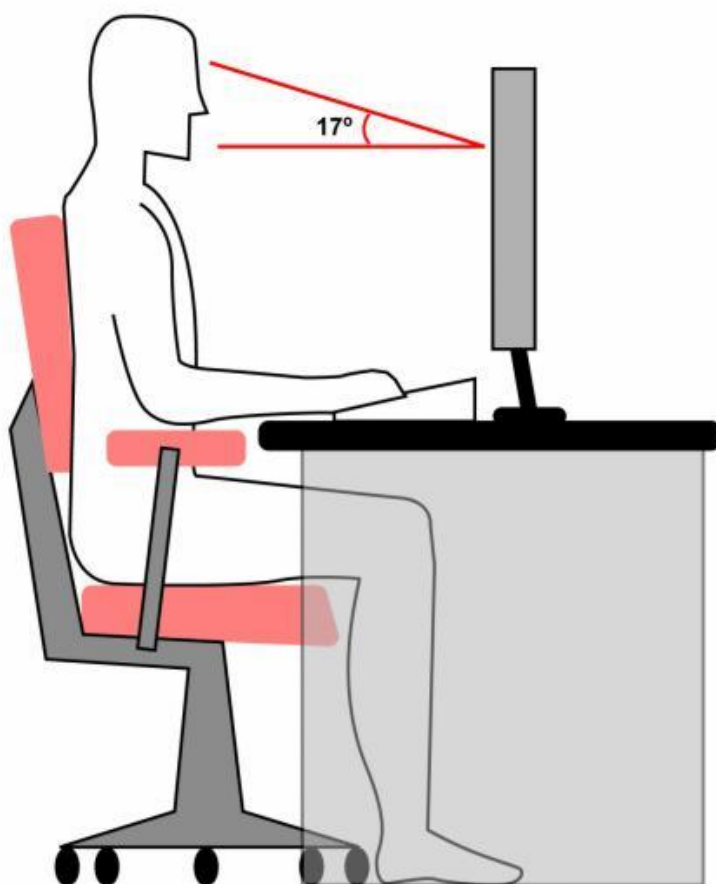


ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ

Η ΣΩΣΤΗ ΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

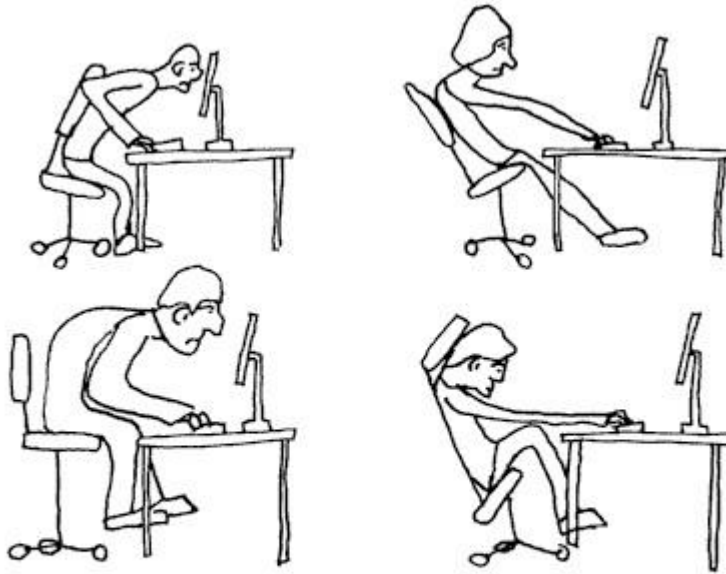
"Η στάση του σώματός μας όταν εργαζόμαστε στον υπολογιστή, είναι πολύ σημαντική. Μια κακή στάση μπορεί να μας δημιουργήσει προβλήματα, για παράδειγμα, στη μέση, στα χέρια ή στα μάτια. Υπάρχουν μερικοί κανόνες που πρέπει να έχουμε υπόψη μας (...) Εκτός, όμως, από τη σωστή στάση του σώματός μας, για να προστατεύσουμε την υγεία μας και να κουραζόμαστε λιγότερο, είναι πολύ σημαντικό να κάνουμε συχνά διαλείμματα. Για κάθε πενήντα λεπτά μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή χρειάζεται δέκα λεπτά διάλειμμα.



Η σωστή θέση στο υπολογιστή είναι πολύ σημαντική διότι μειώνει τις φορτίσεις που δέχεται η σπονδυλική στήλη και ελαχιστοποιούνται οι πιθανότητες τραυματισμού της. Αυτό είναι πολύ σημαντικό ειδικά σε μια κοινωνία στην οποία χρησιμοποιείται αρκετά ο ηλεκτρονικός υπολογιστής και πολλές ώρες χωρίς να έχουμε εκπαιδευτεί στην σωστή εργονομία. Η κακή στάση μπορεί να είναι υπεύθυνη για πόνο στην μέση, πόνο στον αυχένα, πόνο στους ώμους, πονοκέφαλο κ.α.

