

ایستگاه های نشسته ایستاده

سالیان متمادی است که متخصصین ارگونومی به فواید تغییر پوسچر افراد در حین انجام کار پی برده اند و از ایستگاه های کاری انعطاف پذیر که امکان تغییر پوسچر را از حالت نشسته به ایستاده فراهم می کند، به عنوان راه کاری ساده یاد می کنند. از سویی دیگر، صندلی های اداری که برای طیف گسترده ایی از ابعاد و اندازه های بدنی و همچنین وظایف و فعالیت های متعدد سازگار باشند، از دیر باز بسیار نادر و گران بوده اند، اما هرچه میزان آگاهی افراد از فواید این نوع صندلی ها بیشتر می شود، تقاضا نیز برای تهیه و خریداری آن ها افزایش می یابد، که نتیجه این امر تنوع بیشتر و قیمت کمتر این نوع صندلی ها می باشد.

من تاکنون ایستگاه های کاری بسیاری را از نزدیک مشاهده و حتی در روند ساخت برخی از آن ها نیز مشارکت داشته ام. در تمامی این ایستگاه ها ضعف در ثبات، انعطاف پذیری و همچنین دامنه تنظیم برای هر دو پوسچر ایستاده و نشسته مشاهده می شود، اما در اکثر آن ها امکان تغییر وضعیت از حالت نشسته به ایستاده به آسانی برای کاربر فراهم می باشد.

سهولت استفاده یکی از مهم ترین فاکتور ها در انتخاب ایستگاه های کاری نشسته ایستاده می باشد. در صورتی که برای تنظیم این ایستگاه نیاز به ابزارآلات خاصی باشد، معمولاً از سوی کاربر استفاده نشده و در نتیجه پوسچر تغییر نمی کند، همان طور که در برخی از این ایستگاه های قابل تنظیم میله دستی تعبیه شده است که استفاده از آنها برای کاربر زمان بر و دشوار می باشد و در این شرایط است، که فرد از آن استفاده نکرده و بدون تغییر در یک پوسچر ثابت باقی می ماند. سیستم های الکترونیکی و یا فیزی موثرترین حالات ممکن در این زمینه می باشند.

فاکتور های متعددی وجود دارند که می توانند در بهبود و افزایش کارایی ایستگاه های نشسته ایستاده دخیل باشند:

- 1) مطالعات متعدد نشان می دهند که سبک زندگی نشسته و بی تحرک بر سلامتی افراد تاثیر منفی به جای گذاشته و حتی می توانند عمر آن ها را کم کند.
- 2) بهره وری: ایستادن باعث افزایش مصرف انرژی شده و پردازش ذهنی و همکاری گروهی را بهبود می بخشد.
- 3) اختلالات اسکلتی عضلانی که در نتیجه پوسچر های استاتیک طولانی مدت ایستاده و یا نشسته بروز می کند.
- 4) اضافه وزن: ایستادن باعث سوزاندن کالری بیشتر به نسبت نشستن می شود.
- 5) نیروی کار میان سال: کمک به افراد میان سال در انجام فعالیت هایی که نیاز به تعادل دارند.
- 6) سهولت استفاده: نحوه کارکردن با سیستم های امروزی به سوی سادگی و اثربخشی بیشتر پیش می رود.
- 7) هزینه: با افزایش میزان تقاضا در بازار، قیمت ها رو به کاهش می روند.

به منظور افزایش کارایی در تمامی فعالیت ها و برای تمامی کاربران، ایستگاه های نشسته ایستاده بایستی قابلیت تنظیم چندقلمه داشته باشند که حداقل شرایط لازم برای آن ها به شرح زیر می باشد:

(* ارتفاع کیبورد و ماوس

(* ارتفاع مانیتور

برای انعطاف پذیری و سازگاری بهتر نیز موارد زیر توصیه می شود که در حین انتخاب بایستی به آن ها توجه نمود:

(* ارتفاع کیبورد و ماوس

(* زاویه (شیب) کیبورد

(* پهنا کیبورد و ماوس

(* ارتفاع مانیتور

(* پهنا مانیتور

(* جهت مانیتور

در صورتی که شما نیاز به خریداری ایستگاه هایی دارید که قابلیت سازگاری با ابعاددنی و وظایف متعدد را داشته باشند، بایستی سیستم مورد نظر قابلیت تطابق برای دامنه صدک پنج کاربران زن در حالت نشسته تا صدک نود و پنج کاربران مرد در حالت ایستاده، را داشته باشد، که این دامنه تقریباً با ارتفاع 22 تا 46/5 اینچ کیبورد از سطح زمین برای آمریکایی ها برابر می باشد.

در صورتی که شما می خواهید یک ایستگاه کاری نشسته ایستاده را خریداری نمایید، لازم است موارد زیر را در نظر بگیرید:

سیستم مورد استفاده (به مثال های زیر توجه کنید)

1) سیستم هایی که در آن ها مانیتور و کیبورد به هم متصل می باشند، بایستی به صورت یک واحد تنظیم شوند.
2) میز قابل تنظیم: استفاده از میز قابل تنظیم، امکان تنظیم ارتفاع کیبورد و سطح کار را برای فرد فراهم می نماید و آن ها را قادر به تغییر دسته های تنظیم مانیتور نیز می کند. در این شرایط اگرچه نیازی به استفاده از کشوی متحرک جداگانه برای کیبورد نمی باشد، اما برخی از کاربران از آن استفاده می کنند.

سیستم های کمکی (به مثال های زیر توجه کنید)

1) سیستم های معمولی که بر روی میز های کاری قرار می گیرند، بایستی شامل کیبورد، ماوس و مانیتور قابل تنظیم باشند.

2) میز کار با ارتفاع ثابت که دارای کشوی متحرک برای کیبورد و دسته های قابل تنظیم برای مانیتور می باشند، بایستی هم در پوسچر ایستاده و هم نشسته تنظیم شوند.

3) اطاقک های کار که در آن ها سطوح کار قابل تنظیم جایگزین انواع ثابت آن می شود، امکان تنظیم دسته مانیتور را فراهم می نماید و برخی از کاربران نیز ترجیح می دهند تا از کشوی متحرک برای کیبورد استفاده نمایند.

Copyright © 2011, Ergoweb Inc. This article was translated, with permission, from English to Farsi by Tara Rezapour. The original article is authored by Peter Budnick, and may be accessed at <http://www.ergoweb.com/news/detail.cfm?id=2531>.