

چگونه یک صندلی مناسب انتخاب کنیم؟

نشیمنگاه:

عرض نشیمنگاه صندلی باید حداقل دو اینچ (۵ سانتیمتر) پهن تر از عرض هیپ (باسن) و رانها از دو طرف باشد. عمق نشیمنگاه نباید از طول پاها بلندتر باشد چون در اینصورت هم مانع تکیه کامل فرد به پشتی می شود و هم برای پشت زانوها ایجاد ناراحتی می نماید. نشیمنگاه صندلی بهتر است دارای لبه آبخاری (انحناء) باشد. همچنین نشیمنگاه طوری طراحی (یکنواخت) گردد وزن بدن به صورت مساوی در سطح آن پخش شود.

ارتفاع صندلی:

ارتفاع صندلی باید قابل تنظیم بوده و یک تنظیم کننده پنوماتیک (بادی) برای این منظور وجود داشته باشد تا بتوان هنگام نشستن ارتفاع صندلی را تنظیم نمود. البته تنظیم کننده مکانیکی از نوع چرخشی نیز برای این منظور مناسب است. صندلی باید طوری تنظیم گردد که نشیمنگاه در حالتی که شخص مقابل صندلی ایستاده باشد مقابل زانو یا کمی پائین تر از آن قرار داشته و هنگام نشستن، کف پاها کاملاً روی زمین قرار گیرد. به هر حال مکانیسم تنظیم ارتفاع صندلی باید آسان باشد و هنگام نشستن فرد روی آن نیز عمل نماید. نشیمنگاه صندلی نباید از مواد با چگالی پائین ساخته شده باشد زیرا پس از استفاده مداوم دچار تغییر شکل می گردند و نرمی و راحتی خود را از دست می دهند و سبب نامتعادل قرار گرفتن باسن و لگن و در نتیجه ایجاد خستگی می شوند. نشیمنگاه صندلی باید به گونه ای ساخته شود که فرد

پس از شصت الی صدویست دقیقه نشستن مداوم، احساس خستگی و ناراحتی ننماید.

پشتی صندلی:

پشتی صندلی باید نرم و دارای قابلیت تنظیم بالا و پائین (ارتفاع)، جلو و عقب (طول) باشد تا بتواند بهترین و مناسبترین حالت را با توجه به اندام فرد استفاده کننده فراهم نماید. پشتی صندلی باید به اندازه ای بزرگ باشد که تکیه گاه مناسب را برای پشت و کمر فراهم نماید. همچنین در پشتی صندلی باید فضایی برای حرکت باسن در نظر گرفته شود تا شخص برای تحرک کافی وادار به نشستن به طرف جلوی نشیمنگاه صندلی نگردد، زیرا در این صورت از میزان تکیه گاه رانها کم و سبب خستگی خواهد شد. پشتی صندلی همچنین باید تا حدودی قابلیت خم شدن به جلوراً داشته باشد تا شخص در حالت خم شده نیز تکیه گاه مناسبی داشته باشد. صندلی هایی که دارای پشتی ثابت هستند توصیه نمی شوند.

محور صندلی:

اگر قابلیت و توانایی حرکت صندلی برای انجام کارها و امور محوله مهم و ضروری باشد صندلی باید حداقل دارای یک پایه پنج محوری با چرخهای کوچکی که به نرمی و آرامی روی کف حرکت می کنند باشد.

رویه صندلی:

صندلی را می توان با انواع مختلف رویه ها پوشاند. رویه های از جنس ترکیبات لاستیک، چرم مصنوعی و انواع مشابه آن از نظر مقاومت و تمیز کردن بسیار مناسب می باشند ولی مانع عبور هوا از بین محلهای تماس با بدن و بالا رفتن گرما و تجمع

رطوبت می شوند. رویه های پارچه ای که بیشترین استفاده را دارا می باشند نیز ایجاد گرما و انباشت رطوبت رامی نمایند و همچنین علاوه بر اینکه مقاومت کمتری دارند تمیز کردن آنها نیز مشکل است. این نوع رویه ها اگر پوششی برای فوم صندلی بکار برده شوند می توانند منبعی برای تجمع گردوغبارهای ایجاد کننده حساسیت باشند.

