

ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ

Εργονομία είναι η επιστήμη που μελετά τις μεθόδους με τις οποίες σχεδιάζονται οι διάφορες συσκευές, τα εργαλεία και οτιδήποτε άλλο χρησιμοποιεί ο άνθρωπος καθώς και τη διάταξη και τοποθέτησή τους στο χώρο εργασίας, ώστε να αποβούν ευχάριστα και αποδοτικά γι' αυτόν, χωρίς όμως να βλάψουν την υγεία του.

Π.χ.

- το κάθισμα οδήγησης αυτοκινήτου
- τις φυσικές παραμέτρους (π.χ. φωτισμός)
- τη θέση της τηλεόρασης

Η θέση εργασίας μας

Οι βραχίονες
σε οριζόντια
θέση.

Να στηρίζουμε
την πλάτη
στην καρέκλα.

Τα πόδια να
πατάνε είτε
στο πάτωμα
είτε σε
υποπόδιο.

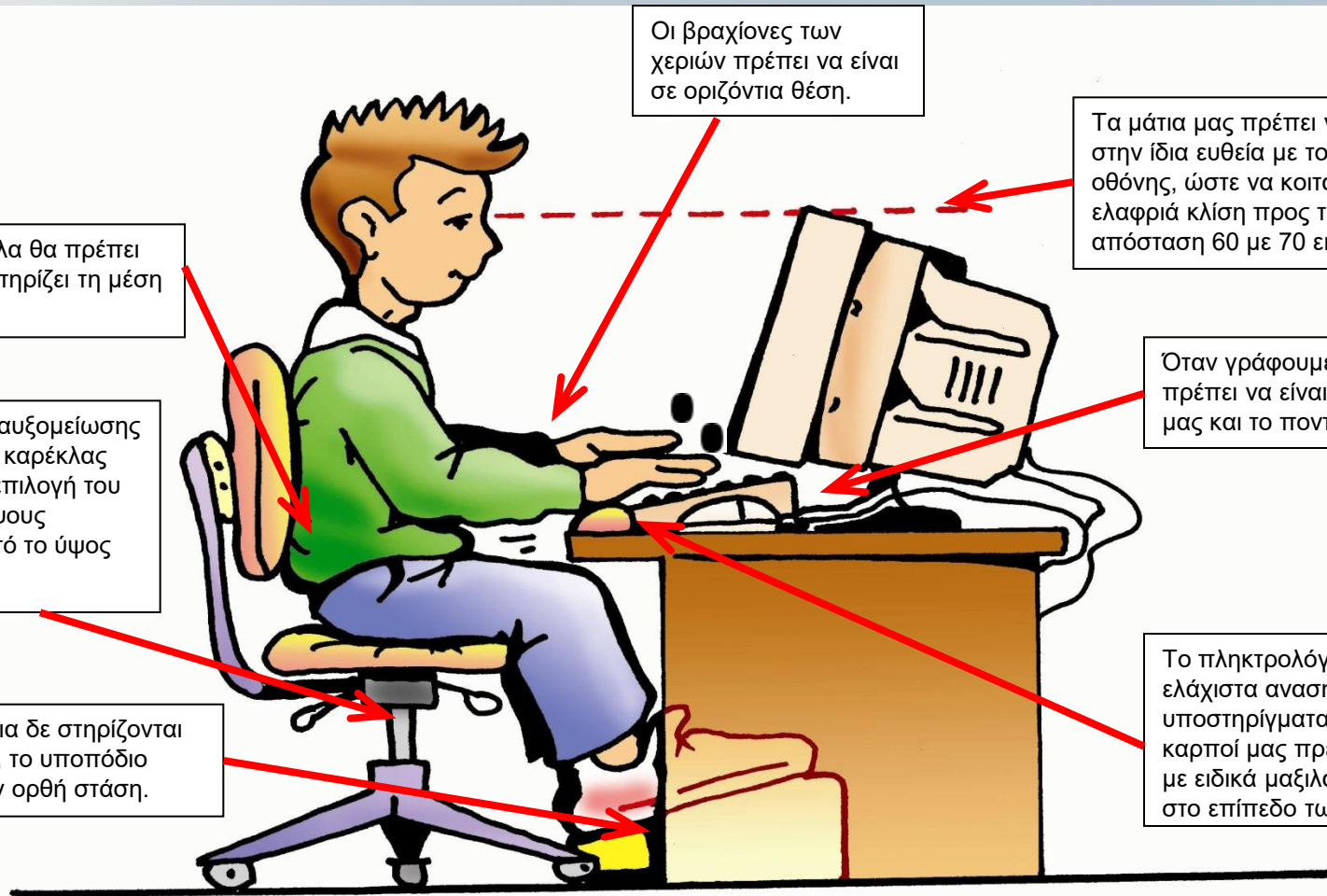


Ρύθμιση του
ύψους της
καρέκλας.

Το κεφάλι σε
