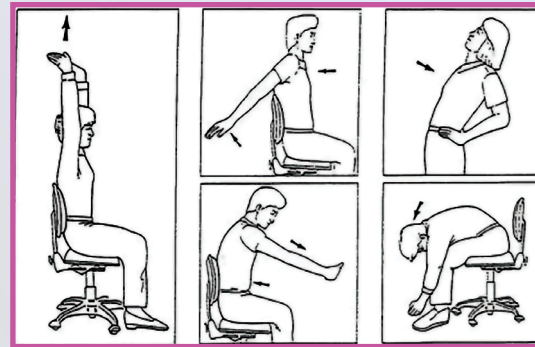




پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

نشستن صحیح هنگام استفاده از رایانه



منابع:

- Ayoub, M. M. "Work place design and posture." Human Factors: The Journal of the Human Factors and Ergonomics Society 15.3 (1973): 265-268.
- www.nhs.uk
- www.spine-health.com
- www.ergonomics.com.au
- Dul, Jan, and Bernard Weerdmeester. Ergonomics for beginners: A quick reference guide. CRC press, 2008.



تهیه و تنظیم: دکتر فریبا محمدی

(عضو هیئت علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی)

و اسماعیل مظفری پور

تهران، خیابان شهید مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳

کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

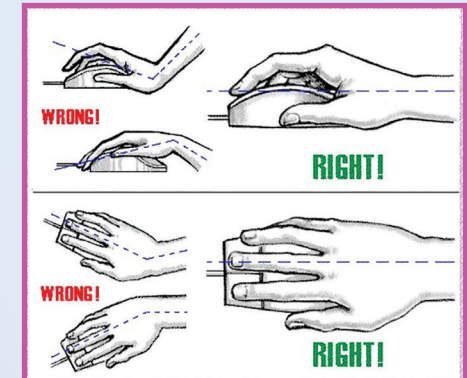
۸۸۷۴۷۷۹۳ - ۸۸۷۴۷۶۳۲ - ۸۸۷۴۷۸۸۴

نمابر: ۸۸۷۳۹۰۹۲

ssrc.ac.ir

۴- تنظیم صحیح وضعیت م우스

موس باید در دسترس ترین محل ممکن باشد و به شکلی قرار گیرد که مچ دست در راستای صحیح باشد و کمترین فشار ممکن به آن وارد شود. همچنین می شود برای کاهش فشار های وارده بر مچ دست یک پد در زیر آن قرار گیرد.

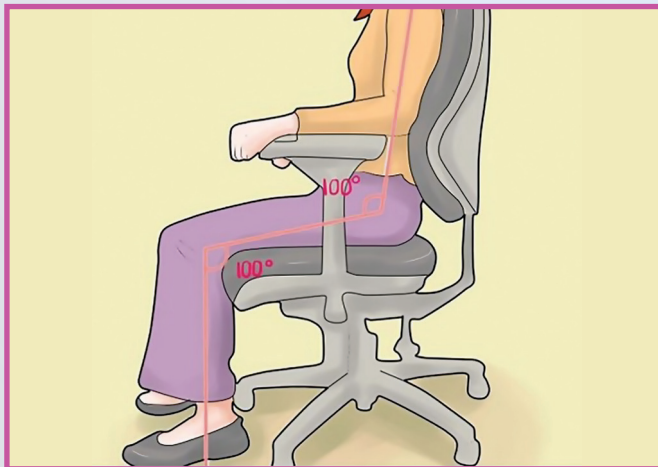
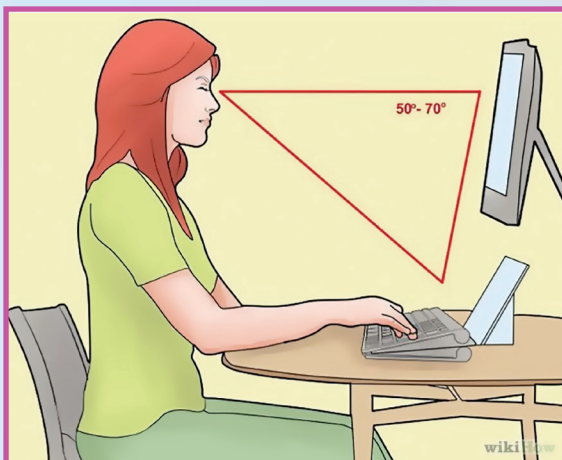
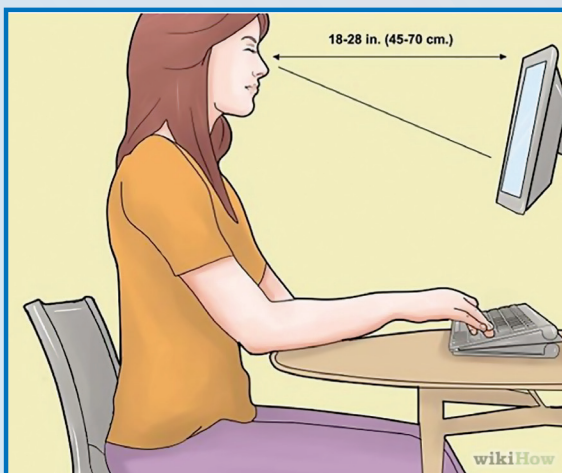


