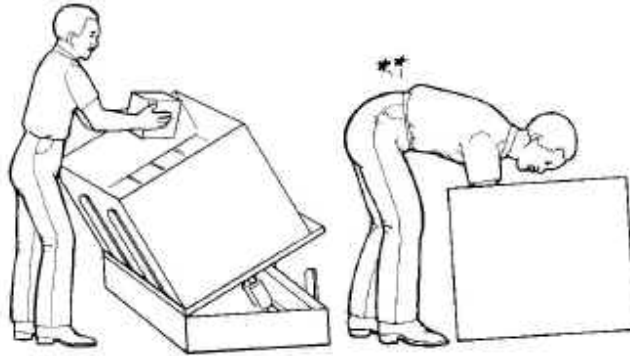
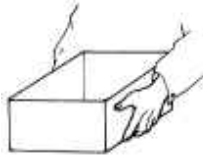
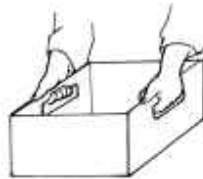


اصول دهگانه ارگونومی

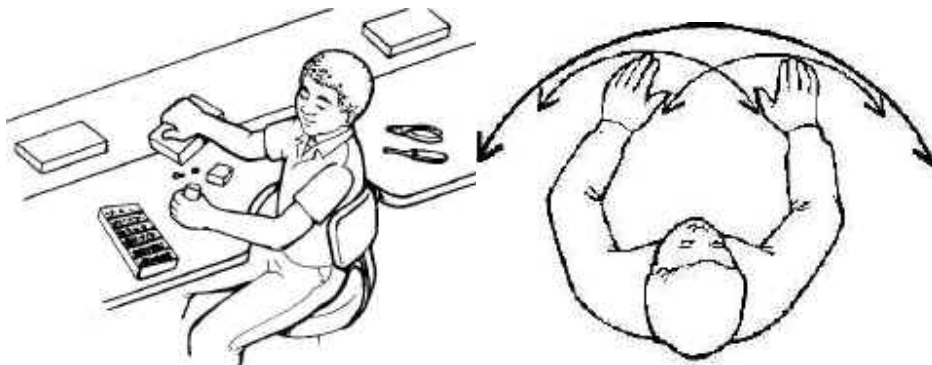
۱- هنگام کار در وضعیت طبیعی بدن قرار بگیرید



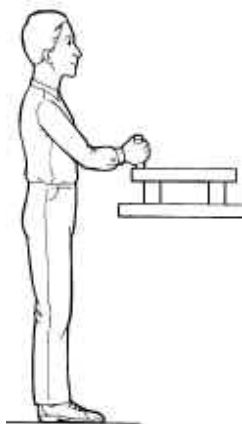
۲- فشار بیش از حد را کاهش دهید



۳- همه چیز را در محدوده دسترسی خود قرار دهید



۴- کار را در ارتفاع صحیح انجام دهید.



۵- حرکات اضافی را کاهش دهید



۶- خستگی و بار استاتیک را به حداقل برسانید



۷- نقاط تحت فشار را به حداقل برسانید.



۸- فضای کافی برای کار در نظر بگیرید.



۹- حرکت کنید و عضلات را منقبض و منبسط نمایید.



۱۰- یک محیط کار راحت و قابل انعطاف را فراهم نمایید.

