



## בחירת כיסא ישיבה למשרד

מאת: שלמה איציקובסקי \*\*

שעות רבות מבלה האדם בישיבה כשחלק ניכר משעות אלו משמשות במהלך עבודה. לא אחת אנו שואלים את עצמנו מדוע יש לנו כאבים בגב לאחר ישיבה, מתח הכתפיים וצוואר תפוס – והתשובה: כיסא הישיבה, לפחות בעבודה.

אז המלצה לבחירת כיסא ארגונומי, לפחות לעבודות משרדיות ודומות אמור לעמוד לפחות במידות ובתנאים הבאים:

### א. המושב:

- גובה מהרצפה - 38-56 ס"מ (טווח גובה הניתן לשינוי) לאנשים בגובה ממוצע 161 ס"מ לנשים ו-174 ס"מ לגברים.
- לגבוהים יותר ונמוכים יותר נדרש גובה התחלתי מהרצפה שונה. בדרך כלל בוכנת המושב עולה בסביבות 11 ס"מ וקיימים בשוק עוד 2 אורכים.
- רוחב המושב – לפחות 45 ס"מ.
- עומק המושב (עד למשענת גב) – לא יותר מ – 43 ס"מ.
- שיפוע המושב - עד 5 מעלות לפנים.
- הריפוד בצורת גל, קשיח למחצה ציפוי לישיבה ומאוורר ועוביו לפחות 3 ס"מ.

### ב. משענת הגב

- גובה משענת הגב – לפחות 45 ס"מ.
- רוחב משענת הגב – לפחות 36 ס"מ.
- גובה שיא התמיכה המותנית – בין 15 ל – 25 ס"מ (נמדד מגובה המושב, והמשענת ניתנת להרמה להתאמת הגובה).

=====  
\*\* שלמה איציקובסקי, מנהל מחלקת הנדסה, המוסד לבטיחות ולגיהות, אפריל 2013

## ג. משענת הידיים:

- גובה מהמושב – בין 17 עד 27 ס"מ מעל למושב (ניתנות לכוונון).
- רוחב בין הידיות – לפחות 45 ס"מ.
- רוחב כל ידית – 4 ס"מ.
- ראוי שהמשענות יהיו החל משליש המושב הקדמי ואחורה דבר המאפשר התקרבות מתאימה לשולחן.
- ראוי שיהיו מעוגלות, סוג חומר נוח למגע ועמיד לשחיקה ודרגת קושי בינונית.

## ד. בסיס הכיסא והשלדה:

- קוטר בסיס הגלגלים – לפחות 62 ס"מ ו- 5 גלגלים לפחות, רצוי שילדת מתכת.
- גלגלים – יהיו מתאימים למשטח עליו הם מתגלגלים – סיליקון, פלסטיק.

## ה. מנגנון כוונון:

- משענת גב, מושב, גובה, התנגדות
- אופן כוונון מושב הכיסא – עומק זווית הטיה: (רצוי שכיוונים אלו יהיו אפשריים בזמן שיושבים על הכיסא וגישה נוחה עם היד של היושב).
- אופן כוונון גובה משענת הגב – לכוון את גובה התמיכה המותנית למיקום הנכון בגב.
- נוחות בוויסות משקל האדם במשענת הגב.

## ו. מנגנון נדנוד הכיסא:

קיימים מספר סוגי מנגנונים עיקריים ובתוכם יש גם חלוקות נוספות עם אפשרויות משנה:

1. גב רודף – ניתן לכוון את זווית משענת הגב החל מ- 50 (-) מהניצב כלפי היושב ועד 100 מהניצב לאחור. משענת הגב תעקוב אחרי תנועת הגב של היושב.
2. נדנדה – המושב ומשענת הגב מתנדנדים יחדיו. כמובן ניתן להפסיק תנועה זו. התנועה בדרך כלל לאחור.
3. סינכרוני – מנגנון המאפשר נטייה לאחור כשזווית הגבה כלפי המושב נעה ביחס של 1:2 או 1:3.
4. מולטי-טילטר – מנגנון המאפשר לכוון את זווית משענת הגב וזווית המושב באופן נפרד.

הערה: לאחר שבוחנים את הכיסא המיועד מבחינות שהוזכרו חשוב מאד להתיישב עליו למספר דקות ולחוש את התאמתו למשתמש.

=====

\*\* שלמה איציקובסקי, מנהל מחלקת הנדסה, המוסד לבטיחות ולגיהות, אפריל 2013

