

ОХРАНА ТРУДА · ЭРГОНОМИКА

VITS

Рабочая высота

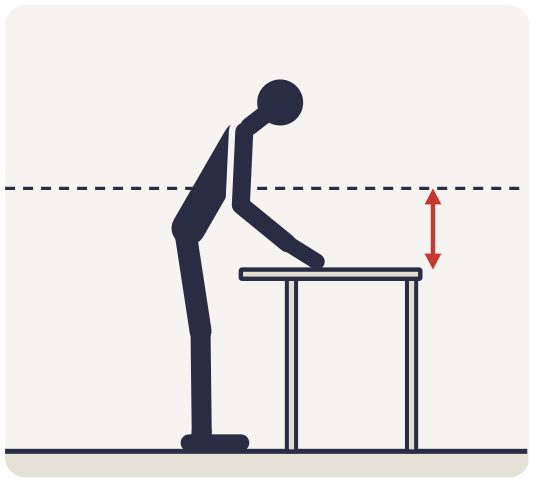
Слишком низкий стол заставляет сгибаться, слишком высокий поднимает плечи. **Около половины работников в Европе жалуются на боль в спине, плечах или руках.**

Возможные последствия

- Боль в спине
- Боль в шее и плечах
- Усталость мышц
- Отёки ног
- Варикоз
- Утомляемость

СТОЛ СЛИШКОМ НИЗКО

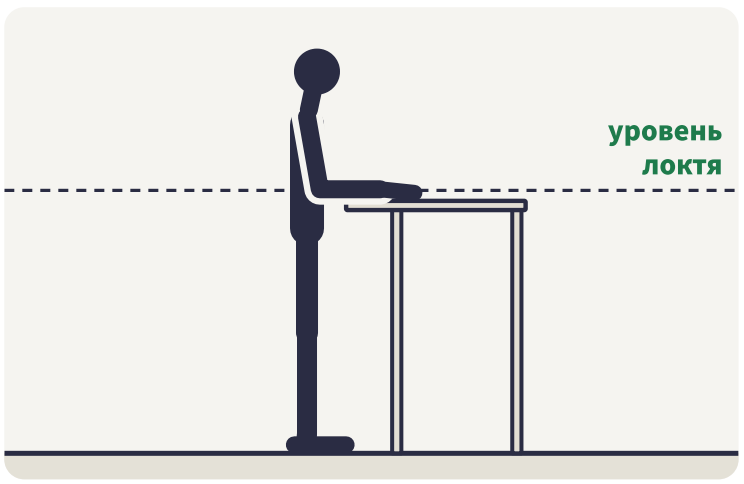
Согнувшись



- Корпус наклонён вперёд
- Голова опущена
- Спина и шея напряжены

НА УРОВНЕ ЛОКТЯ

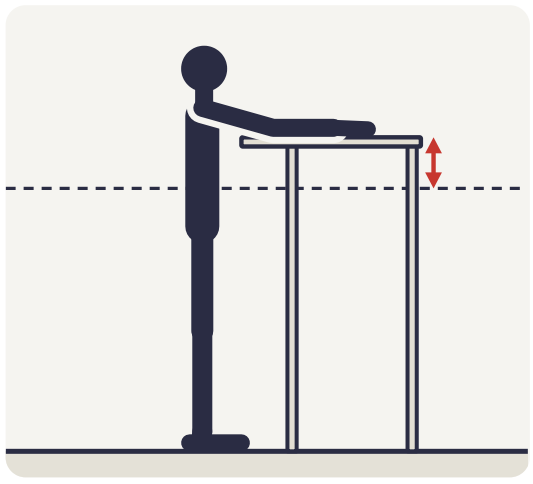
Спина прямая



- Точная работа: на 10–20 см выше локтя
- Свободные движения рук: чуть ниже локтя
- Тяжёлая работа: на 10–30 см ниже локтя

СТОЛ СЛИШКОМ ВЫСОКО

Плечи вверх



- Локти подняты
- Руки на уровне груди
- Плечевой пояс напряжён

Расположение стула и стола или рабочей поверхности должно обеспечивать работнику правильную эргономичную позу.

ДЕЛАЙТЕ ТАК

- **Настройте высоту стола по уровню локтя.**
- **Мелкую деталь поднимите на подставку.**
- **Локти держите у тела, плечи расслабьте.**
- **Держите инструмент и материал под рукой.**
- **Оставьте под столом 15 см места для стоп.**
- **За смену чаще чередуйте сидение и стояние.**
- **Иногда опирайтесь на полустул.**
- **Для долгой работы стоя — упругий коврик.**

НЕ ДЕЛАЙТЕ ТАК

- **Не работайте постоянно согнувшись**
  Наклон вперёд создаёт лишнюю нагрузку на спину и шею.
- **Не работайте с поднятыми руками**
  Мышцы плечевого пояса устают и могут начать болеть.
- **Не поворачивайте корпус за предметами**
  Повороты корпуса могут вызвать боли и травмы спины.
- **Не стойте на одной ноге**
  Тазобедренный сустав несёт до 2,5-кратного веса тела.
- **Не работайте за столом, настроенным под другого**
  Высота стола должна подходить к вашему росту.
- **Не стойте часами на одном месте**
  Долгое стояние может вызвать отёки ног и варикоз.
- **Не стойте в неподходящей обуви**
  Не та обувь может вызвать боль в спине и ногах.

ПОМНИТЕ

Уровень локтя. Прямая спина. Меняйте позу.

vits.ee