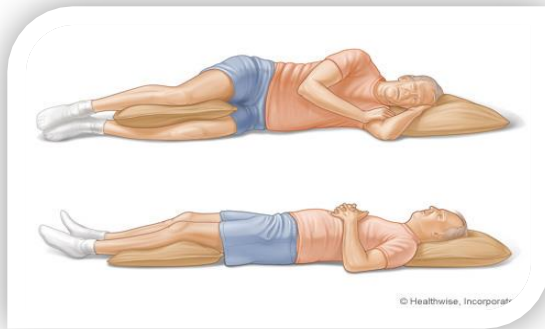


محیط کار سالم

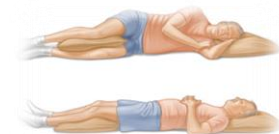


عناوین



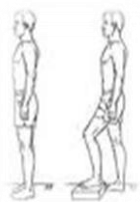
نشستن

خوابیدن



کوله پشتی

کفش



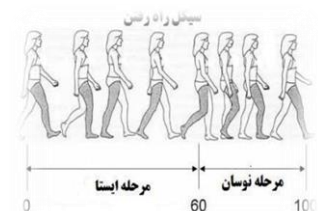
ایستادن

حمل صحیح



دویدن

راه رفتن



کفش

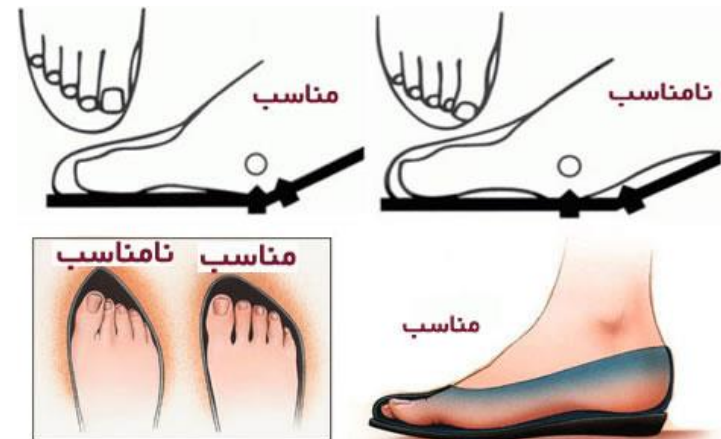


پاشنه های بلندتر از 2 تا 3 سانتی متر = بیماریهای دیسک کمر

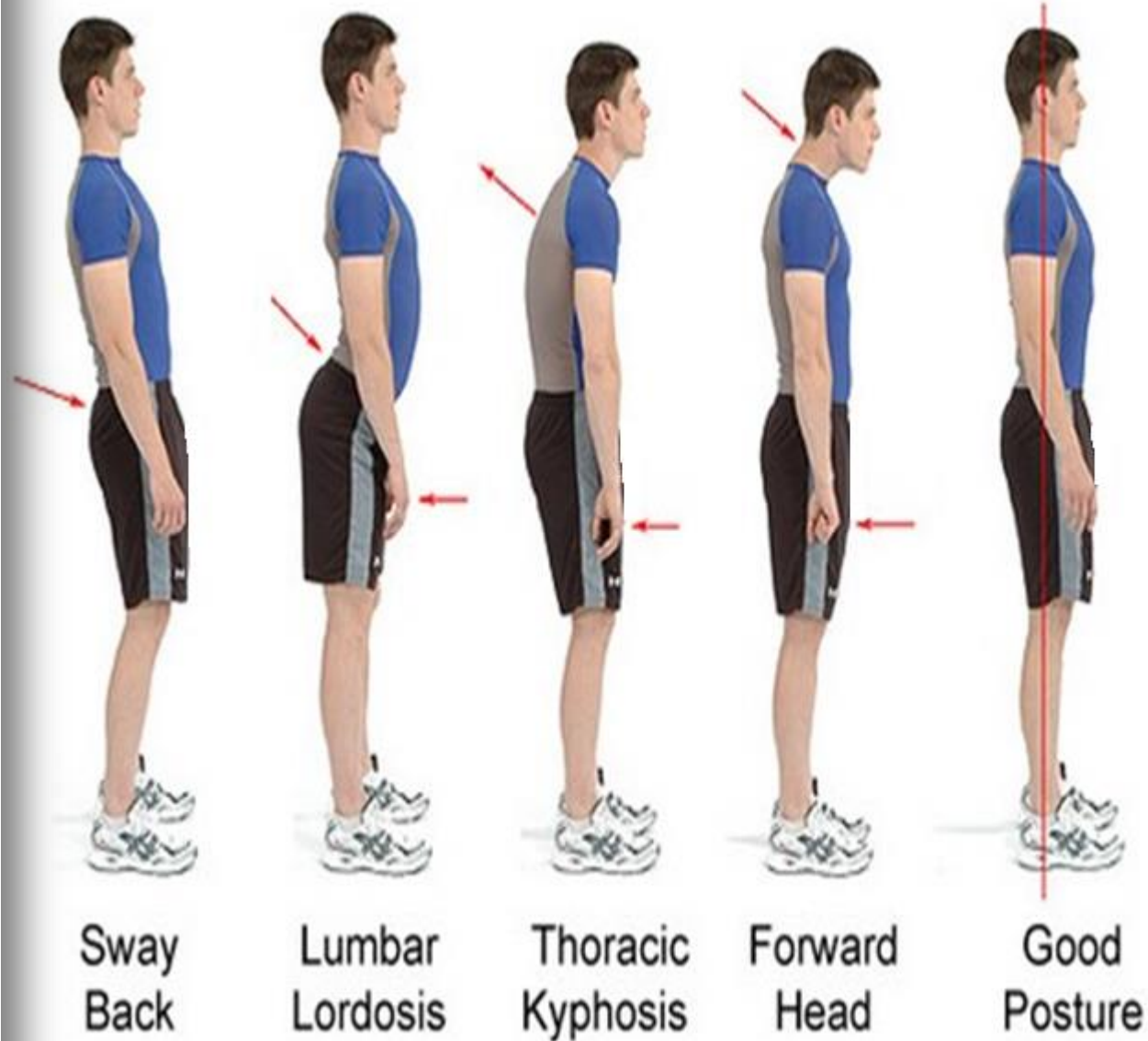
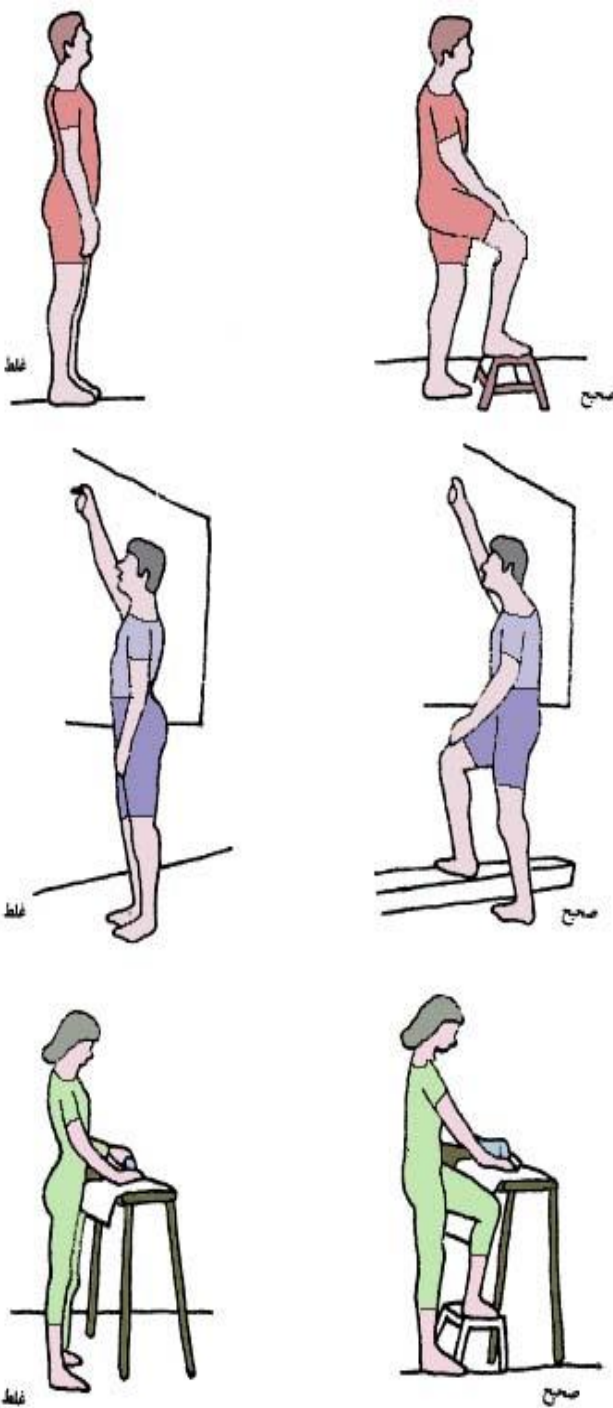
کفی منعطف = جذب شوک

