

## શું વી.ડી.યુ. વાપરનારાંને બ્રેક (આરામનો સમય) આપવામાં આવવો જોઈએ? (Should VDU users be given breaks?)

આ માટે સંબંધિત રેગ્યુલેશનો છે, હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટી (ડિસ્પ્લે સ્ક્રિન ઈક્વિપમેન્ટ) રેગ્યુલેશન્સ 1992. રેગ્યુલેશન 4  
ઉપયોગકર્તાઓનાં રોજિંદાં કામો સાથે લાગેવળગે છે અને તે જણાવે છે કે:

‘દરેક એમ્પ્લોયરે તેના હાથ નીચે કામ કરતાં ઉપયોગકર્તાઓની પ્રવૃત્તિઓને એવી રીતે ગોઠવવી જોઈએ જેથી ડિસ્પ્લે સ્ક્રિન ઈક્વિપમેન્ટ પરનું તેમનું રોજનું કામ થોડી થોડી વારે બંધ કરીને તેઓ આવા બ્રેક (આરામના સમય) લઈ શકે અથવા આવા સાધન પરના કામનો તેમનો બોજો ઓછો કરવા માટે પ્રવૃત્તિમાં ફેરફાર કરવામાં આવે.’

માર્ગદર્શિકા જણાવે છે કે:

મોટા ભાગનાં કામોમાં, કામની ગોઠવણી એવી હોય છે કે તેના પરિણામે કુદરતી રીતે જ વારંવાર અટકવાનું કે થોભવાનું બને છે. જ્યાં પણ શક્ય હોય ત્યાં, ડિસ્પ્લે સ્ક્રિન પર કરવામાં આવતાં કામો એવી રીતે ગોઠવવામાં આવવાં જોઈએ કે જેમાં સ્ક્રિન પર કરવાનાં અને સ્ક્રિન વગર કરવાનાં કામોનું મિશ્રણ હોય, જેથી થાક ઓછો લાગે અને આંખ અને મગજ પર એક્સરખો શ્રમ ન પડે. જે કામમાં ડિસ્પ્લે સ્ક્રિન પર અત્યંત લાંબા સમય સુધી તીવ્રપણે કામ કરવાનું અનિવાર્ય હોય (કી બોર્ડનો અથવા ઈનપુટ ડિવાઈસનો ઉપયોગ કરીને, સ્ક્રિન પર વાંચીને અથવા તે બંને કરીને), ત્યાં આમાં વચ્ચે વચ્ચે અમુક સમય સુધી હળવાં, ડિસ્પ્લે સ્ક્રિન પર ન કરવાનાં હોય તેવાં કામો કરવાં જોઈએ. જ્યાં કામની ગોઠવણી આવી રીતે ન કરી શકાય, દા.ત. જે કામોમાં ફક્ત આંકડા કે લખાણ નાંખવાનાં હોય જે માટે ખૂબ જ સાવચેતી અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની જરૂર પડતી હોય, ત્યાં ઈરાદાપૂર્વક બ્રેકના સમય રાખવામાં આવવા જોઈએ કે વચ્ચે વચ્ચે કામ બંધ કરીને થોભવું જોઈએ.

જ્યાં ડિસ્પ્લે સ્ક્રિન પરના કામમાં ખૂબ વધારે પ્રમાણમાં કીબોર્ડનો ઉપયોગ કરવાનો હોય, ત્યાં બ્રેકના સમય દરમ્યાન હાથ કે બાવડાંથી એવા જ પ્રકારનું સરખું કામ કરવું પડે એવી કોઈ પણ પ્રવૃત્તિઓ કરવાનું ટાળવું જોઈએ. તે જ રીતે, જો ડિસ્પ્લે સ્ક્રિનના કામમાં જો દ્રષ્ટિ ઉપર ખૂબ વધારે શ્રમ પડતો હોય તો બ્રેકના સમય દરમ્યાન દ્રષ્ટિ પર એટલો શ્રમ ન પડે એવી પ્રવૃત્તિઓ કરવી જોઈએ. બ્રેકના સમયમાં ઉપયોગકર્તા પોતાના શરીરની અંગસ્થિતિ બદલી શકવાં જોઈએ. નિયમિત કસરતો જેમ કે આંખો પટપટાવવી, સ્નાયુઓ ખેંચવા અને દૂરની વસ્તુઓ ઉપર દ્રષ્ટિનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું વગેરેથી મદદ થઈ શકે અને તેને તાલીમના કાર્યક્રમોમાં આવરી લઈ શકાય.

