TÖÖOHUTUS · ERGONOOMIKA

Kuvariga töökoht

VITS

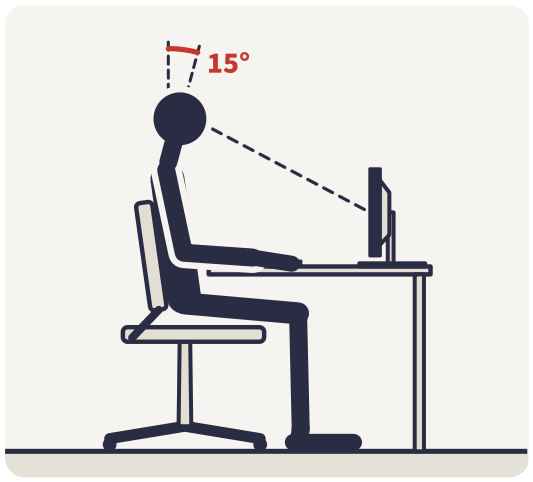
Liiga madal või liiga kõrge kuvar paneb kaela sundasendisse. **15° ette kallutatud pea koormab kaela ligi 12 kg raskusega.**

Võimalikud tagajärjed

- Kaelavalu
- Seljavalu
- Pingepeavalu
- Silmade väsimus
- Randme ülekoormus
- Töövõime langus

KUVAR LIIGA MADALAL

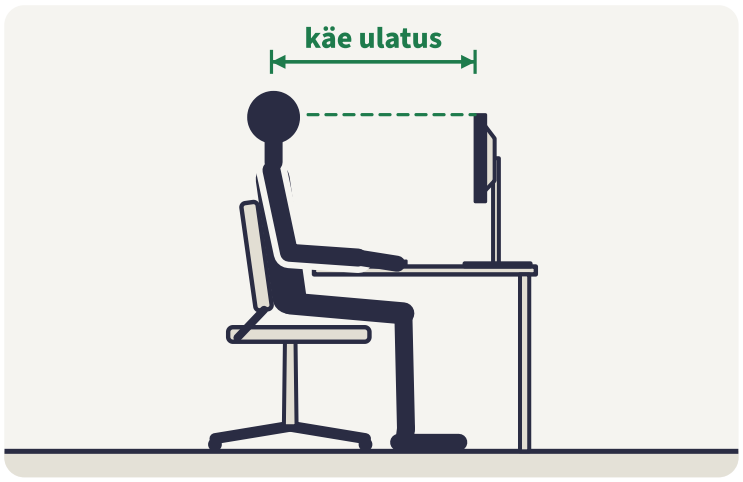
kaelale 12 kg



- Pea on 15° ette kallutatud
- Pilk on suunatud alla
- Kael ja õlad on pinges

ÜLASERV SILMADE KÕRGUSEL

Kael sirge



- Kuvar on ettesirutatud käe kaugusel
- Küünarvarred laual, küünarnukk 90–110°
- Tallad on põrandal, põlved täisnurgas

KUVAR LIIGA KÕRGEL

Lõug üleval



- Pea on taha kallutatud
- Pilk on suunatud üles
- Kael ei ole sirge

Puhkepauside kestus peab moodustama vähemalt 10% kuvariga töötamise ajast. Töötooli istme kõrgus ja seljatoe asend peavad olema reguleeritavad.

TEE NII

- **Sea kuvari ülaserv silmade kõrgusele.**
- **Hoia kuvar ettesirutatud käe kaugusel.**
- **Sea iste nii kõrgele, et tallad on põrandal.**
- **Kui jalad ei ulatu põrandale, kasuta jalatuge.**
- **Sea laud ja klaviatuur küünarnuki kõrgusele.**
- **Toeta küünarvarred lauale või käetugedele.**
- **Sea seljatugi nii, et see toetab alaselga.**
- **Tee igas tunnis vähemalt 6 minutit pausi.**

ÄRA TEE NII

- **Ära tööta sülearvutiga ilma aluseta**
  Madal ekraan kallutab pea ette ja koormab kaela.
- **Ära sea kuvarit otse akna ette**
  Ere valgus vaateväljas pimestab ja väsitab silmi.
- **Ära hoia õlgu üleval**
  Pinge koguneb kaela, õlgadesse ja ülaselga.
- **Ära istu tunde järjest samas asendis**
  Pikk istumine ühes asendis põhjustab luu- ja lihaskonna haigusi.
- **Ära hoia laua all kaste ega riiuleid**
  Jalad vajavad ruumi asendi muutmiseks.
- **Ära hoia randmeid kõverdatult**
  See võib põhjustada randme ülekoormushaigust.
- **Ära kogu pause päeva lõppu**
  Pausid ennetavad silmade ülepinget ja sundasendi vaevusi.

PEA MEELES

Õige kõrgus. Sirge kael. Paus igas tunnis.

vits.ee