

ТЕМА № 2: «Основи безпеки праці галузі»
Тема уроку № 9: «Підтримання зручного та комфортного положення при роботі за ПК»

Часте змінення положення — запорука гарного самопочуття

Щоразу, коли ви користуєтеся комп'ютером, ви приймаєте рішення, що можуть вплинути на ваш рівень комфорту, стан здоров'я, безпеку та продуктивність. І немає значення, яким комп'ютером і де ви користуєтеся — настільним ПК та монітором в офісі, ноутбуком вдома, планшетним ПК на кухні.

Під час роботи за комп'ютером не рекомендовано сидіти в одному положенні. Регулярно змінюйте його — вставайте та знову сідайте, кожного разу вибираючи ту позу, яка для вас у цю мить максимально комфортна.



ПРАВИЛЬНО: сидячи прямо

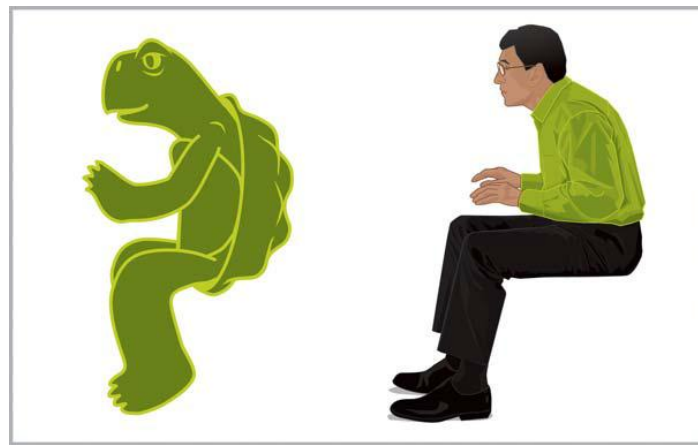


ПРАВИЛЬНО: сидячи, відхилившись назад



ПРАВИЛЬНО: стоячи

Уникайте нерухомого положення, неприродних поз, напруги, затискання м'язів і поверхневого дихання, особливо під час виконання складних завдань або термінової роботи, що вимагають зосередження уваги. Приділяйте особливу увагу положенню свого тіла у другій половині дня, коли ваш організм починає втомлюватися.



ПІЛЬНУЙТЕ. Не працюйте в незручному, некомфортному чи непродуктивному положенні — наприклад, у "позі черепахи", коли голова — не на одній лінії з хребтом, а спина не підтримується кріслом.

Якщо у вас немає робочої станції, яка дає змогу працювати в різних положеннях, час від часу вставайте, щоб поговорити по телефону, або намагайтеся проводити ділові зустрічі на ходу, а не в конференц-залі.

Регулювання крісла



1. Відрегулюйте висоту сидіння так, щоб ноги стояли на підлозі, а глибину посадки — так, щоб колінам нічого не заважало.

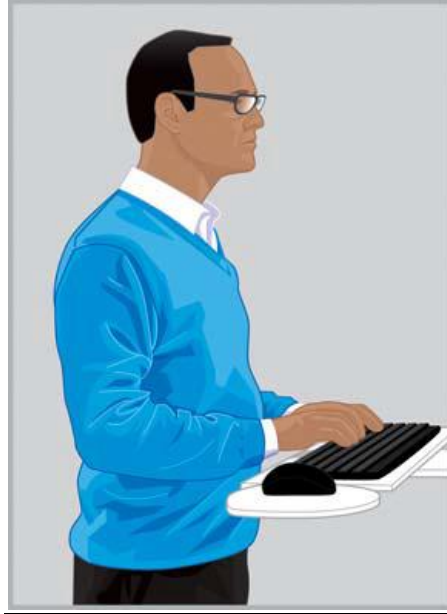


2. Відрегулюйте кут нахилу крісла так, щоб ви могли сидіти відхилившись. За потреби скористайтеся підставкою для ніг, щоб підтримувати правильне положення.



3. Користуйтеся підлокітниками, щоб розслабити плечі, однак пам'ятайте: підлокітники не мають давити на лікті, змушувати вас піднімати плечі або відставляти руки.

Правильне положення плечей, зап'ястків і рук



ПРАВИЛЬНО. Відрегулюйте робочу поверхню так, щоб ваші плечі були розслаблені, а зап'ястки та долоні — прямі та перебували в нейтральному положенні.



НЕПРАВИЛЬНО. Не кладіть долоні на робочу поверхню та не згинайте зап'ястки вниз занадто сильно.



НЕПРАВИЛЬНО. Не згинайте зап'ястки всередину занадто сильно

Правильне положення голови, шиї та тулуба



ПРАВИЛЬНО. Голову потрібно тримати рівно та прямо, а спина має повністю підтримуватися стільцем.



НЕПРАВИЛЬНО.
Не витягуйте шию.

ВАЖЛИВО. Не забувайте моргати, особливо якщо відчуваєте дискомфорт в очах. У середньому людина блимає 22 рази на хвилину.

Дивлячись на монітор, деякі люди несвідомо сповільнюють швидкість блимання до семи разів на хвилину.

Комфортна робота з ноутбуком



ПІЛЬНУЙТЕ. Кожного разу, коли ви переходите до нового робочого середовища, перевіряйте положення свого тіла відносно розташування ноутбука. Якщо ви працюєте в середовищі, де підтримка тіла недоступна, немає можливості дотримуватися правил сидіння або ви змушені працювати протягом тривалого періоду, часто змінюйте положення свого тіла, а також регулярно робіть короткі перерви.