

نصب

اگر هنگام نصب رایانه سیم‌هایتان از روی زمین عبور می‌کنند، باید فکری به حالشان بکنید، چون این شرایط اصلاً ایمن نیست. بروید سراغ متخصص این کار. «ترانک و داکت» برای محفظه‌هایی از جنس پلاستیک هستند که سیم‌ها و کابل‌ها از داخل آن‌ها عبور می‌کنند. حداقل فاصله آن‌ها از زیرسقف یا کف زمین هم ۲۰ سانتی‌متر است. البته ترانک نسبت به داکت فضای بیشتری دارد و مقاوم‌تر است.

میز و صندلی رایانه

میز و صندلی رایانه چند ویژگی دارد که مجهز شدن به آن‌ها کمک می‌کند بدن هنگام کار با رایانه کمتر خسته شود و بازدهی بالاتر برود. میز و صندلی باید ارتفاع مشخص و استاندارد داشته باشند. ارتفاع استاندارد میز بین ۷۰ تا ۷۲ سانتی‌متر است. ارتفاع صندلی هم باید قابل تنظیم باشد و بهتر است روی ۴۱ تا ۵۲ سانتی‌متر بماند. جنس پارچه نشیمنگاه صندلی نباید لغزنده باشد. ابعاد میز باید به‌گونه‌ای باشد که تمام وسایل شما را با فاصله مناسب در خود جا دهد. میز باید پشت به پنجره باشند. روکش صندلی باید هوا را به راحتی از خود عبور دهد و مانع از تعرق شود.

چند نرمش برای سلامت بدن و عضلات

بعضی مواقع هنگام خستگی انعکاس طبیعی بدن شما را وادار می‌کند حرکات کششی انجام دهید؛ مانند خمیازه قبل از خواب. اما ممکن است حرکاتی هم انجام دهید که صحیح و اصولی نباشند و در طولانی مدت به شما آسیب بزنند. در اینجا به چند حرکت اشاره می‌کنم که هم خستگی را از بدن شما خارج می‌کنند و هم اصولی هستند. حتی با رعایت نکات اصولی استفاده از ماوس، هر چند دقیقه یک‌بار باید میج و انگشتان خود را نرمش و به آن‌ها فرصت استراحت بدهید. شانه‌های خود را به طرف گوش‌ها بالا ببرید و سپس به حالت عادی برگردانید. سه یا چهار مرتبه انجام این حرکت شانه‌های شما را نرمش می‌دهد.

صفحه نمایش

بیشترین ارتباط بدن شما با رایانه از طریق چشمانتان است. این ماهیچه حساس ممکن است با رعایت نکردن چند نکته ساده آسیب‌های جبران‌ناپذیری ببیند. اولین نکته رعایت فاصله مناسب است. فاصله باید نه آن‌قدر زیاد باشد که مجبور شویم گردن‌کشان فاصله زیادی را جبران کنیم و نه آن‌قدر کم که نور صفحه آن چشمانمان را از حلقه در بیاورد. استاندارد فاصله بین ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متر است. حتی با رعایت فاصله مناسب، تنظیم نور صفحه را فراموش نکنید. حتماً هر ۲۰ دقیقه یک‌بار ۲۰ ثانیه به نقطه‌ای دور نگاه کنید تا چشم هم خستگی در کند و هم فرصت مرطوب‌شدن و پلک‌زدن داشته باشد. چشم عضو مهمی است. چهارچشمی مراقبش باشید!

ماوس و صفحه کلید

این دو رفیق کوچک و بزرگ بهتر است هم سطح هم باشند. هنگام کار با ماوس میج و ساعدتان حتماً تکیه‌گاه داشته باشند. هنگامی هم که سر و کارتان با صفحه کلید است، ساعد و بازوهایتان باید زاویه‌ای بین ۸۰ تا ۱۰۰ درجه داشته باشند (بازوها به کف میز عمود باشند).



حرکات کششی برای رفع خستگی و درد گردن

در روزگار کنونی، اکثر ما بالاخره جایی درگیر کار با رایانه می‌شویم. در این زمینه، نکاتی ایمنی مطرح هستند که با رعایت آن‌ها هم سلامت شما در معرض خطر قرار نمی‌گیرد و هم بازدهی‌تان بالا می‌رود. با «ایمنی در رایانه، حرکات کششی، اتصالات کابلی و سیمی و برقی آن» بیشتر آشنا شویم.

در کنار تمام این حرکات، ساعتی یکبار ۵ تا ۱۰ دقیقه قدم بزنید. قدم‌زدن، در کنار همه فایده‌هایش، خستگی را از بدنتان خارج می‌کند و به ذهنتان فرصت استراحت می‌دهد.

هنگام گرفتگی گردن کافی است این حرکات را به مدت چند ثانیه انجام دهید. یادتان باشد، گردن و عضلات آن اعضای مهمی از بدن هستند که کم‌توجهی به آن‌ها عواقب جبران ناپذیری دارد. در آخر، پیشرفت فناوری نباید ما را غرق خودش کند. ناسلامتی ما آن را ساخته و پرداخته و گسترانده‌ایم، نه او ما را!



حرکات کششی برای سلامت کتف، بازو، آرنج و عضلات پشت کمر مناسب‌اند.



حرکات کششی برای پشت میز نشین‌ها