ευθεία και τα
μάτια με μικρή
κλίση προς τα
κάτω.

Οι καρποί μας
πρέπει να
στηρίζονται στο
επίπεδο των
πλήκτρων.

Η σωστή στάση εργασίας στον υπολογιστή



Οι βραχίονες των χεριών πρέπει να είναι σε οριζόντια θέση.

Τα μάτια μας πρέπει να είναι σχεδόν στην ίδια ευθεία με το πάνω μέρος της οθόνης, ώστε να κοιτάζουν ευθεία ή με ελαφριά κλίση προς τα κάτω και σε απόσταση 60 με 70 εκατοστά.

Η καρέκλα θα πρέπει να υποστηρίζει τη μέση μας

Η δυνατότητα αυξομείωσης του ύψους της καρέκλας βοηθάει στην επιλογή του κατάλληλου ύψους ανεξάρτητα από το ύψος του χειριστή.

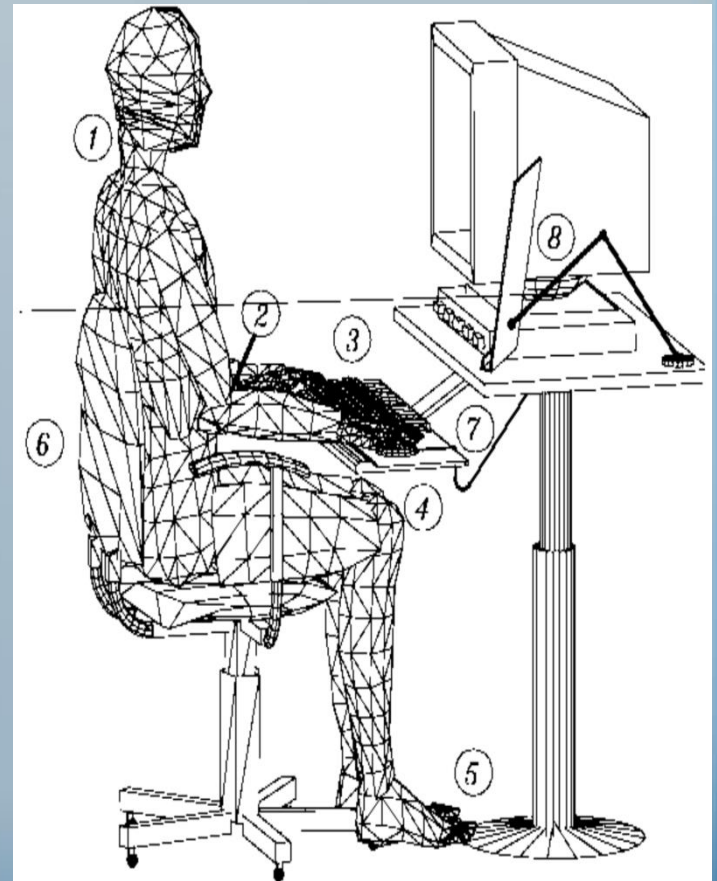
Όταν γράφουμε, το πληκτρολόγιο, πρέπει να είναι ακριβώς μπροστά μας και το ποντίκι ακριβώς δίπλα.

