



קירוב שכמות
ומתיחת גב עליון לאחור



תנועתיות לצוואר



תנועתיות של מפרק כף היד



מתיחות לגב התחתון

מומלץ לשלב הדרכה ארגונומית לישיבה נכונה מול המחשב

1 כווננו את משענת הכיסא ל 110 מעלות, והקפידו להצמיד ישבן ושכמות למשענת.

2 שבו בצורה פרונטאלית למקלדת העכבר והמסך. כווננו את המסך כך שגובה עיניכם יהיה בגבול העליון.

3 עבדו עם תמיכה לאמות הידיים, הקפידו על מפרקי כפות ידיים במנח ניטרלי.

4 קבעו את גובה הישיבה על פי חגורת הכתפיים והקפידו על מנח משוחרר שלה.

5 אם כפות הרגליים לא מגיעות לרצפה השתמשו בהדום.

6 הימנעו מתנוחות כפויות, הקפידו על משטח עבודה עליון ותחתון חופשי מהפרעות.

7 מקמו את הטלפון בצג הנגדי של העכבר והשתמשו באוזניה לשיחות ארוכות.

8 הקפידו על הפסקות פעילות לפחות אחת לשעה.

9 גווננו את מנחי הישיבה, שלבו ישיבה ללא משענת, ישיבה על כדור ועבודה בעמידה.

10 התעמלו באופן סדיר מחוץ לשעות העבודה.

