

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



سطح نشیمنگاه

باید ۴۰ تا ۵۰ سانتی متر عرض داشته باشد

طول سطح نشیمنگاه

از جلو تا عقب ۳۸ تا ۴۲ سانتی متر طول داشته باشد (A)

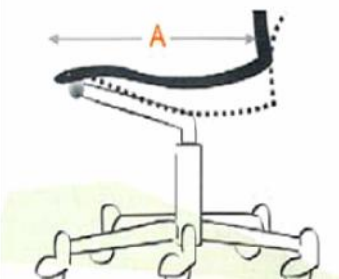
تورفتگی جزئی در کف صندلی

به همراه لبه روبه بالا (زاویه ۴ الی ۶ درجه) از لیز خوردن جلوگیری

می کند

کفی صندلی

دارای حداقل ۲ سانتی متر ضخامت و نرم باشد



صفحه مانیتور را به گونه ای تنظیم کنید تا ستون فقرات شما در حالت مستقیم باشد. و چشمهای شما با صفحه نمایش در یک خط مستقیم قرار بگیرد.



ارتفاع مناسب پستی صندلی

بین ۴۸ تا ۵۲ سانتی متر از کف صندلی باشد (A)

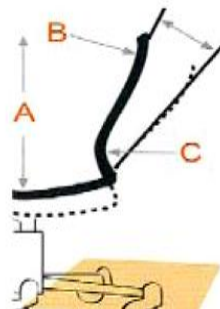
قسمت بالایی پستی صندلی

باید کمی فرو رفته باشد (B)

عرض پستی صندلی ۳۲ تا ۳۶ سانتی متر باشد و برای افزایش بازدهی، شعاع فرورفتگی پستی صندلی ۴۰ تا ۵۰ سانتی متر باشد.

بر آمدگی پستی یا بالشتک مناسب صندلی در ناحیه کمر

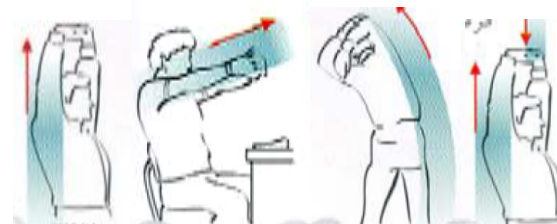
در ارتفاع ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر بالای نشیمنگاه باشد. (C)



نکات مهم در خصوص کار با کامپیوتر

شناخت عوامل مؤثر هنگام کار با کامپیوتر به علت کاربرد این وسیله در زندگی روزمره، اهمیت فراوانی پیدا کرده است. عدم توجه به موارد ارگونومیکی 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 مهمی 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



۱۱۵ الی ۲۰ ثانیه هر طرف
۸ تا ۱۰ ثانیه
۱۱۵ الی ۲۰ ثانیه ۲ بار
۱۵ تا ۲۰ ثانیه



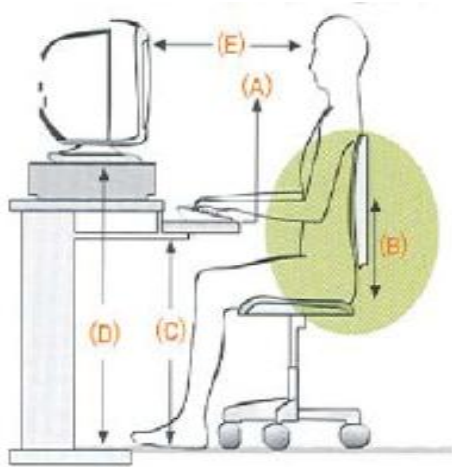
۱۰ ثانیه
۱۰ ثانیه
۱۰ تا ۱۲ ثانیه هر بازو
۳ تا ۵ ثانیه ۳ بار



۱۰ تا ۱۵ ثانیه
۸ تا ۱۰ ثانیه
۸ تا ۱۰ ثانیه
تکان دادن دستها

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

- شیب صفحه کلید ۵ تا ۱۵ درجه (A)
- ارتفاع دسته صندلی از کف صندلی ۲۸ سانتیمتر (B)
- ارتفاع صفحه کلید نسبت به کف اتاق ۶۲ تا ۸۸ سانتیمتر (C)
- ارتفاع مانیتور نسبت به کف اتاق ۹۰ تا ۱۲۸ سانتیمتر (D)
- فاصله چشم از مانیتور ۵۰ تا ۶۰ سانتیمتر (E)



تنظیم کننده :

ندا شیرفانلو ، کارشناس بهداشت مرفه ای
مرکز آموزشی ، تمقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجائی
سال ۱۳۹۲

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 .درمقابل 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 نمائید که برای صفحه کلید یک سطح جدا با ارتفاع مناسب و قابل تنظیم داشته باشد.

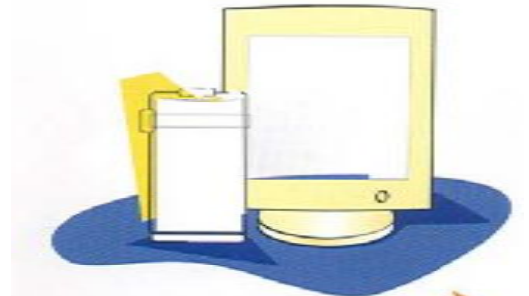
نگه داشتن گردن به حالت خمیده فشاری معادل سه برابر وزن سر روی مهره های ستون فقرات منتقل می نماید.این فشار زیاد می تواند باعث صدمه به ستون فقرات به ویژه در ناحیه پشتی و گردن شود.



حتماً از زیر پائی با زاویه ۱۰ تا ۲۵ درجه استفاده نمائید. پاها را طوری روی زیر پائی قرار دهید که با بدنتان یک زاویه ۹۰ درجه ایجاد نماید



در زمانی که برای تایپ از کامپیوتر استفاده می نمائید نگهدارنده کاغذ (هولدر) هم سطح با صفحه مانیتور باشد



هنگام تایپ با کامپیوتر مچ دست خود را نباید در حالت خم قرار دهید.

