

# ورزش در محل کار

(مناسب برای خانم‌ها و آقایان)

www.ketab.ir

---

مؤلف:

پیمان رضائزاد

---

|                       |                                                                                             |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه :             | رضانژاد، پیمان، ۱۳۶۱-                                                                       |
| عنوان و نام پدیدآور : | ورزش در محل کار (مناسب برای خانم‌ها و آقایان) / مولف پیمان رضانژاد؛ ویراستار فاطمه قیاسوند. |
| مشخصات نشر            | تهران: فرهوش، ۱۴۰۰.                                                                         |
| مشخصات ظاهری          | ۹۸ ص.: مصور (رنگی).                                                                         |
| شابک                  | ۹۷۸-۶۲۲-۲۹۹-۰۲۴-۴                                                                           |
| وضعیت فهرست نویسی     | فیا                                                                                         |
| یادداشت               | کتابنامه: ص. ۹۷ - ۹۸.                                                                       |
| موضوع                 | ورزش                                                                                        |
| موضوع                 | Sports                                                                                      |
| موضوع                 | تمرین‌های ورزشی                                                                             |
| موضوع                 | Exercise                                                                                    |
| رده‌بندی کنگره        | GV۳۴۱                                                                                       |
| رده‌بندی دیویی        | ۶۱۳/۷۱                                                                                      |
| شماره کتابشناسی       | ۸۶۴۴۷۶                                                                                      |
| اطلاعات رکورد         | فیا                                                                                         |

عنوان: ورزش در محل کار (مناسب برای خانم‌ها و آقایان)

نویسنده: پیمان رضانژاد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۹۹-۰۲۴-۴

