

HSE GREEN PAGE

Number 2

اصول ارگونومی در ایستگاه های کار با رایانه (۲)

Computer Workstations

فاصله مناسب تا مانیتور:

دور یا نزدیک بودن بیش از اندازه مانیتور باعث می شود تا اپراتور برای راحتی چشم وضعیت بدنی خود را در شرایط نامناسبی قرار دهد (Awkward Body Position). این مسئله باعث بروز ناراحتی های چشمی خواهد شد.

1) اگر مانیتور خیلی از چشم دور باشد، اپراتور مجبور خواهد بود به طرف جلو خم شده و تلاش زیادی برای رؤیت فونت های ریز به کار گیرد. این باعث خستگی چشم ها و بروز استرس به بالاتنه خواهد شد (چون پستی صندلی در این حالت به بدن اتصال نمی یابد).

2) اگر مانیتور خیلی به چشم نزدیک باشد، فشار زیادی به چشم برای تطابق وارد می شود. ضمن اینکه فرد مجبور است در وضعیت نامناسبی بنشیند، سرش را عقب تر نگهدارد و یا صندلی اش را به قدری از میز دور کند که مجبور شود با آرنج های باز شده تایپ کند.

راه حل:

1) باید در فاصله ای از مانیتور بنشینید که چشمان شما تمامی فونت های مانیتور را به خوبی ببیند، بالاتنه بدون پیچ و تاب باشد و کمر شما به پستی صندلی تکیه داشته باشد.

2) فاصله مناسب بین چشم ها تا صفحه مانیتور بین ۵۰-۱۰۰ سانتیمتر است. برای مانیتورهای کوچک تر باید اندازه فونت ها را درشت تر انتخاب کرد.

3) از مانیتورهایی استفاده کنید که از نوع FLAT بوده و جای کمتری روی میز اشغال می‌کنند.



4) بین مانیتور و خودتان فضای کافی در روی میز ایجاد کنید. اگر این کار امکان‌پذیر نیست می‌توان از میزهای دوتکه استفاده کرد که صفحه کلید روی میز متحرک قرار می‌گیرد. با این کار ضمن حفظ فاصله با مانیتور دست‌ها در زاویه مناسبی با صفحه کلید قرار می‌گیرند.

