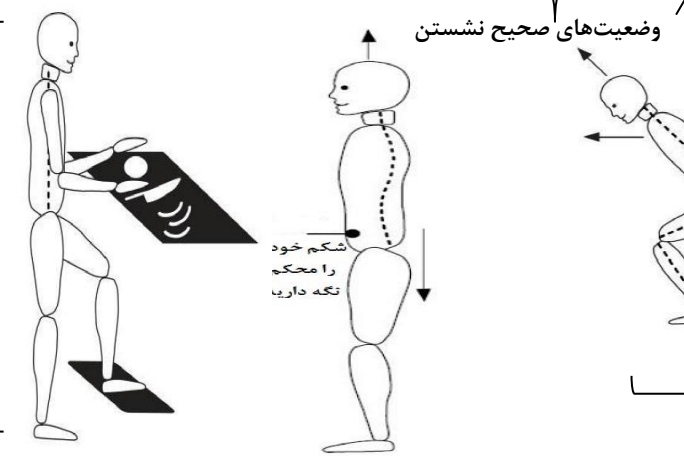
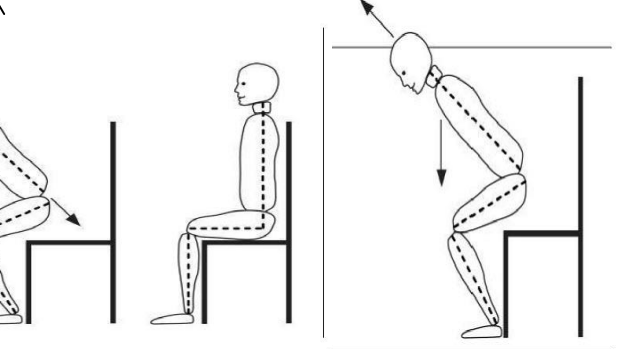


