



OFFICE ERGONOMICS

ERGONOMIA LOCULUI
DE MUNCĂ

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

După o zi lungă la birou, ți-ai simțit gâtul înțepenit, umerii inflamați sau ai simțit dureri de spate? Toate acestea se datorează unei ergonomii incorecte a locului de muncă.

Este important să-ți ajustezi locul de muncă conform nevoilor tale pentru a evita apariția bolilor musculo-scheletice și pentru a spori confortul și productivitatea. Postura și mișcărilor pe care le faceți trebuie să evolueze pentru a deveni obiceiuri, **obiceiuri bune**.

Crearea unui birou ergonomic este ca și cum ați așeza piesele unui puzzle.

Dacă ceea ce faceți este să reglați ecranul computerului la o înălțime bună, dar nu reglați niciodată modul în care sunteți așezat sau nu vă ajustați niciodată tastatura sau mouse-ul, nu veți obține niciodată rezultate optime.

Țineți trunchiul drept și vertical. Utilizați suportul lombar al scaunului (ajustați-l pentru a se potrivi cu spatele dvs.).

Greutatea capului trebuie să fie pe gât, fără a întinde capul și gâtul înainte.

Mutați scaunul pentru a fi cât mai aproape de instrumentele și obiectele pe care le folosiți mai des.

Monitorul trebuie să fie direct în față (evitând întoarcerea capului) și puțin sub nivelul ochilor. Distanța până la monitor trebuie să fie adecvată pentru a nu încorda ochii: nu prea aproape, nici prea departe.

Picioarele trebuie să fie așezate pe podea (nu atârdate), sau pe un suport adecvat.

Nu trebuie să stați perioade lungi de timp fără să vă mișcați de pe scaun. Este recomandat să aveți perioade de odihnă și întindere. Veți obosi mai puțin și veți suferi mai puțin disconfort la spate, gât și articulații. Nu uitați să beți apă pentru a vă menține hidratată.

Nu toți suntem la fel. Configurați-vă locul de muncă în funcție de dumneavoastră, nu invers.

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