انعطاف کفش = تحرک راحت مفصل

وزن زیاد کفش = خستگی زود هنگام عضلات پا



صحيح ايستادن



راه رفتن

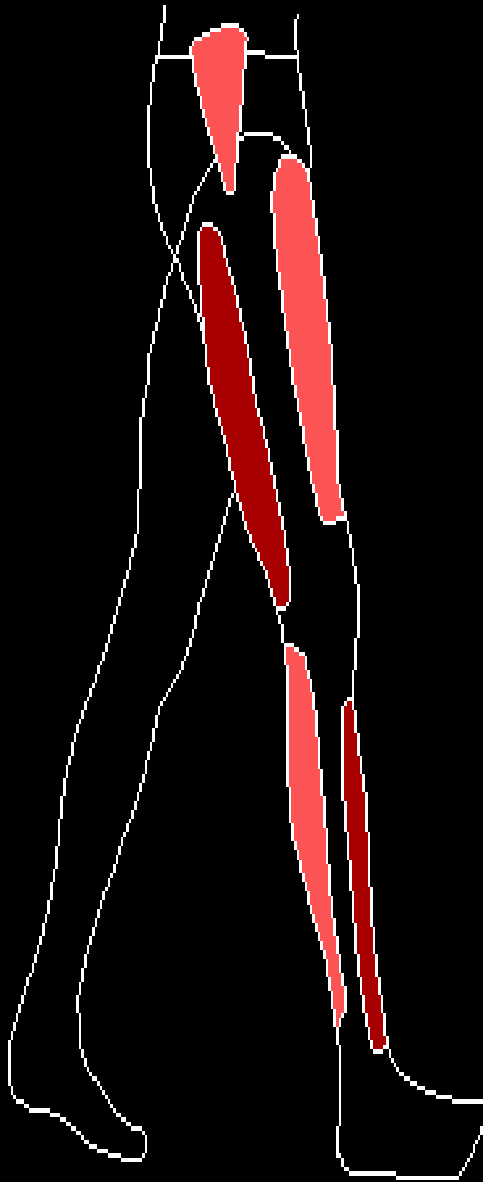
تنفس

دستها مخالف
پاها

انقباض عضلات
شکم

سر پنجه پاها

تماس پاشنه



دویدن صحیح

تماس پاشنه

زاویه آرنج 90 درجه

تنه صاف و کشیده



پاشنه 2 تا 3 سانتی متر

دارای منافذ برای
جریان هوا

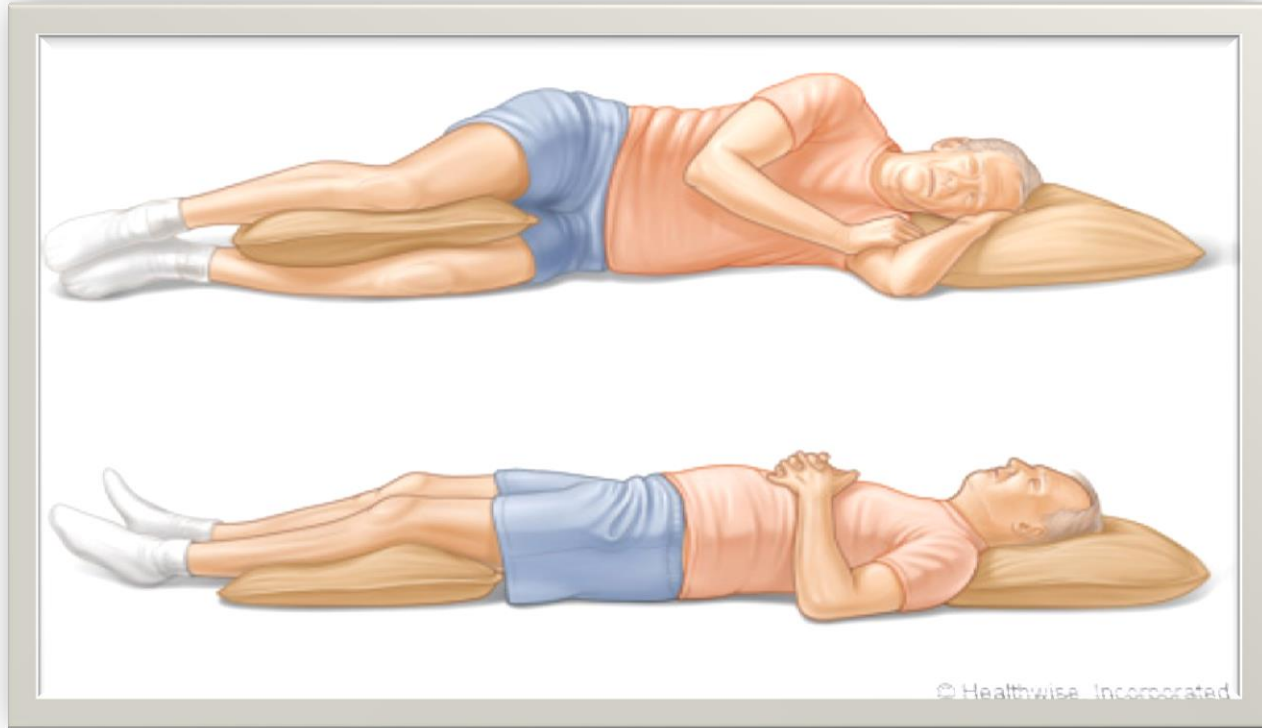
کفش ورزشی

کفه انعطاف
پذیر

پشتی سفت



خوابیدن



وضعت های خوابیدن



در این حالت برای انجام تنفس سر
به یک سمت می چرخد

این چرخش باعث می شود که سر از
حالت طبیعی خارج شود

