

نحوه‌ی صحیح تنظیم صندلی اداری

ارگونومی



HSE_POINT

ایمنی، بهداشت و محیط زیست

1. ارتفاع صندلی را تنظیم کنید

□ جلوی صندلی در حالت ایستاده و صاف قرار بگیرید. ارتفاع صندلی را در حالتی قرار

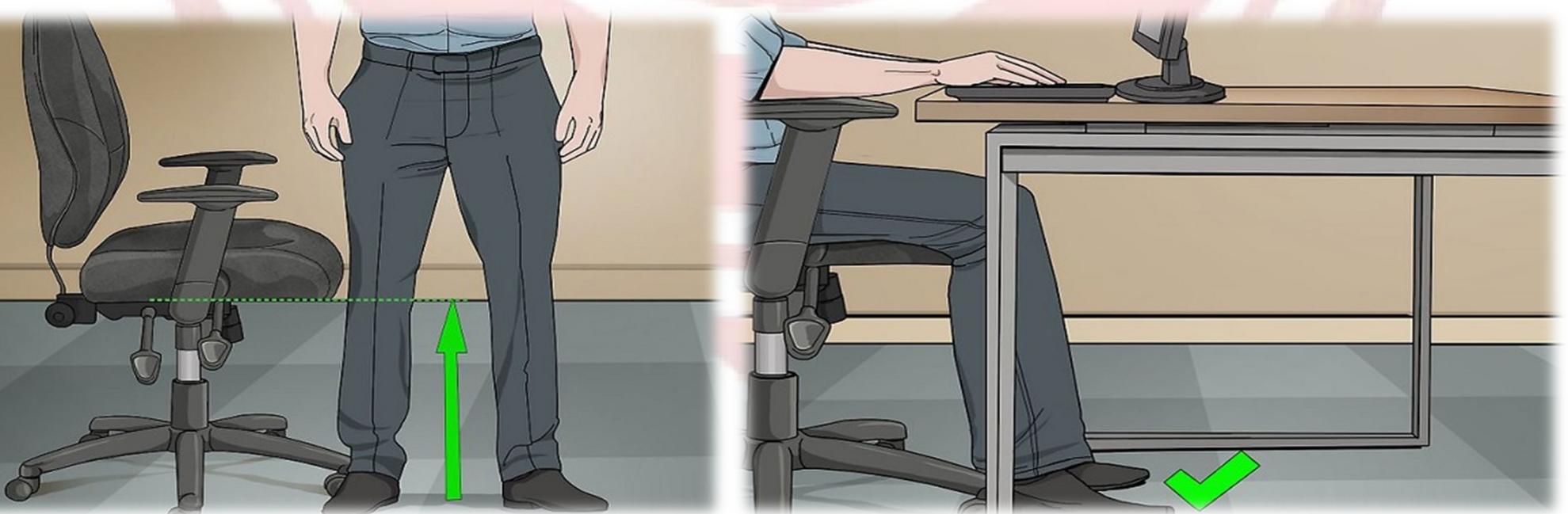
دهید که بالاترین نقطه صندلی درست زیر کشک زانوی شما قرار بگیرد.

□ سپس بر روی صندلی بنشینید و پاهای خود را به صورت کاملاً صاف بر روی زمین

بگذارید

□ فاصله بین لبه جلوئی صندلی با قسمت پشتی ساق پای شما به اندازه یک مشت گره

کرده باشد. (حدود ۵ سانتی متر یا ۲ اینچ)



2. تنظیم تکیه گاه

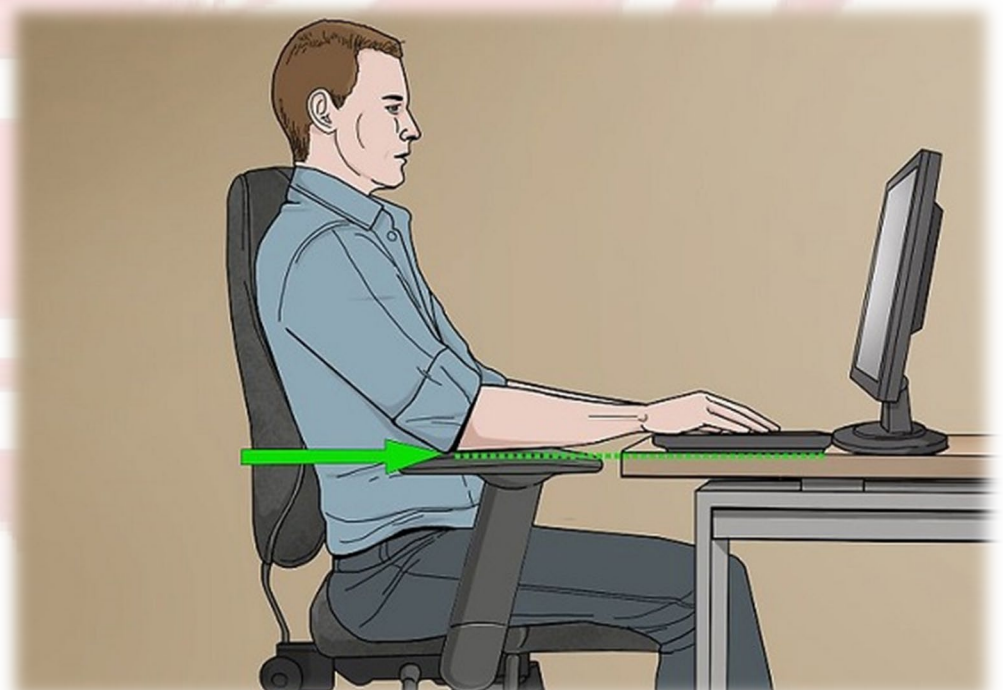
تکیه گاه یا پشتی صندلی را طوری تنظیم کنید که به طور کامل گودی کمر شما را پر کند.



3. تنظیم دسته صندلی

صاف بنشینید و دست های خود را از صندلی به صورت کاملاً صاف آویزان کنید.

آرنج های خود را به صورت ۹۰ درجه خم کنید و دسته صندلی را طوری تنظیم کنید که سطح پائینی شما تماس بسیار کم و آرامی با دسته صندلی داشته باشد.





09127558457



خودت
لایک داری :



در مورد این پست
نظرت چیه؟



اگه این مطلب مفید بود
به اشتراک بذارش



به دردت میخوره حتما
ذخیره اش کن