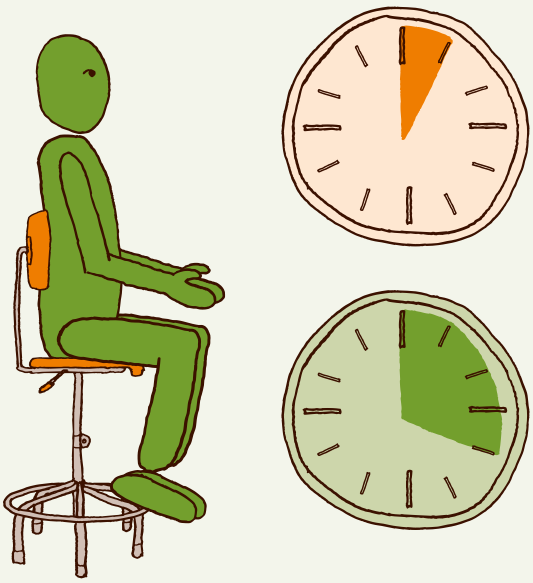
РАБОТА НА (КОНВЕЙЕРНА) ЛЕНТА ИЛИ МАСА

Не започвайте работа, докато не получите инструкции за това как да подготвите работното място и каква е правилната работна поза

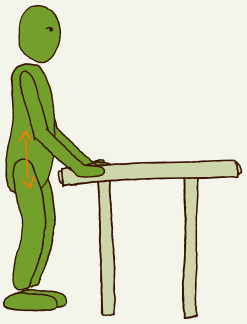
1 Редувайте изправено и седнало положение



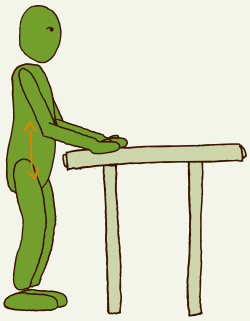
Използвайте помощни средства като **високо столче с подпори за краката**, седловидно столче или опорно столче

Не стойте повече от **1 час без прекъсване и общо не повече от 4 часа** за един ден.

2 Настройте работната височина



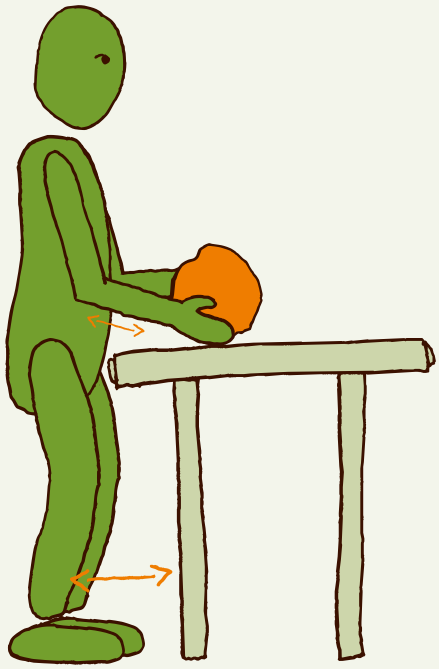
Работете така, че да прилагате сила надолу **между височината на лакътя и хълбока**



Работете със средна сила **на височина на лакътя или малко по** - ниско (+/- 10см)

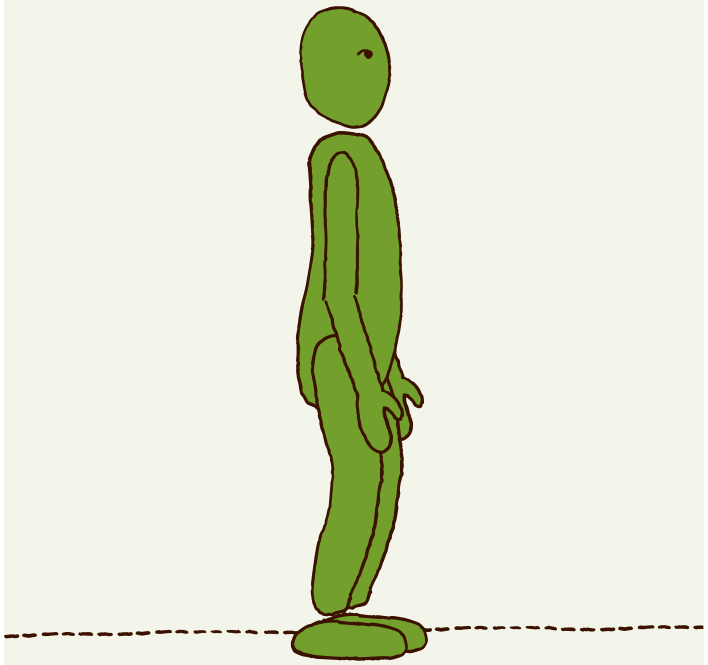
Работа с ръце и пръсти да се извършва **между височината на лакътя и тази на рамото**

3 Застанете близо до лентата или масата



Осигурете **достатъчно място за краката**. Работете **в рамките на дължината на предмишницата** и избягвайте протягане далеч през масата или лентата с ръце и с горната част на тялото.

