بيئة العمل المريحة في المكتب

يقضي كثير منا معظم يوم العمل أمام شاشة. وقد يؤدي الإعداد السيئ إلى آلام في الرقبة والكتفين والظهر والمعصمين، وإلى إجهاد العينين. وتعني بيئة العمل المريحة في المكتب أن نكيّف مكان العمل مع الشخص، لا أن نكيّف الشخص مع مكان العمل. وتقدم هيئة الصحة والسلامة البريطانية HSE والوكالة الأمريكية OSHA إرشادات واضحة للعمل أمام الشاشات. ويقدم هذا الملخص معلومات عملية عامة، وليس نصيحة طبية.

1. ضبط الكرسي

الكرسي هو أساس الجلسة الصحيحة. نضبط ارتفاع المقعد بحيث تستقر أقدامنا على الأرض أو على مسند للقدمين، وتبقى أكتافنا مسترخية. ويجب أن يسند ظهر الكرسي أسفل الظهر، مع وسادة عند الحاجة. وتقترح الهيئة البريطانية أيضاً مسافة صغيرة بين حافة المقعد وخلف الركبتين.

مثال: تدرس طالبة على كرسي مطبخ صلب، وتشعر بألم في ظهرها كل مساء. فتطبق الخطوة الأولى، ضبط الكرسي: وسادة لأسفل ظهرها، وصندوق تحت قدميها. وخلال أيام، يخف الألم.

في العمل: يجلس سامر، منسق المبيعات، على كرسي منخفض جداً، فيرفع كتفيه طوال اليوم. فيبدأ بضبط الكرسي: يرفع المقعد حتى تسترخي كتفاه. وفي ذلك المساء، تصبح رقبته أقل تيبساً.

2. وضع الشاشة

تأتي الشاشة بعد ذلك، لأن الرأس يتبع العينين. وتنصح الهيئة البريطانية بأن يكون أعلى الشاشة في مستوى العينين تقريباً، وعلى بعد ذراع، وأمامنا مباشرة. فالشاشة المنخفضة جداً أو الموضوعة على أحد الجانبين تجعلنا نحني الرقبة أو نلويها. ومع الحاسوب المحمول، يتيح لنا الحامل ولوحة المفاتيح المنفصلة رفع الشاشة.

مثال: يعمل مستقل على حاسوب محمول، وينظر إلى الأسفل طوال اليوم. وباتباع الخطوة الثانية، وضع الشاشة، يضع الحاسوب على حامل ويضيف لوحة مفاتيح. فلم تعد رقبته تؤلمه.

في العمل: شاشة سامر موضوعة على جانب مكتبه، لذلك يدير رأسه لساعات. فيضع الشاشة أمامه مباشرة، على بعد ذراع، وأعلاها في مستوى عينيه. وتصبح فترات ما بعد الظهر أسهل.

3. وضع لوحة المفاتيح والفأرة

تُبقي الخطوة الثالثة الذراعين والمعصمين مسترخية. توضع لوحة المفاتيح تحت مستوى المرفق بقليل، مع معصمين مستقيمين. وتبقى الفأرة قريبة من لوحة المفاتيح، على خط المرفق، حتى لا نمدّ الذراع للوصول إليها. وتبقى المرافق قريبة من الجسم، والأكتاف منخفضة.

مثال: تكتب كاتبة على لوحة مفاتيح بعيدة فوق طاولة عالية، فيتألم معصماها. ومع الخطوة الثالثة، وضع لوحة المفاتيح والفأرة، تقرّبهما وتخفضهما. فتصبح الكتابة أسهل.

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)

في العمل: يضع سامر الفأرة على الطرف البعيد من المكتب، خلف كومة من الملفات. فيضع لوحة المفاتيح والفأرة متقاربتين، أمامه مباشرة. فيسترخي كتفه الأيمن.

4. الاستراحة والحركة

حتى الإعداد المثالي يصبح مشكلة إذا جلسنا بلا حركة لساعات. وتوصي الهيئة البريطانية باستراحات قصيرة ومتكررة أو بتغيير النشاط، بدلاً من استراحات طويلة ونادرة. فمثلاً، خمس إلى عشر دقائق كل ساعة أفضل من عشرين دقيقة كل ساعتين. والوقوف أثناء المكالمات أو النظر إلى مكان بعيد يفيد الجسم والعينين أيضاً.

مثال: يلعب شاب ثلاث ساعات دون حركة، فيشعر بالتيبس. فيطبق الخطوة الرابعة، الاستراحة والحركة، ويتمدد بين الألعاب. فيقل التيبس كثيراً.

في العمل: كثيراً ما يعمل سامر الصباح كله دون أن يترك مكتبه. فيضيف الاستراحة والحركة إلى يومه: يجري المكالمات واقفاً ويمشي إلى الطابعة كل ساعة. وفي المساء، يشعر بأن عينيه وظهره أكثر راحة.

5. الفحص والتعديل

بيئة العمل المريحة ليست مهمة تُنجز مرة واحدة. فبحسب القواعد البريطانية للعمل أمام الشاشات، يقيّم أصحاب العمل أماكن العمل، ويدربون الموظفين، ويخططون للاستراحات، ويرتبون فحص النظر عند الطلب. وتضيف الوكالة الأمريكية أنه لا توجد جلسة واحدة تناسب الجميع، لذلك يعدّل كل شخص مكان عمله بما يناسب جسمه. وإذا استمر الألم، فمن المهم مراجعة طبيب أو مختص مؤهل آخر.

مثال: تتشارك أسرة حاسوباً واحداً في البيت. فتفحص الكرسي والشاشة وتعدّلهما كلما جلس شخص آخر. فيعمل الجميع براحة أكبر.

في العمل: يستخدم سامر قائمة فحص مكان العمل في شركته كل بضعة أشهر، ويطلب فحصاً للنظر. ويُظهر الفحص أن نظارته الجديدة تعمل أفضل مع شاشة أخفض قليلاً. فيعدّلها في الحال.

الخاتمة

وخلاصة القول، تقوم بيئة العمل المريحة في المكتب على خمس خطوات عملية: ضبط الكرسي، ووضع الشاشة، ووضع لوحة المفاتيح والفأرة، والاستراحة والحركة، والفحص والتعديل بانتظام. والتغييرات الصغيرة تُحدث غالباً فرقاً حقيقياً في الراحة. والهدف مكان عمل يناسب الشخص، لا العكس.

المصادر

- هيئة الصحة والسلامة البريطانية (HSE): العمل الآمن مع أجهزة العرض المرئي – https://www.hse.gov.uk/msd/dse/index.htm
- هيئة HSE: الجلسة الصحيحة عند استخدام الشاشات – https://www.hse.gov.uk/msd/dse/good-posture.htm
- هيئة HSE: قائمة فحص مكان العمل أمام الشاشات – https://www.hse.gov.uk/pubns/ck1.htm
- الوكالة الأمريكية OSHA: أداة محطات عمل الحاسوب – https://www.osha.gov/etools/computer-workstations
- معلومات عامة فقط، وليست نصيحة طبية.

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)