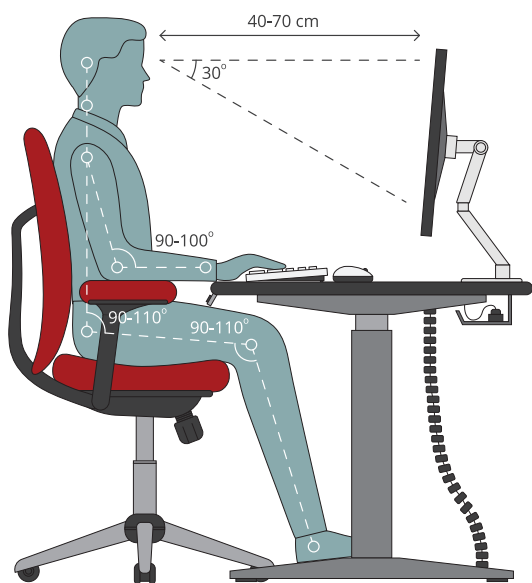


Specialiștii Serviciului de Prevenire și Protecție IASISTING vă dau câteva recomandări pentru a obține un spațiu de lucru cât mai ergonomic



Reglați **înălțimea scaunului** până când picioarele dumneavoastră sunt plate pe podea, coapsele sunt paralele cu podeaua, șoldurile și genunchii formează un unghi de 90-110 grade.

Așezați-vă cu spatele lipit de spătarul scaunului. Distanța dintre spatele genunchiului și marginea **șezutului scaunului** trebuie să fie de două-trei degete lățime.

Dacă această distanță este prea mică sau prea mare, înseamnă că scaunul nu este cel mai indicat pentru dumneavoastră.

Spătarul scaunului trebuie să aibă suport lombar, acesta trebuie să se potrivească în curbura lombară a spatelui.

Unghiul de înclinare a spătarului ar trebui să fie de 90-110 grade.

Reglați **cotiera scaunului** până când brațul dumneavoastră se sprijină pe ea și formează la cot un unghi de 90-100 grade. Umerii trebuie să fie într-o poziție neutră și relaxați.

Așezați-vă astfel încât să fiți aliniați atât cu **tastatura**, cât și cu **mouse-ul**, în funcție de ceea ce este folosit cel mai frecvent. Poziționați mouse-ul cât mai aproape de tastatură pentru a evita rotirea umărului.

Monitorul trebuie să fie direct în față (pentru a evita întoarcerea capului). Pentru cea mai bună poziționare ergonomică, partea superioară a monitorului ar trebui să fie ușor sub nivelul ochilor. Distanța până la monitor trebuie să fie de 40-70 cm (un braț distanță).

Un braț reglabil pentru monitor vă permite să setați ecranul la înălțimea ideală, astfel încât să adoptați în mod natural o postură sănătoasă: spatele drept, umerii lăsați pe spate și pieptul în față.

Dacă folosiți un **laptop**, puteți utiliza un stand reglabil pentru a aduce displayul la înălțimea corectă și o tastatură și un mouse extern pentru a nu fi nevoiți să lucrați într-o poziție incorectă.

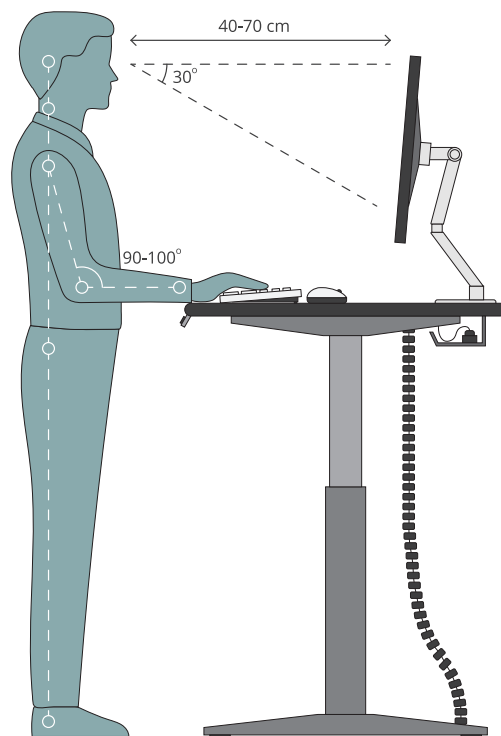
Birourile sit-stand reprezintă o adevărată descoperire în produsele ergonomice. Ele pot fi ridicate rapid, astfel încât să puteți sta în picioare pentru un timp, apoi coborâte din nou pentru a putea sta jos.

Pe baza studiilor sale de cercetare, prof. Alan Hedge recomandă următorul raport:

20 de minute de stat jos (într-o postură bună)

8 minute de stat în picioare

2 minute de întindere (exerciții, mers etc).



Nu uitați, sănătatea și siguranța dumneavoastră sunt pe primul loc!

Pentru o gamă diversificată de produse și servicii din domeniul SSM - SU, specialiștii din cadrul Grupului de firme Iasisting vă stau la dispoziție.

Iași, Str. Mitropolit Varlaam, nr. 46-48, cod poștal 700198

☎ 0232 237 515 ☎ 0332 411 779

✉ office@iasisting.ro

#think
work
be **Safe**
www.iasisting.ro