

نشستن صحیح — پشت رایانه

طرز نشستن و شیوه قرار گرفتن بدن هنگام کار با رایانه اهمیت ویژه ای دارد. شما ممکن است ساعت ها پشت رایانه مشغول به کار باشید، پس خوب است بدانید چگونگی قرارگیری در این وضعیت بر سلامت و کارایی شما تاثیر بسیاری خواهد داشت.

اگر درد در ناحیه گردن، شانه ها، پشت و چشم شما را می آزارد، خوب است به این نکته بیشتر دقت کنید. زیرا تمام این موارد می تواند به چگونگی نشستن شما پشت رایانه برای مدتی طولانی مربوط شود. شاید به دلیل عادت کردن به شیوه های نادرست نشستن، در ابتدا برای ما سخت باشد که درست بنشینیم؛ ولی برای حفظ سلامت خودمان، خوب است کمی بیشتر دقت کنیم.

● صندلی

از راحتی صندلی کار خود مطمئن باشید و ارتفاع میز و صندلی را تنظیم کنید. در حالت ایده آل میز کار چند سانتی متر بالاتر از ران بوده و صفحه کلید رایانه درست مقابل شما قرار می گیرد.

تا جایی که می توانید، در قسمت انتهایی صندلی بنشینید، به این معنی که باسن به تکیه گاه صندلی نزدیک باشد. ارتفاع صندلی نیز باید به نحوی تنظیم شود که کف پاها روی زمین قرار گیرد و زانوها نیز در راستای ران ها و کمی پایین تر از باسن باشند. زاویه پشتی صندلی با نشیمنگاه باید حدود ۱۰۰ تا ۱۱۰ درجه باشد. مطمئن باشید که پایین و بالای کمر شما توسط صندلی تکیه گاه دارد و اگر لازم است از بالشی کوچک استفاده کنید.

بهتر است صندلی دسته هم داشته باشد و دسته های صندلی نیز باید به گونه ای تنظیم شوند که شانه ها شل و رها باشند.

● صفحه نمایش

صفحه نمایش را به گونه ای قرار دهید که گردن شما راحت و صاف قرار گیرد. برای این منظور صفحه نمایش باید دقیقا جلوی شما و بالای صفحه کلید باشد.

هنگام کار، حداقل یک طول دست از صفحه نمایش فاصله بگیرید تا به چشمان شما آسیبی نرسد.

صفحه نمایش باید در مکانی قرار گیرد که تابش نور مستقیم آفتاب به آن حداقل است. برای این کار می توان از پرده های مناسب نیز استفاده کرد.

حتماً در فواصل زمانی معین (هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه) به خودتان (یک تا ۲ دقیقه) استراحت دهید، از جایتان بلند شوید و کمی راه بروید تا گرفتگی عضلات را بهبود بخشید. زمان ناهار نیز بهتر است از پشت رایانه بلند شوید.

● مراقبت از چشم ها

چشم ها نیز پس از کار طولانی مدت با رایانه خسته می شوند و به استراحت احتیاج دارند. پس هر از چند گاهی چشم از مانیتور بردارید و به نقطه ای در فاصله ای دور نگاه کنید.

● صفحه کلید

صفحه کلید رایانه باید دقیقاً روبه روی بدن قرار گیرد. همچنین باید نزدیک به آن بنشینید.

محل قرار گرفتن صفحه کلید نیز باید به گونه ای باشد که شانه ها رها بوده، آرنج ها براحتی کار کنند و مچ و دستان شما صاف و مستقیم قرار گیرند.



ران ها باید موازی با سطح کف اتاق باشند.

آرنج ها باید اندکی بازتر از ۹۰ درجه باشند.

زانوها حدود ۲ الی ۳ سانتیمتر از لبه صندلی جلوتر باشند.

صفحه نمایش رایانه باید حدود ۴۵ الی ۵۵ سانتیمتر از صورت شما فاصله داشته باشد. راستای آن نیز با سطح چشم ها در یک راستا باشد.

بهتر است صفحه کلید حدود ۲ سانتی متر بالاتر از ساعد قرار گیرد.