



Számítógépes ergonómia

Egészséges számítógép-használat

Az ergonómia fogalma

- Az ergonómia a munkavégzés környezetével, az ember és az alkalmazott eszközök közötti kapcsolatokkal, és ezek egymásra hatásával foglalkozó tudomány.

Ergonómiai szempontok

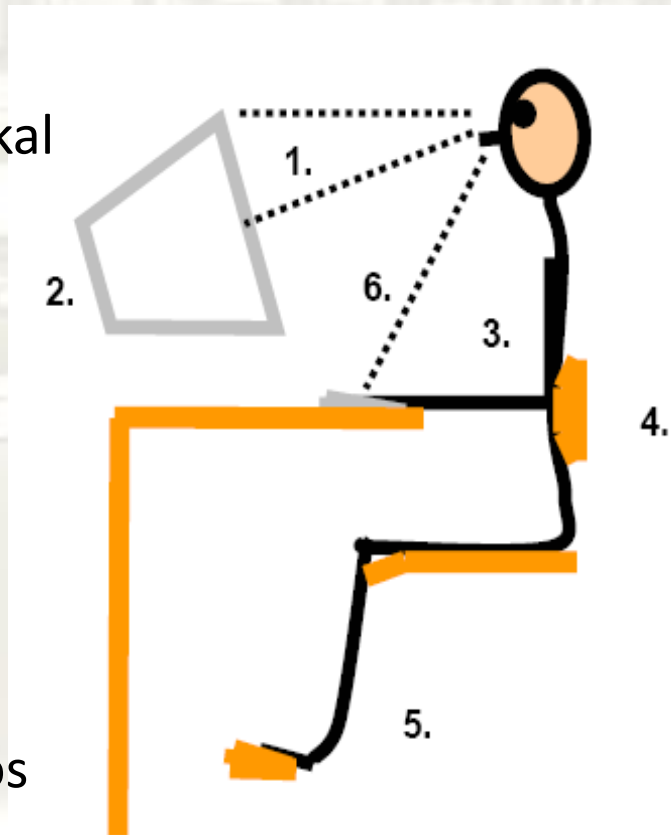
- A számítógép állandó használatának egészségkárosító hatása van.
- Az egészség megőrzése szempontjából a következőkre kell figyelni:
 - testtartás
 - világítás
 - bútorzat
 - ergonomikus eszközök

Testtartás

- Terhelésnek van kitéve a derék, a hát, a nyak, a csukló és az ujjak .
- Helyesen állítsuk be a szék és az asztal magasságát!
- A helytelen kéztartás ínhüvelygyulladást, ízületi fájdalmakat okozhat. Ennek elkerülése érdekében kezünket tartsuk vízszintesen, és mindig használjunk csuklótámaszt.
- A monitor teteje legyen a szemmel egy magasságban, vagy valamivel az alatt, és 50-70 cm távolságban a szemünktől.
- Rendszeresen iktassunk be pihenőket, és rövid tornával mozgassuk meg testünket.

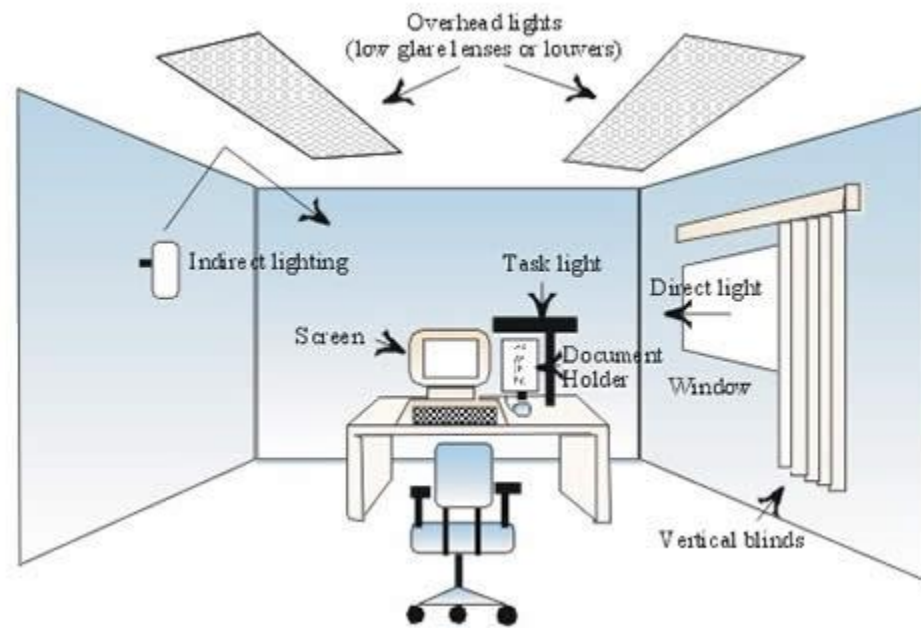
Testtartás

1. A képernyő közepét nézve a vízszintesnél 20° -kal lejjebb nézzünk!
2. A monitor pontosan előttünk legyen középen!
3. Az alkar munka közben vízszintesen, vagy 10° -kal felette legyen! A felkar függőleges, a kézfej az alkarral egy egyenesbe essen! A csukló legyen alátámasztva!
4. A hát függőleges, a háttámla a derék-hát átmenetnél legyen megtámasztva!
5. A comb vízszintesen, a lábszár függőlegesen helyezkedjen el! A talp legyen alátámasztva!
6. Átlagos felhasználási esetben a monitor, a billentyűzet és az egyéb munkaeszközök azonos távolságra legyenek a szemtől!



Világítás

- Természetes fényforrás (szűrt napfény, árnyékolás)
- Mesterséges megvilágítás legyen:
 - tükröződésmentes (ne világítson a monitorra),
 - szórt, a munkafelületet világítsa meg!
- A fal világos, a padló sötétebb színű legyen!



Bútorzat

- Állítható magasságú székek, asztalok
- A szék: forgó, kartámasz, háttámla



Ergonomikus eszközök



Egyéb veszélyek

- Függőség (játékprogramok, internet nyújtotta korlátlan lehetőségek) → 5-6 óra, nem ritkán 10-12 óra a gép előtt
- Kialvatlanság, fáradékonyság, ingerültség
- Antiszociális magatartás, depresszió
- Romló teljesítmény (munka, tanulás területén)
- Bűnözés
- Halál