

Home » Uncategorized » ერგონომიული სახელმძღვანელო მოწყობა კომპიუტერის Workstation – 10 ნაბიჯი მომხმარებლებს

## ერგონომიული სახელმძღვანელო მოწყობა კომპიუტერის Workstation – 10 ნაბიჯი მომხმარებლებს

Posted on July 6, 2015 by Irakli

ერგონომიული სახელმძღვანელო მოწყობა კომპიუტერი Workstation – 10 ნაბიჯი მომხმარებლებს

შექმნა კარგი ერგონომიული სამუშაო მოწყობა ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ დაცვა თქვენს ჯანმრთელობას. შემდეგი 10 ნაბიჯები მოკლე მიმოხილვა იმ რამ, რომ ყველაზე Ergonomists ვეთანხმები მნიშვნელოვანია. თუ თქვენ დაიცვას 10 ნაბიჯები, მათ უნდა დაგეხმარებათ გააუმჯობესოს თქვენი სამუშაო მოწყობა. თქვენ ასევე შეგიძლიათ გამოიყენოთ კომპიუტერი Workstation ჩამონათვალი , რათა დაეხმაროს მოსანიშნად რაიმე შემფოთების საგნად და მიიღოს შევხედოთ 'კომპიუტერის მაგიდა რეზიუმე' დიაგრამა"კონკრეტული რჩევები. თუმცა, ყველა სიტუაციაში არის სხვადასხვა, და თუ თქვენ არ შეგიძლიათ, როგორც ჩანს, მიიღოს თქვენი მოწყობა თავს უფლება ან თქვენ დაბნეული შესახებ გარკვეული შემდეგი რეკომენდაციები თქვენ უნდა ეძებენ პროფესიული კონსულტაცია.

### 10 ნაბიჯი კარგი ერგონომიული workstation მოწყობა

მუშაობა მეშვეობით შემდეგი 10 ნაბიჯები, რათა დაეხმაროს თქვენ გადაწყვიტოს რა იქნება კარგი ერგონომიული დიზაინი თქვენი სიტუაცია:

- როგორ იქნება კომპიუტერი გამოიყენება?
  - ვინ იქნება გამოყენებით კომპიუტერში? – თუ კომპიუტერი იქნება მხოლოდ მეორადი ერთი პირი, მაშინ მოწყობა შეიძლება ოპტიმიზირებულია, რომ ადამიანის ზომის და ფორმის, და თვისებები, როგორცაა რეგულირებადი სიმაღლე სავარძელი შეიძლება იყოს ზედმეტი. თუ ეს იქნება გამოიყენება რამდენიმე ადამიანი, თქვენ უნდა შექმნა სისტემა, რომელიც ყველაზე მეტად აკმაყოფილებს საჭიროებების უკიდურესი, რომელიც არის ყველაზე პატარა და ყველაზე მაღალი, თხელი და ფართო პირები, ისევე როგორც მათ შორის ამ უკიდურესი.
  - how ხანგრძლივი იქნება ადამიანი გამოიყენებით კომპიუტერში? თუ ის რამდენიმე წუთის დღეში მაშინ ერგონომიული საკითხები, შესაძლოა, არ იყოს მაღალი პრიორიტეტი. თუ ეს უფრო მეტია, ვიდრე 1 საათი დღეში, სასურველია, რომ თქვენ შექმნათ ერგონომიული მოწყობა. თუ ეს უფრო მეტია, ვიდრე 4 საათის მაშინ დაუყოვნებლივ უნდა განახორციელოს ერგონომიული მოწყობა.
- რა სახის კომპიუტერში გამოიყენებული იქნება?
  - კომპიუტერები – ყველაზე ერგონომიული სახელმძღვანელო კომპიუტერის მაგიდა ღონისძიებებს ვივარაუდოთ, რომ თქვენ იქნება გამოყენებით desktop სისტემა , სადაც კომპიუტერის ეკრანზე არის ცალკე საწყისი კლავიატურის.
  - ლეპტოპი კომპიუტერები იზრდება პოპულარობა და დიდი მოკლე პერიოდში კომპიუტერის მუშაობა. სახელმძღვანელო ლეპტოპი გამოიყენება უფრო რთული, რადგან ლეპტოპის დიზაინი არსებითად პრობლემატურია – როდესაც ეკრანზე არის კომფორტული სიმაღლე და მანძილი კლავიატურაზე არ არის და პირიქით. ხანგრძლივი გამოიყენება, თქვენ უნდა განიხილოს შემდგომი ან:
    - გარე მონიტორი
    - გარე კლავიატურა, სასურველია უარყოფითი-tilt კლავიატურის tray
    - ორივე, და

- docking station

და მაშინ მოწყობა თქვენი სამუშაო გარემოს შექმნა, კარგი workstation განლაგება. ვნახოთ “5 რჩევა გამოყენებით ლეპტოპი”.

- რა ავეჯი სარგებლობთ? დარწმუნდით, რომ კომპიუტერი (მონიტორი, CPU სისტემა აპარატი, კლავიატურა, მაუსი) არის განთავსებული სტაბილური სამუშაო ზედაპირის (არაფერი რომ bbw) ადეკვატური ოთახი სათანადო მოწყობა. თუ ამ სამუშაო ზედაპირზე იქნება გამოყენებული წერა ქაღალდზე, აგრეთვე კომპიუტერი გამოყენება სიბრტყეზე, რომ არის 28"-30" ზემოთ სართული (შესაფერისი ყველაზე მოზარდები). თქვენ უნდა განიხილოს, ვამაგრებ კლავიატურა/მაუსი system tray თქვენი სამუშაო ზედაპირზე. აირჩიეთ სისტემა, რომელიც სიმაღლე არის რეგულირებადი, რომელიც საშუალებას აძლევს თქვენ დაიხრება კლავიატურის ქვემოთ დაშორებით თქვენ ოდნავ უკეთესი იდაყვის პოზა (უარყოფითი tilt), და რომ გაძლევს საშუალებას გამოიყენოთ მაუსი თქვენი ზედა კიდურები სიმშვიდეს და როგორც ახლოს სხეულის სწრაფად და თქვენი მაჯის კომფორტული და ნეიტრალური პოზიცია. ფიქრი ჯდომა-დგომა სამუშაო მაგიდა (ვორკსტეიშენი), იხილეთ ქვემოთ.

