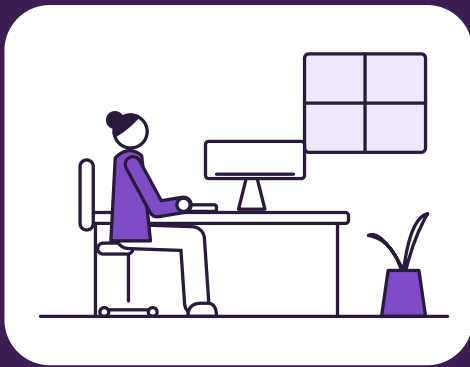




דף מידע · איך לסדר את העמדה הביתית

ציוד ארגונומי: מה צריך ולמה!?

ענבר גלבע · יועצת ארגונומיה בכירה ומרפאה בעיסוק

1 כיסא ארגונומי

הבסיס של כל עמדת עבודה

1

הכיסא בשימוש רוב שעות היום, ולכן חשוב מאוד שיהיה לכם כיסא ארגונומי שיכיל לפחות את מנגנוני הכונון הבאים:



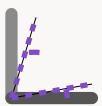
תמיכה לומברית משתנה בגובה

לצורך תמיכה בקשת הגב התחתון ושמירה על יציבה וגב זקוף.



גובה מושב

לצורך התאמת גובה העבודה: הכתפיים משוחררות, הזרועות קרובות לגוף והמרפקים בגובה השולחן.



מנגנון א-סינכרוני

מאפשר הפרדה בין כיוון זווית הגב לכיוון זווית המושב, כדי לא ליצור זווית סגורה או פתוחה מדי בירך.



זווית משענת הגב

מנגנון נדנוד מאפשר דינמיות ומנוחה בהישענות אחורה, ואילו "נעילה" מאפשרת מנח זקוף ותמוך.



משענות ידיים מתכווננות

כוונון גובה הכרטי, לשמירה על גובה עבודה מותאם לגובה המרפקים. שינוי המרחק בין הידיים וזווית סיבוב פנימה מאפשרים לקרב את הזרועות לגוף, במיוחד אצל אנשים רזים וקטנים. תנועת הידיים קדימה ואחורה מאפשרת להתקרב לשולחן ולשבת צמוד יותר, יחד עם תמיכה מומלצת לידיים.



מנגנון החלקת מושב

מאפשר תמיכה ברוב אורך הירך, גם עבור הגבוהים שבינינו. יש להקפיד שלא נוצר לחץ מאחורי הברך.

שולחן מתכוונן

מישיבה לעמידה, ובחזרה

2

מומלץ לעמוד כ-10
דקות אחרי 50 דקות
ישיבה רצופות.

10 דק'
עמידה

אם כבר יש לכם כיסא, שדרגו את עצמכם עם **שולחן מתכוונן** שיאפשר לכם לשנות תנוחת עבודה מישיבה לעמידה ולמנוע אי נוחות.

בעבודה מהבית אנחנו זזים פחות: פחות הליכות קצרות לקפיטריה, לחדר הישיבות ולשיחות עם קולגות, ולכן הישיבה הממושכת מקבלת ממד משמעותי הרבה יותר. שולחן מתכוונן ימנע לאורך זמן את הבעיות הנלוות ליושבנות.

מקלדת, עכבר ומסך חיצוניים

לא לעבוד כל היום על הלפטופ

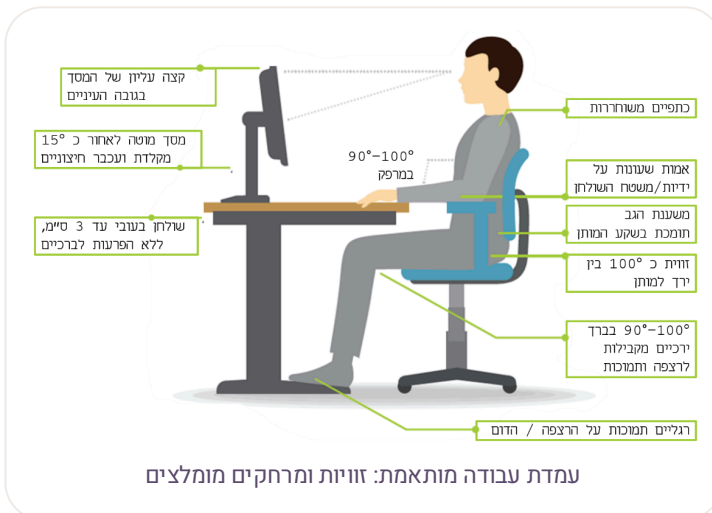
3

אם אתם מסודרים עם שולחן וכיסא, אל תוותרו על **מקלדת, עכבר ומסך חיצוניים**. אל תתפתו לעבוד כל היום על הלפטופ: יש לכם השפעות רבות, למרות האפשרות לזוז ממקום למקום.

אם כבר יש לכם מסך חיצוני והחלטתם לרכוש מסך נוסף כי במשרד אתם רגילים לעבוד עם שני מסכים, כדאי לקנות מסך זהה לזה שיש לכם ולמקם אותו באותו גובה.

מקלדת ועכבר ארגונומיים הם תוספת נחמדה, אבל לא מתאימים לכל אחד ולא בכל מצב. כדאי לקבל ייעוץ ארגונומי.

עכבר אנכי או עכבר ליד שמאל, לשימוש במקביל או לסירוגין עם העכבר הרגיל, יכול בהחלט לשדרג את חוויית העבודה, אבל זה תלוי בסידור נכון של העמדה.



עמדת עבודה מותאמת: זוויות ומרחקים מומלצים

אני רוצה ייעוץ ארגונומי

התאמה אישית של העמדה הביתית שלכם, פרונטלית או בזום. שיחת היכרות ראשונה ללא עלות.

לתיאום בוואטסאפ

אתר www.inergo.co.il

מייל inbar.ergo@gmail.com

טלפון 052-2942507