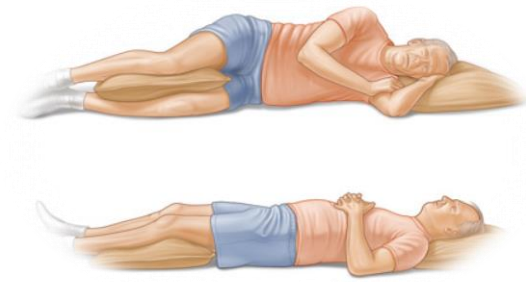


درد گردن

خوابیدن به
روی شکم

بی حسی دست

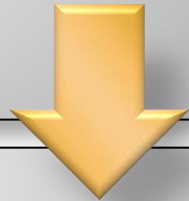
سر درد و
سرگیجه



خوابیدن به پهلو

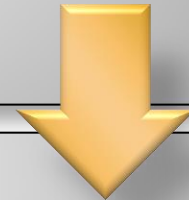


افرادی که دارای لگن
بزرگتری هستند



استفاده از بالش در
بین دو پا

افرادی که دارای شانه
های پهن هستند



استفاده از بالش در زیر
سر



قرار دادن
بالش در
زیر سر

قرار دادن
بالش در
زیر زانو

قرار دادن
بالش در
زیر کمر

خوابیدن
به پشت



کوله پشتی



طرز قرار گرفتن کوله پشتی

Aircontact Pro
拔熱透氣背負系統



کوله پشتی ها
باید دو بند
ضخیم داشته
باشند.

