



خود مراقبتی کار با رایانه

زینب ابراهیم زاد

کارشناس ارشد ارگونومی

آذر ۱۴۰۱

اهداف آموزشی:

- ▶ صحیح نشستن در هنگام کار با رایانه
- ▶ انتخاب صندلی مناسب جهت کار با رایانه
- ▶ انتخاب میز مناسب جهت کار با رایانه

خود مراقبتی کار با رایانه



۷۵٪ درد های مرتبط با
عضلات و مفاصل به دلیل
نشستن نادرست در مقابل
رایانه محل کار می باشد.

خود مراقبتی کار با رایانه

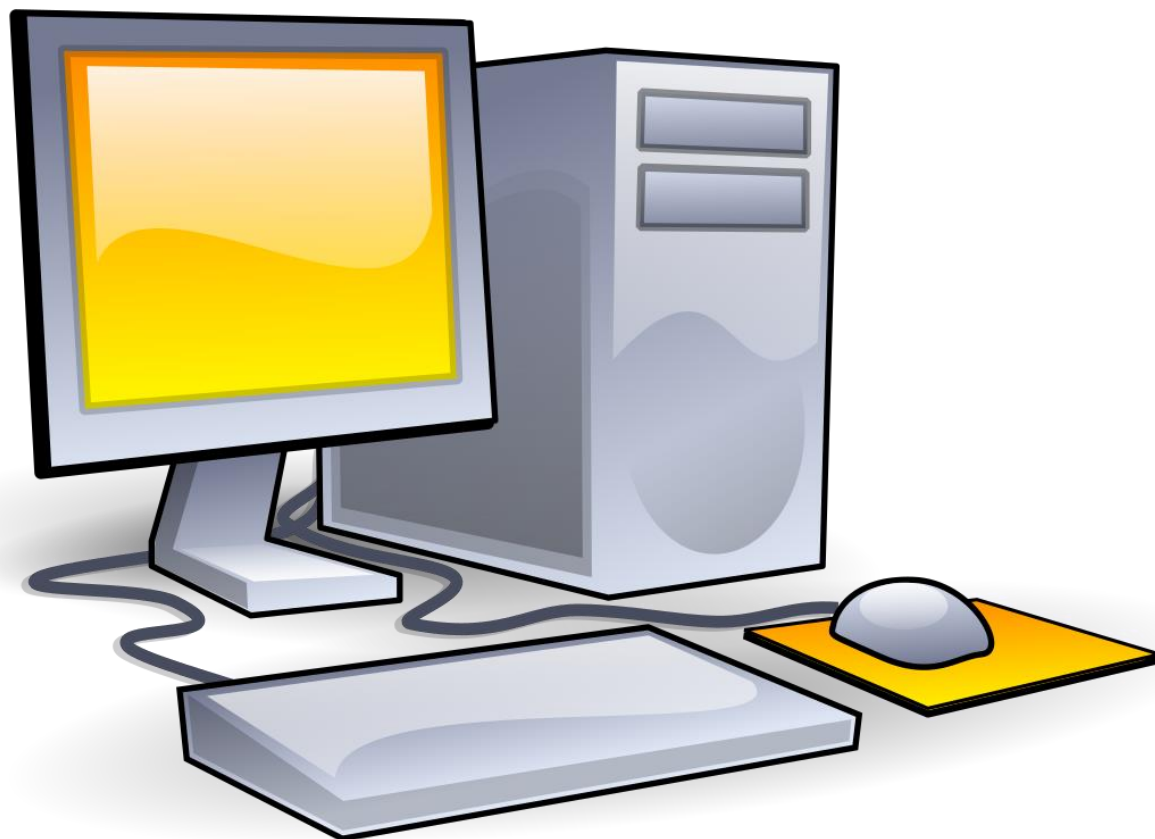


* تنظیم آینه داخلی خودرو

* تنظیم آینه خارجی خودرو

* تنظیم صندلی

خود مراقبتی کار با رایانه



* تنظیم صندلی

* تنظیم موقعیت مانیتور

* تنظیم موقعیت کیبورد

* تنظیم موقعیت موس

خود مراقبتی کار با رایانه



به نحوه ی نشستن خود در زمان کار با رایانه توجه کنید.

خود مراقبتی کار با رایانه

به روشنایی و نور در محیط کار
توجه کنید.



ارتفاع مانیتور خود را تنظیم کنید.

فاصله مانیتور خود را تنظیم کنید.