ფიქრი სიმაღლე-რეგულირებადი გაყოფილი workstation, იხილეთ ქვემოთ.

- რა სავარძელი გამოყენებული იქნება? არჩევა კომფორტული სავარძლები მომხმარებლის იჯდეს. თუ მხოლოდ ერთი ადამიანი იყენებს ამ თავმჯდომარე შეიძლება იყოს ფიქსირებული წონა, რომელიც უზრუნველყოფს, რომ ეს არის კომფორტული უნდა იჯდეს და აქვს კარგი საზურგე, რომელიც უზრუნველყოფს წელის მხარდაჭერა. თუ ერთზე მეტი პირი იქნება გამოყენებით კომპიუტერში, განიხილოს ყიდულობენ და სკამი რამდენიმე ერგონომიული თვისებები. კვლევები აჩვენებს, რომ საუკეთესო მჯდომარე პოზა არის reclined პოზა 100-110 ხარისხი არ თავდაყირა 90 ხარისხი პოზა, რომ ხშირად ასახავდა. In რეკომენდირებული პოზა თავმჯდომარე იწყებს მუშაობას სხეული და არსებობს მნიშვნელოვანი მცირდება ორთოსტატული კუნთების აქტიურობა და მალთაშუა დისკი წნევის ხერხემლის წელის ნაწილში. დადგმის სხდომაზე არ არის მოდუნებული, მდგრადი სხდომაზე, reclined იჯდა არის თავმჯდომარე armrests – რომელსაც armrests თავმჯდომარე შეიძლება იყოს სასარგებლო დახმარების მისაღებად შევიდა და სავარძელში. ასევე, armrests შეიძლება იყოს სასარგებლო შემთხვევითი დასასვენებელი იარაღი (მაგ., როდესაც ტელეფონი, იჯდა უკან დასასვენებლად). თუმცა, ეს არ არის კარგი იდეა, რათა მუდმივად wrest forearms on armrests, ხოლო თქვენ აკრეფით ან mousing იმიტომ, რომ ეს შეუძლია შეკუმშოს flexor კუნთების და ზოგიერთი armrest ასევე შეუძლია შეკუმშოს ulnar არასდროს ზე იდაყვის. იდეალურ შემთხვევაში, ეს უნდა იყოს მარტივი მიიღოს armrests იმ გზას, როდესაც თქვენ უნდა ჰქონდეთ თავისუფალი დაშვება, რომ კლავიატურის და მაუსის. ამ დღეებში ყველაზე საოფისე სკამები აქვს, ციურისხის და ბევრი მათგანი აქვს რეგულირებადი სიმაღლე armrests, ასე რომ გადახედეთ თავმჯდომარე, რომელიც არის კომფორტული ჯდება თქვენ და რომ ფართო, flatter, ზედმეტ armrests, რომ თქვენ შეგიძლიათ მარტივად გადატანა out of გზა თუ საჭირო არის საუკეთესო მიდგომა. თუ თქვენ ხართ შეუძლია ზოგჯერ დანარჩენი თქვენს ხელშია კლავიატურის ხელისგულზე დანარჩენი და თუ თქვენ გაქვთ კომფორტული სკამი, რომ არ არ აქვს არანაირი armrests, მაშინ ეს არის ასევე საკმაოდ მისაღები.

- რა სახის სამუშაო იქნება კომპიუტერი გამოიყენება? ცდილობენ, რომ მოსალოდნელია რა ტიპის პროგრამული უზრუნველყოფა, გამოყენებული იქნება ყველაზე ხშირად.

- სიტყვა დამუშავება – მოწყობა საუკეთესო კლავიატურა/მაუსი პოზიცია არის პრიორიტეტული.
- Surfing წმინდა, გრაფიკული დიზაინი – მოწყობა საუკეთესო მაუსის პოზიცია არის პრიორიტეტული.
- მონაცემთა შეყვანის – მოწყობა საუკეთესო ციფრული კლავიატურა/keyboard არის მაღალი პრიორიტეტი.
- თამაშები – მოწყობა საუკეთესო კლავიატურა/მაუსი/game pad არის მაღალი პრიორიტეტი.

- რას ხედავთ? დარწმუნდით, რომ ნებისმიერი ქაღალდის დოკუმენტები, რომ თქვენ კითხულობს მოთავსებული, როგორც ახლოს კომპიუტერის მონიტორი შეიძლება და რომ ეს არის მსგავსი კუთხე – გამოიყენოს დოკუმენტი მფლობელს, სადაც შესაძლებელია.