Όταν τα πόδια δε στηρίζονται στο πάτωμα, το υποπόδιο βοηθάει στην ορθή στάση.

Το πληκτρολόγιο μπορεί να είναι ελάχιστα ανασηκωμένο (με τα υποστηρίγματα που διαθέτει) και οι καρποί μας πρέπει να στηρίζονται με ειδικά μαξιλάρια ή στηρίγματα στο επίπεδο των πλήκτρων.

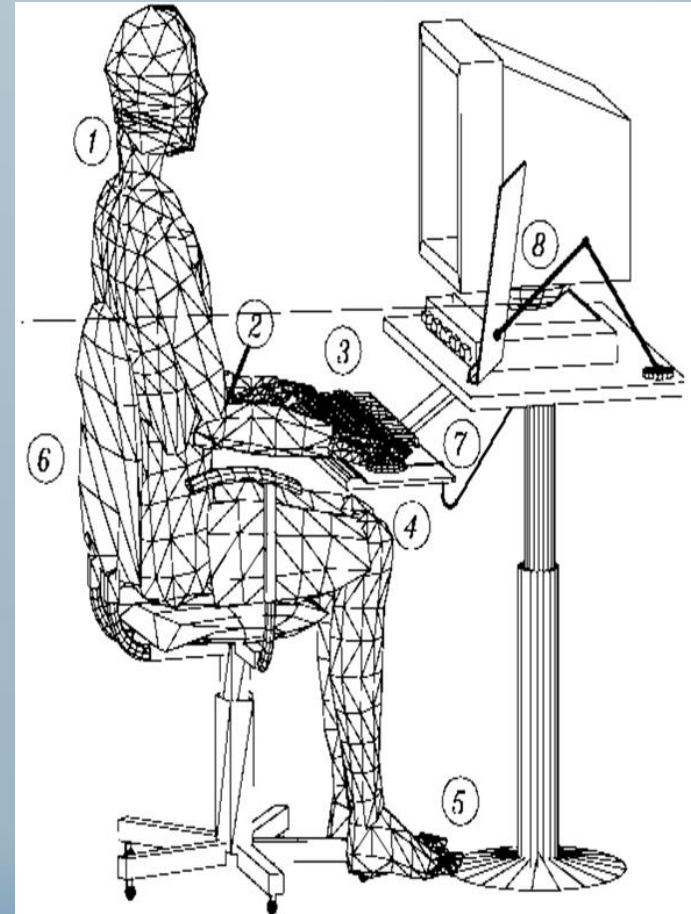
1. Οθόνη

- Η οθόνη θα πρέπει να είναι σε τέτοιο ύψος ώστε ο λαιμός να στέκεται ίσια.
- Το ύψος της οθόνης δεν πρέπει να υπερβαίνει το ύψος των ματιών.
- Αν η οθόνη τοποθετηθεί χαμηλότερα κουράζει τα μάτια και τον αυχένα.



