

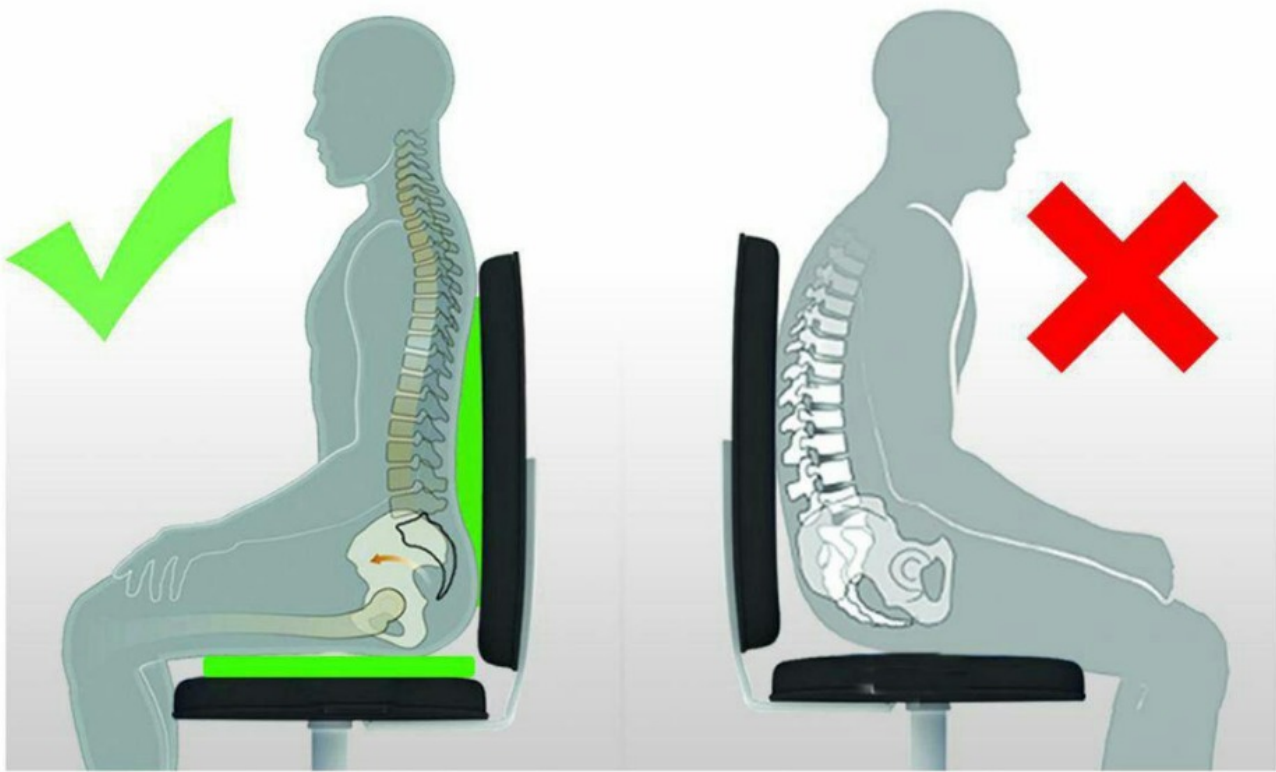


روی صندلی راست و کمی متمایل به عقب  
بنشینید به طوری که پشتتان به تکیه گاه  
صندلی تکیه کند. اگر قسمت نشیمنگاه  
صندلی بزرگ است و نمی توانید تکیه  
کنید، صندلی تان را عوض کنید.



بعد از تنظیم ارتفاع صندلی با ارتفاع میز و قرار گیری راحت  
آرنج و شانه ها، به پاهایتان فکر کنید.  
اگر پاهایتان به زمین نمی رسید از زیرپایی استفاده کنید.

درست نشستن یعنی حفظ انحناى ستون فقرات .  
برای حفظ انحناى ستون فقرات می توانید از یک  
پشتی طبی مناسب استفاده کنید.





