



شرکت ملی گاز ایران

امور بهداشت، ایمنی و محیط زیست

واحد بهداشت

ارگونومی در

کار با کامپیوتر



HSE-PA-OH-102-84

### به نام خدا

شناخت عوامل موثر هنگام کار با کامپیوتر به علت کاربرد زیاد این وسیله در زندگی روزمره، اهمیت فراوانی پیدا کرده است. عدم توجه به موارد ارگونومیکی و وجود شرایط نامناسب هنگام کار با کامپیوتر، در بلندمدت سبب بروز اختلالات و ناراحتی‌هایی گوناگون می‌شود.

برای پیشگیری از این بیماری‌ها باید به نکات ساده اما مهمی توجه شود.  
از جمله:

۱- به تناوب از پشت میز کامپیوتر برخاسته، کمی استراحت کنید و با نرمش‌های زیر، گردن، بازو، مچ دست و پا را حرکت دهید.



۲- صفحه مانیتور را به گونه‌ای تنظیم کنید تا ستون فقرات شما در حالت مستقیم باشد؛ و چشمان شما با صفحه نمایش در یک خط مستقیم، قرار گیرد.



۳- ارتفاع مناسب پشتی صندلی

بین ۴۸ تا ۵۲ سانتیمتر از کف صندلی باشد (A).

قسمت بالایی پشتی صندلی

باید کمی فرورفته باشد (B).

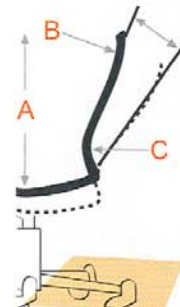
عرض پشتی صندلی ۳۲ تا ۳۶ سانتیمتر باشد

و برای افزایش بازدهی،

شعاع فرورفتگی پشتی صندلی ۴۰ تا ۵۰ سانتیمتر باشد.

برآمدگی پشتی یا بالشتک مناسب صندلی در ناحیه کمر،

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



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



۵- سطح نشیمنگاه

باید ۴۰ تا ۵۰ سانتیمتر عرض داشته باشد.

طول سطح نشیمنگاه

از جلو تا عقب

۳۸ تا ۴۲ سانتیمتر طول داشته باشد (A).

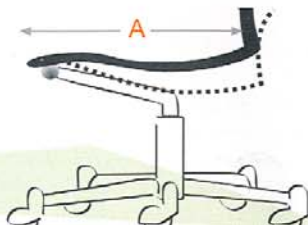
تورفتگی جزئی در کف صندلی

به همراه لبه رو به بالا (زاویه ۴ الی ۶ درجه)

از لیز خوردن جلوگیری می‌کند.

کفی صندلی

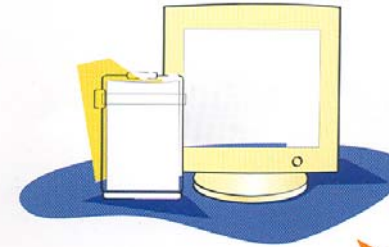
دارای حداقل ۲ سانتیمتر ضخامت و نرم باشد.



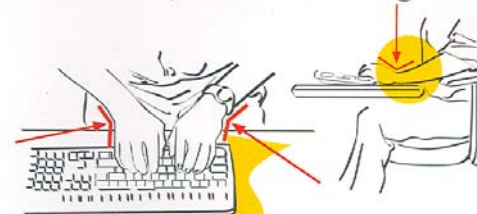
۶ - حتماً از زیر پای پاها را طوری روی زیرپایی قرار دهید، که با بدن آن یک زاویه ۹۰ درجه ایجاد نماید.



۷ - در زمانی که برای تایپ از کامپیوتر استفاده می‌نمایید، نگهدارنده کاغذ (هولدر) هم سطح با صفحه مانیتور باشد.



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



۹ - مانیتور خود را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به صفحه آن نتابد. هنگام کار با کامپیوتر، نور و روشنایی که از پنجره اتاق وارد می‌شود را، با استفاده از پرده کاهش دهید.

۱۰ - میزان روشنایی مانیتور

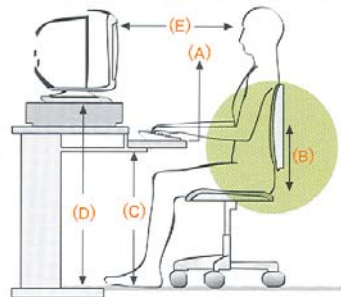
باید با روشنایی اتاق هماهنگ باشد. یک روش تنظیم روشنایی مانیتور این است که: به یک صفحه وب سفید، نگاه کنید. اگر سفیدی صفحه برای شما مانند یک منبع نور است؛ روشنایی مانیتور زیاد است و باید آن را کم کنید. در مقابل، اگر سفیدی صفحه، به رنگ خاکستری دیده می‌شود، روشنایی مانیتور کم است باید آن را تنظیم نمایید تا افزایش یابد.

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

۱۲ - اندازه‌های زیر را هنگام کار در پشت میز کامپیوتر، رعایت نمایید:

- 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)

- هنگام کار در پشت میز کامپیوتر، در حد امکان از میزی استفاده نمایید که برای صفحه کلید، یک سطح جدا با ارتفاع مناسب و قابل تنظیم داشته باشد.



منابع: کتاب FITTING THE TASK TO THE MAN و سایت شبکه فن‌آوری اطلاعات ایر