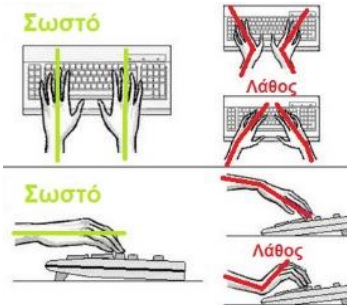


Βασικές οδηγίες για τη σωστή στάση σώματος στο γραφείο με ή χωρίς τη χρήση υπολογιστή (βασική εργονομία γραφείου)

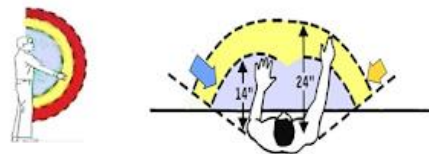
- **Σπονδυλική στήλη:** να είναι σε ευθεία γραμμή.
- **Λεκάνη:** να **ακουμπά** στο πίσω μέρος της καρέκλας.
- Το βάρος στα ισχία πρέπει να είναι ίσα κατανεμημένο.
- **Γόνατα:** να είναι σε γωνία **90-110°** και στο ύψος των ισχίων.
- **Πέλματα:** να **ακουμπούν** στο έδαφος (προτιμότερο σε υποπόδιο).
- **Όμοι:** να είναι **προς τα πίσω** (το πιγούνι σας προς τα μέσα).
- **Αγκώνες:** να είναι **λυγισμένοι στις 90°** και να **ακουμπούν** στο γραφείο.



Μην παραμένετε στην ίδια θέση για πάνω από 1 ώρα (το ιδανικό είναι για πάνω από 30 λεπτά). Πρέπει να κάνετε συχνά διαλείμματα.



Όσο πιο μακριά εργαζόμαστε από τον κορμό μας τόσο περισσότερο καταπονούμαστε, επομένως προσπαθούμε να στεκόμαστε κοντά στο αντικείμενο εργασίας, ώστε τα χέρια μας να λειτουργούν κοντά στον κορμό στο ύψος της κοιλιάς και του θώρακα.



όρθια στάση

Στην όρθια στάση, το αντικείμενο της εργασίας μας πρέπει να βρίσκεται στο ύψος των αγκώνων (περιορίζοντας όσο το δυνατόν περισσότερο τις συχνές κινήσεις πάνω από το επίπεδο των ώμων), ενώ φροντίζουμε να μεταφέρουμε περιοδικά το βάρος του σώματος από το ένα πόδι στο άλλο, κατά προτίμηση με τη χρήση κάποιου στηρίγματος.