بالای مانیتور باید در راستای چشمتان باشد به این منظور از نگهدارنده‌ی مانیتور استفاده کنید. استفاده از نگهدارنده مانیتور به شما کمک می‌کند راست و در وضعیت صحیح بنشینید به طوری که مجبور نیستید سرتان را خم کنید.



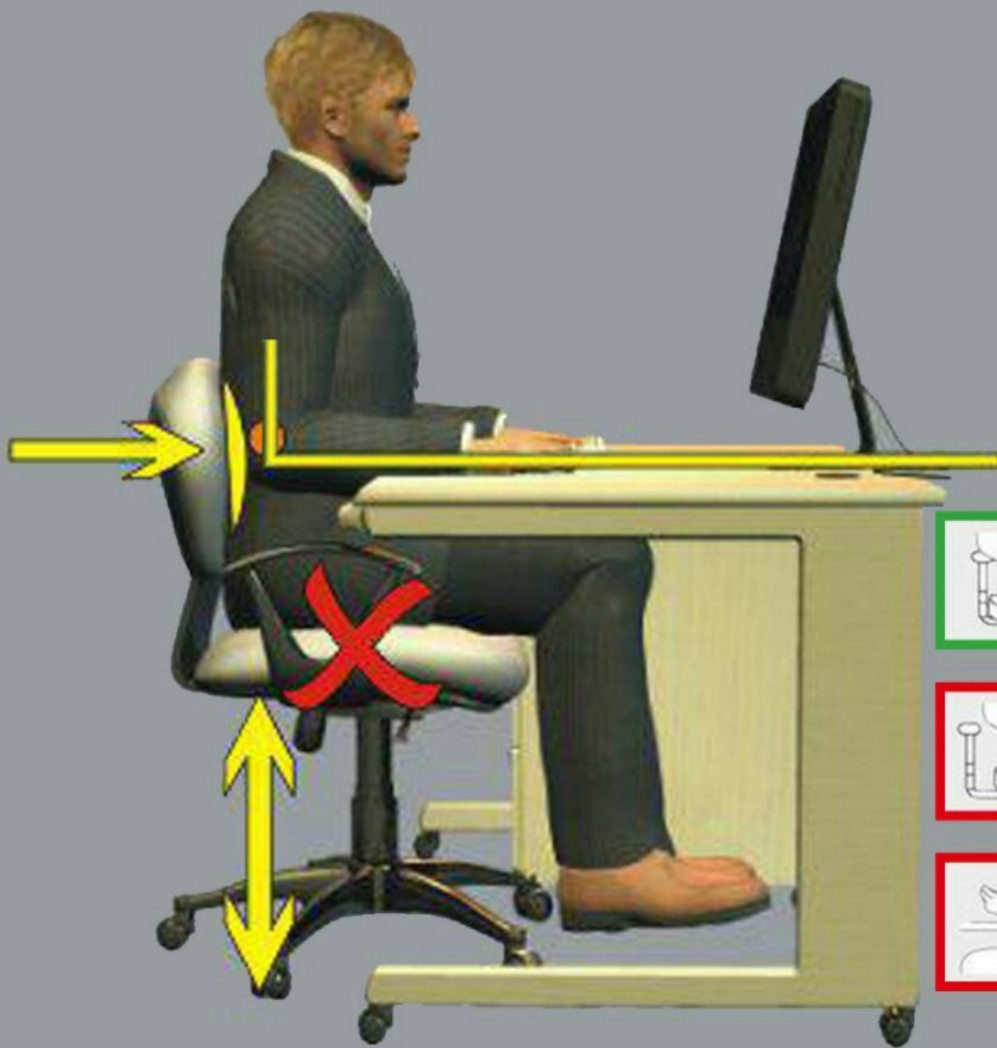
فاصله‌ی چشم تا مانیتور  
به اندازه‌ی ۵۰ تا ۷۰ سانتیمتر باشد.

