

BHP · ERGONOMIA

Wysokość blatu

VITS

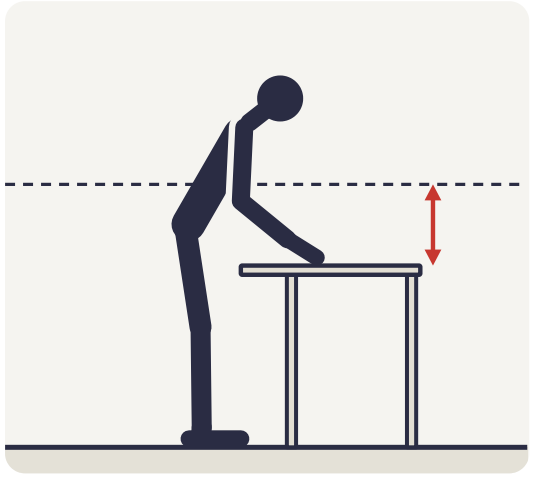
Za niski blat zmusza do pracy w pochyleniu, za wysoki unosi barki. **W Europie około co drugi pracownik skarży się na ból pleców lub barków i rąk.**

Możliwe skutki

- Ból pleców
- Ból szyi i barków
- Zmęczenie mięśni
- Obrzęk nóg
- Żylaki
- Niższa wydajność

BLAT ZA NISKO

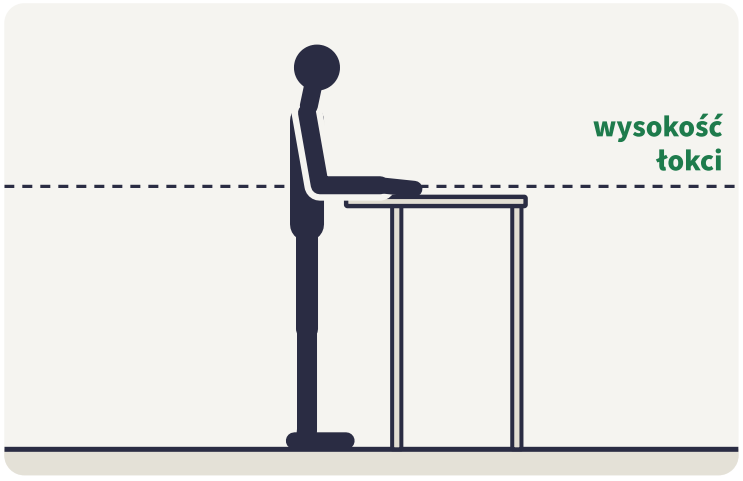
Pochylony



- Tułów pochylony do przodu
- Głowa zgięta w dół
- Plecy i szyja napięte

NA WYSOKOŚCI ŁOKCI

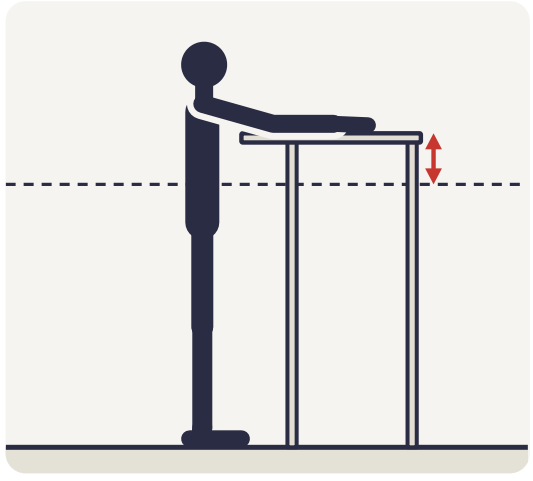
Proste plecy



- Praca dokładna: 10–20 cm nad łokciem
- Swobodny ruch rąk: nieco poniżej łokcia
- Praca ciężka: 10–30 cm pod łokciem

BLAT ZA WYSOKO

Unosi barki



- Łokcie uniesione
- Ręce na wysokości piersi
- Napięte mięśnie barków

Ustawienie krzesła i stołu lub blatu roboczego musi zapewnić pracownikowi ergonomiczną pozycję ciała.

RÓB TAK

- **Dopasuj wysokość blatu do swoich łokci.**
- **Małe detale połóż na podwyższeniu.**
- **Trzymaj łokcie przy ciele, a barki rozluźnione.**
- **Trzymaj narzędzia i materiał pod ręką.**
- **Zostaw pod blatem 15 cm miejsca przed stopami.**
- **W pracy często zmieniaj pozycję siedzącą i stojącą.**
- **Korzystaj z krzesła półstojącego.**
- **Przy długim staniu używaj miękkiej maty.**

NIE RÓB TAK

- **Nie pracuj stale w pochyleniu**
  Pochylanie się do przodu nadmiernie obciąża plecy i szyję.
- **Nie pracuj z uniesionymi rękami**
  Mięśnie obręczy barkowej męczą się i mogą zacząć boleć.
- **Nie sięgaj po rzeczy skrętem tułowia**
  Skręty tułowia mogą powodować ból i urazy pleców.
- **Nie stój na jednej nodze**
  Staw biodrowy może dźwigać 2,5-krotność masy ciała.
- **Nie pracuj przy blacie ustawionym dla innej osoby**
  Wysokość blatu musi pasować do twojego wzrostu.
- **Nie stój godzinami w miejscu**
  Długie stanie może powodować obrzęk nóg i żylaki.
- **Nie stój w nieodpowiednim obuwiu**
  Złe obuwie może powodować ból pleców i nóg.

PAMIĘTAJ

Wysokość łokci. Proste plecy. Zmieniaj pozycję.

vits.ee