კომპიუტერი, მონიტორი უნდა იყოს განთავსებული:

- პირდაპირ თქვენს წინაშე და თქვენ წინაშე, არ დახრილი, რომ მარცხნივ ან მარჯვნივ. ამ ეხმარება აღმოფხვრას ძალიან ბევრი კისრის უვლიან. გარდა ამისა, ნებისმიერი მომხმარებელი მუშაობს, ხელი შეუწყოს მას/მისი გამოყენება screen scroll ბარები, რათა უზრუნველყოს რომ ის, რაც მიმდინარეობს პოპულარულეები ყველაზე მეტად ცენტრში მონიტორი, ვიდრე ზედა ან ბოლოში ეკრანზე.
- ცენტრი მონიტორის შესახებ ისე, რომ სხეულის და/ან კისრის არ არის ერთი, როდესაც ეძებს ეკრანზე. თუმცა, თუ თქვენ მუშაობის დიდი მონიტორი და გაატარეთ, ყველაზე მეტად თქვენი დრო მომუშავე პროგრამული უზრუნველყოფა, როგორცაა MSWord, რომელიც უპირობოდ შექმნის მარცხენა იდეებს ახალი გვერდები, და თქვენ არ გინდათ უნდა

გადაიტანეთ ეს უფრო ცენტრალურ ადგილას, ცდილობენ, ისეთ თავს წერტილი დაახლოებით 1/3rd მანძილი მასშტაბით მონიტორი მარცხენა მხარეს.

- განათავსეთ მონიტორი კომფორტული სიმაღლე რომ არ მიიღოს მომხმარებელს tilt მათი უფროსი დანახვა ან წარმართონ მათი კისრის ქვემოთ, რომ ნახოთ იგი. როდესაც თქვენ მჯდომარე კომფორტულად, მომხმარებლის თვალში უნდა იყოს ხაზის წერტილი ეკრანზე დაახლოებით 2-3" ქვემოთ ზევით მონიტორი გარსაცმები (არ ეკრანზე). იჯდეს უკან თქვენს თავმჯდომარე კუთხე დაახლოებით 100-110 გრადუსი (ანუ მცირე recline) და გამართავს თქვენი მარჯვენა მკლავი out ჰორიზონტალურად, თქვენი შუა თითი უნდა თითქმის შეეხოთ ცენტრში ეკრანზე. ეხლა რომ დაწყებული პოზიცია, ამის შემდეგ შეგიძლიათ გააკეთოთ მცირე ცვლილებები ეკრანზე სიმაღლე და კუთხე ვარიანტს. კვლევა აჩვენებს, ცენტრში მონიტორი უნდა იყოს დაახლოებით 17-18 გრადუსზე ქვემოთ ჰორიზონტალური ოპტიმალური მასშტაბი, და ეს არის, სადაც ეს იქნება, თუ თქვენ დაიცვას მარტივი arm გაფართოება/დიდი მიუთითებს წვერი. თქვენ რეალურად ვხედავთ, უფრო მხედველობის ველის ქვემოთ ჰორიზონტზე ვიდრე ზემოთ ეს (შეხედეთ ქვემოთ დერეფანში და თქვენ ნახავთ, მეტი სართული, ვიდრე ჭერი), ასე რომ, ამ პოზიციას შესახებ უნდა კომფორტულად შეძლებთ უფრო მეტი ეკრანზე. თუ მონიტორი არის ძალიან დაბალი, თქვენ crane მათი კისრის ფორვარდები, თუ ეს ძალიან მაღალი, თქვენ დაიხრება მათი უფროსი უკან და დასრულდება up ერთად კისრის/მხრის ტკივილი.
  - bifocals და პროგრესული ობიექტივი – მაშინაც კი, თუ თქვენ აცვიათ bifocals ან პროგრესული ობიექტივი, თუ თქვენ იჯდეს უკან თქვენი სავარძელში reclined პოზა (თქვენ უკან, დაახლოებით 110 გრადუსი), რომელიც რეკომენდირებულია დაბალი კარგი უკან ჯანმრთელობას, ვიდრე სხდომაზე დადგმის დროს 90 გრადუსი, და თუ ოდნავ დაიხრება მონიტორი უკან და ადგილი, ამ დროს კომფორტული სიმაღლე თქვენ უნდა ნახოს ეკრანზე გარეშე tilting თქვენი უფროსი უკან ან craning თქვენი კისრის ფორვარდები. ტანადობის პრობლემები bifocals შეიძლება მოხდეს, თუ თქვენ ზის დადგმის ან კი hunched ფორვარდები. პრობლემა დაბალი მონიტორები არის, რომ ისინი იწვევენ კისრის მოხრა და განიცდიან მეტი glare. ბოლო კვლევებმა აჩვენა, რომ საუკეთესო პოზიცია კომპიუტერის მონიტორი არის ცენტრში ეკრანზე უნდა იყოს, დაახლოებით 17.5 გრადუსზე ქვემოთ თვალის დონეზე. ცდილობენ გასწორება, თქვენი თვალები ყველაზე მაყურებელი ფართი ეკრანზე, და ეს უნდა დააყენოს ცენტრში შესახებ სწორი გეომეტრიულად.
  - ხედვის მანძილი – მონიტორი უნდა იყოს კომფორტული ჰორიზონტალური მანძილი მაყურებელი, რომელიც როგორც წესი, არის გარშემო იარაღის სიგრძე (იჯდეს უკან თქვენი სავარძელი და გაზარდოთ თქვენი arm და თქვენი თითების უნდა touch screen). ამ მანძილი თქვენ უნდა ნახოს მაყურებელი ფართი მონიტორის გარეშე მიღების ხელმძღვანელი მოძრაობები. თუ ტექსტი გამოიყურება ძალიან პატარა არც მაშინ გამოიყენოთ უფრო დიდი შრიფტის ან magnify ეკრანზე გამოსახულების პროგრამული ვიდრე სხდომაზე ახლოს მონიტორი.
  - ეკრანზე ხარისხის – ვიყენებთ კარგი ხარისხის კომპიუტერის ეკრანზე. დარწმუნდით, რომ ტექსტი სიმბოლო თქვენს ეკრანზე სახეს მკვეთრი, და რომ ისინი კომფორტული ზომა (შეგიძლიათ შეცვალოთ ეკრანის გაფართოება, რათა იპოვოს კომფორტული და ნათელი გმირი ზომა). თუ თქვენ ხედავთ ეკრანზე მბრუნავი იმ კუთხეში თქვენი თვალის თქვენ უნდა სცადეთ იზრდება სიხშირე თქვენს მონიტორზე (PC, თქვენ შეგიძლიათ შეცვალოთ მონიტორის გარჩევადობა და ამოცნობა განაკვეთების გამოყენებით მონიტორზე პანელი თქვენი პარამეტრების საქაღალდეში, ერთად Mac თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ მონიტორი control panel). თქვენ ასევე შეგიძლიათ განიხილოს გამოყენებით კარგი ხარისხის მინის anti-glare ფილტრი ან LCD display (როგორც ლეპტოპის ეკრანი).
  - თვალის ექიმი – არსებობს ბუნებრივი ცვლილებები ხედვა, რომ მოხდეს ადამიანების დროს ადრეულ 40. ეს არის კარგი იდეა, რათა პერიოდულად აქვს შენი თვალები გადამოწმებული კვალიფიციური პროფესიონალი.
  - თუ რაიმე ეკრანზე კორექტირებას გრძნობს არასასიამოვნო მაშინ შეიცვლება, მათ, სანამ მოწყობა უფრო კომფორტულად გრძნობს თავს, ან ეძებენ შემდგომი პროფესიული დახმარება.
  - გამოყენება დოკუმენტის მფლობელს, რომელიც შეიძლება კომფორტულად ჩანს:
    - გამოიყენეთ in-line დოკუმენტის მფლობელს, რომელიც ზის შორის keyboard/keyboard უჯრა და ეკრანზე და შეესაბამება თქვენი სხეულის midline ასე რომ ყველა თქვენ უნდა გააკეთოთ შეხედეთ ქვემოთ იხილეთ დოკუმენტები და გაზარდოთ თქვენი თვალით ენახა ეკრანზე.
    - გამოყენება ეკრანზე დამონტაჟებული დოკუმენტის მფლობელი და პოზიცია, რომ ეს მხარეს თქვენს ეკრანზე რომ არის თქვენი დომინანტი თვალი
    - გამოიყენეთ ცალკე დოკუმენტის მფლობელი და პოზიცია ამ მომდევნო მხარეს ეკრანზე და ოდნავ კუთხე ისე, რომ ეს შემდეგნაირად მრუდი საწყისი მხარეს ეკრანზე.
7. პოზა, პოზა პოზა! კარგი პოზა არის საფუძველი კარგი workstation ერგონომიკა. კარგი პოზა არის საუკეთესო გზა, რათა თავიდან ავიცილოთ კომპიუტერის დაკავშირებული დაზიანება. რათა უზრუნველყოს კარგი მომხმარებლის პოზა:
- Watch მომხმარებლის პოზა!

