

Антропометричні вимоги до робочого місця підлітка

Основною структурною одиницею організованого навчального простору в школі та дома є робоче місце студента. Це не тільки стілець, стіл чи парта, а й їх розміщення та обладнання відповідно до вікових та індивідуальних особливостей дитини.

Робоче місце - частина простору, обладнана необхідними засобами, в якій здійснюється трудова діяльність людини чи групи людей. У процесі праці людина:

- сприймає і переробляє інформацію;
- приймає і реалізує рішення, осмислює різні варіанти дій;
- аналізує відповідність умов, знарядь та предметів праці існуючим правилам та нормам;
- оптимально мобілізує свої резервні можливості;
- концентрує вольові зусилля на досягненні поставленої мети.

Для того, щоб підліток міг працювати не перевтомлюючись та зберігаючи своє здоров'я, необхідно створити на його робочому місці умови, які б відповідали встановленим загальним санітарно-гігієнічним нормам.

Організація робочого місця передбачає:

1. правильне розміщення робочого місця у виробничому приміщенні;
2. вибір ергономічно обґрунтованого робочого положення, виробничих меблів з урахуванням антропометричних характеристик людини;
3. раціональне компонування обладнання на робочих місцях;
4. урахування характеру та особливостей трудової діяльності.
5. Загальні принципи організації робочого місця:
 - на робочому місці не повинно бути нічого зайвого. Усі необхідні для роботи предмети мають бути поряд із підлітком, але не заважати йому;
 - ті предмети, якими користуються частіше, розташовуються ближче, ніж ті предмети, якими користуються рідше;
 - предмети, які беруть лівою рукою, повинні бути зліва, а ті предмети, які беруть правою рукою – справа;
 - якщо використовують обидві руки, то місце розташування пристосувань вибирається з урахуванням зручності захоплення його двома руками;
 - робоче місце не повинно бути захарашчене;
 - організація робочого місця повинна забезпечувати необхідну оглядовість.

Вивченням та дослідженням робочого місця займається ергономіка.

Термін ергономіка означає «закон праці». Його ввів ще у 1857 році Войцех Ястшембовський. Під ергономікою розуміють галузь знань, яка комплексно вивчає трудову діяльність людини з метою забезпечення її ефективності, безпеки та комфорту.

Правильна організація робочого місця забезпечує можливість зручного положення. Періодичні зміни положення корпусу тіла фізіологічно корисні, проте тривала робота в зігнутому стані викликає збільшення енерговитрат.

Якщо ви будете правильно сидіти за комп'ютером, то через деякий час відчуєте, що менше втомлюєтеся, краще міркуєте. Тому ці знання важливі для всіх, хто кожен день по кілька годин проводить за монітором комп'ютера. І не важливо, що кожен робить у цей момент – працює, дивиться відео, спілкується в соціальних мережах, грає в комп'ютерні іграшки, або просто читає якусь нову книгу. Цю інформацію потрібно знати і дотримуватися кожному користувачеві персонального комп'ютера.

Площа, відведена на одне робоче місце має становити не менше 6 кв. м., а об'єм – не менше 20 куб. м. Конструкція робочого місця повинна забезпечувати підтримання оптимальної робочої пози. Раціональна робоча поза має важливе значення для збереження здоров'я, оскільки тривале перебування в незручній і напруженій позі може призвести до таких захворювань, як сколіоз (викривлення хребта), варикозне розширення вен, плоскостопість тощо. Установлено, що робота в зігнутому положенні збільшує затрати енергії на 20%, а при значному нахилі — на 45% порівняно з прямим положенням корпусу.

Робочі місця слід розташовувати відносно джерела природного світла (вікон) таким чином, щоб світло падало збоку, переважно зліва. Також робоче місце має відповідати сучасним вимогам ергономіки:

- стіл повинен мати висоту поверхні 680 - 800 мм., ширину 600 - 1400 мм. і глибину 800 - 1000 мм. (такі параметри забезпечують можливість виконання будь-яких операцій в зоні досяжності людини);

- робочий стілець має бути підйомно-поворотним, з можливістю регулювання висоти, бажано зі стаціонарними або змінними підлікотниками і напівм'якою нековзкою поверхнею сидіння, що легко чиститься і не електризується;

- екран комп'ютера має розташовуватися на оптимальній відстані від користувача, що становить 600 – 700 мм., але не менше за 600 мм. з урахуванням літерно-цифрових знаків і символів. І бажано, щоб верхня частина монітора знаходилася на рівні очей.

Тривале сидіння за комп'ютером іноді призводить до незліченних проблем зі здоров'ям. Протягом дня знижується працездатність, з'являється головний біль, а з часом болять суглоби і спина, погіршується зір. Все це - результат годин, які проведені перед монітором. Але частини названих проблем можна спробувати уникнути, якщо за комп'ютером сидіти правильно.

