

# Ülni, nézni, gépelni, klikkelni - Munkahelyi ergonómia

Egészség és eredményes munka a képernyő előtt

A képernyő előtti

munka gyakran okoz testi, vizuális és pszichés megterhelést. Néhány tipp megszívlelésével könnyedén megakadályozhatók a panaszok kialakulása. A testi túlterhelés a helytelen testtartásból, az egyoldalú terhelésből, az elégtelen munkaeszközöktől alakul ki. A következmény: görcsös izmok, derék-, hát-, és nyakfájdalmak.

Ülő munkánál igen

gyakorik a felsorolt problémák, de fellépésükben nagy szerepet játszanak még a mozgásszegény életmód és a pszicho-szociális tényezők.

Fontos bizonyos

követelményeket betartani a szemünk szempontjából is: rontja a látásunkat a munkaterület kedvezőtlen kialakítása, a nem megfelelő fényviszonyok, a zavaró tükröződés, a képernyő elégtelen jelkialakítása, a látásprobléma esetén, annak elégtelen korrekciója.

A következmény:

fejfájás, égő és könnyező szemek, nézéskor fényes pontok megjelenése. Ha a látóképesség csökkenését rossz tartással kombináljuk, pl. a fej előretolásával, akkor a nyaki gerinc problémái is fellépnek.

A lelki terheltséget nehezebb

konkrétan megragadni: a feladatok típusa, a munkahely kialakítása, a folyamatok szervezettsége, a munka szervezésének módja, és természetesen a vállalati klíma és a munkatársakkal való kapcsolat is fontos szerepet játszik benne.

Ha, valakinek olyan

munkafeladatokat kell ellátnia, amelyek túlságosan nehezebbek esnek, mert nem érzi megfelelőnek a képességeit hozzá, pl. egyesek nem szívesen telefonálnak, akkor számukra az ilyen munkakör megerősítő, - ugyanakkor mások örömmel végzik a telefonos kapcsolatfelvételt.

Hogy vajon ,túlzott

igénybevétel vagy igény szerinti munka lesz -e az adott feladat, ez nagymértékben függ attól is, hogy milyenek az egyén tartalékai: milyen a szakmai kompetenciája, a motivációja, az önbecsülése és a megbirkózási stratégiája.

Az ülés

A munkaasztal

magassága, - akár üléshez, akár álláshoz,- biztosítsa a könyökben lazán behajlított kar alátámasztását. Ehhez fontos, hogy a szék magassága állítható legyen, álló munkánál pedig, lábtámasz segíthet a hát tehermentesítésében.

Az "ülő-álló-dinamika"

támogatása olyan ülő-álló asztalok kialakítását jelenti, amely biztosítják a magasságuk változtatását.

A munkafelület, amely 80 cm széles és 160 cm hosszú, megfelelő ahhoz, hogy elegendő mozgásteret biztosítson, így a kényszertartások elkerülhetők.

A gyakran használt

munkaeszközöket a pillantás és az elérhetőség középpontjába kell állítani, de variálhatóak is legyenek. Ebben segíthet a megfelelő tartó papírcsüptetővel és sorvezetővel.

A széknél fontos:

- - Az egyénhez alakíthatóság,
  - Az ülő tartás változtathatóságának a lehetősége, amiben a test mindig jól megtámasztott,
  - Minden sérülési rizikót kizárjon,
  - Legyen állítható a magassága,
  - Az ülő rész rugózása,
  - Olyan ülőmagasság beállítása, hogy a térdhajlat területe a szabad véráramlásnak helyet hagyjon,
  - Az ültámla felső pereme elérjen a lapockáig és megtámassza az alsóbb és középső részen is a gerincoszlopot.
  - Karfa a karok alátámasztásához, így könnyebben ellazulnak a váll- és nyakizmok.
- Ne felejtsük el, hogy elegendő helyről gondoskodjunk a lábaknak.

