[**آموزش طرز صحيح نشستن پشت رايانه + تصاوير**](http://www.yjc.ir/fa/news/4442470/%D8%A2%D9%85%D9%88%D8%B2%D8%B4-%D8%B7%D8%B1%D8%B2-%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%AD-%D9%86%D8%B4%D8%B3%D8%AA%D9%86-%D9%BE%D8%B4%D8%AA-%D8%B1%D8%A7%D9%8A%D8%A7%D9%86%D9%87-%D8%AA%D8%B5%D8%A7%D9%88%D9%8A%D8%B1)

از عوامل موثر در افزایش بهره وری مناسب بودن محل کار و شرایط محیط است. اگر دوست دارید بهره وری کارتان را افزایش دهید این آموزش را مطالعه كنيد.

ﺑﻪ ﻣﻨﻈﻮر اﺳﺘﻔﺎده ﺑﻬﺘﺮ و اﻓﺰاﻳﺶ ﻛﺎراﻳﻲ و ﻛﺎﻫﺶ ﻋﻮارض ﺟﺎﻧﺒﻲ اﺳﺘﻔﺎده از ﻫﺮ وﺳﻴﻠﻪ ﻳﺎ ﺗﻜﻨﻮﻟﻮژي، ﻻزم اﺳﺖ ﺑﻬﺘﺮﻳﻦ ﺷﺮاﻳﻂ ﺑﺮاي ﺑﻬﺮهﺑﺮداري از آن اﻳﺠﺎد ﺷﻮد. ﭼﮕﻮﻧﮕﻲ اﻳﺠﺎد اﻳﻦ ﺷﺮاﻳﻂ، از ﻳﻚ ﺳﻮ ﺑﻪ ﻣﺎﻫﻴﺖ آن وﺳﻴﻠﻪ و ﻓﻦآوري و ازﺳﻮي دﻳﮕﺮ ﺑﻪ وﻳﮋﮔﻲﻫﺎي ﻓﻴﺰﻳﻜﻲو رواﻧﻲ اﻧﺴﺎن و ﻧﺤﻮه ارﺗﺒﺎط اﻳﻦدو ﺑﺎﻳﻜﺪﻳﮕﺮ واﺑﺴﺘﻪ اﺳﺖ.



**مواردی که برای استفاده صحیح از رایانه مورد توجه قرار گیرند:**

**1- صفحه نمایش:**

ﺻﻔﺤﻪ ﻧﻤﺎﻳﺶ ﺑﺎﻳﺪ ﻗﺎﺑﻞ ﺗﻨﻈﻴﻢ ﺑﺎﺷﺪ ﺑﻪﻃﻮري ﻛﻪ ﭼﺸﻢﻫﺎ ﻫﻢ ﺳﻄﺢ ﺑﺎ ﺑﺎﻻي ﺻﻔﺤﻪ ﻧﻤﺎﻳﺶ ﻗﺮار ﮔﻴﺮﻧﺪ. ﺑﻪ ﻣﻨﻈﻮرﻛﺎﻫﺶاﺛﺮ ﺗﺸﻌﺸﻌﺎت، از ﻓﻴﻠﺘﺮ ﻳﺎ ﺻﻔﺤﻪ ﻧﻤﺎﻳﺶﻫﺎيﺿﺪ اﺷﻌﻪ ( ﻣﺎﻧﻨﺪ LCD ) اﺳﺘﻔﺎده ﻣﻲﺷﻮد . ﺑﻬﺘﺮ اﺳـﺖﻓﺎﺻـﻠﻪﭼﺸﻢﻫﺎ ﺗﺎ ﺻﻔﺤﻪ ﺣﺪاﻗﻞ 50 cm ﺑﺎﺷﺪ،ﻛﺎرﺑﺮ ﺑﻴﺶ از ده ﺗﺎ ﭘﺎﻧﺰده دﻗﻴﻘﻪ ﺑﻪﺻﻔﺤﻪ ﻧﻤﺎﻳﺶﺧﻴـﺮه ﻧﺸـﻮد و زاوﻳﻪ ﭼﺸﻢ ﺑﺎ وﺳﻂﺻﻔﺤﻪ ﻧﻤﺎﻳﺶﺣﺪود 20 درﺟﻪ ﺗﻨﻈﻴﻢ ﮔﺮدد ﺗﺎ ﮔﺮدن ﻛﺎﻣﻼ ﺻﺎفو ﺳﺮ ﺑﻪ ﺳﻤﺖ ﺑﺎﻻ ﻳﺎ ﭘـﺎﻳﻴﻦ خم نشود.