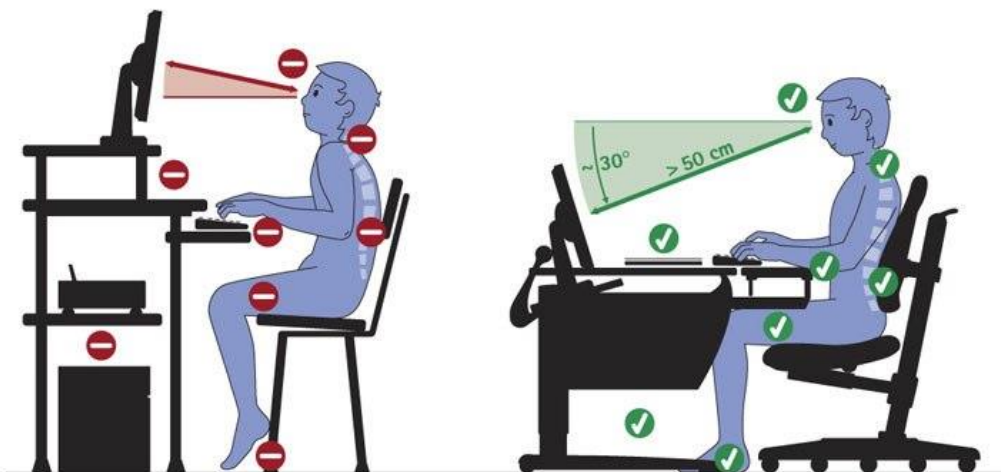
Як правильно сидіти за комп'ютером

Ноги. Вони повинні розташовуватися на підлозі або на спеціальній підставці і бути зігнутими трохи більше 90 градусів. Якщо правильно розташовувати ноги, то

кров буде вільно проходити по тілу, ніде не пережимає і виходить, що наш мозок, як і інші органи, отримують необхідні поживні речовини. З цієї причини не рекомендується закидати одну ногу на іншу, коли ви сидите за комп'ютером, та й взагалі, коли ви просто сидите, наприклад, за столом.

Спина. Повинна бути пряма, а плечі розправлені. Можна трохи спертися

спиною на спинку стільця, яка візьме частину навантаження на себе.



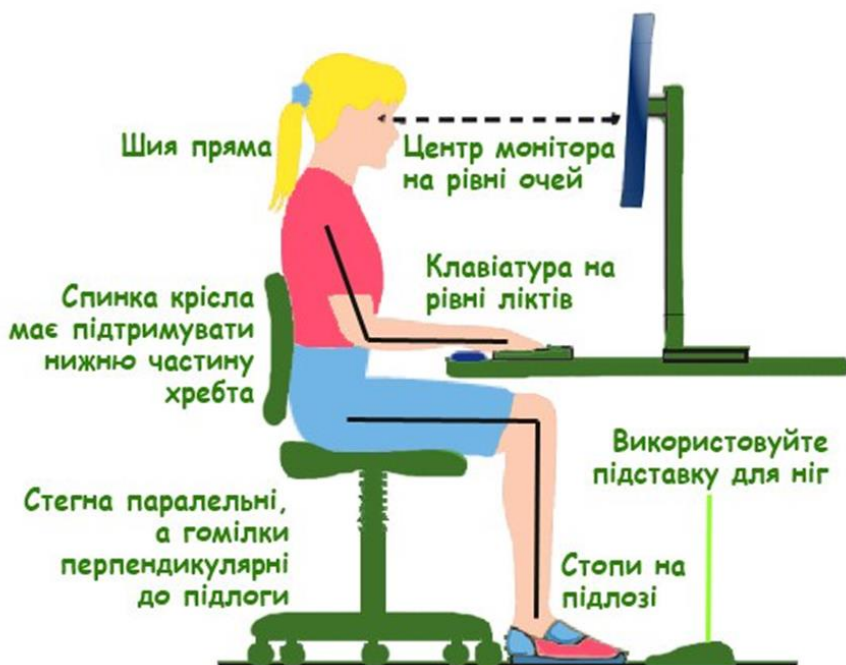
Руки.

Клавіатура і миша повинна бути розташована трохи нижче ліктів рук. А руки повинні бути зігнуті трохи більше, ніж на 90 градусів.

Зап'ястя тримайте прямо, не відхиляйте їх ні вниз, ні вгору, ні в сторони. Для цього варто придбати собі клавіатуру, що оснащена опорою для рук. Намагайтеся тримати розслабленими пальці при друкуванні. Зайва напруга провокує появу передчасної втоми. Використовуючи мишу, також намагайтеся розслабити кисть. При русі мишею, треба переміщати всю руку, а не тільки зап'ястя.

Намагайтеся

розташувати монітор і вікна на ньому прямо перед вами. Не треба викручувати шию ні в одну зі сторін. Потрібно сісти на стілець, закрити очі і розслабитися. Коли ви відкриєте очі, прямо перед вами виявиться точка, в якій повинен розташовуватися центр екрана. Якщо потрібно, використовуйте підставки під монітор.



Потрібно

розташувати монітор на відстані витягнутої руки. Не треба ставити монітор біля джерела яскравого світла. Важливо правильно відрегулювати контрастність, яскравість, розмір шрифту - під себе.