تسمه های کوله
پشتی باید به
طور متقارن
تنظیم شده باشد

دو بند کوله
پشتی باید روی
سینه قرار
بگیرند و بند
کوله پشتی
حداقل عرض 5
سانتیمتر داشته
باشد.

کوله پشتی های استاندارد



استفاده از کوله پشتی های استاندارد به دلیل تاثیر گذار بودن در مهره های کمری از عوامل جلوگیری از بوجود آمدن ناهنجاری است.

بهتر است کوله پشتی دارای کمر بندهای اضافی، کمر بند سینه ای و کمر بند لگنی باشد تا وزن را از شانه و کمر به لگن انتقال دهد

نباید از یک بند
برای حمل کوله
پشتی استفاده شود.

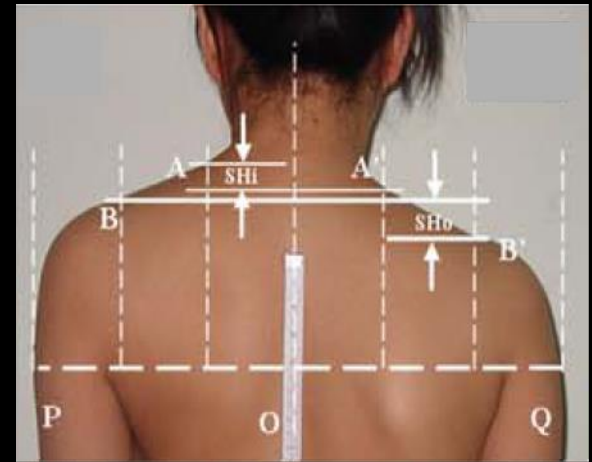
زیرا آویزان کردن کوله
از یک طرف باعث کج
شدن اندام افراد و آسیب
رساندن به ستون مهره ها
می شود.

عدم تقارن دو
تسمه

موجب بر هم خوردن
تعادل بدن می شود.

بند نازک

به رگهای عصبی و خونی
آسیب وارد کرده و احتمال
ایجاد دردهای عصبی و
مزمن را می افزاید.



بند های کوله پشتی
نباید تنها به یک
شانه آویزان
یافتد

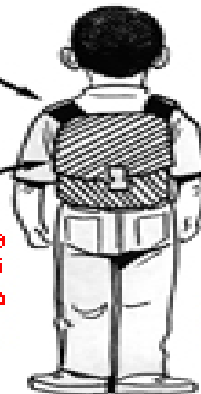


غلط

استفاده صحیح از کوله پشتی

بند های پهن

وزن کوله پشتی
نباید بیش از
۱۵ درصد
وزن بدن باشد



درست

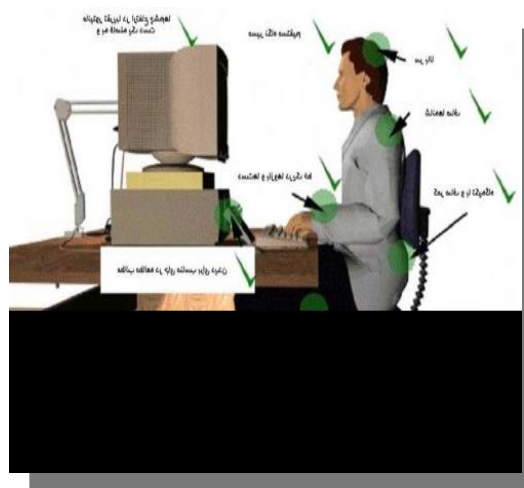
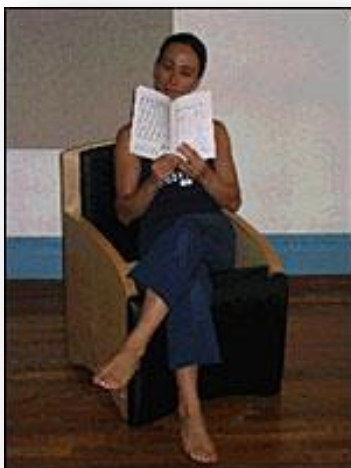
شانه ها به
جلو خم شده
است