Στην ακάθιστη θέση :

- Είναι σημαντικό να χρησιμοποιείται μια εργονομική σωστή καρέκλα η οποία σας προσφέρει σταθερή και σωστή στάση της σπονδυλικής στήλης.
- Το ύψος της καρέκλας πρέπει να επιτρέπει στα γόνατά σας να βρίσκονται σε γωνία 90ο μοιρών (είναι πολύ σημαντικό τα γόνατα να μην ξεπερνούν το



BAD POSTURE (EXAMPLES OF)

- Η λεκάνη σας πρέπει να ακουμπά στην καρέκλα και να υπάρχει μια υποστήριξη για την οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης (εάν δεν διαθέτει η καρέκλα τον αντίστοιχο σχεδιασμό τότε χρησιμοποιούμε μια τυλιγμένη πετσέτα ή ένα μικρό μαξιλάρι).
- Οι ώμοι σας πρέπει να είναι προς τα πίσω και το πιγούνι σας προς τα μέσα.
- Καλό επίσης είναι οι αγκώνες μας να έχουν μια υποστήριξη

Πως μπορώ να δημιουργήσω μια αρμονικά σωστή θέση στον υπολογιστή :

Ο στόχος μας είναι να διαμορφώσουμε εργονομικά σωστά το περιβάλλον της εργασίας μας. Τα παρακάτω στοιχεία πρέπει να ληφθούν υπόψιν :

- Το ύψος του γραφείου πρέπει να σας επιτρέπει να έχει τους αγκώνες σας λυγισμένους στις 90ο μοίρες.
- Το πληκτρολόγιο να είναι όσο το δυνατόν πιο κοντά σας. Αν πρέπει να κοιτάτε τα πλήκτρα τότε ρυθμίζεται την απόσταση με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε να μην χρειάζεται να σκύψετε το κεφάλι για να δείτε (χρησιμοποιείται μόνο τα μάτια).
- Το ποντίκι , το τηλέφωνο και ότι άλλο χρησιμοποιείται πρέπει να είναι κοντά σας έτσι ώστε να μην αναγκάζεται να σκύψετε η αλλάζετε την θέση σας για να τα χρησιμοποιήσετε

- Η οθόνη του υπολογιστή πρέπει να είναι ακριβώς μπροστά και ελαφρώς πιο χαμηλά από το επίπεδο των ματιών σας (όχι στο πλάι η πιο ψηλά από το επίπεδο των ματιών σας).
- Η καρέκλα σας πρέπει να βρίσκεται όσο πιο δυνατόν πιο κοντά στο γραφείο σας.
- Συχνά διαλείμματα για περπάτημα ή ασκήσεις πρέπει να γίνονται για την πρόληψη ενοχλήσεων.

Σύμφωνα με τους νέους κανονισμούς και πρότυπα που ισχύουν στη Γερμανία απο 10.12.1996, πρέπει οι θέσεις εργασίας μπροστά σε υπολογιστή να ικανοποιούν μια σειρά από κανόνες. Μεγάλο βάρος δίνεται κυρίως στον φωτισμό της θέσης εργασίας.

Μέχρι αυτοί οι κανόνες να ισχύσουν και στην Ελλάδα και κυρίως να εφαρμοστούν, το ΚΥΤΠ σας παρέχει μερικές συμβουλές για να διαμορφώσετε την θέση εργασίας σας όσο το δυνατόν πιο εργονομικά και να εναρμονιστείτε με τους νέους κανονισμούς από τώρα στο μέτρο του δυνατού.

Θέση της οθόνης

Κατ' αρχήν θα πρέπει η οθόνη να απέχει όσο το δυνατόν περισσότερο από το παράθυρο και να τοποθετηθεί παράλληλα με αυτό (δηλ. καθώς δουλεύετε, το παράθυρο να βρίσκεται δεξιά ή αριστερά σας). Με αυτό τον τρόπο περιορίζεται ο απ' ευθείας φωτισμός της οθόνης και οι ενοχλητικές και βλαβερές αντανακλάσεις.

Σε κάθε περίπτωση είναι λάθος να τοποθετήσουμε την οθόνη με τέτοιον τρόπο ώστε να βλέπουμε προς το παράθυρο. Έτσι ναι μεν περιορίζουμε τις αντανακλάσεις, αλλά μας επηρεάζει αρνητικά ο υψηλός φωτισμός από την μεριά του παραθύρου.

Ένα δεύτερο βήμα προς την σωστή κατεύθυνση είναι η τοποθέτηση της οθόνης με τέτοιο τρόπο ώστε η πάνω ακμή της να βρίσκεται περίπου στο ύψος των ματιών μας. Έτσι αποφεύγουμε κούραση των ματιών κατά το διάβασμα και οι κινήσεις του κεφαλιού για διαδοχικό διάβασμα γίνονται μικρότερες.

