

✓ Urechile, umerii și șoldurile aliniată pe verticală

✓ Când se folosește tastatura, coatele sunt îndoite în unghi de 90 de grade (între 70 – 110 grade), brațul și suprafața podelei formează un unghi drept

✓ Când se folosește mouse-ul, coatele sunt îndoite în unghi de 90 de grade

✓ Șoldurile băgate înăuntru cât mai mult posibil și îndoite în unghi drept (între 90 – 100 de grade)

✓ Monitorul așezat la o distanță corespunzătoare (între 45cm – 70cm)

✓ Încheieturile mâinii sunt drepte

✓ Spațiu de lucru fără obiecte ascuțite care să-l deranjeze pe angajat în timpul muncii



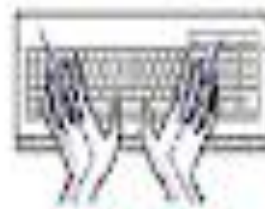
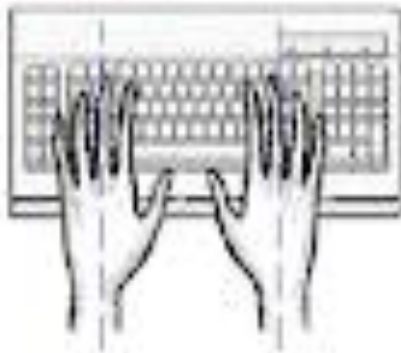
✓ Suficient loc pentru poziția corectă a coapselor și a picioarelor

✓ Genunchii îndoiți în unghi de 90 de grade (între 70 – 110 grade)

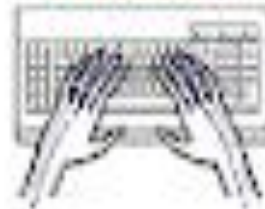
✓ Suport adecvat pentru picioare

LINKAcademy

CORECT



GRESIT



CORECT



GRESIT



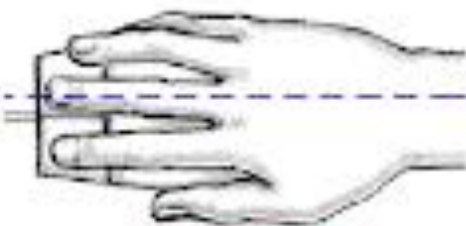
GRESIT



CORECT



GRESIT



CORECT

Aranjarea corectă a postului de lucru, poate fi o modalitate simplă de a preveni accidente sau îmbolnăviri.

Urmați aceste îndrumări & sugestii simple pentru aranjarea postului de lucru:

CAPUL

Sa fie centrat pe mijlocul monitorului, la o lungime de brat de acesta si cu marginea de sus a ecranului la nivelul ochilor sau putin mai jos

UMERII

Tinuti confortabil in jos si cu spatele drept, mentinand curbura lombara

COATELE

Relaxate, apropiate de corp la aproximativ 90°

INCHEIETURILE

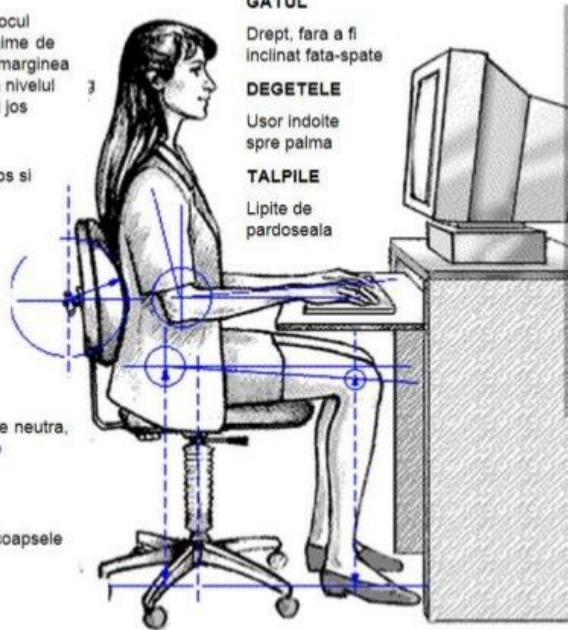
Relaxate intr-o pozitie neutra, fara sa se sprijine de marginea biroului

