



## כיוון ארגונומי: עמדת עבודה מישיבה לעמידה

ארגונומיה משרדית הינה התאמה של סביבת העבודה המשרדית, בהתאם למבנה גופך, למצב הבריאותי, ולצרכי סביבת העבודה (מספר המסכים וסוגם, גודל המשרד ואופיו) ללא המוצרים הארגונומיים או חשופים לפגיעה גופנית, מרמה קלה של כאבים בשלד ועד מחלות כרוניות למיניהם.

מדריך קצר זה יתן לך את הדגשים העיקריים לישיבה נכונה. ההמלצה היא לא לשבת יותר משלוש שעות ברציפות ביום

ולכן ישנה גם הדרכה ודגשים לעמידה נכונה.

**היתרונות למי שיעקוב אחרי ההמלצות האלה יהיו: עליה בפרודוקטיביות | הרגשת בריאות | ריכוז וערנות | מניעה או הפחתת כאבי גב וצוואר | פעילות שרירים, הנעת השלד ושמירה על לחץ דם תקין.**



### הנחיות לעמידה:

1. עיניים – החלק העליון של המסך בגובה העיניים. מרחק המסך מהראש הוא מרחק של יד פשוטה קדימה
2. כתפיים – רפויות ומשוכות לאחור
3. מרפקים – צמודים לגוף. זווית של 90 מעלות במפרק המרפק. הם אלה שמכתיבים את גובה הפלטה של השולח
4. כף היד – 180 מעלות יחסית לזרוע
5. רגליים – יש לשנות מנח מידי פעם ולא לקפוא במקום. ניתן לעמוד על שטיח סיליקון או הדום אקטיבי

 להחליף מנח ישיבה לעמידה כל 45 דקות

### הנחיות לישיבה:

1. עיניים – החלק העליון של המסך בגובה העיניים. מרחק המסך מהראש הוא מרחק של יד פשוטה קדימה
2. צוואר – רצוי כסא עם תמיכת צוואר להורדת עומס השרירים
3. כתפיים – רפויות ומשוכות לאחור
4. גב – זווית ישיבה גדולה מ-90 מעלות להורדת לחץ מחוליות גב תחתון
5. מרפקים – זווית של 90 מעלות במפרק המרפק. מרפקים נחים על משענות הידיים של הכסא
6. כף היד – 180 מעלות יחסית לזרוע
7. ברכיים – 90 מעלות במפרק הברך. ירך נתמכת על ידי המושב ללא לחץ על מפרק הברך
8. קרסול – 90 מעלות במפרק הקרסול כשכפות הרגליים על הריצפה או הדום רגליים באופן מלא