- დარწმუნდით, რომ მომხმარებელს შეუძლია მიაღწიოს კლავიატურის ღილაკები მათი გააღიზიანა როგორც ბინა შესაძლებელი (არ მოხრილი up ან down) და ჩვეულებრივი (არა მოხრილი მარცხენა ან უფლება).
- დარწმუნდით, რომ მომხმარებლის იდაყვის angle (კუთხე შორის შინაგანი ზედაპირზე ზედა მკლავი და წინამხარზე) ან უფრო მეტი, ვიდრე 90 გრადუსი რათა თავიდან ავიცილოთ ნერვის კომპრესიის დროს იდაყვის.
- დარწმუნდით, რომ ზედა მკლავი და იდაყვის ძალიან ახლოს არიან სხეული და როგორც სიმშვიდეს, რაც შეიძლება მაუსის გამოყენება – თავიდან შექმნის. ასევე დარწმუნდით, რომ მაჯის არის, როგორც ჩვეულებრივი, როგორც შესაძლებელი, როდესაც მაუსის გამოიყენება.
- დარწმუნდით, რომ მომხმარებელი ზის უკან სკამი და აქვს კარგი უკან მხარდაჭერა. ასევე შეამოწმეთ, რომ ფეხები შეიძლება განთავსდეს ბინა იატაკზე ან footrest.
- დარწმუნდით, ხელმძღვანელი და კისრის არიან, როგორც ჩვეულებრივი, როგორც შესაძლებელია .
- დარწმუნდით, პოზა გრძნობს სიმშვიდეს შესახებ.

#### 8. შეინახეთ იგი ახლოს!

- დარწმუნდით, რომ იმ რამ მომხმარებლის იყენებს ყველაზე ხშირად არიან განთავსებული უახლოესი შესახებ, რომ მათ შეიძლება მოხერხებულად და კომფორტულად მიაღწიან.
- დარწმუნდით, რომ მომხმარებელი არის ორიენტირებული ალფანუმერული კლავიატურაზე. საუკეთესო თანამედროვე კლავიატურები ასიმეტრიული დიზაინი (ალფანუმერული კლავიატურაზე არის მარცხნივ და რიცხვითი კლავიატურა მარჯვნივ). თუ გარე კიდევს კლავიატურის გამოიყენება როგორც ღირშესანიშნაობებს იყიდება ცენტრი კლავიატურა და მონიტორი, მომხმარებლებს ხელში იქნება გადახრილი, რადგან ალფანუმერული ღილაკები იქნება მარცხნივ მომხმარებლის midline. ნაბიჯი კლავიატურაზე ისე რომ ცენტრი საქართველოს ალფანუმერული ღილაკები (B გასაღები, არის ორიენტირებული შუა ხაზის შესახებ).
- დარწმუნდით, რომ ტელეფონი არის ასევე ახლოს თქვენ, თუ თქვენ ხშირად იყენებენ ეს.