GENUNCHII

Putin mai jos decat coapsele

SCAUNUL

Impins usor inainte



GATUL

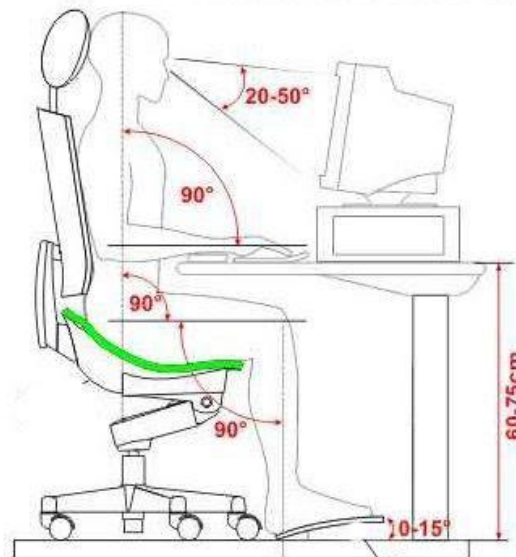
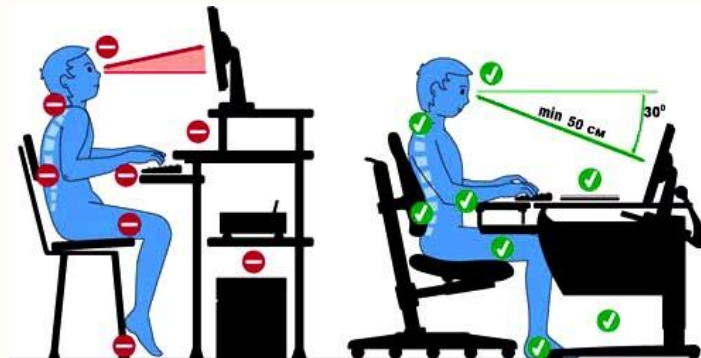
Drept, fara a fi inclinat fata-spate

DEGETELE

Usor indoite spre palma

TALPILE

Lipite de pardoseala



Afecțiuni provocate de un mediu de lucru inadecvat

Deși computerul ne îmbunătățește viața, acest avantaj nu ne scutește de anumite riscuri privind sănătatea. Studiile făcute au arătat că tipul muncii și numărul de ore pe zi de utilizare a terminalului video sunt factori importanți în determinarea nivelului problemelor cauzate de această activitate. Problemele ochilor sunt cele mai obișnuite pentru utilizatorii calculatoarelor. Din nefericire nu există prea multe informații legate de computer și de stresul vizual. Lipsesc, de asemenea, sursele de informații pentru publicul larg în legătură cu această problemă.

În prezent numai în SUA peste 100 de milioane de oameni folosesc terminale video-display (TVD). Peste 50% dintre aceștia prezintă dificultăți cu focalizarea privirii asupra obiectelor mai îndepărtate și tulburări ale imaginii dincolo de planul apropiat după folosirea îndelungată a displayului.

În afara acestor simptome directe apar unele indirecte cum ar fi: încordare și durere în ceafă și în umeri; dureri de spate; oboseală excesivă iritabilitate excesivă dureri în brațe, în încheieturi și în umeri; nervozitate crescută eficiență vizuală scăzută și erori mai frecvente. În special operatorii dau dovadă de o scădere generală a productivității, inclusiv erori frecvente și viteză redusă în timpul desfășurării activității.

În SUA s-a trecut de la societatea industrială la cea informațională în numai douăzeci de ani, în timp ce trecerea de la societatea agrară la cea industrială a durat mai mult de 200 de ani. Odată cu acest fenomen a devenit necesară folosirea ochilor în activități de precizie. Ochii oamenilor sunt adaptați totuși pentru vederea la distanță. Câmpul nostru vizual nu poate să facă trecerea de la planul îndepărtat la cel apropiat în mod natural. Adaptarea trebuie să fie activă, prin modificarea mediului nostru de lucru și a comportamentului specific activității depuse .

Stresul vizual reprezintă o problemă îngrijorătoare, totuși studiile existente în acest domeniu nu sunt bazate pe o cercetare aprofundată, multe din simptomele de disconfort al ochiului fiind similare cu ale celor care lucrează în alte domenii ce necesită vederea de aproape. Ambiguitatea cunoștințelor a dus la consensul că nu există factori de pericol în utilizarea displayului.

Cercetătorul canadian Bob Dematteo a studiat în cartea sa Terminal Shock tratamentul consecințelor utilizării terminalelor. El a observat că, din păcate,

dovezile asupra nocivității locului de muncă au fost furnizate de utilizatori, nu de cei care trebuie să reglementeze activitățile respective.

În privința terminalelor video s-au efectuat studii mai riguroase referitoare la efectul acestora asupra operatorilor. Rezultatele obținute sunt folosite pentru dezvoltarea politicii legislative de muncă. În multe state din SUA există o legislație pentru protecția utilizatorilor de TVD (terminale video-display). Ba chiar au fost emise reglementări cu privire la designul locurilor de muncă, la pregătirea personalului și la asistența medicală a angajaților. Costurile suplimentare datorate aplicării acestor legi sunt mult mai mici decât daunele provocate de accidente din birouri, care au crescut spectaculos. Din 1992 statele din Uniunea Europeană au promulgat legi naționale referitoare la designul punctelor de lucru, la activitățile curente și la sănătatea și la protecția lucrătorului, cu prevederi pentru protejarea vederii.

Pentru sporirea confortului utilizatorilor de unități video, în prezent se face apel la ergonomie și la optometrie. Ergonomia, așa cum arătam, studiază impactul mediului unde se desfășoară activitatea asupra muncii depuse de om. Scopul ei este creșterea confortului, a siguranței și productivității lucrătorului. Optometria se concentrează asupra îmbunătățirii capacității vizuale. În optometria comportamentală vederea este privită ca un proces complex ce include învățarea și poate fi modificat și îmbunătățit corespunzător prin: proceduri de antrenare a vederii, dietă, organizarea muncii și educație.