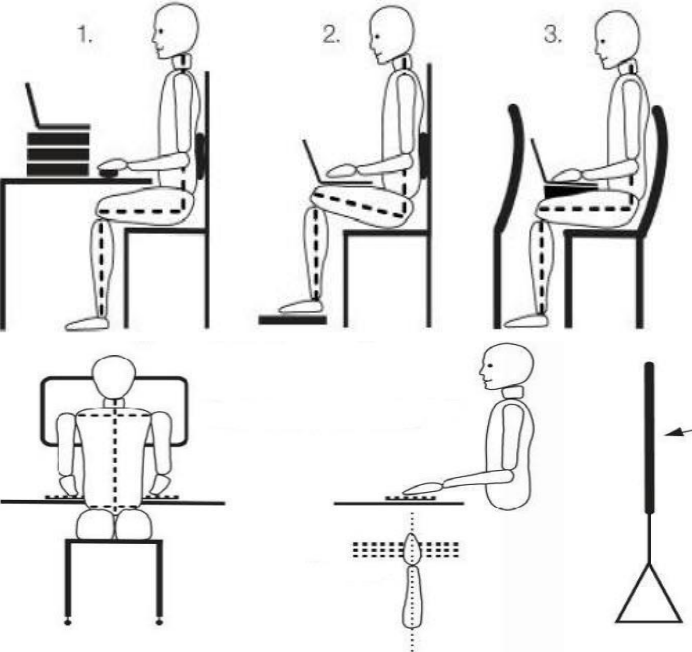
وضعیت‌های صحیح ایستادن



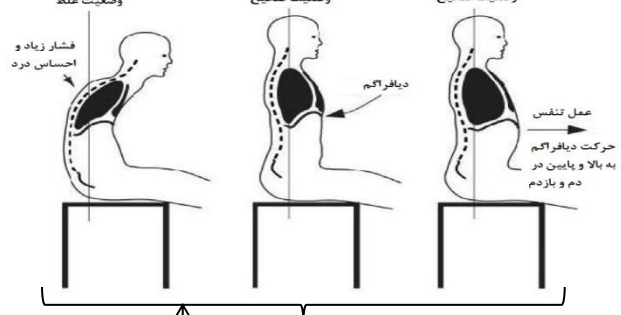
وضعیت‌های صحیح نشستن



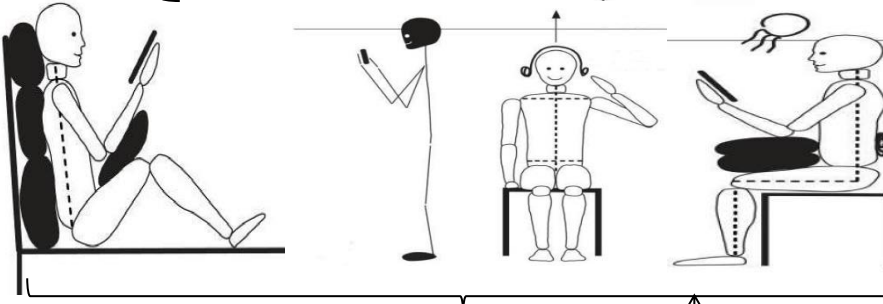
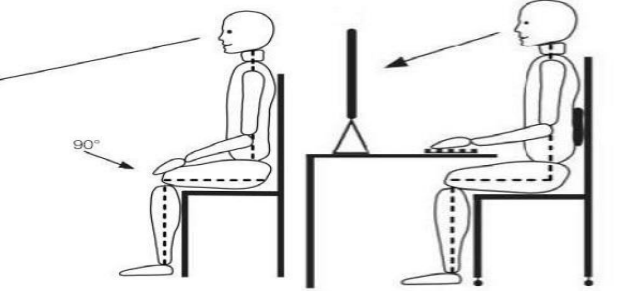
وضعیت‌های صحیح کار با سیستم



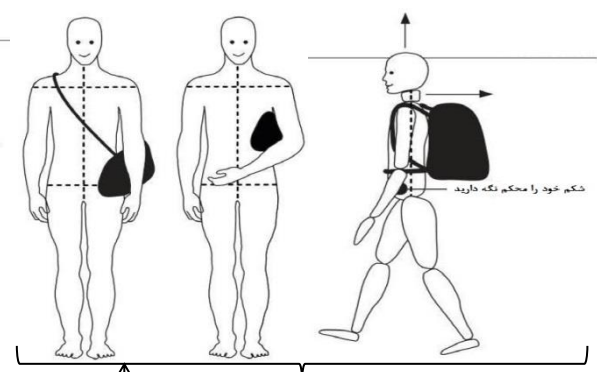
وضعیت‌های صحیح برخاستن و نشستن



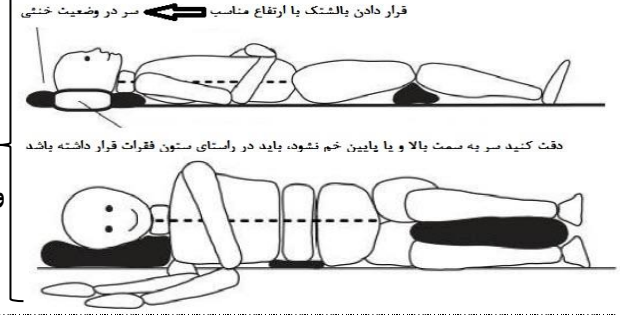
وضعیت‌های صحیح تنفس



وضعیت‌های صحیح کار با تلفن همراه و تبلت

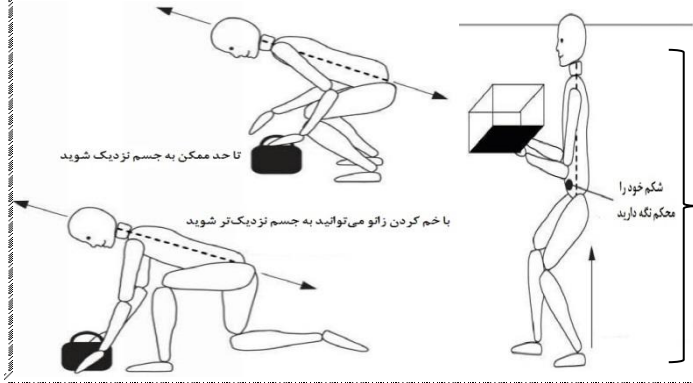


وضعیت‌های صحیح حمل کوله و کیف



وضعیت‌های صحیح بلند کردن اجسام

وضعیت‌های صحیح خوابیدن



۱. با وضعیت بدنی مناسب و طبیعی کار کنید.
۲. از اعمال نیروی زیاد پرهیز کنید.
۳. وسایل و تجهیزات را در حد دسترسی آسان قرار دهید.
۴. ارتفاع سطحی کاری بایست مناسب باشد تا از خم شدن یا باز شدن های بی مورد مناسبتن خصوصاً تنه جلوگیری شود.
۵. کارها و حرکات تکراری را کاهش دهید.
۶. سختی و بار ممتدی که بر روی بدن وارد می شود را تا حد ممکن کاهش دهید.
۷. فشار وارده به عضو یا بافت را به حداقل برسانید.
۸. فضای اضافی و کافی برای کار خود مهیا کنید. از کار کردن در فضاهای تنگ که باعث می شود وضعیت بدنتان دچار نقصان شود، پرهیز کنید.
۹. به صورت مداوم یک وضعیت بدنی را بخود نگیرید. هر سی الی چهل دقیقه یک بار از روی صندلی برخاسته و قدم بزنید. در محل کار تمرینات ورزشی مناسب را انجام دهید.
۱۰. محیط فیزیکی راحتی را برای خود فراهم آورید.