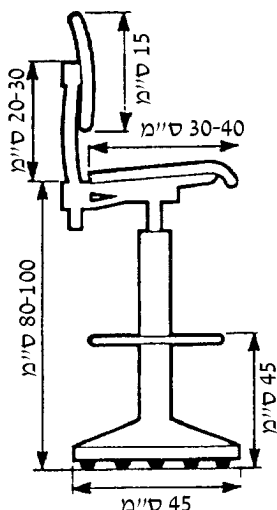


## עבודה בעמידה - ישיבה ועמידה במקום העבודה

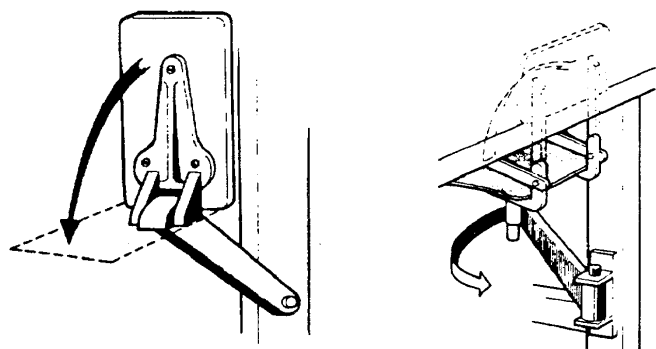
### כיסא לעמדת עבודה לישיבה או עמידה

- ודאו שרוחב המושב הוא, לפחות, 40 ס"מ.
- בחרו במשענות לגב שניתן לכוונון אותן אנכית ואופקית.
- השתמשו בכיסוי ריפוד מושב בלתי מחליק בעל אריג אוורירי.
- בחרו במושב מרופד, בריפוד שעוביו 2-3 ס"מ.



מומלץ שהעובד יוכל לבצע את העבודה בתנוחה הנוחה לו, בישיבה ו/או בעמידה, כאשר הדבר אפשרי.

- במקומות צפופים - השתמשו בכיסא הניתן לקיפול, שיעמוד מחוץ לנתיבי מעברים. ודאו שהכיסא מצויד בתמיכה לגב.



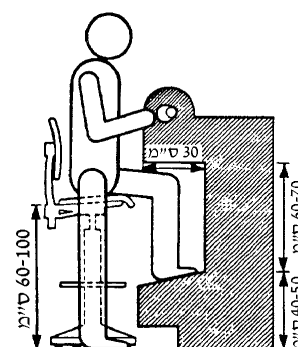
- השתמשו בכיסא למנוחה, במיוחד כאשר ניתן לבצע את העבודה רק בעמידה.

עמידה ממושכת או ישיבה לאורך זמן במהלך העבודה הן מקור לתחושות אי-נוחות ולעייפות.

שינויים תכופים בתנוחות הגוף, כולל מישיבה לעמידה וחוזר חלילה, עשויים למנוע התעייפות.

### עמדת עבודה לישיבה/עמידה

- כווננו את מישטח העבודה למידת הגובה המתאימה.
- השתמשו בכיסא מסתובב עם אפשרות לכיוונון גובה המושב.
- כווננו את גובה מושב הכיסא לגובה 25-35 ס"מ מתחת למישטח העבודה.
- השתמשו בהדום לרגליים, שגובהו 40-50 ס"מ.



### עמדת עבודה חצי עגולה



- סדרו את העבודה בחצי עיגול.
- השתמשו בכיסא מסתובב:
  - להפחתת פיתול חלקי הגוף;
  - כדי לאפשר תנועות קלות;
  - להפחתת תנועות מצד לצד.
- השתמשו בשולחנות עבודה משופעים, במידת האפשר:
  - להקטנת הצורך בכפיפת הגו;
  - לעידוד עבודה בגב זקוף הן בישיבה והן בעמידה.