



מיכל שנהר

...אוסטאופתיה ופיזיותרפיה...

להלן מספר המלצות לסידור ארגונומי נכון של סביבת העבודה:

הכסא:

*יש לשבת עם הישבן בסוף הכסא ולא להחליק קדימה. יש לכוון את גובה הכסא כך שהירכיים גבוהים קצת מהברכיים (מעט יותר מ - 90 מעלות כיפוף בירך ובברך).
*יש לקרב את הכסא ככל שניתן לשולחן כדי לשמור על גו זקוף.
*כפות הרגליים חייבות להיות במלואן על הרצפה או על שרפרף.
*גובה משענות הידיים צריך להיות כך שהכתפיים משוחררות.
*יש להתאים את תמיכת הגב התחתון לגובה העקומה של הגב התחתון. אם לא ניתן לשנות זאת בכיסא, ניתן להניח מגבת מגולגלת בעקומת הגב התחתון ולהשען עליה.

המסך:

*יש לשבת ישירות מול המסך שלא יתעורר צורך לסיבוב הגוף או הראש בכל פעם שמסתכלים על המסך.
*המסך צריך להיות בערך במרחק זרוע ישרה. כלומר כאשר יושבים על הכסא ומושיטים יד ישרה קדימה, היד צריכה להגיע למסך.
*יש להתאים את כמות האור ולמזער קרינה מהמסך. ניתן לעשות זאת על ידי שינוי מיקום המסך שלא ישתקף ממנו מקור אור, או על ידי מסך חיצוני המולבש על המסך.
*אם מקלידים נתונים מנייר, יש לשים את הנייר על מעמד קרוב ככל האפשר למסך, כדי למזער סיבובי ראש.

המקלדת:

*יש לשים את המקלדת ישירות מולך.
*על האמות להיות תמוכות כל הזמן, אם על משענות הידיים בכסא או על השולחן.
*ניתן להשתמש בתמיכה לשורש כף היד, אולם היא לא אמורה להיות גבוהה מהמקלדת. אם התמיכה גורמת ללחץ בשורש כף היד יש להפסיק את השימוש.
*שורש כף היד והיד צריכים להיות בהמשך לאמה ללא נטיה לצד האגודל או הזרת.
*העכבר צריך להיות באותו גובה של המקלדת וקרוב אליה ככל שניתן.
*רצוי להשתמש בעכבר שלא דורש לחיצה ומאמץ להפעילו.
*רצוי להזיז את העכבר עם כל הזרוע ולהשאיר את שורש כף היד ישר.



מיכל שנהר

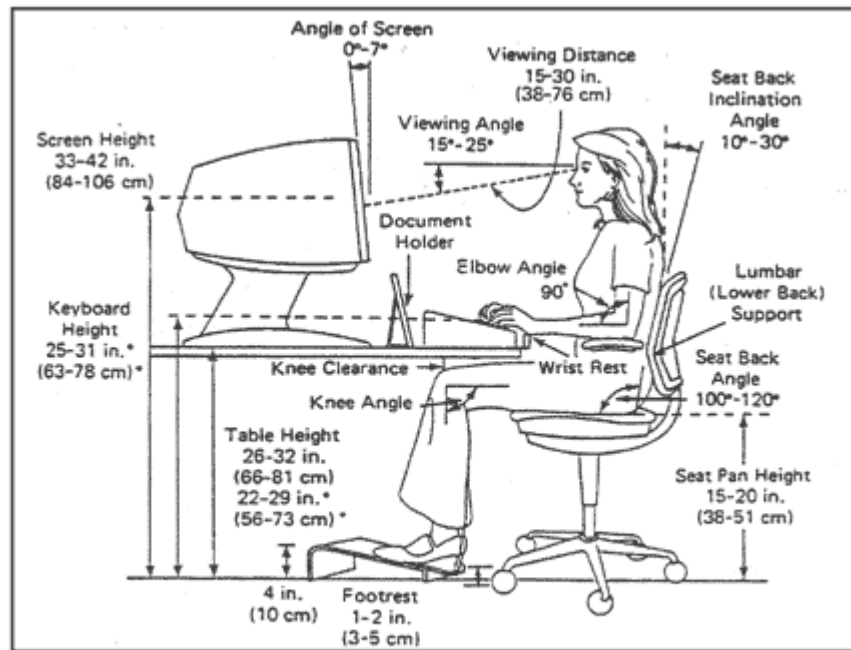
אוסטאופתיה ופיזיותרפיה

עבודה על לפטופ:

*עבודה ממושכת על לפטופ לא מומלצת מכיוון שהמסך והמקלדת קרובים מדי זה לזה.
*כאשר עובדים על לפטופ יש להניח אותו כך שגובה השליש העליון של המסך הוא בגובה העיניים, ולחבר מקלדת ועכבר חיצוניים.

באופן כללי:

*להמנע מסיבובי ראש וגוף לזמן רב.
*לשים דברים שנמצאים בשימוש רב קרוב אליך.
*יש לעשות הפסקה פעם בכ - 30 דקות. לקום, להתמתח ולחזור לעבוד.
*הגוף אוהב שינויים בתנוחה. לכן ישיבה על כדור כדול במקום על כסא עשויה לעזור.



This drawing represents a good workstation arrangement and ergonomically correct set-up.