

Gailu elektroniko berriak

Azken urteotan, nabarmen handitu da ordenagailu eramangarrien, liburu elektronikoen irakurgailuen, tableten eta smartphoneren erabilera. Ekipo horiek jarrera desegokiak hartuz erabiltzeak nahasmendu muskulu-eskeletikoak areagotu ditu, eta lunbalgiak, zerbikalgia, zefaleak eta goiko gorputz-adarretako lesioak agertzen dira horren eraginez.



Smartphonea

- ❖ Ez izan mugikorra aurpegiaren eta sorbaldaren artean. Eskuekin ezin badiozu eutsi, erabili mikrofonoa edo entzungailu osagarria.
- ❖ Saiatu bizkarra eserlekuaren bizkarraldean bermatuta edukitzen hori erabili bitartean.
- ❖ Jarri gailua sorbalden mailatik pixka bat behera, bularretik gertu eta lepoa eta eskumuturrak zuzen mugikorraren pantaila erabiltzean. Erlaxatu sorbaldak.
- ❖ Erabili hitzak iragartzeko edo diktatzeko sistemak pantailako teklatuan sakatzeko kopurua murrizteko.



Luzaketak eta erlaxazio ariketak egiteak NMEak prebenitzen lagunduko dizu.



www.fremap.es
<http://prevencion.fremap.es>



Nahasmendu muskulu-eskeletikoak bistaratze-pantailak dituzten postuetan



Bistaratzeko-pantailak erabiltzearen ondoriozko arriskuak prebenitzeko, garrantzitsua da horiek ezagutzea eta lanpostuaren konfigurazio ergonomikoarekin eta jarrera-ohitura osasungarriekin lotutako prebentzio-neurriak betetzea.

Arriskuak

- ❖ Denboran zehar mantendutako posturak: nahasmendu muskulu-eskeletikoak (NME) zerbikal, dorsa edo gerrialdeko eskualdeetan, bai eta goiko eta beheko gorputz-adarretan ere. Mikrotraumatismoak hatzetan eta eskumuturretan.
- ❖ Ikusmen-nekea: begietako azkura, kliskaren handitzea, negar-jarioa, betazal eta begietako pisua.
- ❖ Neke fisikoa: ahultasuna, nekea eta erroreak areagotzea, errendimenduaren murrizketa.
- ❖ Sedentarisismoa: arazo kardiobaskularrak, metabolikoak, minbizi mota batzuk, estresa eta, jakina, dagoeneko deskribatutako NMEak.



Prebentzio-neurriak

Ordenagailuaren pantaila

- ↯ Jarri pantaila zure aurrean, behar duzun bakoitzean lepoa biratu behar ez izateko.
- ↯ Erregulatu zure posizioa eta pantailarena, zure ikusmenaren horizontala ordenagailuaren goiko ertzarekin bat etor dadin, eta ordenagailua begien azpitik (10º inguru) eta 50 cm inguruko distantziara gera dadin.
- ↯ Egin behar diren doikuntzak, distira eta kontrastea egokiak izan daitezen; irudia ezegonkorra bada edo guztiz garbia ez bada, jakinarazi arduradunari.
- ↯ Konfiguratu karaktereen tamaina erraz irakurtzeko eta ikusmenaren nekea saihesteko.
- ↯ Bistarako kolore erosoak aukeratu eta ekidin adibidez, letra gorriak atzealde urdinaren gainean, horia berdearen gainean edo alderantziz.
- ↯ Pantailan itsualdiak edo islak saihestu. Horretarako, saia zaitetz pantaila kokatzen argi-iturriak albo batetik eragin dezan; gogoratu beti pantailaren aurrean eseri behar duzula.



- ↯ Txandakatu pantailan irakurketa-aldiak (distantzia laburra) eta distantzia luzeko begiradak (horizontea, urrutiko objektua). Begiei mugikortasuna ematen dien giharrek lasaitzen lagunduko du.
- ↯ Lepoko, barailako eta begien inguruko muskulatura elkarren artean lotuta dago. Muskulu multzo horien tentsioa saihesteko, egin ariketa hau: irakurri paragrafo labur bat begi bat estalita, eta gero hurrengo paragrafoa beste begia estalita. Horrela, bi aldeetako tentsioan oreka lortuko da.