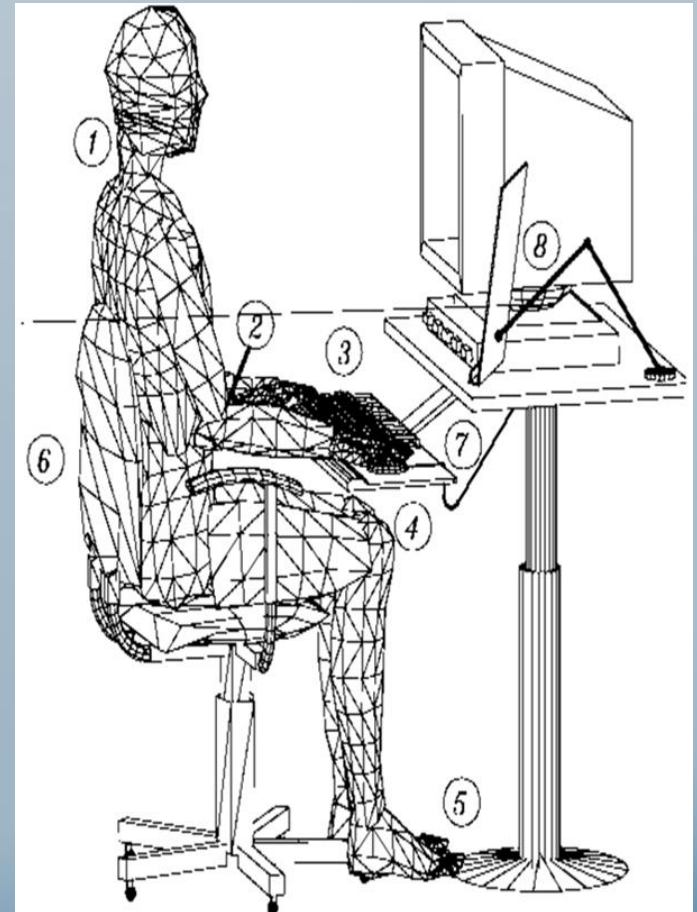
2.Αγκώνες – 3.Καρποί

- Η άρθρωση του αγκώνα θα πρέπει να έχει κλίση 90° , με τα χέρια να κρέμονται φυσικά στα πλάγια.
- Τα χέρια πρέπει να είναι στην ίδια ευθεία με την παλάμη, ώστε οι καρποί να είναι ίσοι, να μην γέρνουν πάνω, κάτω ή αριστερά, δεξιά.
- Τοποθετήστε το πληκτρολόγιο κοντά στο σώμα σας για να μη χρειάζεται να σκύψετε για να πληκτρολογήσετε.



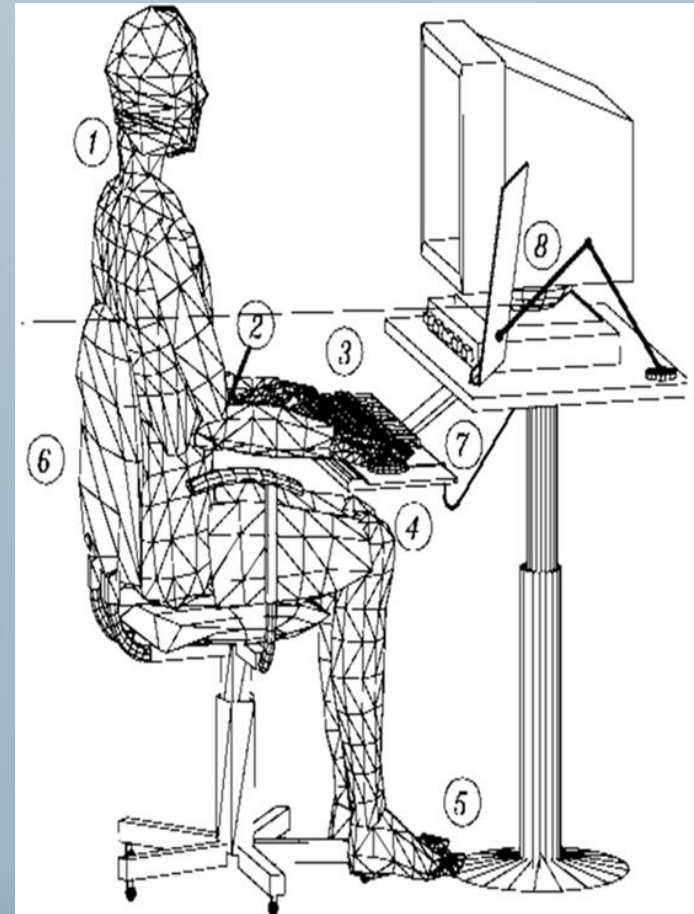
4.Μηροί – 5.Υποπόδια

- Οι μηροί πρέπει να είναι παράλληλοι με το έδαφος και τα πέλματα να ακουμπάνε ολόκληρα κάτω.
- Αν χρειαστεί υποστηρίξτε τα πόδια σας με υποπόδια.