**2- صفحه کلید:**

ﺻﻔﺤﻪ ﻛﻠﻴﺪ ﺑﺎﻳﺪ در ﻣﺤﻞ ﻣﻨﺎﺳﺒﻲ ﻗﺮار ﮔﻴﺮد. ﺑﻬﺘﺮ اﺳﺖ از ﺻﻔﺤﻪ ﻛﻠﻴﺪﻫﺎﻳﻲ اﺳﺘﻔﺎده ﺷﻮد ﻛﻪ ﻗﺴﻤﺖ زﻳﺮدﺳﺘﻲ دارﻧﺪ، ﺗﺎ ﻓﺸﺎر ﻛﻤﺘﺮي ﺑﻪ ﻣﭻ دﺳﺖ وارد ﺷﻮد. ﻓﺎﺻﻠﻪ ﺻﻨﺪﻟﻲ و ﻣﻴﺰ ﺑﺎﻳﺪ ﻃﻮري ﺗﻨﻈﻴﻢ ﺷﻮد ﻛﻪ دﺳﺖﻫﺎ ﺑﻪﺻﻮرتﻗﺎﺋﻢرويﺻﻔﺤﻪ ﻛﻠﻴﺪﻗﺮار ﮔﻴﺮﻧﺪ.



**3- ماوس:**

ﻣﺎوس در وﺿﻌﻴﺘﻲ ﻗﺮار ﮔﻴﺮد ﻛﻪ ﻓﻀﺎی ﻛﺎﻓﻲ ﺑﺮاي ﺣﺮﻛﺖ آن وﺟﻮد داﺷﺘﻪ ﺑﺎﺷﺪ و از Mouse pad ﻣﻨﺎﺳﺐ ﺑﻪ ﻣﻨﻈﻮر ﺣﺮﻛﺖ راﺣﺖ و روان ﻣﺎوس اﺳﺘﻔﺎده ﺷﻮد. روش ﺻﺤﻴﺢ اﺳﺘﻔﺎده ﻣﺎوس، از آﺳﻴﺐ دﻳﺪن ﻣﭻ دﺳﺖ ﺟﻠﻮﮔﻴﺮي ﻣﻲﻛﻨﺪ.



**4- صندلی:**

ﻛﺎرﺑﺮ ﻣﻤﻜﻦ اﺳﺖ ﺑﻨﺎ ﺑﻪ ﻛﺎري ﻛﻪ ﺑﺎ راﻳﺎﻧﻪ اﻧﺠﺎم ﻣﻲدﻫﺪ، ﺳﺎﻋﺖﻫﺎ روي ﺻﻨﺪﻟﻲ ﺑﻨﺸﻴﻨﺪ. ﭘﺲﺻﻨﺪﻟﻲ راﻳﺎﻧﻪ ﺑﺎﻳﺪ راﺣﺖ و ارﺗﻔﺎع آن ﻗﺎﺑﻞ ﺗﻨﻈﻴﻢ ﺑﺎﺷﺪ. ﻫﻤﭽﻨﻴﻦ داراي ﭘﺸﺘﻲ ﻣﻨﺎﺳﺐ ﺑﺮايﻛﻤﺮ و ﮔﺮدن ﺑﺎﺷﺪ و ﺻﻨﺪﻟﻲ ﺑﺘﻮاﻧﺪ ﺑﻪ راﺣﺘﻲ ﺑﭽﺮﺧﺪ.



**5- میز کار:**

ﺑﻪ ﻃﻮر ﻣﺘﻮﺳﻂ ارﺗﻔﺎع 60 ﺗﺎ 70 ﺳﺎﻧﺘﻲ ﻣﺘﺮ ﺑﺮاي ﻣﻴﺰ راﻳﺎﻧﻪ ﻣﻄﻠﻮب اﺳﺖ. ﻣﻴﺰ ﺑﺎﻳﺪ ﻓﻀﺎي ﻛﺎﻓﻲ ﺑﺮاي ﻗﺮارﮔﺮﻓﺘﻦ اﺟﺰاي راﻳﺎﻧﻪ و ﻟﻮازم ﺟﺎﻧﺒﻲ ﻣﻮرد ﻧﻴﺎز ﻣﺜﻞ ﭼﺎﭘﮕﺮ، ﭘﻮﻳﺸﮕﺮ، ﺑﻠﻨﺪﮔﻮ و ... را داﺷﺘﻪ ﺑﺎﺷﺪ.روی میز محلی برای قرار گرفتن ﻣﺎوس و ﺣﺮﻛﺖ راﺣﺖ آن ﻣﻮرد ﻧﻴﺎز اﺳﺖ .



**6- زیر پایی:**

ﺑﻪ ﻣﻨﻈﻮر ﻛﺎﻫﺶﺧﺴﺘﮕﻲ ﭘﺎﻫﺎ ﻳﻚ زﻳﺮﭘﺎﻳﻲ ﻻزم اﺳﺖ ﻛﻪ ﺑﺎﻳﺪ ﻣﺘﻨﺎﺳﺐ ﺑﺎ ﻗﺪ ﻛﺎرﺑﺮ ﺑﺎﺷﺪ ﺗﺎ ﻛﺎرﺑﺮ ﭘﺎﻫﺎ را روي آنﻗﺮار داده و در مدت ﻃﻮﻻﻧﻲ اﺳﺘﻔﺎده از راﻳﺎﻧﻪ ﻣﺎﻧﻊ ﺧﺴﺘﮕﻲ ﺷﺪﻳﺪ ﺷﻮد.



