

ארגונומיה ונהיגה

מצא את עצמך

The
MultiTasker



The Pimp



The Racer



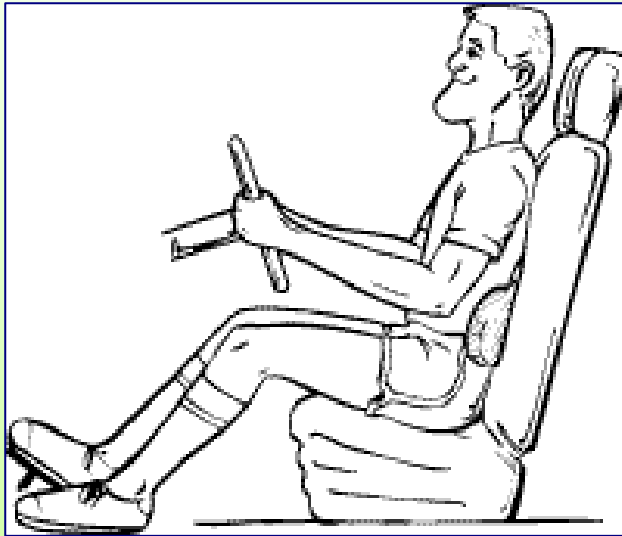
The
RollerCoaster



למה חשוב להקפיד על תנוחת נהיגה נכונה

- ❖ הנהיגה כרוכה בישיבה ממושכת כמעט ללא תנועה ולעומס על חוליות הגב והדיסקים.
- ❖ בזמן הנהיגה יש האטה בזרימת הדם במיוחד לאזור הרגליים.
- ❖ החזקת ההגה מעמיסה על מפרקי כפות הידיים, הכתפיים והמרפקים.
- ❖ תנוחות נהיגה לא נכונות מגבירות את העומס על המפרקים והחוליות.

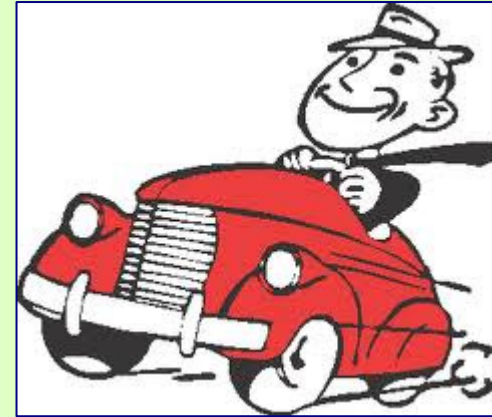
כיצד כדאי לשבת?



- ❖ הוציאו חפצים מהכיסים, הם עלולים לגרום לישיבה לא מאוזנת ולגרום ללחץ מקומי על עצב או לפגיעה באספקת הדם.
- ❖ כווננו את המושב ל 100-110 מעלות, הצמידו את הגב למשענת ואם אתם מרגישים שאין לכם תמיכה מספקת לגב התחתון הוסיפו מגבת או כרית באזור המותני.
- ❖ עומק מושב הכיסא, קחו את הישבן צמוד למשענת הכיסא, צריך להישאר רווח של 4-5 אצבעות בין אחורי הברך ועד שפת המושב אם יש מרווח קטן מכך, הוסיפו כרית באזור הגב על מנת "להקטין" את עומק המושב.

ועוד כמה כללים....

- ❖ זווית מושב הכיסא צריכה לאפשר לברכיים להיות נמוכות במעט מהירכיים על מנת לפתוח את מפרק הירך, לשפר את זרימת הדם לרגליים ולהוריד את העומס מהגב התחתון.
- ❖ כווננו את המראות כך שלא תצטרכו לבצע תנועות צוואר לא טבעיות.
- ❖ החליפו את תנוחת כפות הידיים על ההגה לעיתים תכופות על מנת לשפר את זרימת הדם ולמנוע עומס יתר.



כדאי להיזהר מ...

לפיתת המוות

אחיזה שכזאת מפחיתה את זרימת הדם לאזור כפות הידיים ומגבירה בהם את המתח, אחזו את ההגה ברכות.



יד על החלון

גורם ללחץ על רקמות רכות ומפחית את זרימת הדם לצוואר והכתף.

ידיים ישרות

יש לאחוז את ההגה כאשר הכתפיים והזרועות רפויות, והמרפקים קרובים אל הגוף.

נהיגה עם יד אחת במרום ההגה

מפחיתה את זרימת הדם ליד, לשכמה ולצוואר.

וכמה כללי בטיחות



- ❑ תמיד חגרו אתכם ואת כל יושבי הרכב גם היא זו נסיעה קצרה וליד הבית.
- ❑ אל תדברו בטלפון הנייד בזמן נסיעה ואל תשלחו SMS.
- ❑ אם אתם צריכים טישו, מגבונים וכו'.. והם ממוקמים רחוק מכם, עצרו בצד ואל תסתכנו.
- ❑ תמיד הורידו את הנוסעים בצד המדרכה.

נסיעה טובה, בטוחה ובריאה