

ארגונומיה בטיחות ובריאות בעבודה עם המחשב

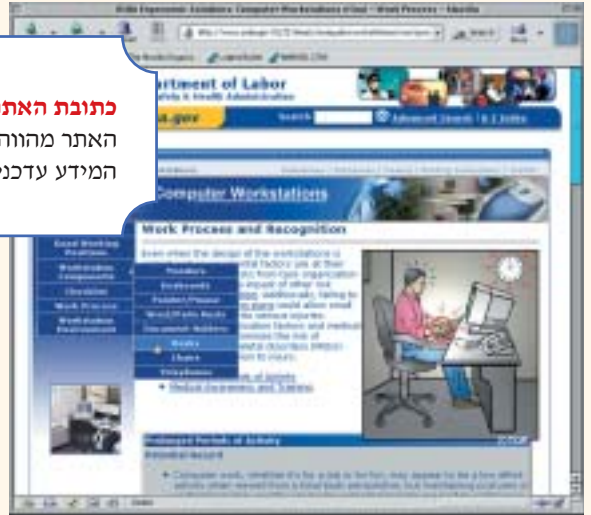
ארגונומיות, עלול לגרום למצבי אי-נוחות ואף להפרעות בבריאות. ידע בנוגע למשאבי מידע אלקטרוניים בנושא יכול למנוע בעיות בראייה, בעיות שריר-שלד, עייפות יתר ותופעות לא רצויות אחרות.

המחשב הפך לכלי עבודה חיוני במאות מקצועות ועיסוקים. חלק גדול מהאוכלוסייה משתמשים במחשבים במשך שעות ארוכות מדי יום - במסגרת עבודתם ובזמנם הפנוי. שימוש לא נכון, ללא התייחסות להמלצות

מצגת מקוונת - OSHA - (E-tool)

כתובת האתר: <http://www.osha.gov/SLTC/etools/computerworkstations/index.html>

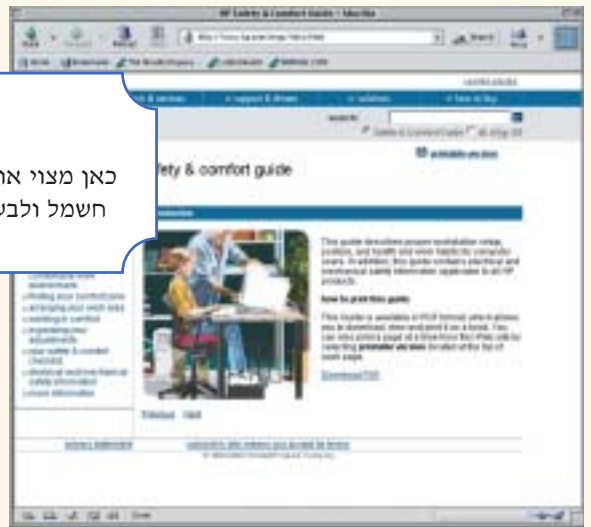
האתר מהווה מקור למידע מקוון של הרשות האמריקאית לבטיחות ובריאות בעבודה OSHA. המידע עדכני וידידותי בשימוש, וכולל איורים והסברים בכל הנושאים הקשורים לפעילויות בתחנות העבודה הממוחשבות, כולל הפעלת מחשבים נידים.



עבודה נוחה ליד המחשב

כתובת האתר: http://www.arbetslivsinstitutet.se/datorarbete/default_en.asp

האתר של המכון הלאומי השוודי לחיי העבודה: NIWL, הוא אתר גודש במידע בנושא העבודה ליד המחשב. האתר מכיל המלצות גרפיות והסברים על תנחות העבודה (כולל עבודה בעמידה מול המחשב), שאלונים וכלים אחרים - להערכה של סביבת העבודה הממוחשבת.



מדריך בטיחות ונוחות - HP

כתובת האתר: <http://www.hp.com/ergo/intro.html>

כאן מצוי אוסף מקיף של המלצות והנחיות של חברת HP, כולל התייחסות לנושאי סיכוני חשמל ולבעיות מרחביות הנובעות מהטיפול בתחנת העבודה, במהלך השימוש במחשב. בנוסף ישנה בו רשימת תיוג, לבדיקת תחנות עבודה ממוחשבות.



שחרור שרירים, חילוץ עצמות - עכשיו!

כתובת האתר: <http://ergocise.com/stretch.html>

האתר מציג סידרת המלצות להתעמלות עבור עובדי מחשבים. ניתן למצוא בו לוחות מצולמים ובהם תרגילים לשרירי העיניים; הפנים והלסת; הצוואר; הכתפיים; הגב; הזרועות והמרפקים; כפות הידיים; הרגליים והברכיים. לכל תרגיל ניתנות הוראות מפורטות ואנימציות. באיור המצורף לדוגמה: לוח ההוראות המיועדות לטיפול בשרירי הכתפיים.