد داد.



۲. روشنایی اتاق را تنظیم کنید

عموما رعایت اصول ارگونومیک در رابطه با روشنایی محیط کاری پشت گوش انداخته می شود. در نتیجه کارمندان در محیطی با روشنایی بالا به کار با رایانه می پردازند و احساس سردرد، چشم درد و خستگی می کنند. برای رفع این مشکل، نور لامپ ها باید در حد متوسط نگه داشته شود تا مطابق استاندارد باشد.



۳. از میز کار ارگونومیک استفاده کنید

برای رعایت ارگونومی کار با کامپیوتر، ارتفاع میزی که رایانه بر روی آن قرار دارد باید استاندارد باشد. برای کشف ارگونومیک بودن ارتفاع میزها، پشت آن بنشینید. سپس آرنج ها را در زاویه ۹۰ درجه قرار داده و بازوها را صاف و در راستای بدن خود نگه دارید. اگر بتوانید چنین پوزیشنی را ایجاد کنید، نشان می دهد سطح میز فاصله مناسبی از زمین دارد.



۴. وسایل ضروری را نزدیک خود نگه دارید

در هنگام کار با کامپیوتر هر وسیله ای که به آن نیاز پیدا خواهید کرد را در کنار خود قرار دهید. این وسایل عبارتند از:

- تلفن
- کاغذ و قلم
- بطری آب
- سایر موارد



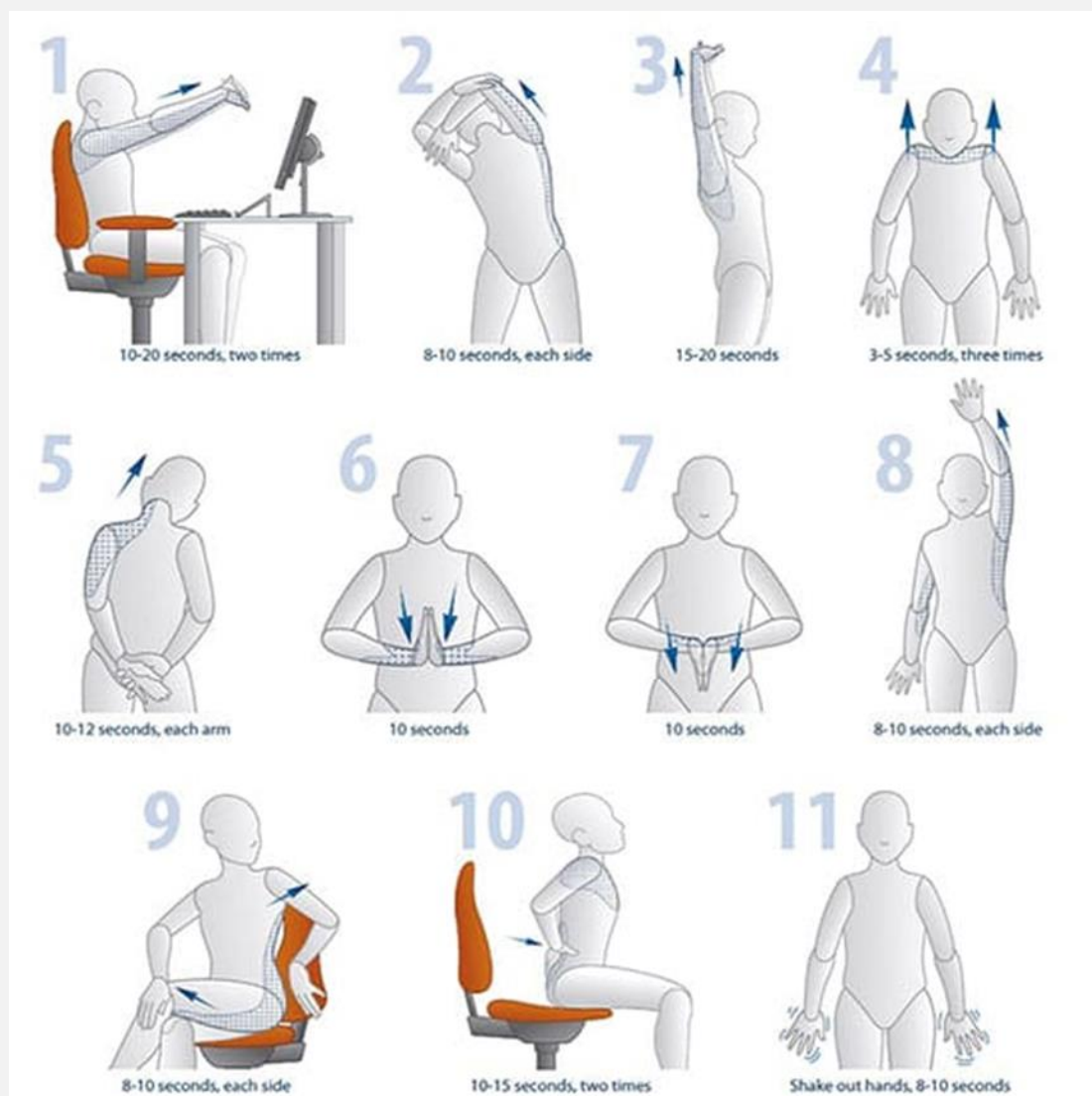
#۴ حرکات بدنی مطابق با اصول ارگونومی کار با کامپیوتر