خود مراقبتی کار با رایانه



دست در زمان کار با موس و کی
بورد در راستای بدن باشد.

در زمان خرید موسهای خیلی
کوچک را انتخاب نکنید.

خود مراقبتی کار با رایانه

پشتی صندلی از ستون فقرات
محافظت کند.

دست خود را بر روی تکیه گاهی
مانند دسته صندلی و یا میز قرار
دهید.



خود مراقبتی کار با رایانه

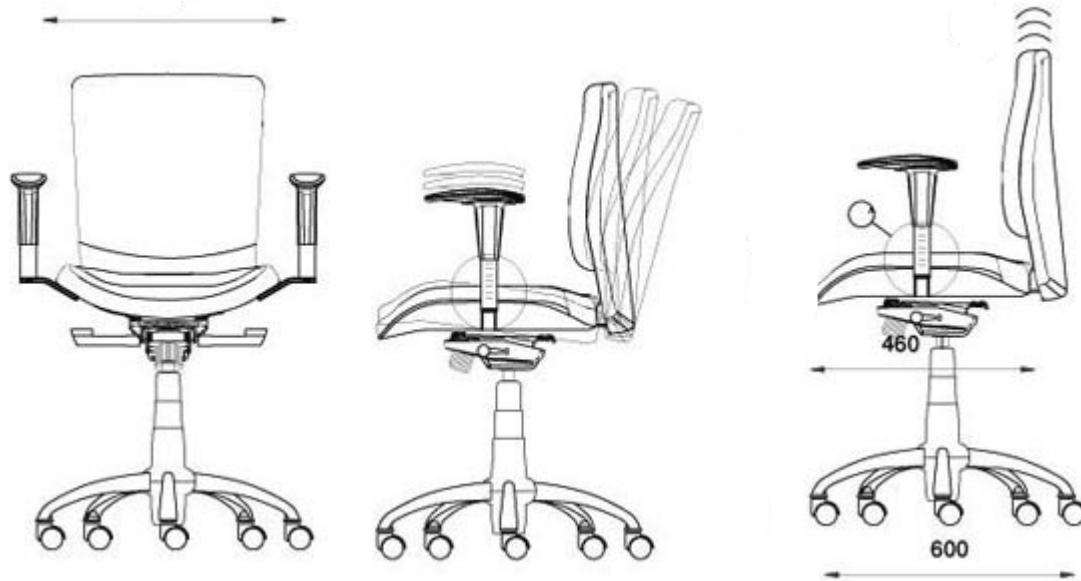


فاصله لبه نشیمنگاه تا پشت زانو به اندازه
مشت بسته باشد.

کف پاها به راحتی بر روی زمین قرار بگیرد.

فضای جلوی پا خالی باشد.

صندلی مناسب



▶ برای فرد خیلی کوچک یا خیلی بزرگ نباشد.

▶ پایه ۵ شاخه چرخدار باشد

▶ دسته صندلی **T** شکل باشد



صندلی مناسب

- ▶ ارتفاع صندلی قابل تنظیم
- ▶ زاویه پشتی قابل تنظیم
- ▶ ارتفاع دسته ها قابل تنظیم



صندلی مناسب

- ▶ ضخامت تشک ۴-۵ سانتیمتر
- ▶ روکش صندلی عرق گیر باشد.
- ▶ ارتفاع دسته ها قابل تنظیم

میز مناسب



- ▶ ارتفاع قابل تنظیم
- ▶ فضای خالی مناسب در زیر میز
جهت پاها
- ▶ لبه میز خیلی تیز نباشد.



میز مناسب

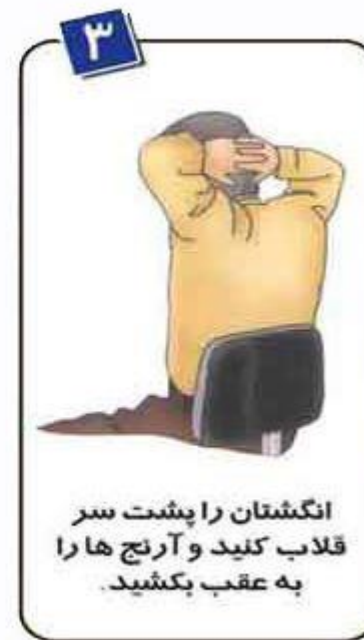
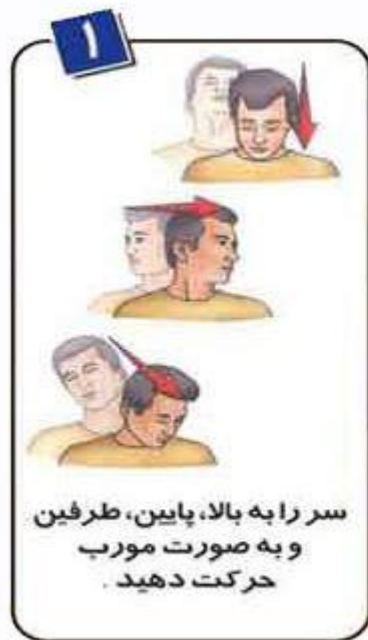
- ▶ ارتفاع قابل تنظیم
- ▶ فضای خالی مناسب در زیر میز جهت پاها
- ▶ لبه میز خیلی تیز نباشد.

