

## עיצוב משטח העבודה - שלב אחרי שלב

בהנחה שגובה שולחן העבודה אינו ניתן לשינוי, התקדם על פי השלבים הבאים:

- ✓ שב על הכיסא וכוונן את גובהו כך שמרפקך יהיו בגובה משטח העבודה. דאג שכפות רגליך יהיו מונחות, שטוחות, על הרצפה. במידה ואין כך, הנח הדום מתחת רגליך.
- ✓ 110 מעלות, או אם ניתן, הטה את הטה משענת הגב לזווית בין 100 המושב מעט לפניך.
- ✓ שב על הכיסא והצמד למשענת. סדר את גובה המשענת כך שהיא תתמוך את הגב באזור המותנית.
- ✓ ודא שהמושב אינו ארוך מדי ונוגע ברגל מתחת לברכך. במידה והמושב צמוד לברכך, נסה להקטין אורך המושב ע"י הסעת המשענת לפניך. כרית, מגבת או ספוג אשר יונחו באזור המותנית, ישמרו על הקשת המותנית ויתרמו לנוחיות.
- ✓ עתה, משוך המקלדת קרוב לגופך וודא שכתפך תהיינה רפויות וזרועותיך מונחות בצידי הגוף בזווית של 110 מעלות במרפק.
- ✓ מקם את העכבר בהמשך למקלדת.
- ✓ השטח את המקלדת ככל שניתן על מנת לאפשר למפרק שורש כף היד לעבוד בתנוחה ניטרלית. במידת הצורך, השתמש בהגבהה לכף היד.
- ✓ מקם את הצג במרחק של 45-90 ס"מ מהעיניים. קצהו העליון של הצג יונח בגובה העיניים). המרחק מותנה בגודל הצג, גודל הפונטים ויכולת הראייה האישית)
- ✓ הנח את תומך המסמכים בסמוך לצג.
- ✓ מקם את הטלפון בצד הנגדי ליד הכותבת.
- ✓ פנה את השטח שמתחת שולחןך ככל הניתן, כך שתהיה מסוגל לנוע בחופשיות עם הכיסא ולבצע עבודתך מבלי לגרום לעומסים מיותרים על אברי הגוף השונים.

**זכור!!**

עיצוב נכון של משטח העבודה הינו חשוב, אך אינו מספיק דיו למנוע התפתחות נזקים. בנוסף יש להקפיד על יציבה נכונה: הצוואר "ארוך" ורפוי, כתפיים נמוכות ומשוכות מעט לאחור והגב התחתון עם קשת נורמאלית. כמו כן, חשוב לצאת להפסקות קצרות לעתים תכופות, לשנות את תנוחת הגוף ומעל הכל, ביצוע תרגילי גמישות, חיזוק והרפיה בעבודה ובשעות הפנאי.

**בהצלחה, צביקה כץ – ארגוטיים**