

KONTORI TÖÖKOHT

HEA

HALB



Töötajal on mugav asend, kui alaselg on toetatud, õlad ei ole tõstetud, õlavarred on kehaga paralleelsed, käsivarred toetuvad lauale ning kuvari ülaser on silmade kõrgusel.



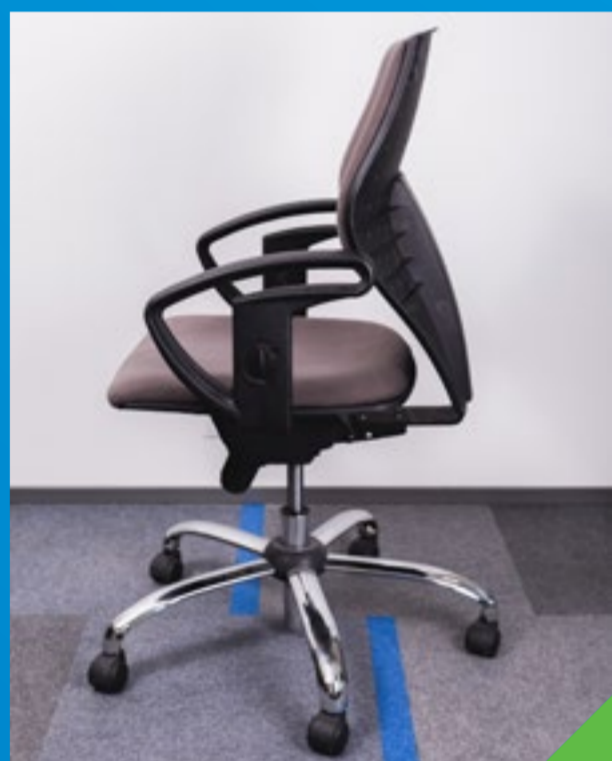
Seismiseks kujundatud töötamiskohal on klaviatuur ja töötasapind küünarnuki kõrgusel ning kuvari ülemine äär silmade kõrgusel.



Klaviatuuri paigutuse tõttu on õlad ja kael ette vajunud ning ülaseljalihased venitatud asendis.



Pikaajalisel sülearvutiga töötamisel tekivad luu- ja lihaskonna vaevused kätes, kaelas ning üla- ja alaseljas.



Reguleerimisvõimalustega töötool aitab töötajal luua endale mugava istumisasendi.



Kui laua kõrgus ei ole reguleeritav, võib töötaja vajada jalatuge.



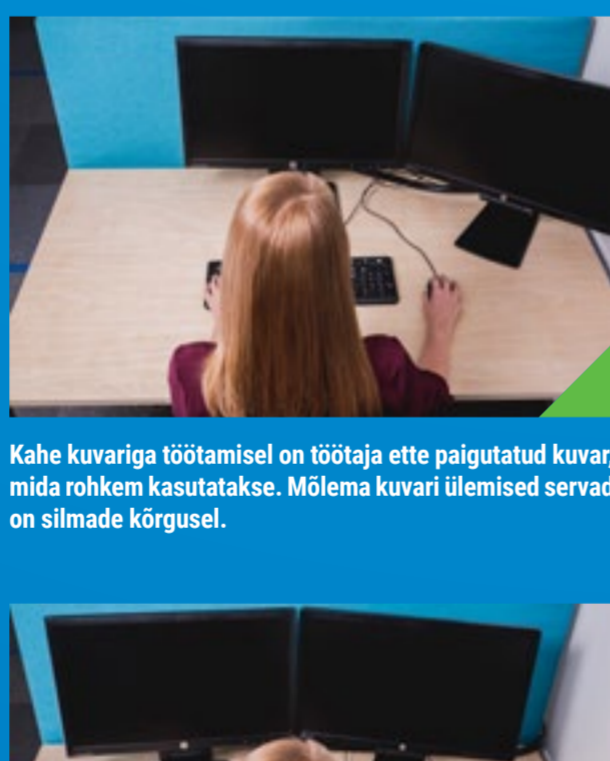
Laud on töötajale kõrge. Seetõttu on randmed painutatud ning käsivarred toetuvad laua teravale servale. Lisaks asetseb kuvar lähedal ning väsitab silmi.



Sageli istutakse jalg üle põlve, mistõttu on koormatud ühed ja samad lihaskgrupid.



Puhkepauside ajal on hea liikuda ja venitada. Perioodiliste puhkepauside kestus peaks olema vähemalt 10 % kuvariga töötamise ajast.



Kahe kuvariga töötamisel on töötaja ette paigutatud kuvar, mida rohkem kasutatakse. Mõlema kuvari ülemised servad on silmade kõrgusel.



Kui mõlema kuvari kasutusaeg jaotub võrdselt, siis peab kuvarid paigutama nii, et nende vaatamiseks tuleks pead võimalikult vähe vasakule või paremale pöörata.



Paremas käes olev hiir asub töötaja kehast kaugel ning võib tekitada vaevusi käsi- ja õlavarres ning ülaseljas.



Aknast kuvarile langev valgus halvendab nähtavust, väsitab silmi ning sunnib istuma või seisma ebamugavas asendis. Akendel peavad olema valgust reguleerivad katted.

* Seljatugi on eemaldatud kehaasendi illustreerimiseks



TÖÖINSPEKTSIOON

TÖÖELU
www.tööelu.ee