Μια και στις περισσότερες περιπτώσεις το έντυπο υλικό από το οποίο διαβάζουμε είναι σε μαύρα γράμματα πάνω σε λευκό φόντο, τον ίδιο χρωματισμό θα πρέπει να έχει και η οθόνη μας (άσπρο φόντο-μαύρα γράμματα). Συνίσταται η χρήση μηχανισμού συγκράτησης των σημειώσεων μεταβαλλόμενου ύψους για πολύωρες δακτυλογραφήσεις.

Φωτεινότητα και Αντίθεση (contrast)

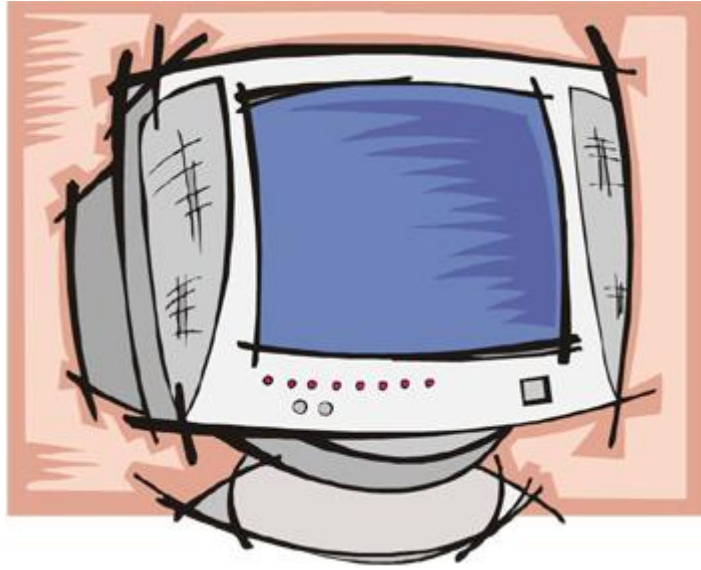
Με την βοήθεια των ρυθμίσεων φωτεινότητας πρέπει να ρυθμίσουμε την οθόνη μας έτσι ώστε τα μαύρα σημεία να είναι πραγματικά μαύρα και όχι προς το γκρι. Η αντίθεση πρέπει να ρυθμιστεί έτσι ώστε τα άσπρα σημεία της εικόνας να είναι όντως άσπρα. Με λίγα λόγια πρέπει οι σκάλες του γκρι να ξεχωρίζουν όσο το δυνατόν περισσότερο στην οθόνη μας.]



Η απόσταση από την οθόνη πρέπει να είναι περίπου μεταξύ 45 – 70 cm και ιδανικά 60 cm. Για την απόσταση αυτή τα γράμματα στην οθόνη μας πρέπει να έχουν μέγεθος το λιγότερο 3 mm.

Το μέγεθος της οθόνης πρέπει να είναι τουλάχιστον 15 ίντσες και ιδανικά 17". Προσοχή πρέπει να δοθεί στην υψηλή συχνότητα ανανέωσης. Το ελάχιστο που προβλέπουν τα πρότυπα είναι 73 Hz. Όσο μεγαλύτερη η οθόνη τόσο μεγαλύτερη πρέπει να είναι και η συχνότητα ανανέωσης. Σε μια οθόνη 15" καλή ανάλυση θεωρείται αυτή των 800x600 pixels. Υψηλότερες αναλύσεις έχουν μεν σαν αποτέλεσμα καλύτερη ευκρίνεια, όμως τα γράμματα και τα σύμβολα γίνονται πολύ μικρά και κουράζουν. Σε μια οθόνη 17" ιδανική θεωρείτε η ανάλυση των 1024x768. Υψηλότερες αναλύσεις θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο σε μεγαλύτερες οθόνες.





Κάντε και κανένα Διάλειμμα

Παράλληλα με τα παραπάνω μέτρα που αφορούν κυρίως το στήσιμο της θέσης εργασίας μπορούμε να πάρουμε και κάποια επιπρόσθετα προληπτικά μέτρα για να αποφύγουμε βλάβες στην υγεία. Έτσι θεωρείται απαραίτητο μετά από 50 λεπτά καθαρής δακτυλογραφικής εργασίας μπροστά στην οθόνη να κάνετε οπωσδήποτε ένα διάλειμμα στη διάρκεια του οποίου θα κινηθείτε στο δωμάτιο και θα στρέψετε τα μάτια σας μακριά κατα προτίμηση σε κάποιο τοπίο.

"Παρόλο που το σώμα επιβαρύνεται λιγότερο στην καθιστή θέση παρά στην όρθια, η μακροχρόνια ακινησία μπορεί να οδηγήσει σε βλάβες. Το σώμα χρειάζεται κίνηση για να αιματοθούν και να τραφούν καλύτερα οι μύες. Η κίνηση δίνει δύναμη στους εξασθετισμένους μύες."

(Πηγή: Margaret Graf: „Was ist ein ergonomischer Stuhl?", IHA, ETH Zurich)

