

کیا وی ڈی یو استعمال کرنے والوں کو وقفے دیئے جانا چاہئیں؟

(Should VDU users be given breaks?)

متعلقہ ریگولیشن ہیلتھ اینڈ سیفٹی (ڈسپلے اسکرین ایکوپمنٹ) ریگولیشنز 1992ء ہے۔ ریگولیشن 4 استعمال کنندگان کے روزمرہ کاموں سے متعلق ہے اور کہتا ہے:

”ہر ایپلائیڈ ہاں کام والی جگہ پر استعمال کنندگان کا کام اس طرح مرتب کرے گا کہ ڈسپلے اسکرین ایکوپمنٹ پر ان کے روزانہ کام میں ایسے متعین وقفوں یا کام میں تبدیلیوں کے ذریعے اس طرح خلل ڈالا جائے کہ اس ایکوپمنٹ پر ان کے کام کا بوجھ کم ہو۔“

اس کے مطابق:

اکثر کاموں میں خود بخود ہونے والے وقفے یا تعطل کام کی اپنی ترتیب کے نتیجے میں واقع ہوتے ہیں۔ جب بھی ممکن ہو، اسکرین ڈسپلے والے کاموں کو اس طرح کرایا جائے کہ وہ اسکرین اور بغیر اسکرین کے مل جل کر ہوں تاکہ تکلیف سے بچت ہو اور تاکہ بصارت کی ضروریات اور ذہنی تقاضے پورے ہوں۔ جب کام اسکرین ڈسپلے کے ایسے مرتکز (intensive) وقفوں پر مشتمل ہو جن سے گریز ممکن نہ ہو (چاہے، یہ کی بورڈ یا اسکرین پڑھنے کے لیے ان ہٹ ڈیوائس ہو، یا دونوں کا مجموعہ ہو)، تو انہیں غیر مرتکز اور بغیر اسکرین ڈسپلے کے کام میں تقسیم کر دیا جائے۔ جب اس طریقے پر کام منظم نہ ہو سکتا ہو، مثلاً صرف ڈیٹا کا تقاضا کرنے والے کام، یا عبارت تخریر کرنا جس میں بھرپور خوب توجہ اور یکسوئی درکار ہو تو دانستہ طور پر وقفے یا تعطل لازماً متعارف کرائے جائیں۔

جب اسکرین ڈسپلے کے کام میں کی بورڈ کا بھرپور استعمال شامل ہو، تو وقفوں کے دوران میں کسی ایسے کام سے گریز کرنا چاہیے جس میں بازوؤں یا ہاتھوں کا استعمال بڑی حد تک ویسا ہی ہوتا ہو۔ اسی طرح اسکرین ڈسپلے والا کام وقفوں کے دوران میں دیکھے جانے کا تقاضا کرتا ہو تو اس میں دیکھنے کی نوعیت مختلف ہونا چاہیے۔ وقفے لازماً اس طرح ہوں کہ استعمال کنندگان پہلو تبدیل کرتے رہیں۔ ورزش کے معمولات جن میں آنکھیں جھپکنا، آنکھ بھینچنا اور فاصلے سے چیزوں پر نگاہ جمانا شامل ہو، مفید ہو سکتے ہیں اور تربیتی پروگرام ان کا احاطہ کر سکتے ہیں۔

وقفوں کی ان ضروریات کا بیان مناسب نہیں ہے جو ہر قسم کے کام پر لاگو ہوتے ہیں۔ یہ فطری سی بات اور کام کا ملا جلا تقاضا ہوتا ہے جو مشقت سے بچاؤ کے لیے وقفوں کی طوالت متعین کرتا ہے۔ لیکن کچھ عمومی راہنمائی کی جاسکتی ہے:

- وقفے تکلیف ظاہر ہونے سے قبل کرنا چاہئیں، نہ کہ کھوئی ہوئی توانائی کی تلافی کے لیے اور نہ یہ اس وقت ہوں جب زیادہ سے زیادہ کارکردگی ہو، یعنی پیداواری صلاحیت میں کمی سے قبل۔ وقفوں کے اوقات ان کی طوالت سے زیادہ اہم ہوتے ہیں۔
- وقفے اور کام میں تبدیلیاں اوقات کار میں شامل ہونا چاہئیں۔ انہیں اسکرین پر کام کا بوجھ کم کرنا چاہیے، یعنی ان کے متعارف کرنے پر ان کا نتیجہ زیادہ دورانیے یا شدید کام کی شکل میں نہیں نکالنا چاہیے۔
- کبھی کبھار اور طویل وقفوں کے مقابلے میں مختصر اور مسلسل وقفے زیادہ تسلی بخش ہوتے ہیں، یعنی اسکرین اور/یا کی بورڈ پر 50-60 منٹ مسلسل کام کے بعد 5-10 منٹ کا ایک وقفہ ہر 2 گھنٹے کے بعد 15 منٹ کے وقفے سے بڑی حد تک بہتر ہوتا ہے۔
- ممکن ہو، تو وقفے اسکرین سے دور کیے جائیں۔
- بے قاعدہ وقفوں کے سلسلے میں جو اسکرین دیکھے بغیر وقت پر مشتمل ہوں (مثلاً دیگر کاموں پر)، مطالعاتی شواہد ظاہر کرتے ہیں کہ یہ وقفے باقاعدہ آرام والے وقفوں کے مقابلے میں بصری مشقت دور کرنے میں زیادہ موثر ہوتے ہیں۔
- جب بھی قابل عمل ہو، استعمال کنندگان کو یہ زیادہ اختیار دیا جانا چاہیے کہ وہ کیسے کام جاری رکھیں۔ کام کی نوعیت اور دورانیے پر انفرادی گرفت سے کام والے سارے دن پر تقسیم کاری کی امید ہوتی ہے۔

حوالہ جات

L26, Display Screen Equipment Work - Guidance on Regulations

(ایچ ایس ای بکس سے دستیاب - ISBN 0717604101)

• Working with VDU's - مفت ایف لیٹ