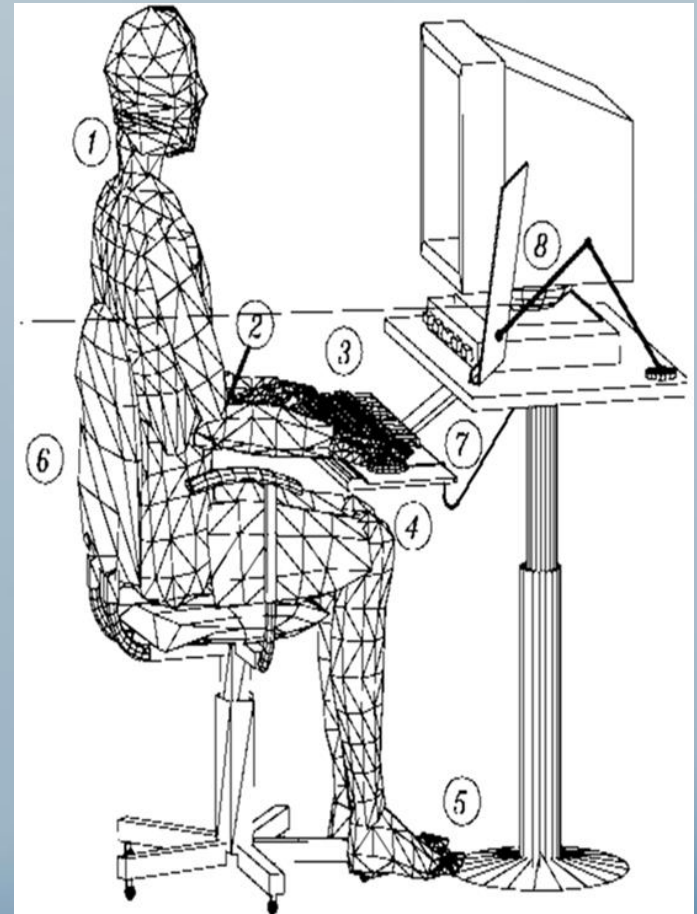
6. Καρέκλα

- Η καρέκλα θα πρέπει να είναι σχεδιασμένη έτσι ώστε να υποστηρίζει την οσφυϊκή καμπυλότητα της σπονδυλικής στήλης.
- Πρέπει να διαθέτει καλή υποστήριξη της μέσης και μεγάλη πλάτη για την ανάπαυση ολόκληρης της πλάτης.



7.Ποντίκι – 8.Βάση εγγράφων

- Πρέπει να υπάρχει αρκετός χώρος για το ποντίκι.
- Χρησιμοποιήστε μία ρυθμιζόμενη βάση εγγράφων εάν εργάζεσθε στον υπολογιστή και διαβάζετε χειρόγραφα ταυτόχρονα.
- Η βάση πρέπει να βρίσκεται στο ίδιο ύψος και να έχει την ίδια κλίση και απόσταση με την οθόνη.