#### 9. კარგი workstation ერგონომიული მოწყობის საშუალებას ნებისმიერი კომპიუტერი მომხმარებლის მუშაობის ნეიტრალური, მოდუნებული, იდეალური typing პოზა რომ მინიმუმამდე დაიყვანს რისკის განვითარებადი ნებისმიერი დაზიანება.

საინტერესო იდეალური კლავიატურის განლაგების არის ადგილი, ამ სიმაღლე, რეგულირებადი უარყოფითი-tilt უჯრა. იდეალური მაუსის მოწყობა არის, რომ ეს იქნება ბინის ზედაპირზე, რომ ის 1-2" ზემოთ კლავიატურის და მოძრავ მეტი რიცხვითი კლავიატურა. თუ გასურთ ზედაპირის დონეზე კლავიატურის ბაზა შემდეგ დარწმუნებული ვარ, რომ ეს შეიძლება ასევე იყოს დახრილი ქვემოთ ოდნავ, რათა დაეხმაროს შენარჩუნება თქვენი ხელები იდაყვის ნეიტრალური, ხოლო თქვენ mousing, და შეინახოთ თქვენი იდაყვის არის, როგორც ახლოს სხეულის, რაც შეიძლება, ხოლო თქვენ მუშაობთ. შეამოწმოთ out 10 რჩევა გამოყენებით კომპიუტერის მაუსი.

#### 10. სად იქნება კომპიუტერი გამოიყენება? ვიფიქროთ შემდეგი გარემოსდაცვითი პირობებში, როდესაც კომპიუტერი გამოიყენებული იქნება:

- განათება – დარწმუნდით, რომ განათება არ არის ძალიან ნათელი. თქვენ არ უნდა დაინახოს რაიმე ნათელი glare კომპიუტერის ეკრანზე. თუ თქვენ ნუ, გადაადგილება ეკრანზე, ქვედა სინათლის დონეზე, ვიყენებთ კარგი ხარისხის, მინის anti-glare ეკრანზე. ასევე დარწმუნდით, რომ კომპიუტერის მონიტორის ეკრანზე არ არის მხარდაჭერილი, რომ ნათელი ფანჯარა ან მოსაპირკეთებელი ნათელი ფანჯარა ასე, რომ არსებობს ის ეკრანზე ჩანს, გარეცხილი (გამოიყენეთ ჩრდილში ან drapes კონტროლი ფანჯარა სიკაშკაშე).
- ვენტილაცია – დარწმუნდით, რომ თქვენ გამოიყენებთ თქვენი კომპიუტერის სადღაც რომ აქვს ადეკვატური ახალი-საჰაერო ვენტილაცია და რომ ადეკვატური გათბობით ან გაგრილების ისე, რომ თქვენ თავს კომფორტულად, როდესაც თქვენ სამუშაო.
- ხმაური ხმაური შეიძლება გამოიწვიოს სტრესი და, რომ თქვენი კუნთები იძაბება რომელიც შეიძლება გაიზარდოს ტრავმების რისკი. შეეცადეთ აირჩიოთ მშვიდი ადგილი თქვენი სამუშაო მაგიდა (ვორკსტეიშენი), და გამოყენების დაბალი მოცულობა მუსიკა, სასურველია light კლასიკური, ნილაბი hum ნებისმიერი გულშემატკივარი ან სხვა ხმოვანი წყაროები.
- მიიღოს შესვენებები! ყველა Ergonomists ვეთანხმები, რომ ეს კარგი იდეა ხშირი, მოკლე დანარჩენი არღვევს: პრაქტიკა შემდეგი:
  - თვალის არღვევს – ემებს კომპიუტერის ეკრანზე, ხოლო იწვევს გარკვეული ცვლილებები, თუ როგორ თვალები მუშაობა, იწვევს თქვენ უნდა დახუჭოს უფრო ხშირად, და კარგად ჩანს, უფრო თვალის ზედაპირზე, რათა ჰაერი. ყოველ 15 წუთში თქვენ უნდა მოკლედ გამოიყურება დაშორებით ეკრანზე წუთი ან ორი უფრო შორეულ სცენა, სასურველია რაღაც მეტი, რომ 20 მეტრის მანძილზე. ეს საშუალებას კუნთების შიგნით თვალის დაისვენოთ. გარდა ამისა, დახუჭოს თვალები სწრაფად რამდენიმე წამში. ეს ამხნევეს ცრემლსადენი ფილმი და ასუფთავებს მტვრის

თვალის ზედაპირზე.