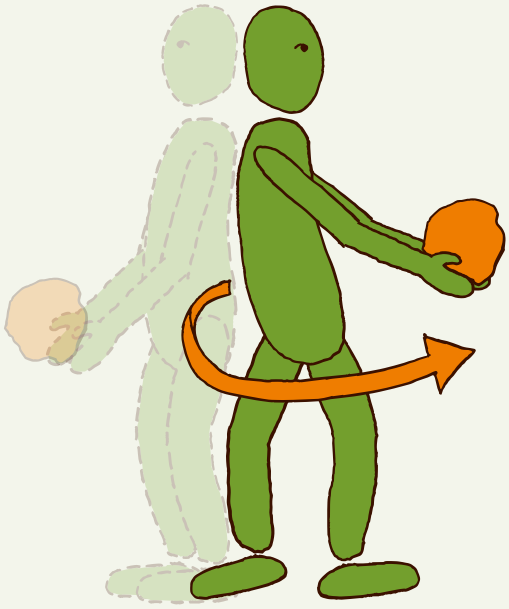
4 Осигурете си стабилна стойка



Стойте с **прибрани колене** и работете върху **равен и чист под**

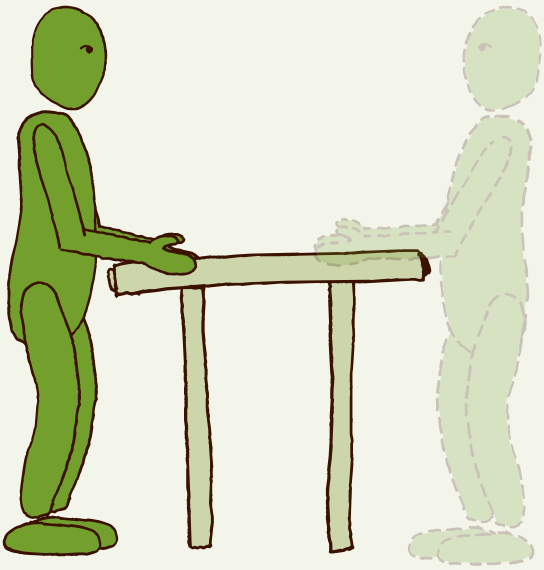
РАБОТА НА (КОНВЕЙЕРНА) ЛЕНТА ИЛИ МАСА

5 Избягвайте често усукване на торса



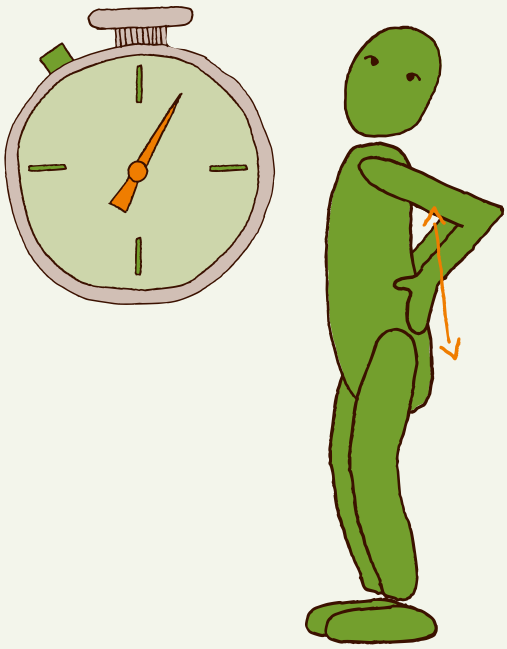
Застанете **право пред** продукта, когато го взимате, дръжте продукта **близо до тялото си**, **следвайте** промяната на посоката.

6 Сменяйте мястото си по конвейерната лента или масата



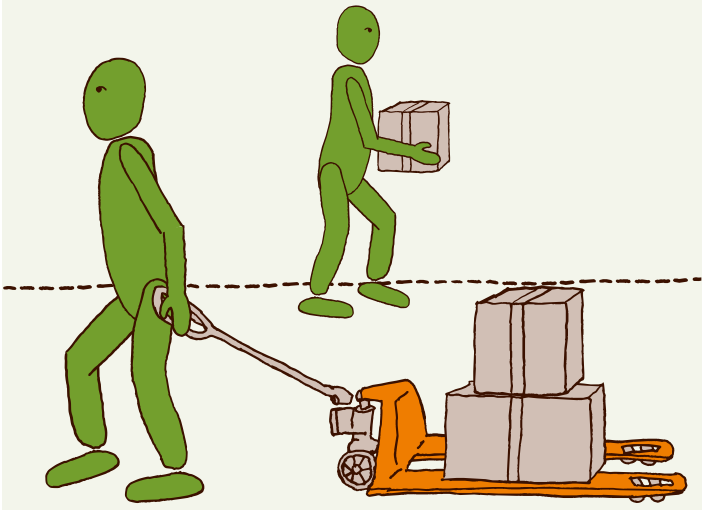
Например, **сменяйте позиция** отляво и отдясно и в началото и в края на конвейерната лента или масата.

7 Редовно правете кратка почивка



Ходете и се движете по време на почивката.Това е важно за възстановяването на организма ви.

8 Сменяйте дейностите



Редувайте дейности, изискващи различна работна поза.

2024

Stigas
Korenmolenlaan 2 | 3447 GG Woerden | 085 – 0440700, optie 1 | info@stigas.nl | www.stigas.nl