

Ergonómiai szempontok a számítógépes munkakörnyezet kialakításában

Az ergonómia a munkafolyamatokkal, illetve ezeknek az ember számára gazdaságos és a legkisebb erőfeszítést igénylő kialakításával foglalkozó tudomány.

Egyes kutatók és szakértők szerint a nem megfelelő kialakítású munkakörnyezetben hosszú időn keresztül végzett ismétlődő mozgások, a helytelen testtartás és az egészségtelen munkavégzési szokások testi bántalmakhoz, illetve az idegek, az ínszalagok és az izmok károsodásához vezethetnek. Ha kezdedben, csuklódban, karodban, válladban, nyakadban vagy hátadban fájdalmat, zsibbadást, szúrást, gyengeséget érzel, vagy égető érzést, görcsöket, duzzadást, izommerevséget tapasztalsz, feltétlenül fordulj orvoshoz.

Az alábbi javaslatok figyelembevételével kényelmesebben dolgozhatsz az egérrel és a billentyűzettel attól függetlenül, hogy öt percet vagy öt órát töltesz-e használatukkal.

a. Monitor elhelyezése:

- ☑ A monitort helyezd közvetlenül magad elé úgy, hogy felső szélé szemmagasságban vagy az alatt legyen.
- ☑ A képernyő síkja merőleges legyen a nézésed irányára.
- ☑ A képernyőről ne tükröződhessen a szemedbe a napfény vagy valamely lámpa fénye.

b. A billentyűzet elhelyezése:

- ☑ A billentyűzetet helyezd közvetlenül magad elé olyan magasságban, hogy az ujjaidat ráhelyezve az alkarod és a felkarod megközelítőleg derékszöget zárjanak be. Ezt leginkább egy állítható magasságú szék helyes beállításával érheted el. A szék és az asztal magasságát úgy állítsd be, hogy a billentyűzet és az egér a könyököddel egy vonalban vagy esetleg egy kicsit alatt legyen.
- ☑ Használj csuklótámaszt gépelés közben.
- ☑ Ergonomikus kialakítású billentyűzet használata még könnyebbé teheti a munkát.

c. Egér elhelyezése:

- ☑ Az egeret helyezd el olyan magasságban, hogy használata közben az alkarod és a felkarod megközelítőleg derékszöget zárjanak be. Tehát a billentyűzet mellett van a legjobb helyen
- ☑ Könyököd tartsd az oldalad mellett és használj alkar támaszt.
- ☑ Az egeret arra az oldalra helyezd el, ahol a domináns keziddel tudod használni.
- ☑ Állíts be az operációs rendszerben az egér gombokat a domináns kezeden megfelelően. Az alapbeállítás jobbkezes felhasználót feltételez.

A billentyűzet vagy az egér használata közben ne helyezd, és ne támaszd a csuklódat éles szélékre vagy az asztalra:

Az egér használatakor könyököd legyen az oldalad mellett. Csuklódat tartsd lazán és egyenesen, ne fordítsd felfelé vagy oldalra, válladat pedig engedj ellazulni, ne húzd fel és ne szorítsd le.

Vezess be olyan szokásokat, amelyek változatosabbá teszik a munkát.

✓ Sajátítsd el az egér és billentyűzet megfelelő használatát az általuk nyújtott kényelem legteljesebb kihasználásához. Tartózkodj a szükségtelen mozdulatoktól.

✓ Tarts gyakori szüneteket, óránként többször is kelj fel és járj egyet, „kivéve tanóra”!

✓ Végezz különböző feladatokat a nap folyamán, hogy kezéd és karod ne ugyanabban a helyzetben legyen egész nap.

