

## ارگونومی کاربران رایانه (تنظیم پشتی صندلی)

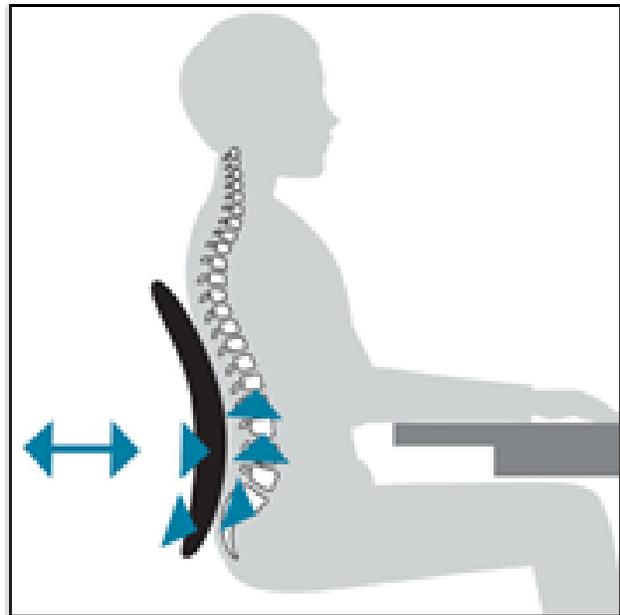
ارگونومی کاربران رایانه (تنظیم پشتی صندلی): اگر پشتی صندلی قابل تنظیم باشد باید آن را در ارتفاعی تنظیم کرد که برآمدگی پایین پشتی صندلی، درون قوس ناحیه‌ی کمر قرار گیرد....

ارگونومی کاربران رایانه

### تنظیم پشتی صندلی:

اگر پشتی صندلی قابل تنظیم باشد باید آن را در ارتفاعی تنظیم کرد که برآمدگی پایین پشتی صندلی، درون قوس ناحیه‌ی کمر قرار گیرد تا تکیه‌گاه راحتی را برای ناحیه کمری ستون فقرات فراهم کند. توصیه می‌شود تا جایی که می‌توانید باسن خود را به تکیه‌گاه (پشت) صندلی نزدیک کنید. همچنین پیشنهاد می‌شود هنگام استفاده از پشتی، ران‌ها تقریباً موازی با کف اتاق و نیز زاویه بین ران و تنه کمی بیشتر از ۹۰ درجه باشد (۱۰۵ درجه).

ارتفاع پشتی صندلی باید قابلیت تنظیم داشته باشد و در پایین آن (تقریباً در فاصله ۱۵ سانتیمتری از نشیمنگاه صندلی) باید دارای انحنا به سمت بیرون باشد که به طور کامل گودی ناحیه کمری را پر کند و با قسمت پایین کمر منطبق می‌شود.



پشتی صندلی باید امکان خم شدن حداقل به میزان ۱۵ درجه از خط عمود را فراهم نماید و باید در محل تنظیم شده قفل شود و مقاومت کافی در برابر حرکات پشتی و جابه‌جایی به جلو و عقب را داشته باشد. این قابلیت این امکان را برای افرادی که کوتاه‌تر هستند فراهم می‌کند تا بتوانند پشت خود را به پشتی صندلی تکیه دهند، بدون این که زانوهای آنها بر لبه صندلی در

هنگام نشستن تماس داشته باشد. همچنین افراد قد بلندتر نیز می‌توانند به پشتی صندلی تکیه دهند در حالی که رانها و لگن آنها کاملاً حمایت می‌شود و در وضعیتی مناسب قرار می‌گیرند. تکیه دادن بالاتنه به پشتی صندلی باعث توزیع وزن بالاتنه به پشتی شده و تنش‌ها را از روی دیسک‌ها و ستون مهره‌ها بر می‌دارد. تحقیقات ارگونومی نشان می‌دهد پشتی بلند با انحنايي که بتواند قوس‌های ستون فقرات را در شرایط طبیعی حفظ کند کمک زیادی به حفظ سلامت این بخش می‌کند.

