



ישיבה נכונה מול המחשב

אנו מבליט כשליש מחיינו בישיבה על כיסא.

ישיבה עם תמיכה מרבית לאברי האף תפחית צומוסיט
ותמלצר נלקיט למצרכת שלד- שריה.

המלצות לישיבה נכונה

- ✓ יש לשבת עם גב זקוף. הישבן צריק להאיץ עד צומק הכיסא, במקום בו הגב נתמק במסענת. מומלץ לשבת כק שהירכייט, הברכייט והקרסולייט, יהיו בזווית של 90-100 מעלות.
- ✓ אובה המושב צריק לאפשר תמיכה מלאה של כפות הרגליט על הרצפה, או על הדומ.
- מסענת הגב צריכה לתמוק את קשת הגב התחתון.
- מסענות ידייט מומלצות, על מנת לאפשר הפחתת צומוסיט מהלרועות, חזרת הכתפייט והאן.

פעילות גופנית קבועה

תורמת לקידום הבריאות



התאמת הישיבה בעמדת המחשב

- ✓ חשוב לשבת מול צג המחשב, ולא בזווית אגיו, כשהמקלדת בין הצג למשתמש. צג, מקלדת ומשתמש בקו רציף.
- ✓ גובה השולחן יהיה בגובה המרפק או 5 ס"מ מתחתיו וצריק לאפשר לכיסא להיכנס מתחתיו.
- ✓ הגבוף העליון של הצג יהיה בגובה הזאת או מעט מתחתיו. מרחק הצג כ- 55-75 ס"מ מהצנייט.
- ✓ רצוי להוסיף מחליק מסמכים (טיוטן) המאפשר מבט קדימה ללא כיפוף צוואר.

המקלדת והעכבר

- ✓ מומלץ למקם את המקלדת והעכבר על משטח אחד, במרחק 20 ס"מ מהקצה על מנת לאפשר תמיכה לאמות.
- ✓ במידה והמקלדת ממקמת על מדף נשלף: התמיכה לאמות תינתן על ידי משצנות הידיות של הכיסא.
- ✓ מידות המדף צריכות לאפשר הנחת עכבר בסמוך למקלדת.

פעילות גופנית קבועה

תורמת לקידום הבריאות



ילדים

- ✓ ישנם כיסאות מתכווננים לילדים.
- ✓ במידה והילד יושב על ריהוט מבואר, יש להיצלר התמיכות נוספות כמו: כרית מאחורי הגב להתאמת צומק המושב והדוט שיאפשר תמיכת ראשיים.

תאורה וסנוור

יש למקט את המסק כק שאין מקורות סנוור כמו אור החלון או מנורה הממוקמים מולו.

⇐ ישיבה ממושכת מול המחשב עלולה ליצור אי נוחות, צייכות וכאבים בעיקר האזור הצוואר וחזרת הכתפיים.

מומלץ!

1. לשנות תנוחה לעיתים קרובות.
2. לקוט מהכיסא, להתמתח ולהתהלך, בכל חצי שעה, למסק כ-3 דקות.
3. להניע את הצוואר, השכמות והכתפיים.

פעילות גופנית קבועה
תורמת לקידום הבריאות



פעילות גופנית קבועה
תורמת לקידום הבריאות