- მიკრო-არღვევს – ყველაზე აკრეფა კეთდება bursts, ვიდრე მუდმივად. შორის ამ bursts აქტივობა, თქვენ უნდა დაისვენოთ თქვენი ხელები მოდუნებული, ბინა, სწორი პოზა. დროს მიკრო-შესვენება (< 2minutes) თქვენ შეგიძლიათ მოკლედ მონაკვეთი, დგომა, გადაადგილება, ან ნუ სხვადასხვა სამუშაო ამოცანის მაგ მიიღოს ტელეფონის ზარი). მიკრო-შესვენება არ არის აუცილებელი შესვენების მუშაობა, მაგრამ ეს შესვენება გამოყენების კონკრეტული კომპლექტი კუნთების, რომ ის აკეთებს ყველაზე მუშაობა (მაგ., თითის flexors თუ თქვენ აკეთებთ ბევრი typing).
- დანარჩენი არღვევს – ყოველ 30 დან 60 წუთის თქვენ უნდა მიიღოს მოკლე დანარჩენი შესვენება. ამ დროს შესვენება დგომა, გადაადგილება და რაღაც. წავიდეთ და სასმელი წყალი, სოდა, ჩაი, ყავა ან რასაც. ეს საშუალებას თქვენ უნდა დასვენება, ვარჯიში, სხვადასხვა კუნთების და თქვენ თავს ნაკლებად დაღლილი.
- სავარჯიშო არღვევს – არსებობს უამრავი გაჭიმვა და ნაზი წვრთნები რომელიც შეგიძლიათ გააკეთოთ, რათა დაეხმაროს გაათავისუფლოს კუნთების დაღლილობა. თქვენ უნდა გავაკეთოთ ეს ყველა 1-2 საათი.
- ერგონომიული software – სამუშაო კომპიუტერი შეიძლება საძილე და ხშირად არ აცნობიერებენ, თუ როგორ ხანგრძლივი თქვენ უკვე მუშაობს და რამდენად თქვენ უკვე აკრეფა და mousing. თქვენ შეგიძლიათ მიიღოთ შესანიშნავი ერგონომიული პროგრამული უზრუნველყოფა, რომ თქვენ შეგიძლიათ დააყენოთ თქვენს კომპიუტერში. საუკეთესო პროგრამა მიიღებს ფონზე და ეს იქნება მონიტორინგი, თუ რამდენად თქვენ უკვე იყენებს კომპიუტერი. ეს იქნება სწრაფი თქვენ უნდა მიიღოს დანარჩენი შესვენების დროს შესაბამისი ინტერვალით, და ეს იქნება ვივარაუდოთ, მარტივი ვარჯიშები.
- რაც შეეხება ერგონომიული gizmos? ამ დღეებში, უბრალოდ ყველაფერი შეაფასა, როგორც “ერგონომიული” და ბევრი დროს, ეს ასე არ არის და ამ ე. წ. ერგონომიული პროდუქტები შეუძლია რამ უარესი. თუ თქვენ ფიქრი ყიდულობენ “ერგონომიული პროდუქტი” როგორც საკუთარ თავს, შემდეგ 4 კითხვები:
  - ამჯამად პროდუქტის დიზაინი და მწარმოებლის პრეტენზიები აქვს აზრი?
  - რა კვლევა, მტკიცებულებები, შეგიძლიათ მწარმოებელი უზრუნველყოფენ, რომ მათი პრეტენზიები? იყოს საექვო პროდუქცია, რომელიც არ არის შესწავლილი მკვლევარები.
  - იგი ფიქრობს, კომფორტული, რომ გამოიყენოთ პროდუქტის დიდი ხნით? ზოგიერთი ერგონომიული პროდუქტები შეიძლება ვგრძნობ, უცნაური, ან ოდნავ არასასიამოვნო პირველი იმიტომ, რომ ისინი ხშირად აწარმოოს შეცვალოთ თქვენი პოზა, რომ ეს მომგებიანი გრძელვადიანი. ვფიქრობ, გარკვეული პროდუქცია, როგორც როგორცაა ახალი ფეხსაცმელი, რომ თავდაპირველად შეიძლება ფიქრობს, უცნაურია, მაგრამ მაშინ კომფორტისთვის მას შემდეგ, რაც გამოიყენება ცოტა ხნით. თუ პროდუქტის აგრძელებს გრძნობს არასასიამოვნო მას შემდეგ, რაც გონივრული ბილიკი პერიოდში (ამბობენ, რომ მინიმუმ ერთი კვირის) განმავლობაში, მაშინ შეწყვიტოს გამოყენებით.
  - რა ერგონომიკა ექსპერტები ამბობენ, პროდუქტის შესახებ? თუ ისინი არ გირჩევენ ეს არ გამოიყენოს იგი. არსებობს მრავალი კომპიუტერული დაკავშირებული “ერგონომიული” პროდუქცია, ყველაზე საერთო პირობა, რომ:
    - “ერგონომიული” კლავიატურა – ეს არის კლავიატურა სადაც ალფანუმერული დილაკები არიან გაყოფილი კუთხე. არასამთავრობო touch მემანქანე ეს დიზაინი შეიძლება იყოს კატასტროფა! გაყოფილი დიზაინი მხოლოდ მისამართები საკითხები ხელის იდაყვის გადახრა, და კვლევები აჩვენებს, რომ ვერტიკალური მხრივ პოზა (მაჯის გაფართოება) უფრო მნიშვნელოვანია. არ არსებობს თანმიმდევრული კვლევა, მტკიცებულებები, რომ ყველაზე გაყოფილი-კლავიატურა დიზაინით გაკეთებული ხელმისაწვდომია ნამდვილად აწარმოოს რაიმე მნიშვნელოვანი პოსტურალური სარგებელი. ყველაზე ადამიანი რეგულარული კლავიატურის დიზაინი მუშაობს მხოლოდ ჯარიმა, თუ ეს დააყენა სათანადო ნეიტრალური პოზიცია.
    - “ერგონომიული” mice – ბევრი ამ მაუსი დიზაინით, ან ალტერნატიული შეტანის მოწყობილობა დიზაინით შეიძლება კარგად მუშაობს, რათა გააუმჯობესოს თქვენი მხრივ/მაჯის პოზა. თუმცა, მნიშვნელოვანია, რომ შეამოწმოთ, თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ ეს თქვენი ზედა მკლავი, მოდუნებული და როგორც ახლო თქვენი სხეულის, როგორც შესაძლებელია. შექმნის უნდა “ერგონომიული მაუსის” დაამარცხა რაიმე სარგებელი ეს დიზაინი. შეამოწმოთ out 10 რჩევა გამოყენებით კომპიუტერის მაუსი.
    - მაჯის ეკისრება, - ეს იყო ძალიან პოპულარული, რამდენიმე წლის წინ, მაგრამ კვლევის კვლევებმა არ აჩვენა რაიმე მნიშვნელოვანი შედეგები მაჯის ეკისრება. In ფაქტი, მაჯის დანარჩენი შეიძლება რეალურად გაიზარდოს ზეწოლა შიგნით მაჯის გვირაბი მიერ მექანიკური undersurface მაჯის (შეხედეთ თქვენი მაჯის და თქვენ ალბათ ხედავთ, სისხლმარღვების, რომ არ უნდა იყოს შეკუმშული!). კვლევების დოქტორი დავით Rempel უნივერსიტეტის Berkeley, California, აჩვენებს, რომ წნევის მიმართა underside of მაჯის გვირაბის

