

Як облаштувати робоче місце вдома?

В умовах надомної праці типові закони з БЗР продовжують діяти. Як і в офісі, ваше робоче місце повинно бути безпечним, зручним і легким у користуванні.

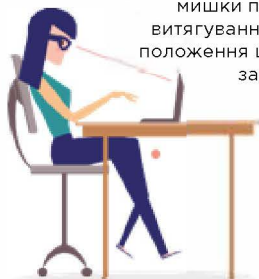
Неправильно облаштоване робоче місце може призводити до незручних поз, що викликає ураження опорно-рухового апарату і перенапруження очей. Тривалість періоду, впродовж якого ви сидите в такій позі, також посилює ризик травмування і проблем зі здоров'ям унаслідок тривалого сидіння.

Те, що вам необхідно зробити для організації безпечного робочого місця, залежить від виконуваної вами роботи, вашого оточення і ваших індивідуальних потреб. Ви зобов'язані дбати про власне здоров'я і безпеку, працюючи вдома, і дотримуватися всіх обґрунтованих правил чи вказівок, наданих вам вашим роботодавцем щодо облаштування домашнього робочого місця. Слід також урахувувати доречні поради регуляторного органу в сфері БЗР вашої держави чи території.

Неправильна поза

Сидячи

Згорблені плечі без підтримки нижнього відділу спини

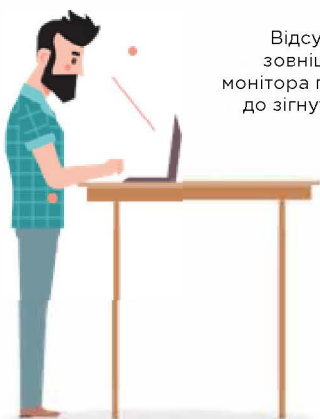


Відсутність зовнішнього монітора, клавіатури або мишки призводить до витягування та незручного положення шиї/передпліччя/зап'ястка

Стопи не торкаються підлоги, а ноги схрещені

Стоячи

Згорблені плечі та вигнутий нижній відділ спини



Відсутність зовнішнього монітора призводить до зігнутості шиї

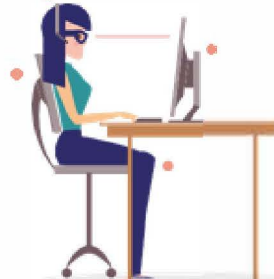
Лікті нижче рівня столу

Правильна поза

Сидячи

Розслаблені плечі та нижній відділ спини підтримується стільцем

За можливості користуйтеся регульованим стільцем



Користуючись настільним телефоном, за можливості одягніть навушники з мікрофоном

Використання зовнішніх монітора, клавіатури та мишки забезпечує нейтральне положення суглобів

- верхня частина монітора - на рівні очей або трохи нижче
- монітор - приблизно на відстані витягнутої руки
- мінімальне згинання зап'ястків
- лікті зігнуті приблизно під 90-100 градусів
- мишка розташована паралельно клавіатурі

Стопи рівно стоять на підлозі, ноги не схрещені

Стоячи

Плечі розслаблені, лікті трохи вище рівня столу, спина у нейтральному положенні



Користуючись настільним телефоном, за можливості одягніть навушники з мікрофоном

Використання зовнішнього монітора на правильній висоті забезпечує нейтральне положення шиї

Використання зовнішньої клавіатури та мишки



Coronavirus
COVID-19



safe work australia

Як облаштувати робоче місце вдома?

Облаштовуючи робоче місце, слід урахувати нижчезазначені елементи, беручи до уваги ваші обов'язки, завдання і напрями діяльності:

Стілець

- ☐ за можливості використовуйте регульований офісний стілець
- ☐ стілець повинен дозволяти під час роботи на комп'ютері тримати лікті на рівні робочої поверхні, а плечі та передпліччя повинні бути розслаблені й опиратися на робочу поверхню
- ☐ якщо ви не дістаєте ногами до підлоги, використовуйте для опори підставку для ніг
- ☐ стілець повинен забезпечувати підтримку спини, включно з вигином її нижнього відділу

Робоча поверхня

- ☐ повинна бути рівною і достатньо великою, щоб на ній розміщалися всі потрібні предмети
- ☐ повинна бути розташована на висоті, яка забезпечує достатню відстань до стегна

Екран (-и) комп'ютера

- ☐ повинен розташовуватися перед вами, або вам слід розташуватися між ними, якщо ви працюєте відразу з двома екранами
- ☐ верхня частина екрану повинна знаходитися на рівні очей або трохи нижче – ви не повинні вигинати ший або опускати підборіддя, дивлячись на екран
- ☐ екран повинен знаходитися від вас на відстані приблизно витягнутої руки
- ☐ місце знаходження екрану також визначатиметься ступенем стомленості ваших очей та розміром екрану

