

עשרת הכללים לעיצוב ארגונומי של תחנת העבודה

מה עליך לבצע?	בוצע	
התאם את גובה הכיסא כך שהמרפקים יהיו בגובה השולחן		1
הנח את אמות הידיים על השולחן, מקם את המקלדת והעכבר אחד בסמוך לשני ודאג שכף היד תהיה בתנוחה ניטרלית. במידת הצורך היעזר בתומך ג'ל לכף היד		2
מקם את צג המחשב כך שצווארך יהיה בתנוחה סימטרית		3
הנח את החלק העליון של הצג בגובה העיניים או מתחתן		4
מקם את הצג במרחק 70 ס"מ מהעיניים (17 אינטש). וודא שאין השתקפויות ע"ג הצג		5
במידה והינך חש שהתאורה חזקה דאג להפחית בכמות האור בחדר. במידת הצורך דאג לתאורה מקומית ע"מ להבחין בפרטים הקטנים על שולחנך		6
מקם את צג המחשב במקביל לחלון והשתדל לא לשבת קרוב מדי לחלון		7
התאם את בהירות המסך והקונטרס ע"פ כמות התאורה בחדר. בתנאי תאורה חזקים הגבר את בהירות המסך והקונטרס		8
פנה את השטח הנמצא לפני רגליך. מקם את מארז המחשב בצידי השולחן.		9
במידה ורגליך אינן מונחות על הרצפה במלואן, היעזר בהדום לרגלים		10

רגע, טרם סיימנו... עוד מספר המלצות

בזמן הישיבה הקפד על יציבה נכונה: צוואר פונה לפנים, כתפיים משוכות מעט לאחור ושמירה על הקשת המותנית. כמו כן, חשוב לצאת להפסקות קצרות לעתים תכופות ע"פ הכלל הבא: **20-20-20** כל 20 דקות- 20 שניות הפסקה- להעיף מבט למרחק 20 רגל (6 מטרים) או למתוח את השרירים למשך 20 שניות. זה הזמן להתחיל דרך ארגונומית חדשה...

בהצלחה, צביקה כץ – ארגוטיים