

نکات ارگونومیک برای کاربران کامپیوتری

HSEFROUM.BLOGFA.COM

کلیه مطالب بهداشت حرفه ای

ارگونومیک:

بررسی حرکات فیزیکی کارمند با محیط اطرافش – مناسبات آن، تجهیزات و تناسب محیط کاری برای کارمند.

HSEFROUM.BLOGFA.COM

دفتر کار وحشتناک



✗ رشد کاکتوس‌ها نشانه این است که محیط بیش از اندازه خشک و گرم است

✗ مانیتور صاف جلوی کاربر نیست

✗ چراغ مطالعه در مکان نامناسبی قرار گرفته است

✗ گردن به سمت مانیتور کج شده و مچ پیچیده شده است

✗ ماوس خیلی دور است و به شانه آسیب می‌رساند

✗ پشت صندلی کمر را نگه نمی‌دارد

✗ پا محکم روی زمین نیست

✗ نشیمنگاه صندلی به ران فشار وارد می‌کند

دفتر کار ایده‌آل



برپا کردن قدمه‌های اضافی



- انعکاس اشعه‌ها را از روی مانیتور خود حذف کنید



- تجهیزات کاری خود را جابجا کنید تا دسترسی به آنها راحتتر باشد.

ورزشهاي اداري

- يکي از پر مخاطره‌ترين دلایل آسیب بدني نشستن بدون تحرک مي‌باشد.
- سعي کنید هر ساعت حداقل 5 دقيقه از پشت کامپيوتر بلند شويد.
- يادتان باشد وقتي خستگي در ميکنيد تا آنجايي که ميتوانيد دستها و پاهایتان را کش دهيد.
- سهي کنید کشها را در بين کارتان قرار دهيد.
- اين اسلايد نمونه هايي از حرکات کششي ساده‌اي که در محيط کارتان مي‌توانيد انجام دهيد را نشان مي‌دهد.

تمرينهاي دستي

- دستها را صفت مشت کنید و باز کنید و بعد انگشتانتان را تا جايي که ميتوانيد کش دهيد اين کار را 3 مرتبه تکرار کنید.



ورزش براي کمر و شانه

● صاف بياستيد، دست راست خود را بر روي شانه چپ قرار دهيد و سرتان را آهسته به سمت عقب حرکت دهيد. عکس اين تمرين را براي شانه راستتان انجام دهيد.



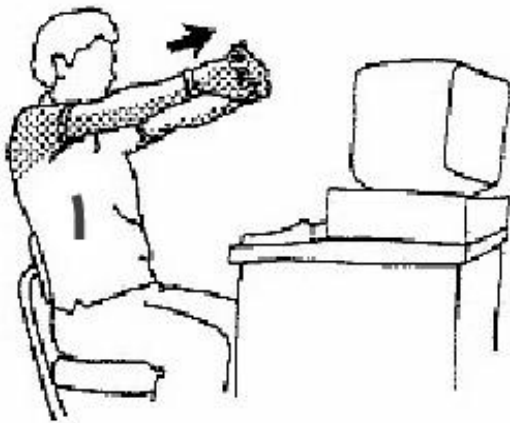
ورزش برای سر و گردن

- سر خود را به سمت چپ و راست حرکت دهید.
- سر خود را به سمت عقب و جلو حرکت دهید.

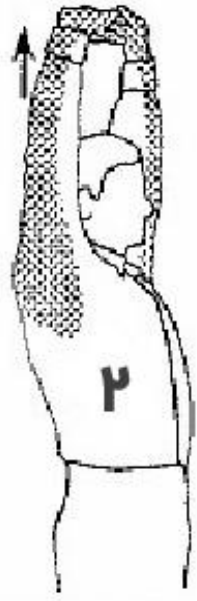


کششهایی در کنار کامپیوتر و میز...

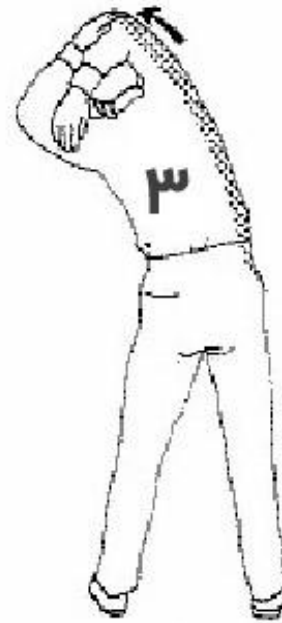
نشستنهای طولانی مدت پشت کامپیوتر خیلی اوقات باعث خشکی گردن و شانهها می شود، و بعضی مواقع باعث کمر درد نیز می شود. این نرمشها را هر ساعت یکبار در طول روز تکرار کنید و حتی هر وقت که احساس خشکی میکنید. و به خاطر داشته باشید در هر فرصت مناسبی بلند شوید و در محل کارتان قدم بزنید این کار خستگی شما را از بین میبرد.



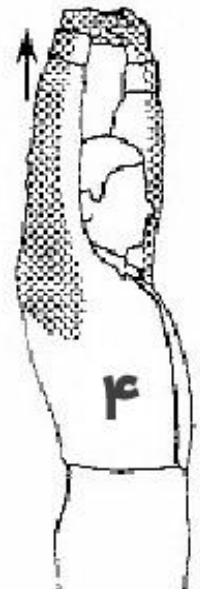
۱۰ تا ۲۰ ثانیه
۲ بار



۱۰ تا ۱۵ ثانیه

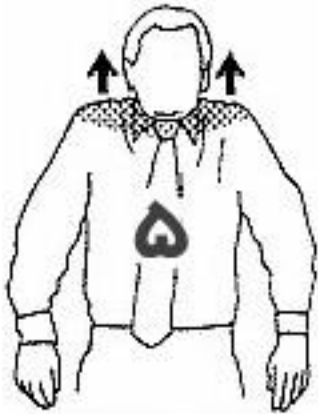


۸ تا ۱۰ ثانیه
هر طرف



۱۵ تا ۲۰ ثانیه

کششهایی در کنار کامپیوتر و میز...



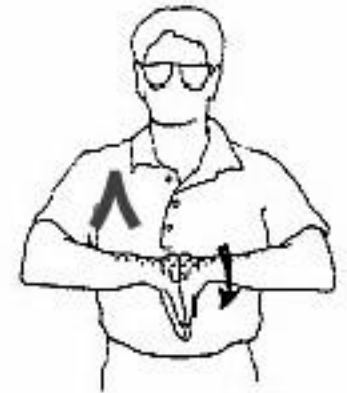
۳ تا ۵ ثانیه
۳ بار



۱۰ تا ۱۲ ثانیه
هر دست



۱۰ ثانیه



۱۰ ثانیه

کششهایی در کنار کامپیوتر و میز...

