

Soovitused töövahendite valimisel ja kasutamisel

Ergonoomilise töökoha seadistamine on oluline nii tervise kui ka töö produktiivsuse tagamiseks. Töövahendite valimisel on soovitatav järgida ergonoomika soovitusi, välja arvatud juhul, kui inimesel on erivajadused, mille puhul tavalahendused ei sobi.

Peamised soovitused töövahendite valimiseks ja kasutamiseks

Töötool:

- Kõrgus ja kaldenurk on reguleeritavad.
- Seljatugi toetab selgroogu ja nimmeosa.
- Istmeplaat on piisavalt lai ja sügav, valmistatud mittelibisevast materjalist ning ümarate servadega.
- Käetoed on reguleeritavad.
- Tooli jalg on ratastega ning soovitatavalt viie toetuspunktiga.

Töölaud:

- Kõrgus on reguleeritav, võimaldades töötada nii istudes kui ka seistes.
- Laua kõrgus on sobiv, kui istudes käed rippu lastes jäävad küünarnukid laua kõrgusele.
- Istudes peab laua ja reite vahele jääma 10–15 cm vaba ruumi.
- Laua all on piisavalt ruumi jalgade vabalt liigutamiseks, ilma segavate esemeteta.
- Tööpind peab olema piisava suurusega, et mahutada kõik vajalikud töövahendid.
- Laud on valmistatud stabiilsest ja tugevast materjalist, mis ei paindu ega vibreeri.

Monitor:

- Märgid kuvariekraanil peavad olema selged nii ühe rea ulatuses kui ka erinevates ridades.
- Märkide nähtavus ja kontrastsus ekraanipildi tausta suhtes peab olema reguleeritav.
- Ekraanipilt peab olema püsiv ja vaba virvendustest.
- Ekraani kõrgus ja kaldenurk peavad olema muudetavad.

Valgustus:

- Valgusti peab tagama tööpinna piisava valgustatuse, vältides varje ja pimedamaid alasid.
- Valgustus peab vastama töö iseloomule ja töötaja nägemisteravusele.
- Pimestamise vältimiseks ei tohiks valgus langeda otse ekraanile ega töötaja silmadesse.
- Lamp tuleks paigutada nii, et valgus oleks hajutatud ja suunatud sobivas nurgas.

- Valgustuse heledust peaks saama reguleerida vastavalt ruumi valgustingimustele.
- Valgusti peab olema suunatav, et tagada täpne valgustus just seal, kus seda kõige rohkem vajatakse.
- Kontoriruumides kuvaritöökohtadel peab tööpiirkonna valgustustihedus olema vähemalt 500 luksit.

Hiir:

- Ergonoomilise kujuga, mis vähendab käe ja randme pinget.
- Sobib käe suurusega, pakkudes loomulikku ja mugavat haaret.
- Reageerib kiirelt ja täpselt liigutustele.
- Tundlikkust peab olema võimalik reguleerida vastavalt kasutaja eelistustele.
- Nuppude paigutus peab olema mugav ning kerimisfunktsioon sujuv ja efektiivne.

Klaviatuur:

- Klaviatuur peaks olema eraldiasetsev ja kergelt kaldu, et hoida randmed sirged.
- Märgid klaviatuuril on selgelt eristuvad taustavärvist ning kergesti loetavad.

Randmetugi:

- Randmetugi on piisavalt pikk, et toetada rannet kogu klaviatuuri pikkuses.
- Kõrgus on sobiv, et hoida randmed sirged ja neutraalasendis.
- Valmistatud hingavast ja nahka mitteärritavast materjalist.
- Pealispind on sile ja servad ümarad, et tagada mugav ja pikaajaline kasutus.

Jalatugi:

- Kaldenurka ja kõrgust on võimalik reguleerida.
- Piisavalt lai ja kaetud libisemisvastase kattematerjaliga.
- Püsib kasutamise ajal hästi paigal.