ارگونومی یعنی من نباید اینقدر خم شم  
تا دستم به دست تو برسه .

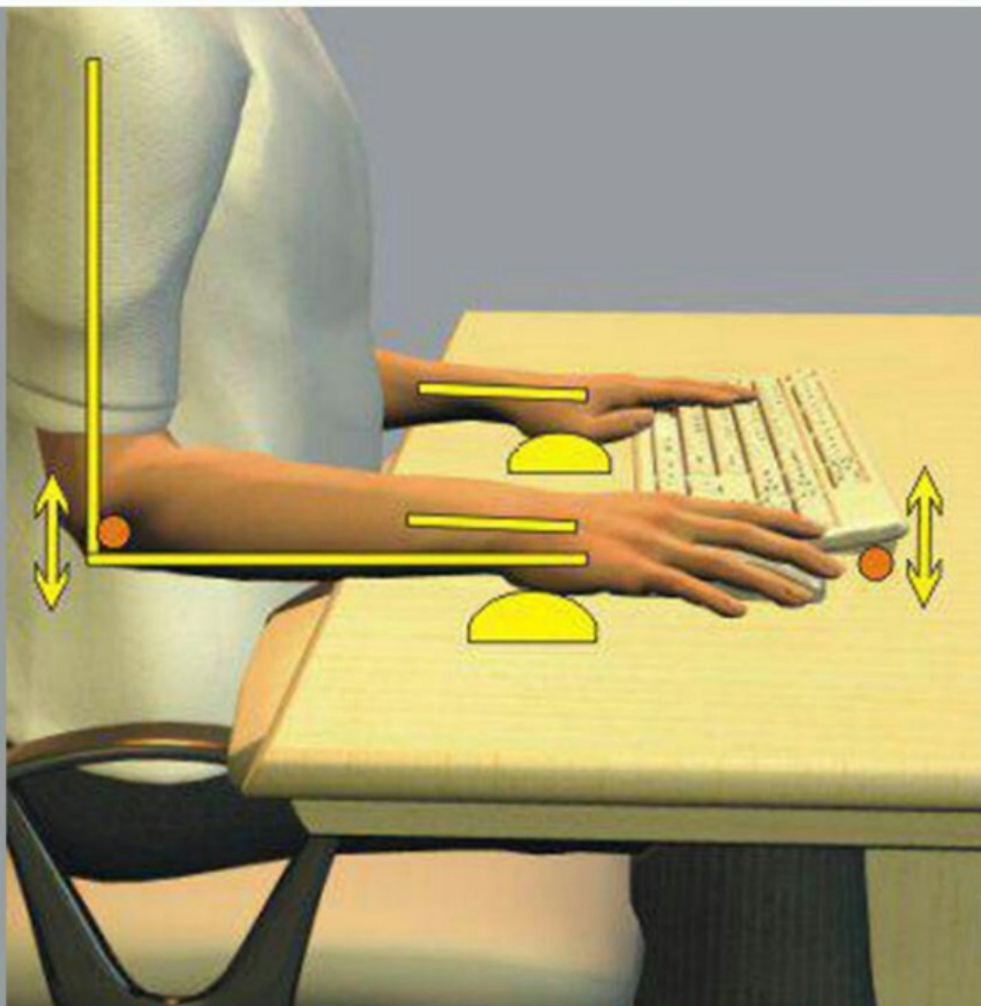


بابا ارگونومی  
یعنی چی؟

ارگونومی علم به کارگیری ابعاد و فاکتورهای انسانی  
در طراحی محیط کار است .



ارتفاع صندلی تان را طوری تنظیم کنید که  
آرنج موازی با میز و شانه ها باشد.



خیلی مراقب مچ دست هایتان باشید تا خم نشود.  
وقتی از بالا و پهلو به دستتان نگاه می کنید باید  
دستها با ساعد در یک راستا باشند.