**7- نور:**

یکی از ﻋﻮاﻣﻞ ﻣﻬﻢ ﻫﻨﮕﺎم اﺳﺘﻔﺎده از راﻳﺎﻧﻪ ﻧﻮر ﻣﺤﻴﻂ اﺳﺖ. ﻧﻮر ﺑﺎﻳﺪ ﺑﻪ اﻧﺪازه ﻛﺎﻓﻲ ﺑﺎﺷﺪ و ﺑﻪ ﻃﻮر ﻋﻤﻮد از ﺑﺎﻻ ﺑﻪ ﻣﻴﺰ ﻛﺎر ﺑﺘﺎﺑﺪ. ﺑﻬﺘﺮ اﺳﺖﺟﻬﺖ ﺗﺎﺑﺶ ﻧﻮر، ﻣﺴﺘﻘﻴﻢ ﺑﻪ ﺳﻤﺖﺻﻔﺤﻪ ﻧﻤﺎﻳﺶﻧﺒﺎﺷﺪو ﻣﻨﺒﻊ ﻧﻮر در ﺑﺎﻻيﻣﻴﺰ ﻗﺮارداﺷﺘﻪ ﺑﺎﺷﺪ.



**8- محیط کار:**

ﻣﺤﻴﻄﻲ ﻛﻪ ﻛﺎرﺑﺮ در آنﻛﺎر ﻣﻲﻛﻨﺪ ﺑﺎﻳﺪ داراي ﻓﻀﺎي ﻛﺎﻓﻲ ﺟﻬﺖﺟﺮﻳﺎن ﻳﺎﻓﺘﻦ ﻫﻮا و ﺗﻬﻮﻳﻪ ﻣﻨﺎﺳﺐ ﺑﺎﺷﺪ. اﻧﺪازه ﻣﺤﻴﻂ و ﭼﻴﺪﻣﺎن وﺳﺎﻳﻞ ﻃﻮري ﺑﺎﺷﺪ ﻛﻪ ﻣﺎﻧﻊ ﺧﺴﺘﮕﻲ ﻛﺎرﺑﺮ ﺷﻮد و ﻛﺎراﺋﻲ او را ﺑﺎﻻ ﺑﺒﺮد. ﻫﻤﭽﻨﻴﻦ ﺳﺮﻣﺎ و ﮔﺮﻣﺎي ﻣﺤﻴﻂﻛﺎر در ﻓﺼﻞﻫﺎيﻣﺨﺘﻠﻒﺗﺎﻣﻴﻦ ﺷﻮد.



**9- عوامل دیگر:**

ﻛﺎر ﻃﻮﻻﻧﻲ ﺑﺎ راﻳﺎﻧﻪ ﻣﻨﺠﺮ ﺑﻪ ﺧﺴﺘﮕﻲ ﻛﺎرﺑﺮ ﻣﻲﺷﻮد. ﺑﻬﺘﺮ اﺳﺖ در ﻣﺪت ﻛﺎر ﺑﺎ ﺻﻔﺤﻪ ﻧﻤﺎﻳﺶ، ﺑﻪ ﻃﻮر ﻣﻤﺘﺪ ﺑﻪآن ﻧﮕﺎه ﻧﻜﻨﻴﺪ و در ﺣﻴﻦ ﻛﺎر وﻗﺖ اﺳﺘﺮاﺣﺖ ﺑﺮاي ﺧﻮد در ﻧﻈﺮ ﺑﮕﻴﺮﻳﺪ و ﺑﻪ ﻃﻮر ﻣﻌﻤﻮل ﺑﻴﺶ از 3 ﺳﺎﻋﺖ ﺑﻪﻃﻮر ﭘﻴﻮﺳﺘﻪ ﻣﺸﻐﻮل ﺑﻪ ﻛﺎر ﺑﺎ راﻳﺎﻧﻪ ﻧﺒﺎﺷﻴﺪ.



**یک سوال**

**چرا ارگونومی ضروری است:**

آن ﭼﻪ درﺑﺎره ارﮔﻮﻧﻮﻣﻲ ﮔﻔﺘﻪ ﺷﺪ، ﻣﺎﻫﻴﺖ اﻗﺘﺼﺎدي اﻳﻦ رﺷﺘﻪ ﻋﻠﻤﻲ را آﺷﻜﺎر ﻣﻲﻛﻨﺪ ﺑﻪ ﻧﺤﻮيﻛﻪ ﺑﺎ ﻛﺎﻫﺶ آﺳﻴﺐ ﺟﺴﻤﻲ، ﺧﻄﺎي اﻧﺴﺎﻧﻲ، دوﺑﺎرهﻛﺎري و اﻓﺰاﻳﺶﺑﻬﺮه وري و ﺑﻬﺒﻮد ارﺗﺒﺎﻃﺎت، ﻣﻮﺟﺐﻛﺎﻫﺶﻫﺰﻳﻨﻪ ﻫـﺎ واﻓﺰاﻳﺶﻛﺎراﻳﻲ ﻣﻲﺷﻮد