

מפרט עקרונות להתאמת כיסא משרדי ושולחן חשמלי

ענבר גלבע · ארגונומית רשומה בכירה, מרפאה בעיסוק · OT, M.Occ.H

1 כיסא משרדי

כיסא משרדי אמור לתמוך בעובד בזמן הישיבה.

רוב הכיסאות המשרדיים כוללים כמה פונקציות כונון, וככל שיש יותר אפשרויות כונון, כך אפשר להתאים את הכיסא באופן פרטני לכל עובד.

לעומת זאת, יש כיסאות שאמורים "להתאים את עצמם" למשתמש או לתמוך במצב סטטי, ולכן יש בהם מעט אפשרויות, כמו "כיסא גיימינג", שנוח לישיבה אך מאפשר מעט מנחי ישיבה.

בשל השונות בין העובדים (בגובה ובממדי גוף אחרים) ובנוחות הסובייקטיבית, אי אפשר להמליץ באופן חד-משמעי על סוג כיסא יחיד.

בהתאמת הכיסאות, יש לקחת בחשבון את גובה השולחנות ואת המבנה שלהם.

1. רוחב משענת הגב
2. גובה משענת הגב
3. כרית תמיכה בשקע המותני
4. עומק המושב
5. קוטר בסיס
6. המרחק בין משענות הידיים
7. אורך הידיה
8. גובה ידית מקסימלי
9. רוחב המושב
10. גובה המושב



המידות המרכזיות של כיסא משרדי

52

ס"מ לפחות, קוטר הבסיס

17-27

ס"מ, גובה הידיות מעל המושב

43

ס"מ לכל היותר, עומק המושב

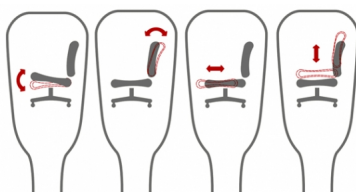
45

ס"מ לפחות, רוחב המושב

46-56

ס"מ, טווח גובה המושב

מנגנוני הכונון שכדאי לבדוק



שינוי גובה, עומק מושב, זווית משענת, זווית מושב



גובה הידיות



מרחק בין הידיות



גובה התמיכה המותנית

המושב

- גובה המושב מתכוונן בטווח **46-56 ס"מ** מהרצפה. כשנדרש כיסא גבוה יותר, אפשר לרכוש בוכנות גבוהות מתאימות.
- רוחב המושב **45 ס"מ לפחות**.
- הקצה הקדמי של המושב רך ומעוגל.
- עומק המושב הבסיסי **עד 43 ס"מ**, כדי לא ליצור נקודת לחץ מאחורי הברך. לעובדים גבוהים מ' 1.80 מ' מומלץ מנגנון החלקה להארכת עומק המושב.
- ריפוד נוח: לא נוקשה מדי, כדי לא לגרום ללחץ מכני, ולא רך מדי, כדי לא לגרום לשקיעה. מומלץ ריפוד בד או מושב רשת, ולא ריפוד פלסטיק (ויניל, דמוי עור) שעלול לגרום להחלקה ולהזעה.
- **לא מומלץ "מושב אנטומי"** (מושב עם שקעים לרגליים וצורת גבעה ביניהם).

משענת הגב

- תמיכה עיקרית באזור המותני (הלומברי) של גב היושב.
- משענת מתכווננת בגובה, כדי לשלוט בגובה התמיכה המותנית.
- כונון הזווית בין משענת הגב למושב, עם עצירה במגוון זוויות ואפשרות שחרור ל"נדנוד" חופשי.
- מנגנון שינוי זווית המשענת נפרד משינוי זווית המושב, כדי לאפשר מגוון תנוחות ישיבה והתאמה למטלה ולעובד (**מנגנון א-סינכרוני**).
- מנגנון לקביעת רמת ההתנגדות של משענת הגב.
- עדיפות למשענת מבד מלא.

