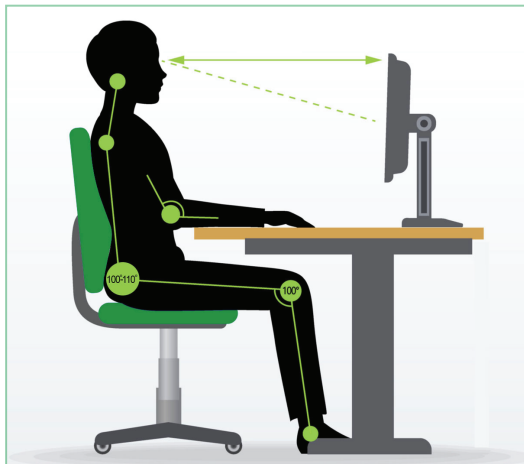
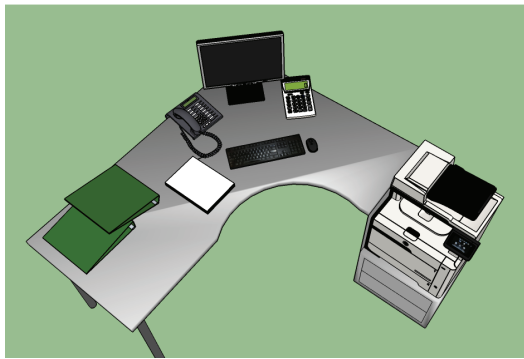


ergotime **10** צעדים לדרך ארגונומית חדשה עם

מה עליך לבצע?

בוצע



1. יש לפנות את השטח מתחת לשולחן מכל חפץ היכול להפריע לרגלים
2. גובה הכיסא יותאם כך שהמרפקים יהיו בגובה משטח העבודה והאמות מונחות בחופשיות על השולחן
3. במידה ומשענות הידיים נתקעות בדופן השולחן, יש להנמיך אותן או לפרקן. אפשרות נוספת היא להנמיך את גובה הכיסא ולהניח כרית על המושב
4. את המקלדת והעכבר יש למקם אחד בסמוך לשני ולהימנע ממתחת הידיים
5. החלק העליון של הצג ימוקם בקו העיניים או מעט מתחתן ומרחקו מהעיניים יקבע על פי גודל הצג (50-70 ס"מ לערך)
6. בשימוש ביותר מצג אחד, יונחו הצגים באופן סימטרי יחסית לעיניים ולפי תדירות השימוש בכל צג
7. יש לוודא שאין סנזור ישיר מהחלון או מהתאורה הפנימית ואין השתקפות על גבי הצג
8. משענת הגב תהיה בזווית שבין 100 ל 110 מעלות יחסית למושב והחלק הקמור במשענת ימוקם באזור הקשת של הגב התחתון
9. כפות הרגלים יונחו קדמית לקו הברך. במידה והרגליים אינן תמוכות על הקרקע יש להשתמש בהדום רגליים

10. הקפד/י על יציבה נכונה: סנטר קרוב לקו הגוף, כתפיים משוכות מעט לאחור וקשת המותנית שמורה במצב הטבעי. מומלץ לשנות תנוחות באופן תדיר, לקום מהכיסא אחת ל-30 דקות ובמקביל לבצע תרגילי מתיחה ושחרור מעת מעת.

