DARBUOTOJŲ SAUGA · ERGONOMIKA

Darbo aukštis

VITS

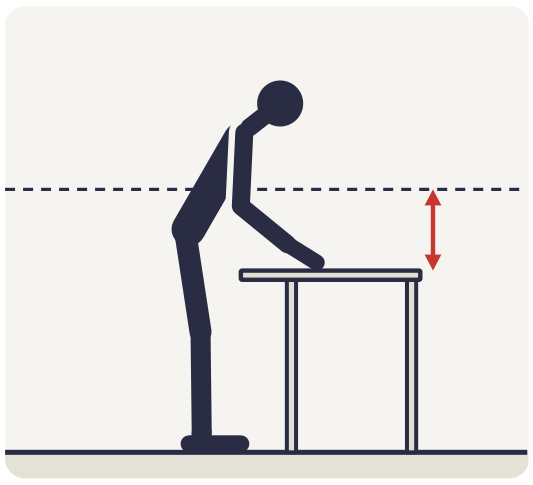
Per žemas darbo paviršius verčia dirbti palinkus, per aukštas – kelti pečius. **Europoje maždaug kas antras darbuotojas skundžiasi nugaros, pečių ar rankų skausmu.**

Galimos pasekmės

- Nugaros skausmas
- Kaklo ir pečių skausmas
- Pavargę raumenys
- Kojų tinimas
- Venų varikozė
- Sumažėjęs darbingumas

PAVIRŠIUS PER ŽEMAI

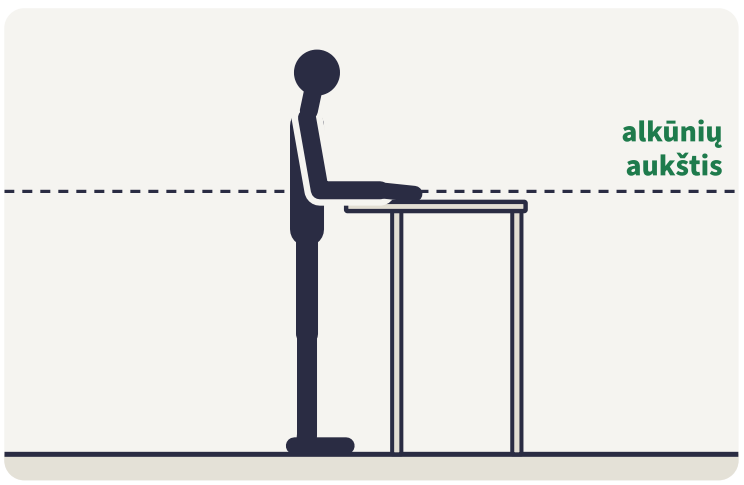
Palinkus



- Liemuo palinkęs į priekį
- Galva nulenkta
- Nugara, kaklas įsitempę

ALKŪNIŲ AUKŠTYJE

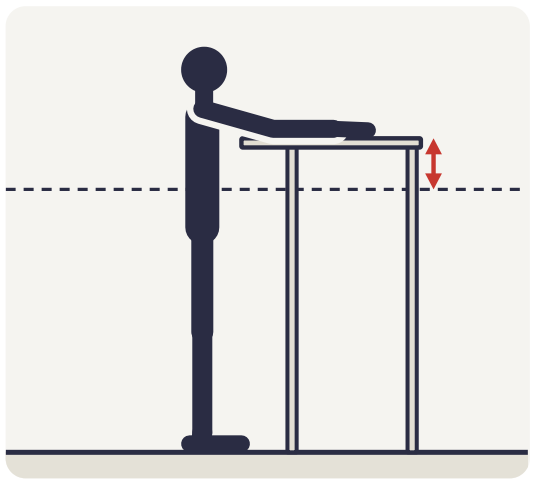
Tiesi nugara



- Tikslus darbas: 10–20 cm virš alkūnės
- Laisvas rankų judesys: kiek žemiau alkūnės
- Sunkus darbas: 10–30 cm žemiau alkūnės

PAVIRŠIUS PER AUKŠTAI

Pečiai kyla



- Alkūnės pakeltos
- Rankos krūtinės aukštyje
- Įsitempę pečių raumenys

Kėdės ir darbo stalo ar paviršiaus išdėstymas turi užtikrinti darbuotojui ergonomiškai taisyklingą kūno padėtį.

DARYKITE TAIP

- **Darbo aukštį nustatykite pagal savo alkūnę.**
- **Smulkią detalę padėkite ant pakylos.**
- **Alkūnes laikykite prie kūno, pečius – laisvai.**
- **Įrankius ir medžiagas laikykite po ranka.**
- **Po paviršiumi palikite 15 cm vietos pėdoms.**
- **Dažnai kaitaliokite sėdėjimą ir stovėjimą.**
- **Pasiremkite į atramos kėdutę.**
- **Ilgai stovėdami naudokite elastingą kilimėlį.**

NEDARYKITE TAIP

- **Nedirbkite nuolat palinkę**
  Palinkimas į priekį sukelia nereikalingą nugaros ir kaklo įtampą.
- **Nedirbkite iškeltomis rankomis**
  Pečių juostos raumenys pavargsta ir gali imti skaudėti.
- **Nesisukite liemeniu daiktų link**
  Liemens sukimas gali sukelti nugaros skausmą ir traumas.
- **Nestovėkite ant vienos kojos**
  Klubo sąnario apkrova gali siekti 2,5 karto kūno svorio.
- **Nedirbkite kitam žmogui nustatytame aukštyje**
  Darbo aukštis turi atitikti jūsų ūgį.
- **Nestovėkite valandas nejudėdami**
  Ilgas stovėjimas gali sukelti kojų tinimą ir venų varikozę.
- **Stovėdami neavėkite netinkamos avalynės**
  Netinkami batai gali sukelti nugaros, kojų skausmą.

ATMINKITE

Alkūnių aukštis. Tiesi nugara. Keiskite pozą.

vits.ee