

עבודה נכונה מול המחשב הנייד: מצוי, רצוי ופגיעה בריאותית – חלק ב'

מאת: ד"ר יוהנה גייגר

דף מידע שני בסדרה - המחשב הנייד, הרצוי מול המצוי.

בחירת מחשב נייד ותיק נישא

כשבחרים מחשב נייד, יש לקחת בחשבון מספר נתונים.

משקל

בשימוש במקלדת ובעכבר, חשוב לשמור ככל האפשר על מנח ניטרלי של מפרקי שרש כף היד. בחנו את משקל המחשב בהתאם לצרכים שלכם: אם אתם נודדים ממקום למקום, ומתכננים לשאת את המחשב איתכם לעיתים קרובות, חשוב להפחית ככל האפשר במשקלו. אם רוב השימוש במחשב מתבצע במקום אחד, למשקל המחשב יש חשיבות משנית.

זווית פתיחה

וודאו כי הפתיחה בין המקלדת לצג מלאה - עד 180 מעלות לפחות. פתיחה מלאה ממקסמת את יכולת הכוונן של המחשב

צבע

מחשב נייד עשוי לשמש אתכם בתנאי תאורה שונים (משרד, בית, תחבורה, בית קפה) ולכן חשוב להקל ככל האפשר על ראיית הקלידים. תווים שחורים על קלידים לבנים נראים בקלות רבה. אם אין אפשרות לבחור בקלידים לבנים, יש להעדיף מקלדת עם קונטרסט מרבי בין התו לבין הרקע: לבן על שחור, ולא אפור על שחור

טעינה

יש לבחור ביכולת טעינה בהתאם לצרכים. מטען וקבל מוסיפים משקל משמעותי למחשב. רצוי להטעין לפני הנסיעה, או להחזיק אמצעי טעינה כפולים, לבית ולמשרד

תיק נשיאה

בחרו תיק בעל רצועות רחבות ומרופדות. רצוי להשתמש בתיק גב ולא בתיק כתף. לשימוש במעברים בשדות תעופה ובתוך מבנים, ניתן להשתמש בתיק בעל גלגלים. לנשיאת ציוד רב, כגון מסמכים, מטען, ועוד, יש לשקול חלוקת המשקל בין שני תיקים. שימוש נכון במחשב נייד יאפשר לכם עבודה מגוונת תוך שמירה על בריאותכם.

למידע נוסף, ניתן לפנות לאתרים הבאים:

האתר של המוסד לבטיחות ולגיהות

עבודה מול המחשב - בטיחות גיהות וארגונומיה (מ.שריסקי)

http://osh.org.il/uploadfiles/b040_avoda-mahshev.html

דף מידע מתורגם

http://www.osh.org.il/uploadfiles/load_Laptops_use.html

אוניברסיטת קליפורניה ברקלי

<http://www.uhs.berkeley.edu/facstaff/pdf/healthmatters/workstation.pdf>

<http://www.uhs.berkeley.edu/facstaff/pdf/ergonomics/laptop.pdf>

אוניברסיטת מינסוטה

http://www.dehs.umn.edu/ergo_office_laptop.htm

בטיחות ובריאות עובדים באוסטרליה OHS

<http://www.ergonomicoffice.com.au/images/EO%20Mobile%20ergonomics.pdf>

להנחיות על סידור נכון של עמדת עבודה מול מחשב נייד: ראו דף מידע קודם - חלק א'

http://osh.org.il/uploadfiles/d_400_604_leptop.pdf