

الطريقة الصحية و الأمانة للجلوس أمام الحاسوب

1. إعداد الكرسي:

- أ. حافظ على القدمين مسطحتين على الأرض أو على مسند قدم (بدون تدلي).
- ب. يجب أن تكون الركبتان في مستوى الوركين أو أدنى قليلاً (زاوية ٩٠-١٠٠ درجة).
- ت. يجب أن يدعم مسند الظهر الإنحناء الطبيعي للعمود الفقري؛ مع إمالة خفيفة للخلف (زاوية ١٠٠-١١٠ درجة).

2. موضع المكتب والشاشة:

- أ. يجب أن يكون الجزء العلوي من الشاشة عند مستوى العين أو أسفل منه بقليل.
- ب. يجب أن تكون الشاشة على بُعد ذراع تقريباً (٥٠-٧٠ سم).
- ت. ضع الشاشة مباشرة أمامك (وليس إلى الجانب).
- ث. أمل الشاشة للخلف قليلاً (١٠-٢٠ درجة) لتقليل الوهج.

3. لوحة المفاتيح والفأرة:

- أ. ضع لوحة المفاتيح عند مستوى المرفقين، بحيث يكون المرفقان متنيين بزاوية تقريبية ٩٠ درجة.
- ب. يجب أن يكون المعصمان مستقيمين (غير متنيين للأعلى أو للأسفل).
- ت. ضع الفأرة بالقرب من لوحة المفاتيح وفي نفس المستوى.
- ث. استخدم قبضة خفيفة وحركة الذراع بالكامل، وليس فقط حركة المعصم.

4. وضعية الجسم:

- أ. أبق الكتفين مسترخيين وغير مرفوعين.
- ب. حافظ على المرفقين قريبين من الجسم.
- ت. تجنب التواء الجذع؛ واجه الشاشة ولوحة المفاتيح مباشرة.
- ث. حافظ على الرأس متوازناً فوق الكتفين (بدون ميل إلى الأمام).

5. عادات العمل:

- أ. إتبع قاعدة ٢٠-٢٠-٢٠: كل ٢٠ دقيقة، إنظر إلى شيء على بعد ٢٠ قدماً لمدة ٢٠ ثانية.
- ب. خذ فترات إستراحة قصيرة: قف، تمدد، أو امش لمدة ٢-٣ دقائق كل ٣٠-٦٠ دقيقة.
- ت. غير وضعيتك بانتظام؛ لا تبقى في وضع واحد لفترة طويلة.

Computer Workstation Ergonomics

1. Chair setup:

- a. Keep feet flat on the floor or on a footrest (not dangling).
- b. Knees should be at the same level as hips or slightly lower (90–100°).
- c. Backrest should support the natural curve of the spine; lean back slightly (100–110°).

2. Desk and monitor position:

- a. Top of monitor should be at or slightly below eye level.
- b. Screen should be about an arm's length (50–70 cm) away.
- c. Center monitor directly in front of you (not to the side).
- d. Tilt screen slightly back (10–20°) to reduce glare.

3. Keyboard and mouse:

- a. Keep keyboard at elbow height, with elbows bent about 90°.
- b. Wrists should be straight (not bent up or down).
- c. Place mouse close to the keyboard at the same level.
- d. Use light grip and whole arm movement, not just wrist flicks.

4. Posture and body position:

- a. Keep shoulders relaxed, not hunched.
- b. Keep elbows close to the body.
- c. Avoid twisting your torso; face the monitor and keyboard directly.
- d. Keep head balanced over shoulders (not jutting forward).

5. Work habits:

- a. Follow the 20-20-20 rule: every 20 minutes, look at something 20 feet away for 20 seconds.
- b. Take micro-breaks: stand, stretch, or walk for 2–3 minutes every 30–60 minutes.
- c. Change posture regularly; don't stay frozen in one position.

