

הוראות ארגונומיות

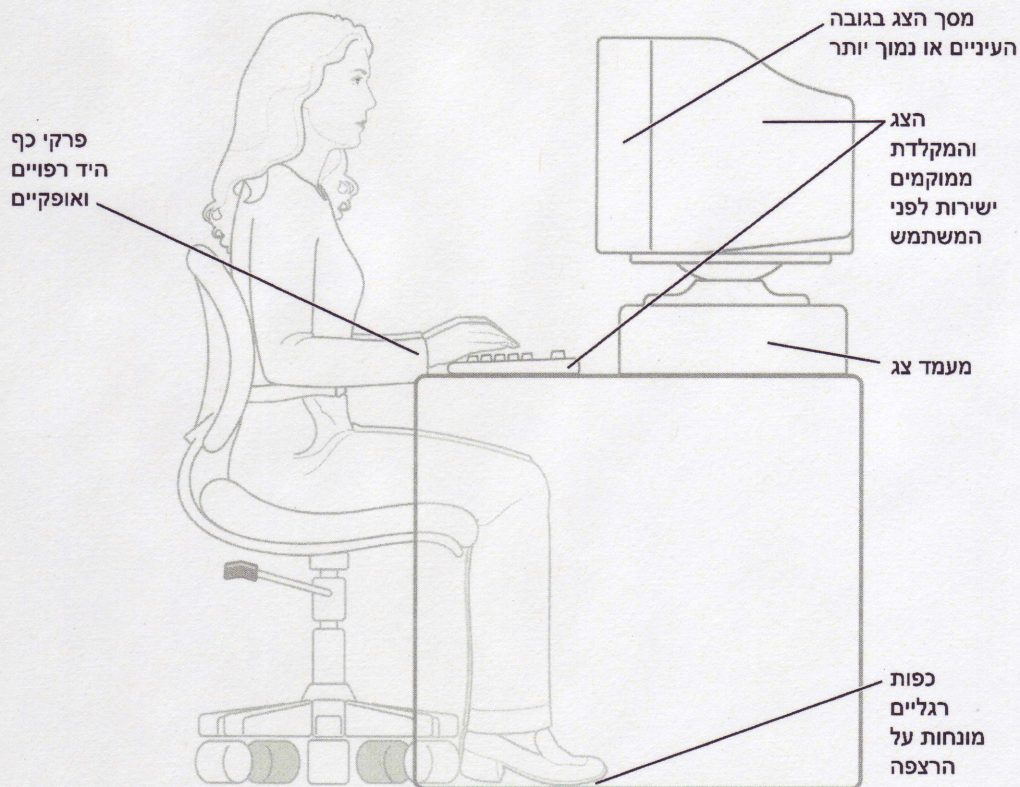
⚠ התראה: שימוש לא נכון או ממושך במקלדת עלול לגרום לפגיעה גופנית.

⚠ התראה: צפייה ממושכת במסך הצג עלולה לאמץ את העיניים.

לעבודה יעילה ונוחה, הקפד על ההנחיות הארגונומיות הבאות בעת הגדרת המחשב והשימוש בו כתחנת עבודה:

- הצב את המחשב כך שהצג והמקלדת יהיו ישר לפניך בזמן העבודה. ניתן לרכוש מדפים מיוחדים המסייעים להציב את המקלדת בצורה נכונה.
- מקם את הצג במרחק צפייה נוח (בדרך כלל 450 עד 610 מילימטרים [18 עד 24 אינץ'] מהעיניים). ודא שמסך הצג נמצא בגובה העיניים או מעט נמוך יותר, כאשר אתה יושב מול הצג.
- התאם את זווית הצג, את הגדרות החדות והבהירות שלו ואת התאורה סביבך (כגון מנורות התלויות מהתקרה, מנורות שולחן ותריסים או וילונות על החלונות הסמוכים) כדי לצמצם ככל האפשר השתקפויות ובוהק מסנוור במסך הצג.
- עקב מאפייני מארזי המערכת, אין להניח את דגם DCTA בשדה הראייה העיקרי של המשתמש.
- השתמש בכיסא המעניק תמיכה טובה לגב התחתון.
- החזק את אמותיך בקו אופקי אחד עם פרקי כף היד בתנוחה טבעית ונוחה, בעת שימוש במקלדת או בעכבר.
- השאר תמיד מקום להנחת הידיים, בעת שימוש במקלדת או בעכבר.
- הנח לזרועותיך להישאר בתנוחה טבעית לצדי הגוף.
- ודא שכפות רגליך מונחות על הרצפה.
- בזמן ישיבה, ודא שמשקל רגליך מונח על כפות רגליך ולא על חזית מושב הכיסא. כוון את גובה הכיסא או השתמש במשענת לרגליים, אם יש צורך בכך, כדי לשמור על התנוחה הנכונה.
- גוון את פעילויות העבודה שלך. השתדל לארגן את עבודתך כך שלא תצטרך להקליד פרקי זמן ממושכים. בתום ההקלדה, השתדל לבצע פעולות המצריכות שימוש בשתי הידיים.
- שמור על האזור שתחת שולחן העבודה פנוי מחפצים ומכבלים או כבלי חשמל, שעלולים להפריע לישיבה נוח

לפרטים נוספים על הרגלי מחשב ארגונומי, עיין בתקן BSR/HFES 100, שניתן לרכוש באתר האינטרנט של ה- Human Factors and Ergonomics Society (HFES) בכתובת www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7 (אנגלית בלבד).
דוגמה:



References: (English Only)

1. American National Standards Institute. *ANSI/HFES 100: American National Standards for Human Factors Engineering of Visual Display Terminal Workstations*. Santa Monica, CA: Human Factors Society, Inc., 1988.
2. Human Factors and Ergonomics Society. *BSR/HFES 100 Draft standard for trial use: Human Factors Engineering of Computer Workstations*. Santa Monica, CA: Human Factors and Ergonomics Society, 2002.
3. International Organization for Standardization (ISO). *ISO 9241 Ergonomics requirements for office work with visual display terminals (VDTs)*. Geneva, Switzerland: International Organization for Standardization, 1992.