Клавіатура і мишка

- ☐ якщо ви користуєтесь ноутбуком, підніміть його так, щоб верхня частина монітора знаходилася на рівні очей і ви могли тримати голову та плечі у зручному положенні (ви не повинні сутулюватися або дивитися вниз), і використовуйте окрему клавіатуру і мишку

- ☐ клавіатура і мишка повинні знаходитися на однаковому рівні, прямо перед вами та розташовуватися щонайменше за 10-15 см від краю робочої поверхні, щоб у вас під час роботи на комп'ютері була належна опора для ліктів
- ☐ мишка має бути розташована паралельно клавіатурі, а обидві ваші руки повинні знаходитися близько до тіла, щоб уникнути напруження ший та плечей

Освітлення

- ☐ забезпечте належне освітлення і розташуйте екран монітора боком до вікна, щоб очі не перенапружувалися і не втомлювалися
- ☐ урахуйте, як освітлення змінюється протягом дня, та усувайте відблиски на екрані комп'ютера за допомогою штор

Доступ до робочого місця

- ☐ у проходах до робочого місця не повинно бути перешкод і небезпеки падіння, наприклад, через пролиту рідину або кабелі

Електрична безпека

- ☐ подбайте про безпеку експлуатації електричного обладнання, наприклад, перевіряйте відсутність пошкоджень кабелів і штепселів та не перевантажуйте розетки

Обладнання

- ☐ подбайте про безпеку обладнання, належним чином обслуговуйте його і підтримуйте його у справному стані
- ☐ подбайте про безпеку житла, наприклад, належним чином експлуатуйте електричне обладнання, встановіть пожежну сигналізацію і обслуговуйте її
- ☐ про будь-які несправні або зламані меблі чи обладнання повідомляйте своєму керівникові

Як облаштувати робоче місце вдома?

Регулярно виконуйте вправи на розтягування та інші рухи, щоб уникнути травм через тривале перебування на робочому місці. Нижче показано кілька швидких вправ на розтягування, які можна легко виконувати впродовж робочого дня.

Пам'ятайте: працюючи вдома, ви зобов'язані дбати про власне здоров'я і безпеку. Якщо у вас виникли побоювання щодо безпеки свого домашнього робочого місця, зверніться до представника з питань безпеки та здоров'я і роботодавця. Роботодавець зможе допомогти вам усунути ризики щодо БЗР, які виникають на вашому робочому місці.

Навіть якщо у вас мало вільного часу, ці вправи не займуть багато часу і суттєво покращать працездатність

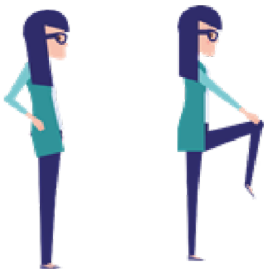


Розтягування ніг

Для чого: розтягнути великі м'язові групи ніг.

Крок 1: Щоб розтягнути чотириголові м'язи, стійте на одній нозі зі зведеними разом колінами. Візьміться за ліву стопу і потягніть її до спини. Постійте прямо у такому положенні 20-30 секунд, після чого повторіть вправу з правою ногою.

Крок 2: Щоб розтягнути підколінні сухожилля, витягніть ліву ногу вперед та розташуйте її перед правою ногою. Повільно нахилиючись, перенесіть вагу на зігнуту ногу. Ліва стопа повинна бути направлена вгору. Постійте так 20-30 секунд, після чого повторіть вправу з правою ногою.

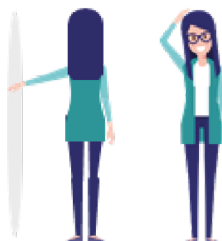


Розтягування спини

Для чого: підтримати гнучкість спини та сідниць

Крок 1: Поклавши руки на стегна, прогніться назад. Постійте так 10 секунд і повторіть вправу 5 разів.

Крок 2: Підніміть коліно вгору в напрямку тіла й міцно стисніть його. Постійте так 10 секунд. Повторіть вправу двічі для кожної ноги.



Розтягування плечей та шиї

Для чого: розтягнути грудну клітку, плечі та шию

Крок 1: Притисніть ліву долоню до стіни та відверніть тіло від неї. Постійте так 20-30 секунд, після чого повторіть вправу з правою рукою.

Крок 2: Заведіть ліву руку за спину, а праву руку покладіть на голову збоку. Обережно потягніть праву руку вниз, поки не відчуєте розтягування збоку в шиї. Постійте так 20-30 секунд, після чого повторіть вправу з протилежного боку.