میز مناسب

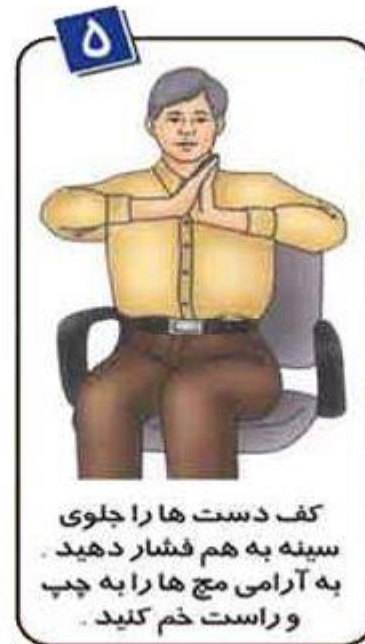
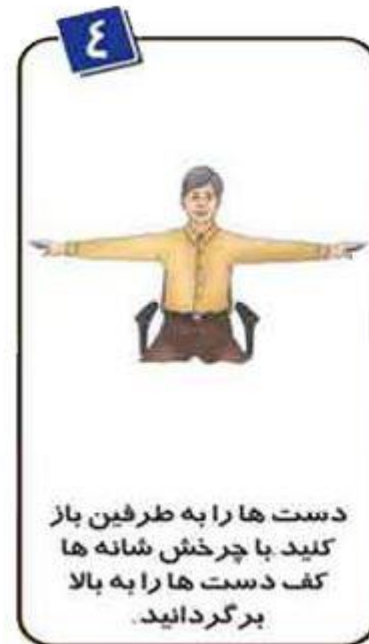


- ▶ چیدمان وسایل بر روی میز
- ▶ سطح میز کار شیشه ای و یابراق نباشد

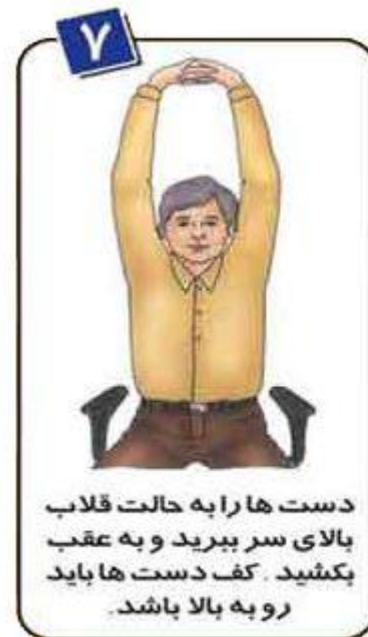
حرکات کششی در هنگام کار با رایانه



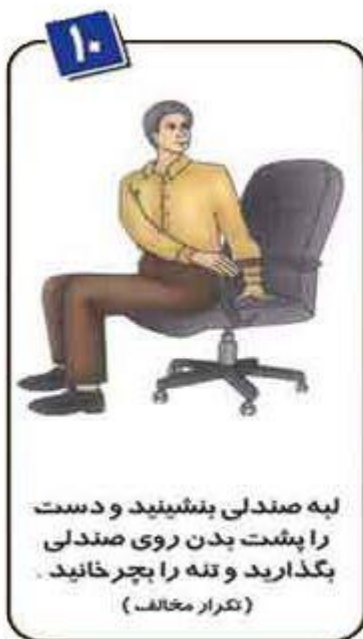
حرکات کششی در هنگام کار با رایانه



حرکات کششی در هنگام کار با رایانه



حرکات کششی در هنگام کار با رایانه



حرکات کششی در هنگام کار با رایانه



منابع

▶ روش صحیح نشستن (راهنمای خود مراقبتی برای سفیران سلامت)