

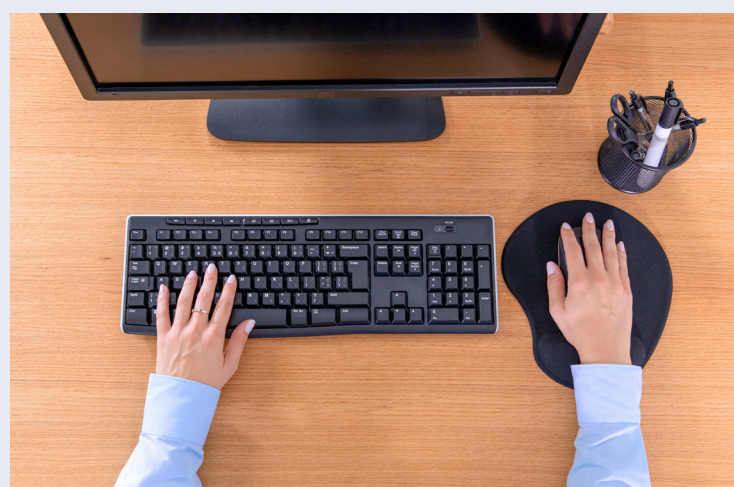
ERGONOMSKI UKREPI NA DELOVNEM MESTU

Namen ergonomske izboljšave delovnega mesta je delavcu zagotoviti varno in udobno delovno okolje, s čimer se zmanjša tveganje za pojav kostno-mišičnih obolenj.



KAKO SI RAZPOREDIM PRIPOMOČKE, KI JIH UPORABLJAM MED DELOM?

- Po pogostosti; najpogostejše uporabljene pripomočke imam na dosegu roke.
- Glede na zaporedje; pripomočke, ki jih uporabljam v določenem zaporedju, si glede na to smiselno razporedim.
- Po pomembnosti; najpomembnejše pripomočke imam na najdosegljivostih in najvidnejših mestih.
- Glede na naloge; pripomočke, namenjene podobnim nalogam, imam združene v sklope.



NA KAJ PAZIM MED DELOM?

- Med delom ohranjam nevtralen telesni položaj.
- Delovno mesto si prilagodim glede na svoje telesne mere.
- Med delom uporabljam ustrezno varovalno opremo.
- Delovno površino si nastavim na primerno višino.
- Statično in enolično delo redno prekinjam s kratkimi odmori.
- Zagotovim si ustrezno osvetljenost delovnega mesta.



Več nasvetov najdete na www.pkmo.si

Projekt »Promocija aktivnosti za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj in psihosocialnih tveganj pri delu«. Naložbo financirata Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Republika Slovenija, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Projekt se izvaja v okviru Operativnega programa za izvajanje Evropske kohezijske politike v obdobju 2014–2020, v okviru 8. prednostne osi: »Spodbujanje zaposlovanja in transnacionalna mobilnost delovne sile«, 8.3. prednostne naložbe: »Aktivno in zdravo staranje«, 8.3.1. specifičnega cilja »Podaljševanje in izboljšanje delovne aktivnosti starejših, vključenih v ukrepe«.