

باراد

نگهدارنده مانیتور باکس

Boxy monitor stand
Model:MS4



تناسب ابزار محیط کار با ابعاد انسانی

زندگی با ابره کارگرومی

www.Barad.com

درست نشستن، اولین گام برای سلامتی و موفقیت

خم کردن سر به جلو، فشار مکانیکی زیادی به ستون فقرات و سیستم عصبی مرکزی وارد می کند که باعث گردن درد، کمردرد، بیماری های ستون فقرات مثل فتق دیسک، فرسودگی های جسمی و روحی و ضعف عملکرد سیستم ایمنی و همچنین سردرد می شود. درست نشستن به لحاظ افزایش تمرکز فکری، کاهش استرس، افزایش بهره وری بسیار حائز اهمیت است.



میزان نیروی وارد بر مهره ها و عضلات گردن

پژوهش ها نشان می دهند که خم کردن سر در زاویه ۶۰ درجه، معادل وزنه ای ۲۷ کیلوگرمی روی گردن نیرو وارد می کند و فشار اضافی به مهره های گردن وارد می شود به همین دلیل هنگام خم کردن سر در ساعات طولانی کار با کامپیوتر دچار گردن درد، آسیب به مهره ها و فتق دیسک گردن می شوید.

وزن روی مهره های گردن	وضعیت سر
۵/۵ kg	۰°
۱۲/۳۰۰ kg	۱۵°
۱۳/۵ kg	۳۰°
۲۲/۳۰۰ kg	۴۹°
۲۷/۳۰۰ kg	۶۰°



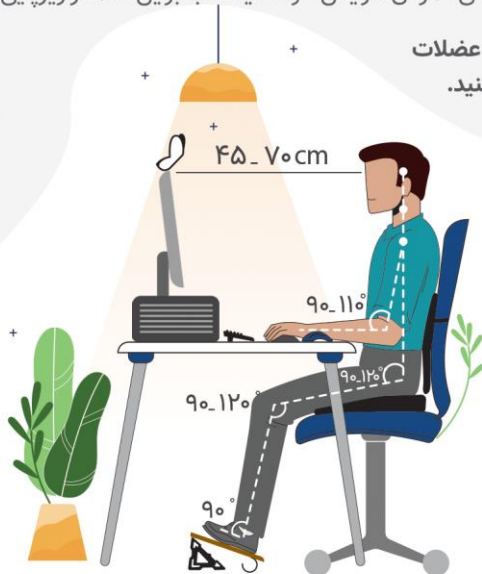
برای کسب رضایت کامل از عملکرد محصولات ارگونومی باید نکات ارگونومی را هنگام استفاده رعایت کنید .

برای درست نشستن اول از همه ارتفاع صندلی تان را با ارتفاع میز هماهنگ کنید به طوری که دست مماس بر میز و با زاویه بین ۹۰ تا ۱۱۰ درجه قرار گیرد. هیچ وقت برای اینکه مجبور نباشید با گردن خم به مانیتور نگاه کنید، صندلیتان را پایین نکشید بلکه باید بوسیله یک نگهدارنده مانیتور، ارتفاع مانیتور را تنظیم و در راستای چشم قرار دهید تا مجبور به خم کردن سر و گردن درد نشوید.

هنگام نشستن، راست با زاویه ۹۰ درجه و کمی متمایل به عقب بنشینید و حتما از پشتی طبی استفاده کنید.

امکان دارد به خاطر بلندی صندلی، پاهایتان آویزان شود. در این صورت دچار کمردرد خواهید شد و فشار وارد بر مهره های کمرتان افزایش خواهد یافت بنابراین حتما از زیرپایی استفاده کنید.

از هر فرصتی برای تحرک عضلات و قدم زدن استفاده کنید.



مانیتورها ارتفاع مناسب ندارند و کاربران کامپیوتر ساعت ها با گردن خم روبروی مانیتورها کار می کنند. این وضعیت باعث ابتلای بسیاری از کاربران به گردن درد، کمردرد و بیماری های ستون فقرات می شود.

با استفاده از زیرمانیتوری باکسی می توانید مانیتور را در راستای چشم قرار دهید و از عوارض خم شدن سر جلوگیری کنید.

ارتفاع زیرمانیتوری باکسی برای کاربران مختلف از ۷ تا ۱۴ سانتیمتر و با دقت ۱ سانتیمتر قابل تنظیم می باشد .

● نحوه استفاده

برای استفاده از این محصول تنها کافی است صفحه اصلی را درون شیارهای پایه در ارتفاع مناسب خودتان قرار دهید و مانیتور را روی آن بگذارید. هنگام تنظیم توجه کنید بالای مانیتور باید در راستای چشم باشد تا مجبور به خم کردن سر نباشید.

محفظه کشویی جهت نگهداری لوازم التحریر و اوراق می تواند میز کار شما را مرتب تر نگه دارد.

نگهدارنده مانیتور باکسی

Boxy Monitor Stand
Model: MS4

قابلیت تنظیم ارتفاع
بین ۷ تا ۱۴ سانتی متر