Látás, a szemek megóvása

A régi katódcsöves

képernyőnél nagyon fontos a kép vibrálásmentessége. Ez 100 Hertz-es frekvencián érhető el. Az LCD képernyők nagy előnye, hogy ez már 60 Hertz-nél megoldott. Az LCD képernyőknél előfordulhatnak hibás pixelek (képrészecskék), ezért a minél jobb képfelbontású ajánlott. Fontos, hogy a

képernyőn látható jelek nagysága és alakja mindig jól olvasható legyen. A nagybetűk ajánlott nagysága 50 cm-es látótávolság esetén min. 3,2 mm. Ehhez egy 17 colos képcsőves vagy 15 colos LCD képernyő szükséges. A nagyobb látótávolság esetén,

- maximum 80 cm

javasolt,- nagyobb képernyőátmérőt kell választani. A jelerősség az egész képernyőn, a nyomtatott jelekkel megegyezően, jól látszódnak. A tükröződés megnehezíti a képernyőn végzett munkát, mert a kontrasztokat csökkenti, ezáltal az olvashatóság is nehezített. Az információk feldolgozásához sokkal nagyobb figyelem szükséges, tehát minél tisztább a kép, annál kevésbé megterhelő a munka.

#### A munkahely

megvilágítása a természetes fénnel a leghelyesebb, a látás iránya az ablakfronttal párhuzamos irányú. Ideális, ha a képernyő síkja 35 fokkal hátrébb döntött, így nézésünk megfelelő szögben esik a munkafelületre. A képernyő felső határa ne haladja meg a látásirány vízszintes vonalát. Ezáltal elkerülhető a nyakizmok túlfeszítettsége. A látásunk rendszeres ellenőrztetése, optikussal vagy szemészetten, segít megelőzni az összetettebb problémák kialakulását.

#### Gépelés

A billentyűzetet a felhasználó felé max. 15 fokban megdöntve állítsuk be. Előtte legyen elegendő hely a kezek alátámasztására (10-15 cm). Ehhez használjunk speciális párnázatot. A klaviatúra használhatóságát segítik a kissé konkáv billentyűk, az egyes gombokon a tájékozódáshoz fontos, tapintható jelzések, a tükröződésmentes felület, a jól látható írásjelek.

#### Klikkelés, egérhasználat

A kezünk szempontjából a görgős egereknél, fontos a csúszásmentes alátét, az optikai egereknél pedig a megfelelően nagy mozgásfelület. Így a kézpárnáról nem szükséges állandóan felemelni a kezünket. Az egér billentyűinek könnyen elérhetőeknek kell lenniük, még balkezesek számára is. Szintén fontos, hogy tapintás útján is lehessen tájékozódni rajta.

#### Az egyoldalú terhelés helyett: dinamikus ülés és dinamikus állás

#### A képernyő előtti

munka közben gyakran változtassunk testhelyzetet, pl. tegyük hengerpárnát a derekunk mögé, vagy ülünk levegővel telített ülőpárnára, avagy nagylabdára. Amikor állunk, a lábak helyzetével tudjuk befolyásolni a gerinc melletti izmok állapotát: jó ha kéznél, azaz lábánál van egy kis lépcső, amire hol egyik, hol mási lábunkat tehetjük fel. Bizonyos tevékenységeknél, mint pl. telefonálás, beszélgetés, álljunk fel, - ha a munkatársunk másik szobában dolgozik, akkor sétáljunk át hozzá, ne telefonon keressük. Iktassunk be több rövidebb szünetet, mintsem

ritkán hosszút. Ideális lenne a pihenőkben néhány lazító és nyújtó gyakorlatot is elvégezni, ahol leginkább a hát- és nyakizmokra helyeződik a hangsúly, de fontos a vállak és a csípőízületek megmozgatása, nyújtása is.

A szemünket is

óvhatjuk: ha rövid gyakorlatokkal megdolgoztatjuk a szemmozgató izmokat, elkerülhető a látásromlás, a gyakran kiszáradó, kivörösödő szem.

Frank Aschoff cikke  
alapján: Berényi Grilla

Folytatásban: Munkahelyi lazítógyakorlatok

Ajánló: Kiscsoportos gerinctorna