کوله پشتی
بیش از حد
سنگین
است



غلط

نستین

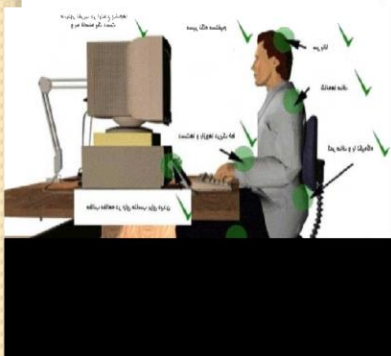


وضعیت های نشستن



مطالعه

نشستن روی
صندلی



نشستن پشت
میز

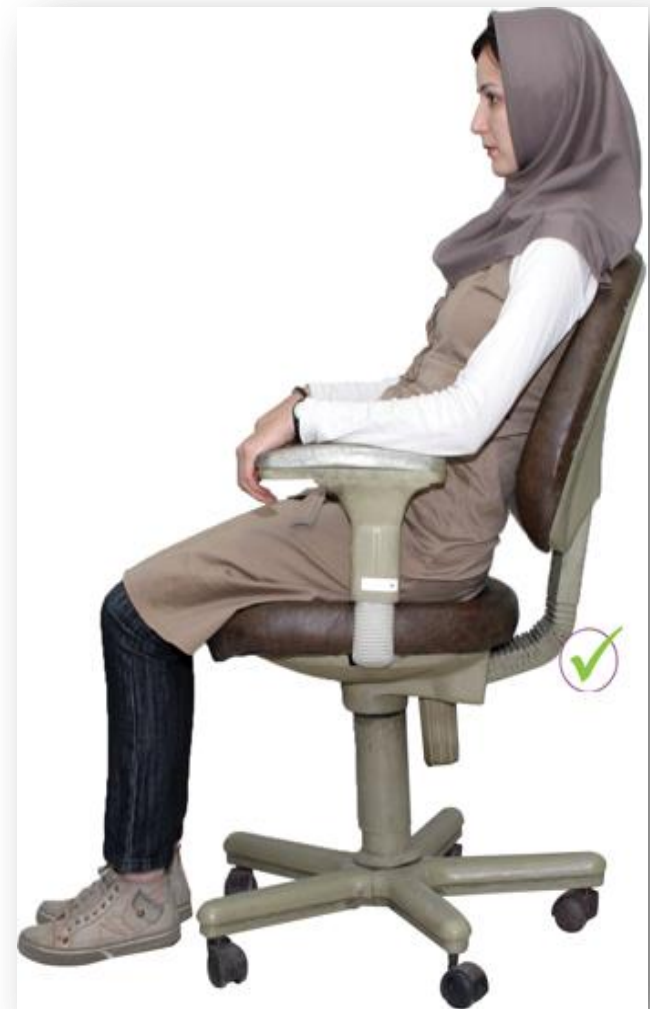
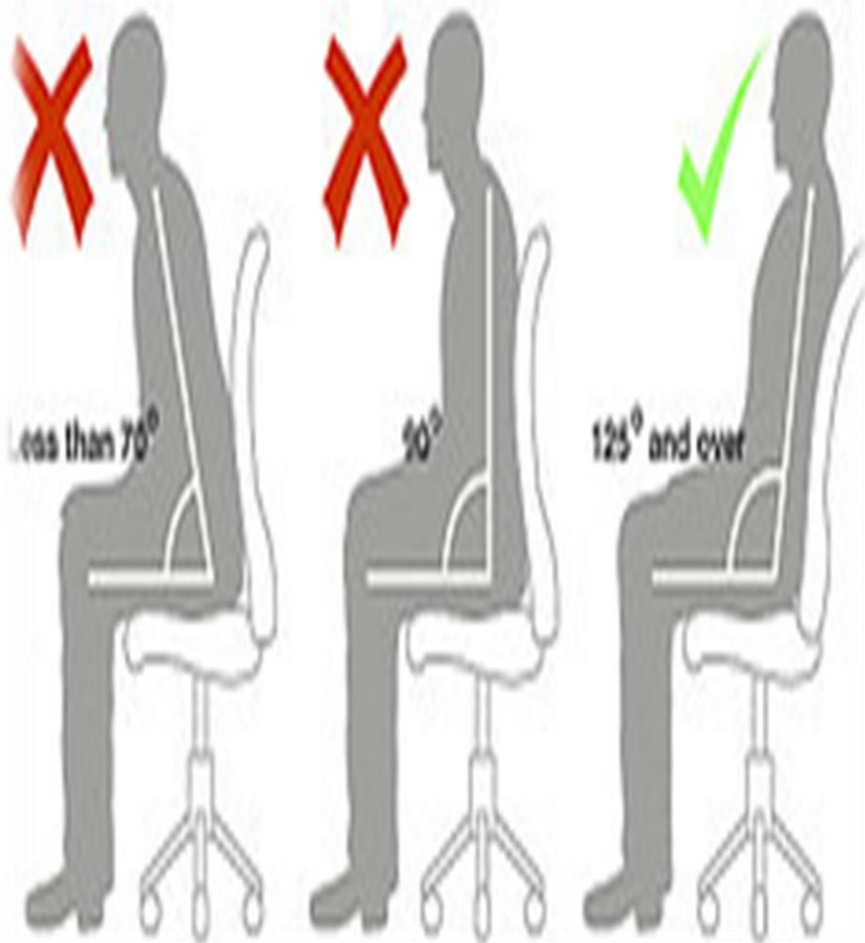
رانندگی