دسته صندلی:

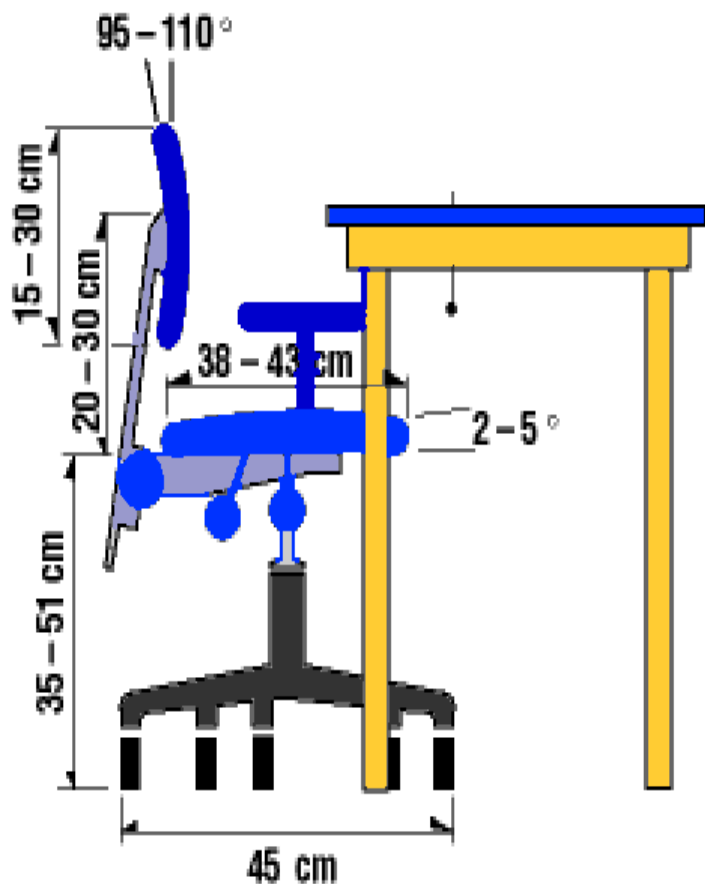
صندلی باید دارای دسته (تکیه گاه دست) استاندارد باشد. دسته صندلی باید از رویه نرم و مناسب پوشیده شده و به راحتی بتوان ارتفاع آن را هنگام نشستن تنظیم نمود. ارتفاع دسته صندلی باید در حالت نشسته به اندازه ارتفاع آرنج باشد. همچنین دسته صندلی باید قابلیت حرکت به طرفین را داشته باشد و مانع حرکت دست ها هنگام کار نگردد.

جدول ارزیابی صندلی:

به وسیله جدول صفحه بعد شما می توانید صندلی خود را ارزیابی نمایید. در این جدول به هر سوال در هر ردیف از ۰ تا ۱۰ نمره بدهید، مجموع امتیاز هر قسمت و یا امتیاز کل نشان دهنده میزان مطلوبیت صندلی در آن قسمت و یا کل صندلی می باشد. نمره ۵ را می توان به عنوان میزان مطلوبیت قابل قبول دانست و هر چه نمره از ۵ بیشتر باشد مطلوبیت صندلی بیشتر است. برای اطلاعات کسب اطلاعات بیشتر به سایت زیر مراجعه نمایید:

آیا صندلی شما در محیط کار

مناسب است



ردیف	موضوع	نمره
الف	تنظیمات	
۱	قابلیت تنظیم عمق نشیمنگاه	
۲	قابلیت تنظیم ارتفاع پشتی در هنگام نشستن	
۳	عرض و اندازه تکیه گاه بازو و قابلیت تنظیم آن	
	جمع امتیاز	
ب	راحتی در نشستن	
۱	راحت بودن رویه نشیمنگاه (ارزیابی پس از ۹۰ دقیقه نشستن)	
۲	راحت بودن رویه پشتی (در حالات مختلف)	
۳	راحت بودن تکیه گاه (وقتی آرنج روی آن است)	
	جمع امتیاز	
پ	راحتی در استفاده	
۱	راحت بودن در تنظیم ارتفاع	
۲	راحتی در تنظیم ارتفاع تکیه گاه بازو	
۳	راحت بودن پشتی بدون نیاز به تنظیم (پشتی صندلی در حالات مختلف تکیه گاه پشت و کمر باشد)	
	جمع امتیاز	
ت	تکیه گاه بدن	
۱	فراهم نمودن تکیه گاه برای پشت در حالات مختلف (پشتی افتادگی به سمت عقب نداشته و به سمت جلو فشار نمی آورد)	
۲	فراهم نمودن تکیه گاه برای کمر در حالت مختلف	
۳	فراهم نمودن ارتفاع مناسب برای تکیه گاه بازو	
	جمع امتیاز	
ث	مناسب بودن صندلی به صورت کلی	
۱	راحتی در استفاده به صورت کلی	
۲	خوشایند بودن ظاهر صندلی	
۳	راحت بودن صندلی به صورت کلی	
	جمع امتیاز	
ج	میانگین امتیاز کل صندلی (معدل)	