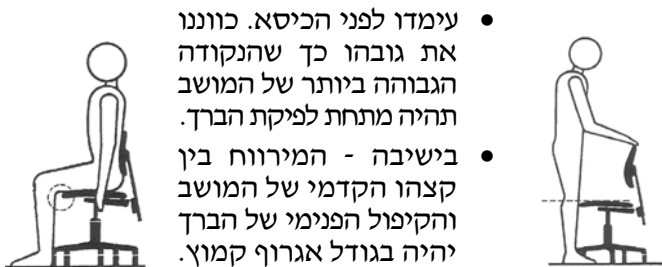


כיסאות ומישטח עבודה

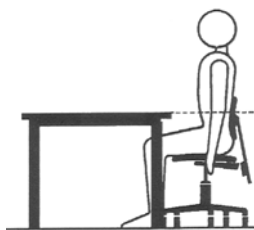
כיסאות

לכיוון הכיסא ומישטח העבודה:



- עימדו לפני הכיסא. כווננו את גובהו כך שהנקודה הגבוהה ביותר של המושב תהיה מתחת לפיקת הברך.
- בישיבה - המירווח בין קצהו הקדמי של המושב והקיפול הפנימי של הברך יהיה בגודל אגרוף קמוץ.

- כווננו את משענת הגב של הכיסא כך שתתמוך בקשת הגב התחתון.



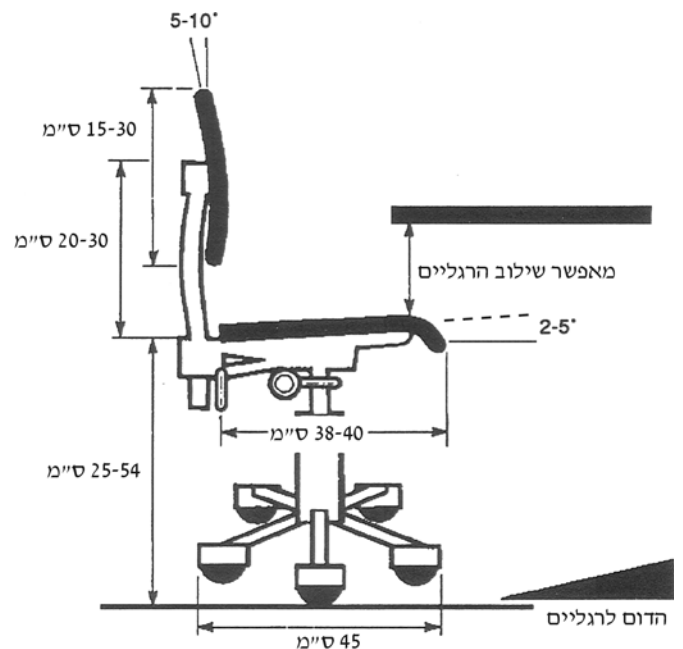
- כווננו את מישטח העבודה לגובה המרפקים, כשהזרועות תלויות ישירות לצדי הגוף.

- כדי שהזרועות והגב העליון יימצאו בתנוחה נכונה בישיבה ליד מישטח עבודה בעל גובה קבוע - הגביהו את הכיסא
- כווננו את גובה הכיסא כך שהמרפקים יהיו פחות או יותר בגובה מישטח העבודה.
- כאשר לא ניתן להניח את כפות הרגליים בצורה שטוחה על הרצפה או כאשר חשים בלחץ על הגב והרגליים - השתמשו בהדום מתכוון לרגליים. ההדום צריך לתמוך את מעמד רגל. על מעמד הרגל להיות מתכוון ועליו לתמוך בכל הרגל.

מישטח עבודה

- כווננו את מישטח העבודה לגובה המתאים.
- ודאו שמישטח העבודה גדול מספיק כדי להכיל את כל החומרים המשמשים בעבודה.
- מינעו קיפול של הרגליים מתחת למישטח העבודה.
- אל תאחסנו חומרים מתחת למישטח העבודה.
- מינעו מצבים של סיבוב הגו והתמתחות כאשר נדרש להגיע למקום מסוים.

- בחרו כיסא הכולל:
 - משענת גב מתוכננת לתמיכה בגב התחתון;
 - גובה מושב שאיננו גורם לחץ על הגב, הירכיים ו/או הברכיים.
 - קצה קדמי מעוגל של המושב;
 - בסיס יציב;
 - מנגנון מסתובב;
 - משענות יד שאינן מונעות הגבהה של הכיסא ליד מישטח העבודה ואינן מפריעות לתנועה לעבר המישטח.
 - מושב מרופד באריג "נושם";
 - מנגנונים לשינויי גובה וזוויות מתאימים להפעלה גם בעת הישיבה.



- הדקו את משענת גב הכיסא למקומה, כך שהכיוון לא ישתנה בהשפעת משקל הגוף.
- כווננו את הכיסא במהלך היום לשינוי תנחות הגוף.