



از ظروفی برای نگهداری نمک و ادویه در آشپزخانه استفاده کنید که از کاربری راحتی برخوردار هستند و درب آنها برای باز و بسته شدن نیازی به صرف انرژی زیاد برای پیچاندن و چرخاندن ندارد.

- مایعات را در ظرفی کوچکتر و سبکتر بریزید که برداشتن و گذاشتن آن آسان باشد و آنها را در کشوهایی مخصوص قرار دهید تا راحتی در دسترس باشند.

- صندلی ای که راحت قابل حمل باشد در آشپزخانه قرار دهید تا هر وقت هر جا خواستید بنشینید از آن بتوانید استفاده کنید.

- قسمت‌های پایینی کابینت که برای نگهداری وسایل از آنها استفاده می‌شود به شکل کشو باشد. کشو به راحتی بیرون می‌آید و دسترسی را آسان می‌کند. با این کار دیگر لازم نیست برای برداشتن وسایلی که عقب تر هستند سایر وسایل را بردارید و داخل کابینت خم شوید.



- با نصب طبقات چرخان در کابینت‌های بالایی، دسترسی به وسایل را آسان‌تر کنید.

- هرچند برای نگهداری وسایل در آشپزخانه، بیشتر به میزان استفاده از آنها توجه می‌شود اما وزن وسایل هم باید مورد توجه قرار بگیرد. وسایل سنگین را در ارتفاع بین شانه تا ران قرار دهید، با قرار دادن این وسایل، بالاتر و پایین‌تر از این سطوح، فشار زیادی به بدن تان وارد میکند. وسایلی با وزن متوسط را یک قفسه بالاتر یا پایین‌تر از وسایل سنگین قرار دهید. استقرار آنها در ارتفاعی بالاتر از چشم و پایین‌تر از زانو نیز موجب آسیب به بدن خواهد گردید.

- ارتفاع سطح کار در آشپزخانه باید حداقل 90 سانتیمتر باشد. اگر بلندتر یا کوتاهتر از میانگین هستید ارتفاع سطح کار را در حد راحتی خودتان تغییر دهید. اگر قد همه افراد خانواده تان بلند است یک سطح چوبی روی قسمت بالایی کابینت قرار دهید، طوری که سطح کار بلندتر شود.

ارگونومی

توجه نکردن به وضعیت صحیح بدن هنگام کار و انجام حرکات تکراری در طولانی مدت موجب آسیب دیدن عضلات و مفاصل و بروز مشکلات اسکلتی می‌شود. کارشناسان می‌گویند با کمی دقت در انجام کارهای روزانه و با رعایت اصول ارگونومی هنگام کار، می‌توان از این عوارض پیشگیری کرد و افراد در راحت‌ترین حالت ممکن و با کمترین عارضه، خواهند توانست کارها را انجام دهند. با کمی دقت در انتخاب لوازم و تجهیزات و چینش صحیح آنها می‌توانید شرایط را برای کاری راحت‌تر و کم‌خطرتر فراهم کرده تا کار در محیط خانه و اداره برایتان آسانتر و لذت بخش‌تر شود.

ارگونومی در محیط کار و زندگی

محیط‌های کاری که مطابق با علم ارگونومی طراحی شده است این امکان را فراهم می‌کند که تمامی وسایل و لوازم متناسب با قد و میزان فعالیت فرد در دسترس باشد و با کمترین فعالیت و در بهینه‌ترین زمان ممکن دسترسی به وسایل صورت پذیرد.

چند توصیه ارگونومیک برای چیدمان آشپزخانه:

- هنگام چیدمان آشپزخانه به دسترسی آسان آنها توجه داشته باشید. وسایلی که زیاد از آنها استفاده می‌کنید را در دسترس قرار دهید.



- کنار اجاق گاز فضایی برای قرار دادن ظروف و مواد غذایی که هنگام آشپزی به آنها نیاز دارید در نظر بگیرید. بهتر است این فضا را در دو جهت در نظر بگیرید تا تنها به یک سمت چرخش نداشته باشید.

- مایکروویو را در ارتفاع مناسب برای همه افراد خانه قرار دهید تا برداشتن و گذاشتن ظروف داغ در آن راحت باشد.

- اگر قد بلند هستید بهتر است از ماشین ظرف‌شویی رومیزی استفاده کنید تا هنگام برداشتن و گذاشتن ظروف، مجبور به خم شدن نباشید.

- از وسایل و ظروف ارگونومیکی که برای راحتی بیشتر طراحی شده‌اند، استفاده کنید.

- در نحوه چیدمان لوازم آشپزخانه دقت کنید، طوری لوازم را جاگذاری کنید تا کمترین مسافت را در آشپزخانه طی کنید.

- اگر چپ دست هستید وسایل را در جهتی که راحت‌تر با آن کار می‌کنید، قرار دهید.