બધાં જ પ્રકારનાં કામો ઉપર લાગુ પડે એવી બ્રેક માટેની જરૂરિયાતો લાગુ પાડવાનું યોગ્ય નથી; કામની માંગ અને પ્રકાર કેવા છે તેના આધારે થાક ન લાગે તે માટે જરૂરી બ્રેકના સમયની લંબાઈ નક્કી કરી શકાય છે. પરંતુ કેટલુંક સામાન્ય માર્ગદર્શન આપી શકાય છે:

- થાક લાગેલો હોય તે દૂર કરવા માટે નહિ, પરંતુ થાક લાગવાનું શરૂ થાય તે પહેલાં અને જ્યારે કામગીરી સર્વશ્રેષ્ઠ થઈ રહી હોય ત્યારે અને ઉત્પાદકતા ઓછી થઈ જાય તે પહેલાં બ્રેક લેવામાં આવવા જોઈએ. બ્રેક કયા સમયે લેવામાં આવે છે તે વધારે અગત્યનું છે, તે કેટલો લાંબો છે તે નહિ;
- બ્રેક અથવા પ્રવૃત્તિઓમાં ફેરફાર કામના સમયમાં સમાવેલા હોવા જોઈએ. તેનાથી સ્ક્રિન પર કરવાના કામનો બોજો ઓછો થવો જોઈએ, એટલે કે તેના પરિણામે બ્રેક લેવાનો સમય થવાથી વધારે ઝડપથી કે વધારે તીવ્રતાથી કામ કરવામાં ન આવવું જોઈએ;
- ક્યારેક ક્યારેક લેવામાં આવતા લાંબા સમયના બ્રેક કરતાં વારંવાર થોડા થોડા સમય માટે લેવામાં આવતા બ્રેક વધારે સંતોષજનક હોય છે, એટલે કે દર 2 કલાકે 15 મિનિટના બ્રેક લેવા કરતાં, 50-60 મિનિટ સુધી સતત સ્ક્રિન અને/અથવા કીબોર્ડ પર કામ કર્યા પછી 5-10 મિનિટના બ્રેક લેવા વધારે સારા છે;
- જો શક્ય હોય તો બ્રેકના સમયે સ્ક્રિનથી દૂર જતાં રહેવું જોઈએ;
- અભ્યાસ પરથી મળેલા પુરાવા બતાવે છે કે ઔપચારિક રીતે લેવામાં આવતા આરામના બ્રેક કરતાં, અનૌપચારિક બ્રેક, એટલે કે સ્ક્રિન સામે ન જોતાં હોય તેવા સમય (એટલે કે બીજાં કામો કરતાં હોય ત્યારે), આંખનો થાક દૂર કરવા માટે વધારે અસરકાર નીવડે છે;
- જ્યાં વ્યવહારૂ હોય ત્યાં, ઉપયોગકર્તાઓ તેઓ કેવી રીતે કામ કરવા માગે છે તે માટે અમુક પ્રમાણમાં તેમની પોતાની મરજી વાપરી શકવાં જોઈએ; કામની ઝડપ અને પ્રકાર ઉપર વ્યક્તિ પોતાની રીતે કાબૂ રાખી શકે તો તેનાથી તે કામના દિવસ દરમ્યાન વધુમાં વધુ મહેનત કરી શકે છે.

સંદર્ભો (રેફરન્સો)

L26, Display Screen Equipment Work - Guidance on Regulations, (ISBN 0717604101- એચ.એસ.ઈ. બુક્સ પાસેથી મળી શકે છે)

- **Working with VDU's** – મફત પત્રિકા