

เก้าอี้และท่าทางที่เหมาะสม แก่การนั่งทำงานกับคอมพิวเตอร์



ท่าทางการทำงานที่เหมาะสม ✓

1. ควรนั่งตัวตรง หลัง และก้นแนบชิดพนักพิง
ของเก้าอี้ ไม่ควรนั่งไขว่ห้างหรือขัดสมาธิขณะทำงาน



2. มีการปรับเปลี่ยนท่าทางขณะ
นั่งปฏิบัติงาน ทุก 20 นาที



3. แขนและข้อศอกวางไว้ที่ที่พักแขน
ให้อยู่ในระดับตั้งฉาก 90 องศา




4.เท้าควรมีที่รองเท้าเพื่อป้องกันเท้าลอย
ขณะนั่งทำงานโดยเท้าต้องวางราบและตั้ง
ตั้งฉาก 90 องศา หรืออยู่ในท่าที่ไม่เกร็ง



การเลือกใช้เก้าอี้ที่เหมาะสมกับการทำงาน ✓


1. การใช้อุปกรณ์เสริม เช่น เบาะรองแขน หลัง และก้น
เพื่อลดอาการปวดเมื่อยขณะนั่งปฏิบัติงานกับคอมพิวเตอร์



2. พนักพิงหลังปรับเอนได้ 



3. เก้าอี้ปรับระดับ
ความสูงต่ำได้

4. ที่พักแขนอยู่ในระดับตั้งฉากกับแขน
ไม่งอหรือเหยียดจนเกินไป 

5. เบาะมีความลึกและมีขนาดใหญ่ นั่งเต็มกันรองรับสรีระของผู้ปฏิบัติงาน 