Figure 9(b). Good posture when driving Use cushions to experiment if you need a higher seat or support in the small of your back.

Jomok.blogfa.com

نشستن روی صندلی



نشستن پشت میز



فاصله تا میز

ارتفاع میز

زاویه دید

نشستن پشت میز رایانه



هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، یکی دو دقیقه کار خود را متوقف کرده و حرکات کششی انجام دهید.

رانندگی



Figure 9(b). Good posture when driving. Use cushions to experiment. You may need a higher seat or support for the small of your back.

وضعیت سر و گردن

وضعیت گوش ها

وضعیت دست ها

وضعیت صندلی

وضعیت پاها



مطالعه

یک بالش بین ران و
بازوی خود قرار
داده به طوری که
روزنامه و کتاب تا
نزدیکی صورت
بالا آورده شود

موقع نوشتن از
سطوح شیب دار
استفاده کنید

حمل صحيح اجسام

بله



خير



بله



خير



بله



خير





قابلیت تقسیم شدن

توانایی
حمل جسم

محاسبه
قبل از
حمل جسم

شکل جسم

موانع درمسیر
شیء

تکنیک صحیح حمل اجسام



جسم نزدیک
بدن

انقباض
عضلات
شکم

تقسیم بار

همیشه بین هل دادن اجسام سنگین و کشیدن
آن ها انتخاب با هل دادن است

این هم انتخاب در هل دادن است
همیشه بین هل دادن اجسام سنگین و کشیدن

تکنیک صحیح برداشتن اجسام



ابتدا با زانوی خمیده در جلوی شیء بنشینید



پاها به اندازه عرض شانه فاصله دارند

شانه ها قرینه اند و مفصل آرنج خمیده نیست



پشت صاف است

برداشتن جسم با صاف کردن زانوها شروع می شود

نگهداری شیئی در حالت
خمیده

تغییر جهت ناگهانی
در حین برداشتن جسم



خم کردن تنه با
زانوی صاف

برداشتن
اجسام بالاتر
از شانه