ΣΩΣΤΟ



ΛΑΘΟΣ



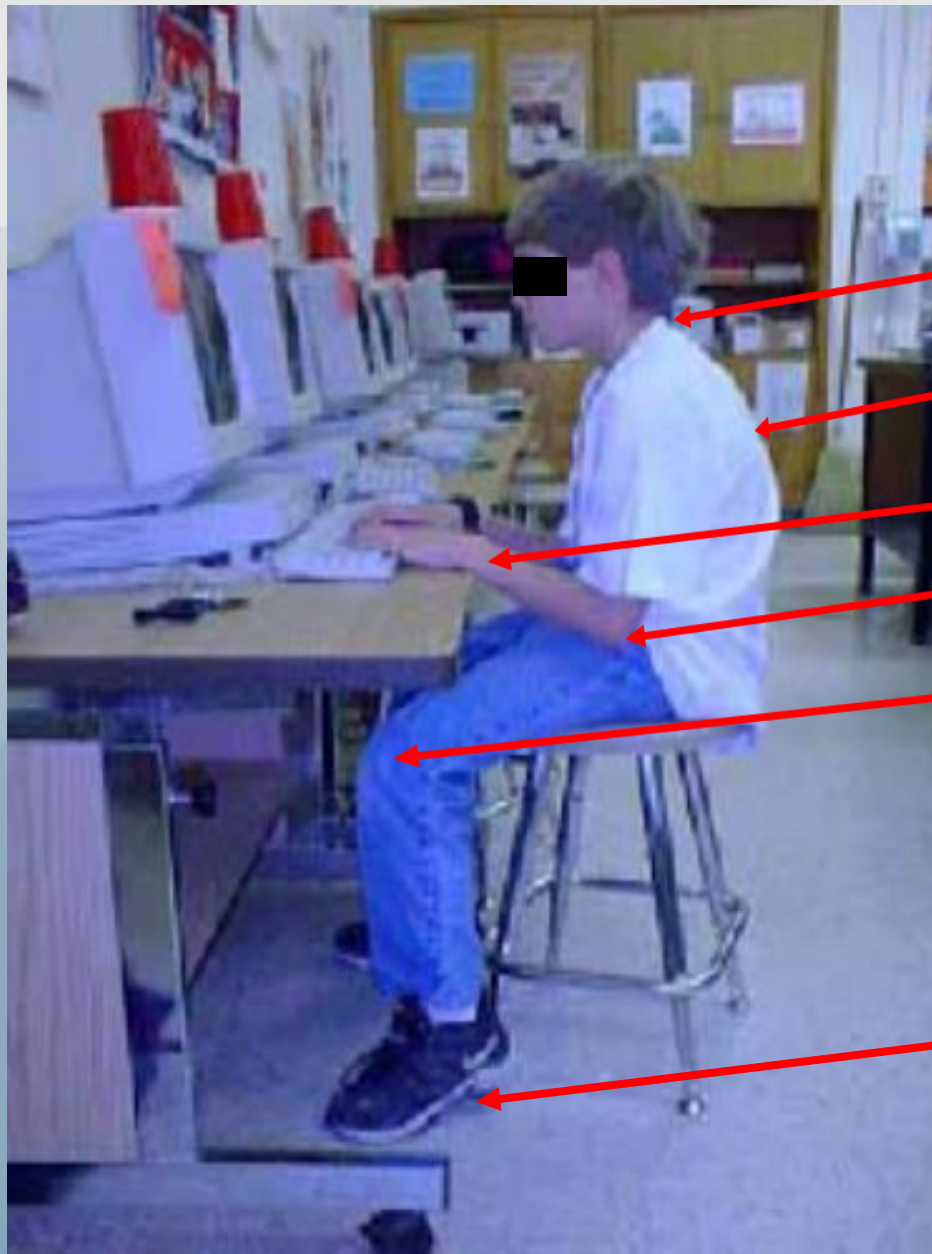
ΣΩΣΤΟ



ΛΑΘΟΣ







X

X

X

X

X

X



ΣΩΣΤΟ



ΛΑΘΟΣ



ΣΩΣΤΟ



ΛΑΘΟΣ



ΣΩΣΤΟ



ΛΑΘΟΣ

