

דף מידע טכני

אופי העבודה המבוצעת

סיבוב הכתפיים

סובבו את הכתפיים: הרימו את הכתפיים, מישכו לאחור, הרפו ונחו. בצעו את התנועות גם בכיוון ההפוך.



מתיחות לצד

הנמיכו את הכתף השמאלית, נסו להגיע עם כף היד לרצפה. חיזרו למצב זקוף. בצעו את המתיחה גם בצד ימין.



כפיפת הגב

אחזו בשוק השמאלית והרימו את הרגל מהרצפה. התכופפו קדימה (קימור הגב) ונסו להגיע עם האף אל הברך. בצעו את התנועות גם ברגל ימין.



כפיפה ומתיחת הקרסול

הרימו את רגל ימין ישרה מהרצפה. כופפו את הקרסול (אצבעות כלפי מעלה), ומיתחו את האצבעות כלפי הרצפה, לסירוגין. חיזרו על התנועות גם ברגל שמאל.



הדמת רגל

שבו בקידמת הכיסא כך שגבכם לא יגע במשענת הגב. הניחו את כף רגל שמאל שטוחה על הרצפה. הרימו את הרגל כשהיא ישרה, כ-10 ס"מ מעל לרצפה. החזיקו אותה מוגבהת לזמן מה והחזירו את הרגל לרצפה. חיזרו על התנועות גם ברגל ימין.



ניסוי העיניים בכף היד

כסו את העיניים בכפות הידיים מבלי ללחוץ על העיניים. עיצמו את העיניים, נישמו 8-9 נשימות עמוקות. הסירו את כפות הידיים לאחר מספר שניות. פיתחו את העיניים ומצמצו בעפעפיים.

בעיות בטיחות ובריאות עלולות להתעורר גם במקומות עבודה מאורגנים, כאשר מתרשלים ביישום נהלים וכללי בטיחות בביצוע העבודה. עבודה מול צגי מחשב כרוכה, לעתים קרובות, בתנועות ידיים רבות ובתנוחות גוף סטטיות או לא נוחות, מה שעלול לגרום לכאבי שרירים ולמתח גופני.

• שנו את המטלות שאתם מבצעים. **הפסיקו** מדי פעם את העבודה מול המחשב לביצוע מטלות שאינן קשורות במחשב, והן מצריכות שינוי בתנוחות הגוף.

• **עיבדו** במהירות מתקבלת על הדעת. עבודה מהירה מדי ורצופה מגבירה את מתח השרירים. עבודה רצופה בקצב איטי מדי גורמת לשעמום.

• כדי לאפשר מנוחה לעיניים - **הרחיקו**, לעתים קרובות, את המבט מהצג והתמקדו בחפץ דומם.

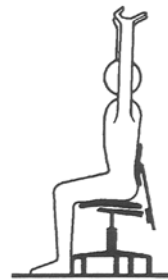
• להקלה על כאבי שרירים, כאבי עיניים ומתח גופני - **עשו** הפסקות מנוחה קבועות מהעבודה מול הצג.

• השתמשו בהפסקות המנוחה, כדי לקום ולהתהלך. שנו גם את הפעילות המחשבתית.

• בצעו תרגילים גופניים מול הצג: הרפו את השרירים, התמתחו ושנו תנוחות.

התמתחות לגובה

שלבו את אצבעות הידיים והרימו את כפות הידיים למעלה. מיתחו וישרו את הזרועות מעל הראש. אל תכופפו את הגב לאחור. הקפידו לשמור על גב זקוף.



התכנסות, התמתחות

פסקו את הרגליים כשהעקבים על הרצפה. סובבו את הכפות פנימה והחוצה לסירוגין.