ناظر فنی: سمانه قاسمی

طراح جلد و صفحه آرا: فاطمه قیاسوند

ویراستار: فاطمه قیاسوند

چاپ و صحافی: انتشارات فرهوش

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۶۰۰۰۰۰ ریال

آدرس: میدان انقلاب، ضلع جنوب غربی، پلاک ۸۵، طبقه ۲

انتشارات: ۶۶۴۰۱۱۶۱ - ۰۹۱۰۷۸۹۲۷۴۷

دبیرخانه: ۶۶۹۱۱۷۲۶ - ۶۶۴۰۱۱۶۱ دورنگار: ۸۷۹۸۴۵۵۸



## مقدمه..... ۱۳

### فصل یکم: قسمت‌هایی از سیاست‌نامه تأمین سلامت کارکنان دولت..... ۱۷

۱۸..... عوامل مخاطره‌آمیز در محیط کار

۱۸..... اهداف بهداشت روان در محیط کار

۱۹..... مشخصات یک محیط کار سالم

۲۰..... توصیه‌هایی به رئیس یا مدیر برای رسیدن به محیط روانی مطلوب در محیط کار

۲۲..... قرار دادن وسایل و ابزار کار در فاصله مناسب

۲۳..... در ارتفاع صحیح کار کنید

۲۳..... حرکت بیش از حد را کاهش دهید

۲۴..... نقاط فشار را به حداقل برسانید

۲۴..... در فضای کافی و با دید مناسب کار کنید

۲۴..... روشنایی محیط کار

۲۵..... همیشه در وضعیت خنثی به کار بپردازید

۲۵..... وارد تپاوردن نیروی بیش از حد به مفاصل

۲۶..... ورزش کنید و به بدن خود کشش دهید

۲۷..... نکات کلیدی فصل اول

### فصل دوم: وضعیت‌های مناسب پیشگیری یا کاهش درد اندام‌های مختلف بدن و آنچه بهتر است بدانید..... ۲۹

۳۱..... ۱- وضعیت درست ایستادن

۳۲..... ۲- نحوه راه رفتن صحیح

۳۳..... ۳- وضعیت مناسب هنگام نشستن در پشت کامپیوتر

۳۴..... ۴- صفحه کلید

۳۵..... ۵- صفحه نمایش

- ۳۵ ..... ۶- مراقبت از چشم ها
- ۳۶ ..... ۷- نحوه نشستن و بلند شدن صحیح از روی کتدلی
- ۳۷ ..... ۸- درست بنده کردن و حمل لباس
- ۳۸ ..... ۹- نحوه نشستن صحیح رانندگی
- ۳۹ ..... ۱۰- تلفن همراه
- ۴۰ ..... ۱۱- نحوه خوابیدن صحیح
- ۴۱ ..... ۱۲- درست هل دادن و کشیدن اشیاء
- ۴۲ ..... فواید قرار گیری در وضعیت مناسب (هتکام ایستادن، نشستن، خوابیدن و...)
- ۴۳ ..... چرا مردم تمرین منظم دارند
- ۴۴ ..... چرا مردم تمرین منظم ندارند
- ۴۵ ..... خصوصیات کفش مناسب
- ۴۶ ..... تاثیر مخرب بیکار
- ۴۷ ..... تمرین در هوای گرم
- ۴۸ ..... تمرین در هوای سرد
- ۴۹ ..... تمرین در ارتفاع
- ۵۰ ..... عرق کردن
- ۵۱ ..... از دست دادن نمک
- ۵۲ ..... دلایل عدم توصیه قرص های نمک
- ۵۲ ..... راه های جانشین کردن آب و نمک از دست رفته
- ۵۳ ..... آب و فعالیت های ورزشی
- ۵۴ ..... توصیه هایی برای سلامتی
- ۵۷ ..... نکات کلیدی فصل دوم

- ۶۱ ..... **فصل سوم: قانون های تمرین**
- ۶۲ ..... تمرین شماره ۱
- ۶۳ ..... تمرین شماره ۲
- ۶۴ ..... تمرین شماره ۳
- ۶۵ ..... تمرین شماره ۴
- ۶۶ ..... تمرین شماره ۵
- ۶۷ ..... تمرین شماره ۶
- ۶۸ ..... تمرین شماره ۷
- ۶۹ ..... تمرین شماره ۸

|         |                    |
|---------|--------------------|
| ۷۰..... | تمرین شماره ۹      |
| ۷۱..... | تمرین شماره ۱۰     |
| ۷۲..... | تمرین شماره ۱۱     |
| ۷۳..... | تمرین شماره ۱۲     |
| ۷۴..... | تمرین شماره ۱۳     |
| ۷۵..... | تمرین شماره ۱۴     |
| ۷۶..... | تمرین شماره ۱۵     |
| ۷۷..... | تمرین شماره ۱۶     |
| ۷۸..... | تمرین شماره ۱۷     |
| ۷۹..... | تمرین شماره ۱۸     |
| ۸۰..... | تمرین شماره ۱۹     |
| ۸۱..... | تمرین شماره ۲۰     |
| ۸۲..... | تمرین شماره ۲۱     |
| ۸۳..... | تمرین شماره ۲۲     |
| ۸۴..... | تمرین شماره ۲۳     |
| ۸۵..... | تمرین شماره ۲۴     |
| ۸۶..... | تمرین شماره ۲۵     |
| ۸۷..... | تمرین شماره ۲۶     |
| ۸۸..... | تمرین شماره ۲۷     |
| ۸۹..... | تمرین شماره ۲۸     |
| ۹۰..... | تمرین شماره ۲۹     |
| ۹۱..... | تمرین شماره ۳۰     |
| ۹۲..... | تمرین شماره ۳۱     |
| ۹۳..... | تمرین شماره ۳۲     |
| ۹۴..... | تمرین شماره ۳۳     |
| ۹۵..... | تمرین شماره ۳۴     |
| ۹۶..... | نکات کلیدی فصل سوم |

انسان‌ها بیش از یک سوم زندگی خود را در محیط‌های کاری و اداری عوامل مخاطره‌آمیز سپری می‌کنند. گزارش سازمان جهانی بهداشت سالانه ۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰ حادثه ناشی از کار با ۲۰۰/۰۰۰ مورد مرگ و میر حدود ۶۷ تا ۱۵۷ میلیون بیماری ناشی از کار در جهان بروز می‌نماید. مشخصات یک سازمان سالم آن است که سلامت جسمی و روانی کارکنان آن به همان اندازه مورد توجه و علاقه مدیریت سازمان قرار گیرد که بر تولید و بهره‌وری تاکید می‌شود.

کار طولانی با کامپیوتر یا انجام کارهای سنگین در محیط کار یا منزل و پشت میز می‌تواند موجب احساس درد در ناحیه گردن، شانه، زانو، پشت و... شود و همچنین عوامل روانی مختلف در محیط کار می‌تواند باعث پایین آمدن کارایی کارمندان گردد. در این کتاب سعی شده است موارد مختلف آسیب‌های ناشی از عدم رعایت تطابق میان محیط کار، ابزار کار و شرایط کار با توانایی‌های جسمی و روانی افراد و روش‌های صحیح پیشگیری از این آسیب‌ها به وسیله انجام حرکات ورزشی و نحوه صحیح ایستادن، نشستن، خوابیدن، بلند کردن اشیاء و... مورد بحث قرار گیرد.