

ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ

Η Εργονομία ασχολείται με τον τρόπο με τον οποίο ο άνθρωπος βρίσκεται σε αρμονία με το περιβάλλον του καθώς και με τα αντικείμενα με τα οποία έρχεται σε καθημερινή επαφή.

Είναι σημαντικό να βελτιώνουμε το περιβάλλον εργασίας μας, για να μπορούμε να προστατεύουμε την υγεία μας και να εργαζόμαστε πιο αποδοτικά.

Οι βραχίονες των
χεριών πρέπει να είναι
σε οριζόντια θέση.

Τα μάτια μας πρέπει να είναι σχεδόν
στην ίδια ευθεία με το πάνω μέρος της
οθόνης, ώστε να κοιτάζουν ευθεία ή με
ελαφριά κλίση προς τα κάτω και σε
απόσταση 60 με 70 εκατοστά.

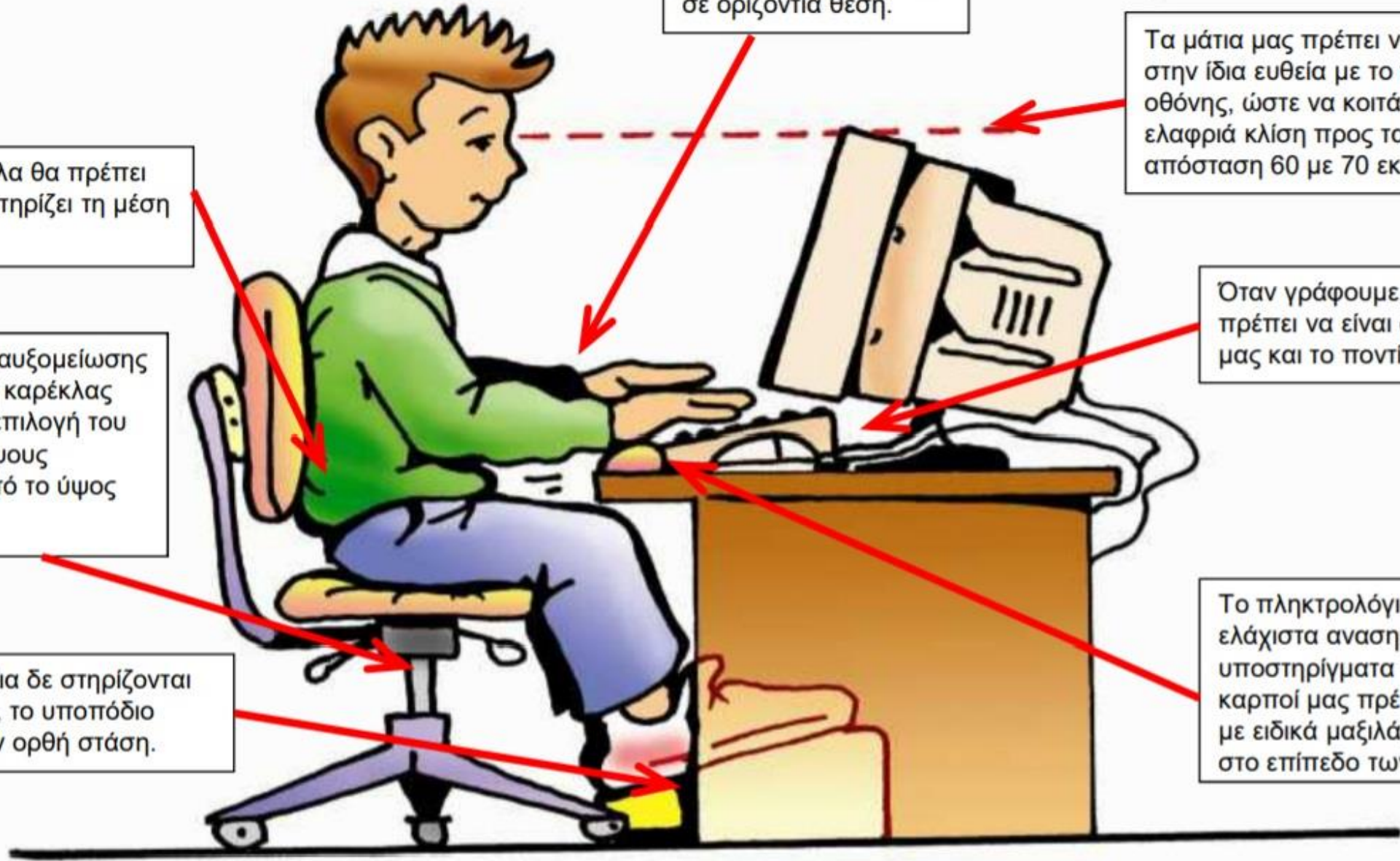
Η καρέκλα θα πρέπει
να υποστηρίζει τη μέση
μας

Η δυνατότητα αυξομείωσης
του ύψους της καρέκλας
βοηθάει στην επιλογή του
κατάλληλου ύψους
ανεξάρτητα από το ύψος
του χειριστή.

Όταν γράφουμε, το πληκτρολόγιο,
πρέπει να είναι ακριβώς μπροστά
μας και το ποντίκι ακριβώς δίπλα.

Όταν τα πόδια δε στηρίζονται
στο πάτωμα, το υποπόδιο
βοηθάει στην ορθή στάση.

Το πληκτρολόγιο μπορεί να είναι
ελάχιστα ανασηκωμένο (με τα
υποστηρίγματα που διαθέτει) και οι
καρποί μας πρέπει να στηρίζονται
με ειδικά μαξιλάρια ή στηρίγματα
στο επίπεδο των πλήκτρων.



Η σωστή στάση εργασίας στον υπολογιστή.