გადაეცემა შევიდა გვირაბში თავად მეშვეობით განივი მაჯის ligament და რომ intracarpal წნევის ორჯერ ერთად მაჯის დანარჩენი შედარებით მცურავი ხელში მეტი კლავიატურის. თუ თქვენ გამოყენება მაჯის დანარჩენი გამოყენებით ერთი ფართო, ბინა, მყარ ზედაპირზე საპროექტო სამუშაოები საუკეთესო, და დანარჩენი ქუსლი თქვენი პალმის ეს არ არის თქვენი მაჯის. შეეცადეთ არ დანარჩენი ხოლო თქვენ, ფაქტობრივად, აკრეფა, მაგრამ დანარჩენი შორის bursts typing მოძრაობები. თავიდან რბილი და squishy მაჯის ეკისრება, რადგან ეს იქნება contour, რომ თქვენი მაჯის, ზღუდავს გადაადგილების თავისუფლება, თქვენს ხელში, და ხელი შეუწყოს უფრო გვერდითი გადახრის დროს აკრეფით. შეხედეთ ზედაპირზე ტიპური მაჯის დანარჩენი, რომ ის გამოიყენება, და თქვენ ნახავთ, რომ იგი იღებს ეროზირებული მოშორებით, რაც იმას ნიშნავს, რომ მომხმარებელი უკვე მოცურების მათი გააღიზიანა მეტი ზედაპირზე, რომელიც ასევე კომპრესები სისხლძარღვების ხშირად ჩანს ზე მაჯის. გახსოვდეთ, თქვენი ხელები უნდა შეეძლოს glide ზემოთ ზედაპირზე მაჯის დანარჩენ დროს ფერთა, არ lock მათ ადგილი, ხოლო დანარჩენი თქვენ ტიპი.

- მხარდაჭერა აფრთხილებს/ხელთათმანები – არ არსებობს თანმიმდევრული კვლევა, მტკიცებულებები, რომ ტარება, მაჯის მხარს უჭერს დროს კომპიუტერის გამოყენება რეალურად ამცირებს რისკი დაზიანება. თუ თქვენ არ მინდა ტარება იდაყვის მხარდაჭერა, დარწმუნდით, რომ ეს იწინააღმდეგება თქვენს ხელში ბინა და სწორი, არ მოხრილი upwards. არსებობს გარკვეული მტკიცებულებები, რომ ტარება, მაჯის მხარს უჭერს ღამით საწოლი შეიძლება დაეხმაროს გაათავისუფლოს სიმპტომები იმ მაჯის გვირაბის სინდრომი.
- Forearm მხარს უჭერს/დასვენება forearms, იარაღის – ზოგადად ეს არ არის საჭირო, და არც არის კარგი იდეა, რათა დანარჩენი forearms ნებისმიერი მხარდაჭერა ხოლო ფერთა, რადგან პოტენციური შეზღუდვა მიმოქცევას თითის flexor კუნთების ხელი და შეკუმშვის ulnar ნერვის დროს იდაყვის. თუ კლავიატურა/მაუსი სათანადოდ მოწყობილი ისინი ხელმისაწვდომი უნდა იყოს მომხმარებლის იარაღის ნეიტრალური პოზიცია (close ორგანოს მიერ და ზედა მკლავზე ჩამოკიდებული სიმშვიდეს გზა) რომელიც არ უქმნის რაიმე მნიშვნელოვანი კისრის და მხრის დატვირთვა. თუ forearm მხარს უჭერს არის საჭირო, ის, როგორც წესი, ნიშანი ცუდი ერგონომიული მოწყობა.
- ჯდომა-დგომა სადგურები – გამოყენების სიმაღლე რეგულირებადი work surface იჯდა და იდგა მუშაობა ხდება მოდური. თუმცა, არსებობს მტკიცებულება, რომ მწირი ჯდომა-დგომა ავეჯი აქვს ეფექტური სარგებელი. მტკიცებულება მიუთითებს, რომ არ შეიძლება შემცირება უკან დისკომფორტი, მაგრამ კვლევის ეს არ გამოიყენება ადეკვატური შედარება ჯგუფები (მაგ., ტესტირება ადამიანები, რომლებიც დავდგეთ იგივე დროს იგივე სიხშირის გარეშე აკეთებს კლავიატურა/მაუსი მუშაობა). არ არსებობს არანაირი მტკიცებულება, რომ ჯდომა-დგომა აუმჯობესებს იდაყვის პოზა, როდესაც keying ან mousing. ლოგიკურად, რეალური სარგებელი ჯდომა-დგომა არის მხოლოდ, რომ, იცვლება შორის იჯდა და იდგა. მაგრამ იდგა სტატიკური პოზა არის კიდევ უფრო დამლევლი, ვიდრე იჯდა სტატიკური პოზა, ასე რომ მოძრაობა არის მნიშვნელოვანი. ჩვენ გირჩევთ, რომ ყველაზე ეფექტური გზა მიიღოს სარგებელი იჯდა და იდგა არის ადამიანი უნდა იჯდეს ნეიტრალური სამუშაო პოზა და მერე ზედიზედ რომ დადგეს და გადავა აკეთებს სხვა რამ, როგორცაა ნაშრომების წარდგენა, რაც სატელეფონო ზარები, მიღების, ყავის, რაც ქსეროასლი და ა. შ.) ვიდრე ცდილობს კლავიატურაზე, ან გამოიყენეთ მაუსის ხოლო იდგა.

