

6 x 6 priporočil za več zdravja pri delu

Načela ergonomije na delovnem mestu



Ergonomsko oblikovano delovno mesto nam olajša delo, pomaga pri preprečevanju kostno – mišičnih bolezni in zmanjšuje število poškodb pri delu. Običajno ergonomski ukrepi ne zahtevajo velikih finančnih sredstev, njihovo učinkovanje pa nam prinaša številne koristi. Cilj je delovno mesto oblikovati tako, da je čim bolj po meri človeka in mu na najudobnejši možen način omogoča učinkovito ter produktivno delo.

1 POUČITE SE O PRAVILNI POSTAVITVI IN UPORABI DELOVNE OPREME

Pravilna uporaba in namestitev delovne opreme lahko zmanjša obremenitve pri delu. Orodje ohranjajte na dosegu rok in primerno razporejeno za optimalno delo. Pri razporeditvi upoštevajte navodila, tako bo delo potekalo hitreje in manj naporno.

2 DELAJTE V USTREZNEM POLOŽAJU

Delajte v nevtralnem položaju, npr. tako da ohranjate hrbtenico v obliki dvojne črke S, z vzravnanim vratom itd. in na ustrezni višini. Najprimernejše delo je v višini komolcev. Če je možno, naj se višina delovne površine prilagodi vsakemu delavcu, sicer jo je treba prilagoditi najvišjemu delavcu.

3 POSKRbite ZA USTREZNO OSVETLITEV IN TEMPERATURO

Pomembno je, da si zagotovite dobro lokalno osvetlitev, ki omogoča učinkovito delo. Upoštevajte, da lahko premočno osvetljevanje (več kot 1000 luksov) povzroči bleščanje, ki lahko botruje nepazljivosti in poškodbam pri delu. Za učinkovitost pa je potrebno zagotoviti tudi ustrezno temperaturo delovnega okolja.

4 POSKRbite ZA AKTIVNE ODMORE Z NEKAJMINUTNO TELOVADBO MED DELOM

Še posebej pri statičnem mišičnem delu ali ponavljajočih se gibih delo redno prekinite z nekajminutnimi kratkimi odmori, med katerimi naredite nekaj razteznih vaj, ki bodo razbremenile obremenjene dele telesa in zmanjšale utrujenost. Dolgoročno pa takšni aktivni odmori z vajami preprečujejo razvoj kostno- mišičnih bolezni.

5 DOSLEDNO UPORABLJAJTE ZAŠČITNO OPREMO ZA HRUP

Mejne vrednosti dovoljenega hrupa na delovnem mestu so sicer izračunane na verjetnosti, da bi večina ljudi po 8-urni izpostavljenosti dani intenziteti po 40 letih ohranila normalen sluh. Vendar to ne velja nujno za vse ljudi. Pri tem je treba upoštevati, da hrup učinkuje tudi na druge organe, moti koncentracijo pri delu itd. Zato je za vaše zdravje bistveno, da resnično dosledno uporabljajte varovalno opremo, ušesne čepke in protihrupne slušalke.

6 PREDLAGAJTE UKREPE ZA IZBOLJŠANJE ERGONOMIJE

Vi najbolj poznate svoje delovno mesto, njegove prednosti in pomanjkljivosti. Premislite in predlagajte, kaj bi lahko spremenili, da bi pomanjkljivosti odpravili in zmanjšali škodljive vplive. Premislite o možnosti, da bi se izobrazili še za kakšno drugo delovno mesto, tako da bi lahko delo menjali in tudi tako zmanjšali škodljive vplive.