

## AKTIVITI REGANGAN OTOT (STRETCHING)



Aktiviti regangan otot dan sendi secara berkala dapat melegakan ketegangan dan kesakitan otot yang dialami oleh seseorang setelah duduk dalam tempoh masa yang lama. Misalnya regangan beberapa minit dilakukan setelah menaip berterusan selama 30 - 40 minit akan dapat mengurangkan ketegangan pada kawasan bahu, leher dan belakang bawah badan.

Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan  
KEMENTERIAN SUMBER MANUSIA

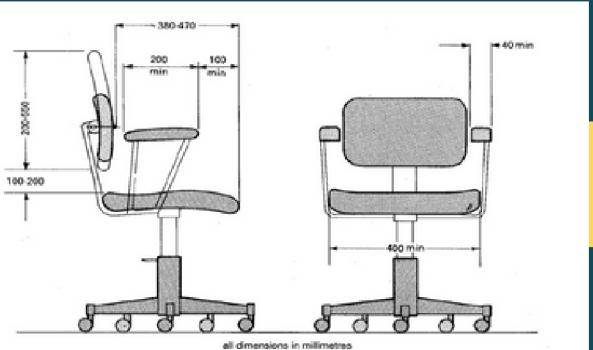


**AMALAN TERBAIK  
ERGONOMIK BAGI KERJA  
PENGENDALIAN UNIT  
PAPARAN VISUAL (VISUAL  
DISPLAY UNIT-VDU)**

## REKABENTUK TEMPAT DUDUK



Elemen Kerusi Yang Disyorkan



Dimensi Kerusi Yang Disyorkan

Rekabentuk tempat duduk perlu disesuaikan dengan antropometri individu iaitu berkaitan dengan ukuran dan bahagian badan manusia semasa menjalankan kerja. Prinsip antropometri perlu diterapkan bagi memberikan keselesaan yang optimum kepada pekerja tanpa mendatangkan kesan kepada kesihatan. Tiada panduan yang standard dan spesifik bagi rekabentuk tempat duduk, walaubagaimanapun tahap keselesaan seseorang perlu diambil kira.

## A. Pelarasan Kerusi



Sokongan Lumbar (Lumbar Support)



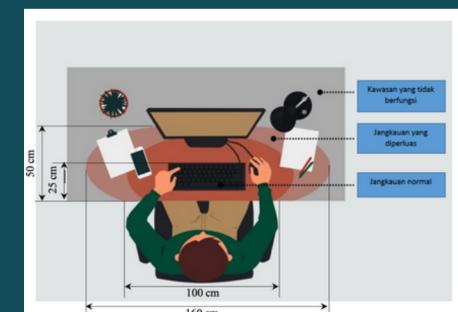
Ketinggian dan kedalaman tempat duduk (*seat pan height and depth*)

Ketinggian Penyandar Lengan (Armrest height)

## B. Kedudukan Kerusi Dengan Permukaan Kerja



## C. Susunan Peralatan Kerja

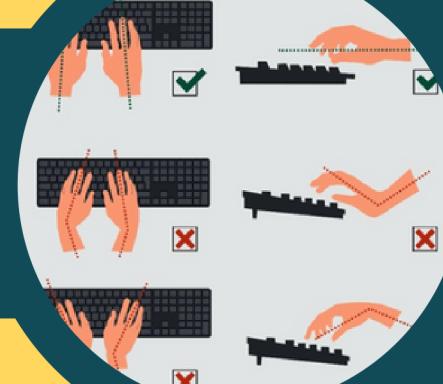


## KAEDAH BEKERJA (WORK HABIT)

Postur sesuai semasa menaip:

- papan kekunci berada tepat di tengah dan di hadapan garis tengah badan
- pergelangan tangan berada dalam kedudukan neutral, dan tapak tangan sedikit melayang di atas papan kekunci semasa menaip

### PAPAN KEKUNCI



### TETIKUS



Terdapat pelbagai bentuk dan tetikus di pasaran pada masa kini. Walaubagaimanapun, tetikus perlu mempunyai ciri-ciri sesuai dengan saiz tangan, jenis optik dan berbentuk runcing di bahagian belakang (tidak bulat).