ידיות הכיסא

- גובה הידיות מתכוונן, בטווח מומלץ של **17-27 ס"מ** מעל המושב. יש לוודא שאפשר להנמיך את הידיות ל-17 ס"מ או פחות: לא כל הכיסאות מאפשרים זאת, אבל זה הכרחי לנוחות הישיבה ולתמיכה.
- המרווח בין הידיות ניתן לכונון, וגם המרחק מהשולחן (עומק).
- המומלצות ביותר: ידיות עם כונון בשלושה או ארבעה ממדים (גובה, רוחב, עומק וזווית). הן בדרך כלל יורדות נמוך יותר ומאפשרות תמיכה קרובה לגוף, ללא תלות בגובה השולחן.
- אפשרות להסרה קלה של הידיות בעת הצורך.

בסיס הכיסא והשלדה

- קוטר בסיס הגלגלים הקטן ביותר המומלץ: **52 ס"מ**.
- בסיס עם חמישה גלגלים לפחות (חמש צלעות), ליציבות.
- שלדה עשויה מחומר חזק ואיכותי.
- חיכוך הגלגלים מותאם לסוג הרצפה, כדי לאפשר ישיבה ותנועה נוחה בלי החלקה מוגברת. ברכישה יש לציין את סוג הרצפה: גלגלים קשים מתאימים לרצפה רכה כמו שטיח, וגלגלים רכים לרצפה קשה כמו עץ או בטון. תחזוקה שוטפת חשובה לתפקוד מיטבי לאורך זמן.

הגדרות נוספות מומלצות (לא חובה)

- זווית מושב מתכווננת, עם שיפוע שאפשר לשנות ולעצור לפי הצורך.
- מנגנון החלקה להארכת עומק המושב.
- מנגנון לשינוי גודל התמיכה המותנית (למשל מנגנון ניפוח), שעשוי להגביר את הנוחות ואת ההתאמה האישית.
- משענת צוואר אינה מומלצת כברירת מחדל לכלל העובדים. אם יש משענת צוואר, יש לוודא שאפשר לכוון אותה או להסיר אותה בעת הצורך.

לפני רכישה מומלץ להזמין כמה כיסאות שונים להתנסות ולבחין.



שולחנות חשמליים

2

3

ס"מ לכל היותר, עובי השולחן

80

ס"מ, עומק מומלץ (לא פחות מ-70)

69-125

ס"מ, טווח כוונן הגובה

1 כדי להתאים לקשת רחבה של עובדים בטווחי גובה שונים באוכלוסייה, יש לוודא שטווח כוונן הגובה נע מ-69 ס"מ עד 125 ס"מ (מתאים לעובדים בגובה של עד כ-1.90 מ').

3 מנגנון בטיחותי: השולחן זז רק בלחיצה ממושכת. כשמרימים את האצבע השולחן נעצר, כדי למנוע פגיעה בחפצים מסביב.

2 מנגנון "זיכרונות" עם 4 מצבים מאפשר שימוש מותאם לשני עובדים (עבודה היברידית).

5 שולחנות גדולים במיוחד, עם 3-4 מסכים, צריכים שקעי חשמל רבים ונגישים. מומלץ לוודא חיווט ארוך ומותאם למיקום החשמל והתקשורת, או מפצל שקעים מובנה בשולחן ומוסתר בכיסוי, כך שלא יפריע למסכים ולאביזרים.

4 יש לוודא שחפצים כמו ארונות מגירות או שקעים בקיר נמוכים מגובה המינימום של השולחן (69 ס"מ), כדי למנוע פגיעה בעת הנמכת השולחן.

7 עומק שולחן מומלץ: 80 ס"מ, ולא פחות מ-70 ס"מ.

6 שפת השולחן מעוגלת (מומלץ רדיוס 3 ס"מ), כדי למנוע פגיעה ולחץ על אמות הידיים.

8 יש להימנע מעובי שולחן של יותר מ-3 ס"מ, וגם מקורת תמיכה קרובה לקצה השולחן, שעלולה להפריע לידידות הכיסא ולפגוע בירכיים ובברכיים. מומלץ שהקורה תמוקם בעומק השולחן, רחוק ממקום הישיבה.

9 משטח שולחן בהיר אך ללא בוקה, למניעת סנוור והחזרי אור. מומלץ צבע טבעי כמו עץ.

צריכים עזרה בבחירת ריהוט?

לתיאום בוואטסאפ

ליווי ארגונים ברכש כיסאות ושולחנות, התאמת עמדות לעובדים והדרכה לשימוש נכון.

טלפון 052-2942507 מייל inbar.ergo@gmail.com אתר www.inergo.co.il