نکاتی دیگر:

با تنظیم وضعیت رایانه و صندلی می توان تا حدودی از عوارض بدراستایی در نواحی مختلف بدن کاست ولی در صورت استفاده طولانی مدت از رایانه حتی در صورتی که بدن در راستای مناسب نیز باشد به آن فشار وارد شده که در طولانی مدت می تواند موجب بروز درد و اختلال شود. توصیه می شود علاوه بر تنظیم صحیح وضعیت بدنی هنگام استفاده از رایانه، حرکات کششی و جنبشی نیز برای کاهش عوارض انجام شود.

۳- تنظیم ارتفاع و زاویه نمایشگر

برای پیشگیری از درد و اختلالات ناحیه گردن و سر تنظیم صحیح ارتفاع و زاویه دید و فاصله فرد با نمایشگر از اصلی ترین نکات است. برای این منظور باید نمایشگر کاملاً رو بروی فرد قرار گیرد و ارتفاع آن ۲ تا ۳ سانتی متر بالای راستای دید فرد باشد و همچنین فاصله فرد تا نمایشگر در حدود ۴۵ تا ۷۵ سانتی متر باشد و همچنین زاویه ای ۷۵ درجه ای بین راستای دید، نمایشگر و صفحه کلید وجود داشته باشد.



۲- تنظیم صفحه کلید

فرد باید صفحه کلید را طوری در جلوی خود قرار دهد که تسلط کامل را فراهم بیاورد و دست‌ها و مچ در حالت کاملاً ریکلس قرار گیرند و زاویه ۹۰ درجه آرنج و بازو در نظر گرفته شود و در صورت امکان چند درجه ای بین صفحه کلید و سطح افق زاویه ایجاد شود تا راستای دید و راستای دست‌ها در وضعیت صحیح قرار گیرند.



۱- تنظیم ارتفاع و پستی صندلی

برای این منظور باید ارتفاعی تنظیم شود که زانو‌ها هم سطح یا اندکی پایین‌تر از ارتفاع ران‌ها قرار بگیرند. پستی صندلی نیز باید به طریقی باشد که بدن با سطح افق و ران‌ها زاویه ای ۹۰ تا ۱۱۰ درجه داشته باشد و طوری تنظیم شود که از کمر و پشت حمایت کامل را انجام دهد. دستی‌های صندلی طوری تنظیم شوند که دست‌ها و شانه‌ها به راحتی روی آن قرار گیرند و گفته می‌شود که بهترین حالت، حالتی است که در آن آرنج از بازو ۹۰ درجه خم باشد.