



Cum să lucrăm ergonomic

Prezentator: Adriana Paraicu

Poziția așezat corectă

Pentru a ne păstra sănătatea la locul de muncă este necesar să ne formăm o postură corectă.

Imaginați-vă corpul dumneavoastră, ca un furtun de grădină. Dacă acesta este îndoit, apa va curge mai greu sau chiar se va opri. La fel se întâmplă și cu circulația sângelui. Dacă lucrezi pentru un timp răsucit într-o parte, cocoșat într-un anume unghi, acest lucru va provoca crampe musculare, dureri de cap și probleme cu spatele.

Reglează-ți echipamentele de birou, astfel încât să ai o postură dreaptă, relaxată și sângele să circule în condiții optime.



BINE DE ȘTIUT

O acumulare de stres poate ajunge până la 2000 de ore în fiecare an.

Când desfășurăm activități de birou, repetăm zilnic aceleași mișcări fine. Acestea pot aduce presiuni în corpul nostru, care duc la crampe, tensiuni în gât și umeri. Ridicați-vă și faceți mișcare regulat, iar atunci când stați pe scaun, stați într-o poziție dreaptă și relaxată.

Înălțimea scaunului

Reglați înălțimea scaunului astfel încât picioarele să stea pe podea.

Picioarele trebuie să fie îndoite la un unghi de cel puțin 90° .



BINE DE ȘTIUT

Circulația liberă a sângelui

Un unghi deschis ($> 90^\circ$) permite efectul de pompă a sângelui în spatele genunchilor. În acest fel nu veți mai obosi și veți evita formarea varicelor.

Spătarul scaunului să fie reglat astfel încât spatele dumneavoastră să preseze ușor spătarul.

Ar trebui să existe un mic spațiu între șezutul scaunului și partea din spatele genunchilor, de lățimea a două degete.



Scaunul

BINE DE ȘTIUT

Înclinarea scaunului

Poți regla înclinarea scaunului?

Dacă da, asigura-te că presiunea pe coapse, poate să fie distribuită uniform pe toată suprafața scaunului.

Spătarul scaunului

Spătarul scaunului trebuie să fie reglat astfel încât să vă puteți lăsa pe spate fără a exercita vreo presiune. Oricum, spătarul ar trebui să opună o minimă rezistență, atunci când stați pe scaun cu spatele drept.



BINE DE ȘTIUT

Poziția așezat dinamică

Este sănătos să te poți mișca chiar și atunci când stai pe scaun!

Un spătar flexibil îți permite să te lași pe spate din când în când și înlăturează presiunea dată de mușchii încordați. Și mai bine este dacă vă ridicați din când în când pentru a da un telefon, pentru a purta o discuție sau pentru a citi ceva.

Suportul lombar

Scaunul are o curbura la spătar. Reglați înălțimea spătarului astfel încât curbura scaunului să se potrivească cu curbura lombară a corpului dvs. Unele modele permit reglajul înălțimii suportului lombar, fără a se modifica înălțimea spătarului.



BINE DE ȘTIUT

Este nevoie ca scaunul de birou să aibă suport?

Scaunele fără spătar țin spatele mobil și pot oferi o schimbare bine venită. Oricum, acest tip de scaun nu ar trebui să fie folosit pentru mult timp, deoarece mușchii spatelui și ai stomacului pot determina o postură greșită.

Supportul pentru brațe

(opțional)

Stați drept pe scaun și reglați mânerul astfel încât mâinile să stea relaxate, fără a fi nevoie să ridicați umerii. Suportul pentru brațe nu este absolut necesar.



BINE DE ȘTIUT

Este necesar ca scaunul să fie dotat cu mâner ?

Nu, nu este necesar. Cotierele sunt pentru a elibera presiunea din umeri și pot fi folosite ca sprijin la ridicarea sau așezarea pe scaun. Dacă mânerul este prea lungi ori poziționate incorect, în cel mai rău caz pot determina o postură nepotrivită atunci când nu sunteți suficient de aproape de masa de birou.

Înălțimea biroului

Când stați pe scaun, înălțimea biroului trebuie să fie reglată astfel încât să puteți sprijini coatele pe birou, fără ca umerii să fie ridicați.



BINE DE ȘTIUT

Ferește-te de posturile greșite!
Ce se întâmplă când înălțimea biroului este prea joasă? Trebuie să te apleci în față și să te cocoșezi. Această poziție pune presiune pe abdomen și afectează digestia, ducând la tulburări digestive. Dacă marginea biroului apasă pe abdomen, acest lucru poate agrava și mai mult situația.

Plasați monitorul chiar în fața dvs. astfel încât să nu fiți nevoiți să întoarceți capul. Înălțimea monitorului va fi fixată în așa fel încât partea de sus a ecranului să fie cu o lățime de mână sub nivelul ochilor.

Distanța dintre ochi și ecran trebuie să fie de cel puțin o lungime de braț; poate să fie mai mare, dacă aveți un ecran mare.

În cazul în care textul nu este vizibil, nu aduceți monitorul mai aproape, ci măriți din program dimensiunea caracterelor.



BINE DE ȘTIUT

Linia normală și naturală a vederii

Linia noastră naturală a vederii nu este drept înaintea - orizontală la nivelul ochilor – ci îndreptată ușor în jos. În această poziție există mult mai puțină tensiune pe mușchii gâtului decât dacă ați privi drept înaintea sau în sus. Prin coborârea ușoară a liniei vizuale, vă protejați de tensiuni la nivelul gâtului și a umerilor.

Tastatura și mouse-ul

Tastatura trebuie să fie chiar în fața dvs. Distanța până la marginea biroului ar trebui să fie între 10 și 15 cm, astfel încât să vă puteți sprijini mâinile pe birou. Plasați mouse-ul cât mai aproape de tastatură.

Mouse-ul aproape de tastatura



10-15 cm departare de marginea biroului

BINE DE ȘTIUT

Partea superioară a brațelor să vină pe lângă corp

Vă mișcați partea superioară a brațelor atunci când folosiți mouse-ul? Dacă da, puneți o presiune musculară inutilă pe tendoanele și mușchii umerilor. Plasați mouse-ul mai aproape de corp și de tastatură.

Aveți grijă să plasați documentele între tastatură și monitor, nu între marginea biroului și tastatură.

Dacă este posibil, tastatura, documentul și monitorul ar trebui să fie aliniate.

*Ecran, documente
și tastatura, toate
acestea aliniate*

*Documente între
tastatura și monitor*



BINE DE ȘTIUT

Țineți-vă capul și partea superioară a corpului îndreptate înainte, cu fața la monitor.

Când lucrați la computer, nu trebuie să vă răsuciți capul sau partea superioară a corpului. Acest lucru pune presiune asupra organismului și duce la oboseală, crampe și uzura mușchilor.

Suportul pentru picioare

Dacă aveți biroul prea înalt, reglați scaunul puțin mai sus și folosiți un suport pentru picioare, astfel încât să aveți ceva solid sub picioare.



BINE DE ȘTIUT

Un suport pentru picioare bun

Trebuie să aibă înălțimea și unghiul reglabile, pentru o poziție corectă a picioarelor. De asemenea, trebuie să fie suficient de lat, pentru a asigura o libertate maximă de mișcare.

Vă mulțumim!

Pentru timpul acordat învățării securității și sănătății în muncă; despre cum să preveniți accidentele și bolile profesionale.

RESURSE:

Comisia Federală de
Coordonare pentru Siguranța
Ocupațională

Switzerland