

המלצות ארגונומיות לסידור עמדה במשרד ובבית

עמדת מחשב שולחני

משרד

1 עיניים מתבוננות מעט למטה, כ-15° מתחת לקו האופקי

2 כתפיים משוחררות, מרפקים ב-90°, אמות מקבילות לרצפה

3 שורש כף היד נייטרלי וישר

4 גב תמוך לפי קשתות הגב הטבעיות, גב תחתון תמוך וקעור

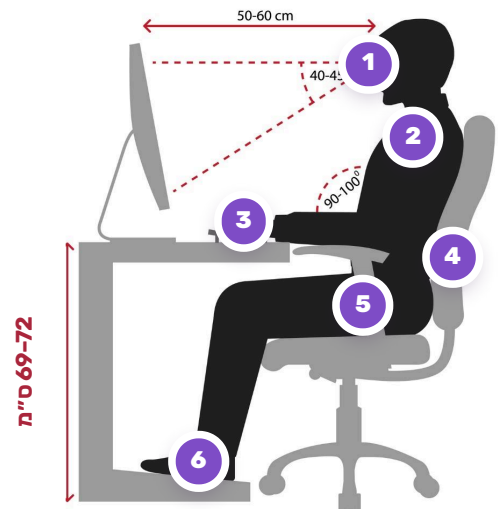
5 ירכיים מקבילות לרצפה, ברכ ב-90°-100°

6 רגליים תמוכות במלואן על הרצפה או על גבי הדום

זווית ראייה 40°-45°

מרחק מהמסך 50-60 ס"מ

גובה שולחן 69-72 ס"מ



עבודה עם לפטופ בבית

בית

1 הגבהת לפטופ, כך שהמסך יגיע לגובה העיניים

2 מקלדת ועכבר חיצוניים

3 כרית תמיכה לשקע המותני

4 כרית הגבהת ישיבה

5 תמיכה או הגבהת לרגליים



✓ חשוב לשלב **תנועיות ומתיחות** במהלך יום העבודה, ולגוון בתנוחות העבודה והישיבה.

✓ אחרי 30 דקות ישיבה **רצופה** מומלץ לקום ולבצע מתיחות, כדי להזרים דם ולאפשר לשרירים להתאושש.

✓ מומלץ לקיים פגישות ושיחות טלפון **בעמידה** ולשלב הליכות קצרות, כדי להפחית את העומס על עמוד השדרה ואת הנזקים המצטברים של ישיבה ממושכת.

ולא לשכוח לזוז

תנועה היא חלק מהעבודה