

Διαμόρφωση θέσης εργασίας

- ❏ Η οθόνη πρέπει να βρίσκεται σε απόσταση 45-60 cm από τα μάτια. Κάνε ρυθμίσεις μέσω του προγράμματος (μέγεθος γραμμάτων, κ.λπ.) ώστε να εργάζεσαι άνετα.
- ❏ Η οθόνη πρέπει να τοποθετείται τουλάχιστον 10° με 20° κάτω από το οριζόντιο επίπεδο, ώστε να βρίσκεται στην ευθεία ξεκούραστης όρασης. Μην τοποθετείς την οθόνη πάνω στην κεντρική μονάδα γιατί επιβαρύνονται οι μύες του λαιμού σου.
- ❏ Ρύθμισε την κλίση της οθόνης ώστε η επιφάνειά της να είναι κάθετη στην ευθεία της όρασης. Αλλιώς η εικόνα παραμορφώνεται και τα μάτια, που ήδη ταλαιπωρούνται αρκετά, κουράζονται περισσότερο.



- ❏ Οι μεγάλες αντιθέσεις λαμπρότητας πρέπει να αποφεύγονται. Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι τα παράθυρα και οι άλλες πηγές φωτός πρέπει να βρίσκονται έξω από το άμεσο πεδίο όρασης. Μην εργάζεσαι σε φωτεινή οθόνη, όταν το δωμάτιο είναι σκοτεινό.
- ❏ Εξάλειψε όλες τις αντανακλάσεις. Η οθόνη πρέπει να είναι παράλληλη με τα παράθυρα. Αν δεν είναι, τράβηξε τις κουρτίνες. Οι αντανακλάσεις πρέπει να εξαλειφθούν χωρίς να παραβιαστούν οι πιο πάνω κανόνες.

Στάση του σώματος κατά την εργασία

Η τέλεια στάση είναι μύθος. Το ανθρώπινο σώμα απλούστατα δεν είναι φτιαγμένο για να διατηρεί την ίδια στάση για μεγάλο χρονικό διάστημα. Η στάση εργασίας πρέπει να αλλάζει πολλές φορές κάθε μέρα. Αυτό το σημείο είναι πολύ, πολύ σημαντικό.

Οι ακόλουθες συμβουλές θα σε βοηθήσουν να αποφύγεις τις επικίνδυνες συνέπειες της εργασίας με Η/Υ για την υγεία:



ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

- ❏ Τα πόδια σου πρέπει να πατούν σταθερά στο έδαφος. Το κάθισμα πρέπει να ρυθμίζεται στο ύψος της εσωτερικής πλευράς των γονάτων ή χαμηλότερα. Σιγουρέψου ότι έχεις χώρο για να τεντώνεις τα πόδια σου.
- ❏ Όταν τα χέρια ακουμπούν στην επιφάνεια του τραπεζιού, οι ώμοι πρέπει να είναι χαλαρωμένοι. Ρύθμισε το κάθισμά σου ώστε να μην δουλεύεις με σηκωμένους ώμους. Αν αυτό σε εμποδίζει να πατάς σταθερά στο πάτωμα, χρησιμοποίησε ένα ρυθμιζόμενο υποπόδιο ώστε να μην δουλεύεις με τα πόδια κρεμασμένα.

- ❏ Οι καρποί σου πρέπει να βρίσκονται σε ουδέτερη θέση (δηλ. στην ίδια ευθεία με το μπράτσο). Οποιαδήποτε άλλη θέση του καρπού δημιουργεί πίεση στα ευαίσθητα νεύρα και αγγεία του καρπού. Αν η πίεση αυτή ασκείται συνέχεια, κινδυνεύεις από το σύνδρομο του Καρπιαίου Σωλήνα, μια κατάσταση το λιγότερο δυσάρεστη. Τα νέα, εργονομικά πληκτρολόγια με δυο επιφάνειες πλήκτρων προστατεύουν τους καρπούς, εφ' όσον καταφέρει κανείς να τα συνηθίσει.



- ❏ Κατά την πληκτρολόγηση, καρποί και μπράτσα πρέπει να αναπαύονται στην επιφάνεια του τραπεζιού. Αν τα διατηρείς ακίνητα στον αέρα, οι μύες των χεριών και των ώμων αναγκάζονται να φορτίζονται στατικά (δουλεύουν χωρίς να κινούνται), κι αυτό είναι πολύ ανθυγιεινό. Πρέπει να υπάρχει αρκετός χώρος μπροστά από το πληκτρολόγιο για τα χέρια. Τα στηρίγματα των καρπών (μαξιλαράκια υποστήριξης) βοηθούν πολύ, τόσο σ' αυτή, όσο και στην προηγούμενη περίπτωση.

- ❏ Ξεκουράζε το σώμα σου γέρνοντας στην πλάτη του καθίσματος όσο περισσότερο μπορείς. Η σωστά σχεδιασμένη πλάτη του καθίσματος όχι μόνο διατηρεί το σωστό σχήμα της σπονδυλικής στήλης, αλλά ξεκουράζει και τους μύες του κορμού σηκώνοντας το βάρος του σώματος.

- ❏ Οργάνωσε τη δουλειά σου κατά τρόπο ώστε να σηκώνεσαι, να περπατάς και να τεντώνεσαι συχνά (ας πούμε, κάθε 10 λεπτά). Οι παραδοσιακές (χωρίς Η/Υ) εργασίες γραφείου δίνουν τέτοιες ευκαιρίες. Βγάλε ο ίδιος τις φωτοτυπίες που χρειάζεσαι. Κάνε διάλειμμα πριν αρχίσεις να αισθάνεσαι 'πιασμένος'.



- ❏ Φρόντιζε να γυμνάζεσαι όσο περισσότερο γίνεται. Όσοι κάνουν καθιστική εργασία χρειάζονται περισσότερη άσκηση απ' οποιονδήποτε άλλον εργαζόμενο. Όταν σε φόρμα μπορείς να αντιμετωπίσεις τα αρνητικά αποτελέσματα της καθιστικής εργασίας.

- ❏ Συζήτησε όποιο προϋπάρχον πρόβλημα υγείας ή νέο ύποπτο σύμπτωμα με το Γιατρό. Μην αγνοείς τα συμπτώματά σου, δεν θα εξαφανιστούν μόνα τους. Τα συμπτώματα των ασθενειών γραφείου έχουν συνήθως σωρευτικό χαρακτήρα (το πρόβλημα με τον καιρό εντείνεται). Μην περιμένεις να γίνει ανεπανόρθωτη η ζημιά.