DARBUOTOJŲ SAUGA · ERGONOMIKA

VITS

Darbas prie ekrano

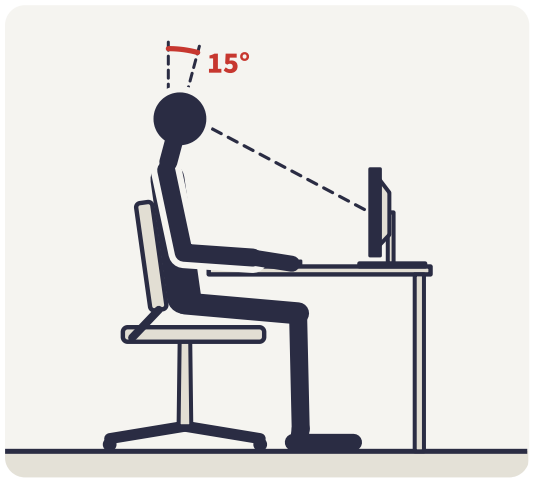
Per žemas ar per aukštas ekranas sukelia priverstinę kaklo padėtį. **15° į priekį palenkta galva apkrauna kaklą beveik 12 kg svoriu.**

Galimos pasekmės

- Kaklo skausmas
- Nugaros skausmas
- Galvos skausmas
- Akių nuovargis
- Riešo perkrova
- Sumažėjęs darbingumas

EKRANAS PER ŽEMAI

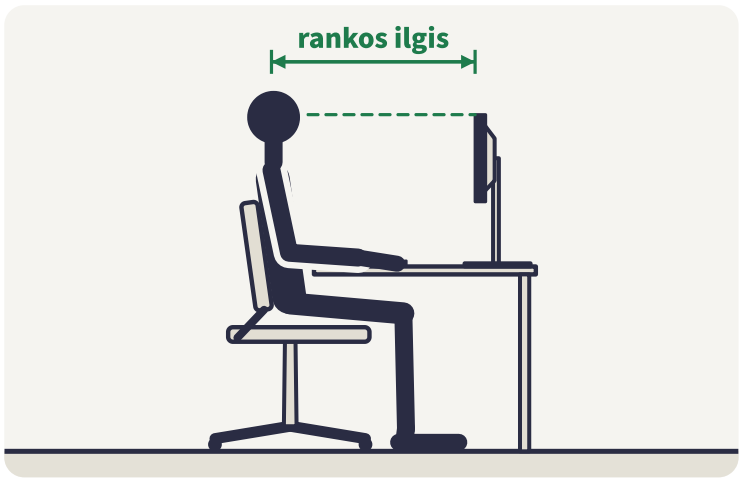
kaklui **12 kg**



- Galva palenkta 15° į priekį
- Žvilgsnis žemyn
- Kaklas, pečiai įsitempę

VIRŠUS AKIŲ AUKŠTYJE

Tiesus kaklas



- Ekranas ištiestos rankos atstumu
- Dilbiai ant stalo, alkūnė 90–110°
- Pėdos ant grindų, keliai stačiu kampu

EKRANAS PER AUKŠTAI

Galva atgal



- Galva atlošta
- Žvilgsnis aukštyn
- Kaklas netiesus

Darbą prie ekrano būtina reguliariai pertraukti arba keisti kita veikla. Darbo kėdės sėdynės aukštis ir atlošo padėtis turi būti reguliuojami.

DARYKITE TAIP

- **Ekrano viršų nustatykite akių aukštyje.**
- **Ekraną statykite ištiestos rankos atstumu.**
- **Sėdynę pakelkite tiek, kad pėdos liestų grindis.**
- **Jei kojos nesiekia grindų, naudokite pakojį.**
- **Stalą ir klaviatūrą nustatykite alkūnių aukštyje.**
- **Dilbius atremkite į stalą ar porankius.**
- **Atlošą nustatykite, kad jis remtų juosmenį.**
- **Kas valandą trumpai pailsėkite.**

NEDARYKITE TAIP

- **Nedirbkite su nešiojamuoju be stovo**
  Žemas ekranas lenkia galvą žemyn ir apkrauna kaklą.
- **Nestatykite ekrano prieš langą**
  Ryški šviesa regos lauke akina ir vargina akis.
- **Nekelkite pečių**
  Įsitempia kaklas, pečiai ir nugaros viršus.
- **Nesėdėkite valandas ta pačia poza**
  Ilgas sėdėjimas viena poza sukelia raumenų ir kaulų ligas.
- **Nelaikykite po stalu dėžių ir lentynų**
  Kojoms reikia vietos keisti padėtį.
- **Nelaikykite riešų sulenktų**
  Tai gali sukelti riešo perkrovos ligą.
- **Neatidėkite pertraukų vakarui**
  Pertraukos saugo akis ir mažina priverstinės pozos žalą.

ATMINKITE

Geras aukštis. Tiesus kaklas. Pertrauka kas valandą.

vits.ee