



شرکت ملی گاز ایران

امور بهداشت، ایمنی و محیط زیست

واحد بهداشت

نشستن صحیح

پشت میز کار



HSE-PA-OH-101-84

۶ صندلی را دور از میز کار قرار ندهید. از صندلی دسته‌دار، هنگامی استفاده نمایید که از نزدیک شدن به میز جلوگیری نکند.



۷ در هنگام تایپ با کامپیوتر، از نگهدارنده کاغذ (هولدر) هم‌سطح با صفحه مانیتور استفاده نمایید.



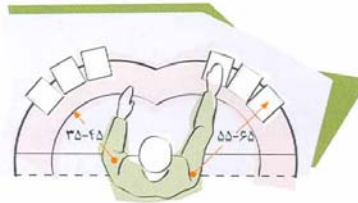
۸ اگر از مانیتور استفاده می‌نمایید؛ طوری آن را روی میز کار قرار دهید تا در مقابل شما باشد. همچنین لبه بالایی مانیتور در ارتفاع چشمان شما قرار گیرد.



۳ از نگاه داشتن گوشی تلفن با گردن و شانه خودداری نمایید.



۴ وسایل روی میز خود را با روشی چیدمان و جانمایی کنید؛ تا وسایلی که بیشتر استفاده می‌شود، در دسترس باشد.



۵ صندلی باید راحت باشد. ارتفاع نشیمنگاه، پشتی صندلی و همچنین زاویه پشتی صندلی باید قابل تنظیم باشد.



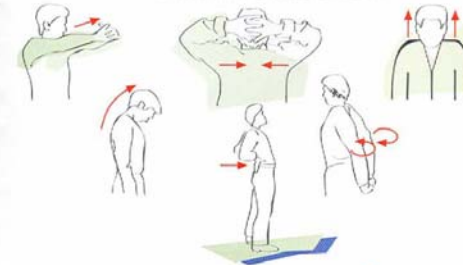
به نام خدا

یکی از علل عمده خستگی و دردهای گردن، شانه و پشت کارکنان، نشستن طولانی و ناصحیح آنان در پشت میز کار است. به عبارت دیگر کارکنان در پشت میز کار خود به علل مختلف در وضعیت بدنی نامناسب قرار می‌گیرند. تحقیقات نیز مویذ این نکته می‌باشد.

با نشستن صحیح و با تغییراتی بسیار ساده در محل کار می‌توان این ناراحتی‌ها را به حداقل ممکن رساند. بنابراین؛

۱ به مدت طولانی پشت میز کار در یک حالت قرار نگیرید.

تغییر دادن وضعیت بدنی از اهمیت زیادی برخوردار است. بنابراین از جای خود بلند شوید. در اطراف قدم بزنید و برای لحظاتی حرکات زیر را انجام دهید.



۲ بعد از انجام کار یکنواخت و طولانی، زمان استراحتی داشته باشید و سر را در جهت مخالف کار، کشش و حرکت دهید.



با رعایت این نکات،
از ابتلا به دردهای گردن، شانه
و همچنین خستگی زیاد
پیشگیری نمایید.



۹ پشت میزی که ارتفاع آن برای شما
کوتاه است کار نکنید.



۱۰ از نشستن روی صندلی بدون پشتی،
به شدت پرهیز نمایید.



۱۱ حتماً از زیرپایی با شیب ۱۰ تا ۲۵ درجه
استفاده نمایید.

پاهای را طوری روی زیرپایی قرار دهید که
با بدنتان یک زاویه ۹۰ درجه ایجاد نماید.



۱۲ نگاه داشتن گردن به حالت خمیده، فشاری
معادل سه برابر وزن سر، روی مهره‌های
ستون فقرات منتقل می‌نماید. این فشار
زیاد می‌تواند باعث صدمه به ستون فقرات
به ویژه در ناحیه پشتی و گردن شود.