ბოლო კვლევის ვარაუდობს, რომ ელექტრონული ჯდომა-დგომა სადგურები, რომ შეიძლება სწრაფად მორგებული, საშუალებას თითოეული თანამშრომელი ცვლილებები სიმაღლე მათი work surface მთელი დღის განმავლობაში, და ეს შეიძლება შეამციროს კუნთოვანი დისკომფორტი და გააუმჯობესოს სამუშაოს შესრულება.

- სიმაღლე რეგულირებადი, გაყოფილი work surfaces – მიმართ მაჯის პოზა, საკითხები, რომლებიც იგივე სიმაღლე რეგულირებადი, გაყოფილი work surfaces და ჯდომა-დგომა work surfaces:
  - თუ ზედაპირზე არის ძალიან დაბალი მხრივ იქნება უფრო გაფართოება
  - თუ ზედაპირზე არის ძალიან მაღალი იდაყვის იქნება შენარჩუნებული მენჯი
  - თუ ეს სიბრტყეზე, მაშინ ეს მხოლოდ იგივე არგუმენტი, როგორც არის მეორადი ზემოთ უარყოფითი-ფერდობზე კლავიატურის უჯრა მოწყობა.

თქვენ არ შეგიძლიათ მითითებული ბინა work surface დროს შესაბამისი სიმაღლე 5 ძირითადი ამოცანები, ოფისში მუშაობა – keyboarding, mousing, წერა, ათვალეობენ დოკუმენტები და მაყურებელი ეკრანზე – ეს ყველა მოითხოვს სხვადასხვა სიმაღლეებზე იყიდება ოპტიმალური მოწყობა. უარყოფითი-ფერდობზე კლავიატურის tray სისტემა, რომელიც ემსახურება, როგორც სიმაღლე და კუთხის რეგულირება, მექანიზმების კლავიატურის და მაუსის პლატფორმა ემსახურება, როგორც სიმაღლე და კუთხე კორექტირების მაუსის როდესაც ერთვის work surface, რომ არის მითითებული წერა სიმაღლე. მონიტორი სიმაღლე არის საუკეთესო

მორგებული ცალკე მონიტორი კვარცხლბეკის ვიდრე ცდილობს გადაადგილება მთელი worksurface. იქ არის მთელი რიგი ახალი გაყოფილი worksurface დიზაინით, რომ შეიძლება მუშაობა საკმაოდ კარგად ოპტიმალური მონიტორი წესი.

ზემოთ 10 ნაბიჯი მოგცემთ მოკლე რეზიუმე კარგი ერგონომიული დიზაინი პრაქტიკა კომპიუტერული სამუშაო სადგურები, მაგრამ არსებობს უამრავი სხვა განიხილოს. შეგიძლიათ წაიკითხოთ შესახებ ერგონომიკა, ბევრი წიგნები, თქვენ შეგიძლიათ დაათვალიეროთ სხვა მასალები ამ CUergo საიტზე, თქვენ შეგიძლიათ მიიღოთ ინფორმაცია " ადამიანის ფაქტორი და ერგონომიკა საზოგადოება. თქვენ შეგიძლიათ გამოყენება კომპიუტერის მაგიდა ჩამონათვალი , რათა დაეხმაროს რომ პრობლემების იდენტიფიცირება და შეგიძლიათ ექსპერტი Ergonomists დახმარება და რჩევა.

ასევე იხილეთ 'კომპიუტერი Workstation რეზიუმე' დიაგრამა მიერ შექმნილი DEA651 კლასი 2000.

თუ თქვენ გაქვთ რაიმე შეკითხვა ან კომენტარი შესახებ ინფორმაცია ამ გვერდზე ან ამ საიტზე თქვენ შეგიძლიათ გააგზავნოთ ამ პროფესორი ალან Hedge კორნელის უნივერსიტეტში.

უფრო დეტალური ინფორმაცია და წვრთნები თქვენ ასევე შეგიძლიათ შეამოწმეთ თავისუფალი "HealthyComputing.com" ვებ საიტზე.

ორიგინალური გვერდი <http://ergo.human.cornell.edu/ergoguide.html>

Bookmark the [permalink](#).

ძალიან მოკლე შესავალი Open Access →

## Leave a Reply

Your email address will not be published. Required fields are marked \*

Name \*

Email \*

Website

Comment

You may use these [HTML](#) tags and attributes: <a href="" title=""> <abbr title=""> <acronym title=""> <b> <blockquote cite=""> <cite> <code> <del datetime=""> <em> <i> <q cite=""> <s> <strike> <strong>

Post Comment

