

Material informativ „Ergonomia postului de lucru”

Grupele nr. 2, nr. 3

MOBILIERUL ERGONOMIC ȘI ÎNCĂPEREA

- ✘ Biroul – trebuie să aibă o înălțime de 64-74 cm și ajustabilă;
- ✘ Scaunul – să aibă spatele și înălțimea ajustabile;
- ✘ Sursa de lumină – trebuie poziționată deasupra monitorului;
- ✘ Suport de sprijin – pentru picioare și încheieturile mâinilor
- ✘ Amplasarea calculatorului în încăperea – distanța față de o persoană și orice calculator vecin să fie de cel puțin 1m.

Poziția față de calculator

- ✘ Poziția scaunului față de birou – astfel încât antebrațele și coapsele să aibă o poziție orizontală
- ✘ Coatele aproape de corp și antebrațul să formeze un unghi de 90 de grade;
- ✘ Spatele trebuie să fie drept și lipit de spătarul scaunului;
- ✘ Se păstrează aceeași distanță între ochi și obiectele focalizate de aproximativ 70cm.

Monitorul

- ✘ Pentru a ușura efortul ochilor trebuie luată o pauză de 15 minute la o oră, cel mult 2 ore;
- ✘ Ecranul monitorului trebuie să fie curățat de praf și departe de sursele de lumină;
- ✘ Ecranul monitorului trebuie să fie de 3 sau 4 ori mai strălucitor decât lumina din cameră;
- ✘ Păstrați distanța de 70 cm dintre corp și ecranul calculatorului.

Tastatura

- ✘ Trebuie să fie înclinată, pentru un acces ușor;
- ✘ Tastele se lovesc scurt, iar restul timpului degetele trebuie ținute relaxate;

Afecțiuni provocate de un mediu de lucru inadecvat

- ✘ Probleme de vedere și migrene. Lucrul cu monitorul solicită folosirea ochilor pentru vederea de aproape o perioadă mare de timp.
- ✘ Efectul provocat de repetarea aceluiași gesturi. Apare din cauza executării repetate a aceluiași acțiuni asupra tastaturii.
- ✘ Durerile de spate și ceafă. Apar din cauza poziției incorecte la calculator.
- ✘ Efectul câmpului electromagnetic. Generat de monitor în special în spatele și părțile laterale ale acestuia.
- ✘ Zgomotul. Din cauza expunerii la sunetele de frecvență înaltă produse de monitor pot apărea migrene și stări de nervozitate.