تحقیقات نشان می دهند که نشستن های طولانی مدت و خیره شدن به مانیتور برای چندین ساعت، می تواند آسیب های جبران ناپذیری را بر سلامت افراد وارد کند.

پس در هنگام کار با رایانه هر از گاهی حرکت کنید؛ زیرا حرکات بدنی،
فوایدی دارند که برخی از آن ها عبارتند از:

- مفاصل را نرم می کند.
- گردش خون را بهبود می بخشد.
- خستگی را کاهش می دهد.
- انرژی را می افزایش دهد.
- خلق و خو را بهتر می کند.

پس لازم است بعد از هر ۷ الی ۱۰ دقیقه کار با رایانه، استراحت کوتاهی در
حد ۱۰ الی ۲۰ ثانیه داشته باشید. همچنین هر ۳۰ الی ۶۰ دقیقه کار، ۲ تا ۵
دقیقه به انجام حرکات کششی یا راه رفتن بپردازید.



ورزش دادن چشم ها را فراموش نکنید!

چشم از جمله اندام هایی است که در هنگام خیره شدن به صفحه نمایش و عدم رعایت اصول ارگونومی کار با کامپیوتر تحت فشار زیادی قرار خواهد گرفت. در نتیجه باید در تایم استراحت خود، این عضو مهم و آسیب پذیر را ورزش دهید.

برخی از بهترین ورزش های چشم عبارتند از:

- حرکت دورانی چشم (Eye Rolls): در این حرکت، ابتدا باید چشم ها را در جهت عقربه ساعت بچرخانید. سپس آن ها را در خلاف جهت عقربه های ساعت حرکت دهید.
- پوشاندن چشم با کف دست (Palm Eyes): بدون لمس چشم ها، به مدت ۳۰ ثانیه آن ها را با کف دست های خود بپوشانید تا از رسیدن نور لامپ به آن ها جلوگیری کنید.
- به اجسام دور نگاه کنید: برای مدتی چشم از مانیتور بردارید و به مشاهده اجسامی بپردازید که فاصله زیادی از شما دارند.



سخن پایانی

بر اساس این مطلب دریافتید که ارگونومی کار با کامپیوتر از مهم ترین مسائلی است که در هنگام کار با رایانه ها باید آن را رعایت کنید تا از بروز

اختلالات جدی سلامتی دور بمانید. به عنوان سخن پایانی لازم می دانیم به این نکته اشاره کنیم که لپ تاپ ها برای استفاده طولانی مدت طراحی نشده اند؛ زیرا اندازه کوچک صفحه نمایش و زاویه کیبورد و مانیتور در آن ها ارگونومیک نیست. امیدواریم توانسته باشیم مطالب مفیدی درباره اصول ارگونومیک استفاده از کامپیوتر ارائه دهیم.