

טיפים לתכנון עמדת העבודה האופטימלית

ארגונומיה

ארגונומיה היא בעצם הנדסת אנוש. או איך-עושים-שהגוף שלנו ירגיש במיטבו לאורך שעות ארוכות. ואם כל הטוב הזה כבר קיים אצלכם במשרד, ומאפשר לכם את הישיבה הממושכת במינימום מאמץ וכאבים, אז למה שלא נעביר את כל הידע והטכנולוגיה האלה גם הביתה.

עכשיו כשאנחנו פתאום עובדים מהבית, פתאום הגב קצת כואב, הכסא במטבח לא ממש מועיל לישבן או לגב, הצוואר כואב מהמבט הקבוע כלפי מטה - לא נוח.

שולחן מתכוונן, כסא עם אפשרויות התאמה הכוללות תמיכת גב, צוואר ועוד, כיווןן מסך המחשב לגובה המאפשר מנוחה לצוואר, כל אלו ועוד, יוצרים סביבת עבודה בריאה ונכונה.

כסא

אם יש לכם תקציב מוגבל ואתם צריכים לבחור רק פריט אחד למשרד הבית, לכו על כסא. כסא ארגונומי יעזור לתמיכת הגב, הצוואר, הירכיים, הכתפיים, ואפילו לצוואר והברכיים.

קחו את הישבן עד הסוף. בישיבה נכונה עצם הזנב צמודה לסוף המושב והגב נשען על המשענת. למשענת גב ומושב העשויים רשת יש יתרון בגמישות שלה שלא יוצרת לחץ נגדי על הגוף, ובאזור.

זווית משענת הגב צריכה להיות 100-110 מעלות לאחור. התאימו את תמיכת הגב של המשענת כך שתרגישו איך היא מתמקמת לכם בבסיס הגב התחתון ומוסיפה תמיכה. משענת הצוואר נועדה לעזור לשרירים הצוואריים לשאת את משקל הגולגולת ולהקל על שרירי כתף והשכמות.

אל תשבו סטטיים. כסא עם מנגנון נדנוד סינכרוני מומלץ מאד ומאפשר תנועה תוך כדי הישיבה.

במהלך הישיבה הידיים חייבות תמיכה, ואפשר לעשות את זה בשני אופנים. או שהידיים נשענות על השולחן ומשענות ידיים מתחת לשולחן או שהידיים על משענות הידיים, והן בגובה זהה לשולחן.

השולחן

מומלץ לעשות הפסקה של מספר דקות לעמידה בכל שעה של ישיבה, ולכן שולחן מתכוונן גובה יכול לתת פתרון מצוין. חלוקת הזמן האופטימלית - 10-15 דקות של עמידה בכל שעה.

גובה המסך צריך להיות כזה שהעיניים שלנו מכוונות לחלקו העליון, והסנטר מכוון בערך למרכז המסך. מרחק המסך מהעיניים - בערך מרחק של יד שלוחה קדימה.

כשאנחנו בטלפון, או עוצרים לרגע, מומלץ להסיר את העיניים מהמסך, להסתכל קצת למרחק ולרענן את העיניים.

עובדים מהבית? חושבים להתחיל?

כנסו לרהיטי קיסר ותבחרו את הפריטים שהכי מתאימים לכם.