Teklatua

- ↯ Jarri eta erabili teklatua zure aurrean, horrek lanerako postura zuzena hartzen lagunduko dizu.
- ↯ Saiatu teklatua hari gabekoa izaten, zure beharren arabera kokatu ahal izateko. Erabiltzean, eduki ukondoak beso-euskarrian bermatuta eta gutxi gorabehera 90º-ko tolesturan, bizkarra zuzen eta sorbaldak erlaxatuta. Jarri besaurreak mahai gainean.
- ↯ Adi egon teklatua ez dadin altuegi edo inklinatuegi egon. Posizio egokia da besaurreak, eskumuturrak eta eskuak lerro zuzen bat osatzen dutenean.
- ↯ Jarri teklatua, gutxienez, mahaiaren ertzetik 10 cm-ra, eskumuturrak zuzen izaten laguntzeko.
- ↯ Ez jo teklak, sakatu indar handirik eman gabe.
- ↯ Erabili diktaketa funtzioa, ahal baduzu, teklatua luzaroan ez erabiltzeko.



Sagua

- ↯ Jarri saga, gutxienez, mahaiaren ertzetik 10 cm-ra, eta oinarritu besaurrea haren gainean.
- ↯ Jarri eskua erabat saguaren gainean, eta mugitu ezazu eskumuturra eta besaurrea lerrokatuta eta mahaiaren bermatuta egon daitezen.
- ↯ Beharrezkoa bada, jarri gel-kuxin bat eskumuturraren azpian, luzatu ez dadin.
- ↯ Sagua hari gabea izan behar da, ahal bada, zure beharretara egokitzeko, eta besaurrea oinarritu mahai gainean.

Laneko aulkia

Ez dago “aulki ergonomikorik”, “jarrera ergonomikoak” hartzeko aukera ematen duten aulkiak baizik.

Aulkiaren diseinuaren eta kokapenaren arabera izango da lanean ari zaren bitartean jarrera egokia izatea, bizkarra eta lepoa erlaxatuta eta zuzen.

- ↯ Aulkia zure garaierara eta jarrera naturalera egokitu, urrats erraz hauek jarraituz:

- ✓ eserlekuaren altuera doitu, besaurrea mahaiaren gainean jartzean, besoaren eta besoaren angelua 90º-koa izan dadin, gutxi gorabehera.
- ✓ Erregulatu eserlekuaren altuera, bi oinak lurrian erabat bermatuta egon daitezen; beharrezkoa bada, erabili oin-euskarri bat.
- ✓ Bizkarra jarri bizkarraldean, erregulagarria izan behar du, eta mantendu zutikako postura.



- ↯ Esertzean, oinarritu beso-euskarrietan eta saia zaitetz bizkarraldetik ahalik eta hurbilen esertzen; ez eseri eserlekuaren muturrean.
- ↯ Zutitzeko, egin atzera oin bat eta jarri beso-euskarrietan edo, bestela, jarri mahaiaren edo izterretan.
- ↯ Mugitu oinak eta hankak, eta aldatu horien gaineko postura eta euskarria.



- ↯ Berrikusi zure jarrera tarteka-marteka; galdetu zeure buruari ea jarrera onean jarraitzen duzun, eta saiatu eserita bi ordu baino gehiago jarraian ez egoten. Ahal

Mahaia

- ↯ Saiatu mahai gaineko objektuek tonu uniformea izan dezaten, lanpostua bisualki ez kargatzeko. Saihestu objektu distiratsuak edo kolore askotakoak zure mahaigainean.
- ↯ Antolatu zure mahaia. Erabili mahaigaineko gunerik irisgarrienak ordenagailuaren, teklatuaren eta saguaren taila kokatzeko, eta gorde txoko bat dokumentuentzako.
- ↯ Saihestu mahaigainean paperak pilatzea; erabiltzen ez duzun dokumentazioa horretarako diren artxibategietan edo apaletan gorde.
- ↯ Utzi espazio libre nahikoa mahaiaren azpian oinak eta hankak aske mugitzeko. Saihestu zure mugikortasuna mugatzen duten kaxak, artxibategiak edo bestelako objektuak metatzea.

