

MUNCA LA O BANDĂ (RULANTĂ) SAU MASĂ

➔ Nu începeți să lucrați decât după ce ați primit instrucțiuni cu privire la modul de amenajare a postului de lucru și la poziția de lucru corectă.

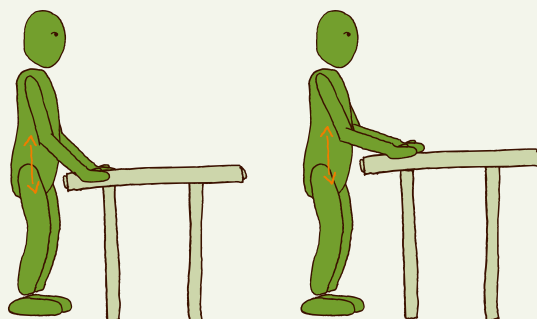
1 Alternați statul în picioare și statul pe scaun



Folosiți accesorii precum un **scaun înalt cu suport pentru picioare**, șezut în formă de șa sau sprijin pentru statul în picioare

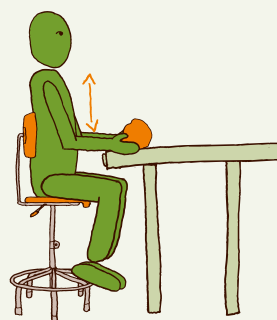
Nu stați în picioare mai mult de **1 oră fără întrerupere și 4 ore în total** într-o zi.

2 Reglați înălțimea de lucru



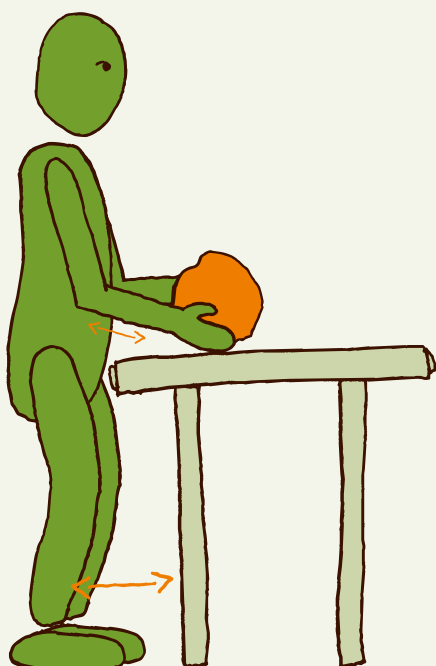
Munca la care exercitați efort în jos **între înălțimea cotului și a șoldului**

Muncă cu forță medie **la înălțimea cotului sau puțin mai jos (+/- 10cm)**



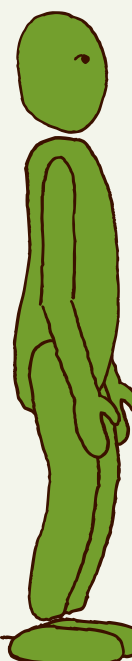
Lucru fin cu mâinile și degetele **între înălțimea cotului și a umărului**

3 Stați aproape de bandă sau de masă



Asigurați-vă că aveți **spațiu suficient pentru picioare**. Lucrați **în limita lungimii antebrațului** și evitați să vă întindeți mult brațele și partea superioară a corpului peste masă sau bandă.

4 Stați într-o poziție stabilă

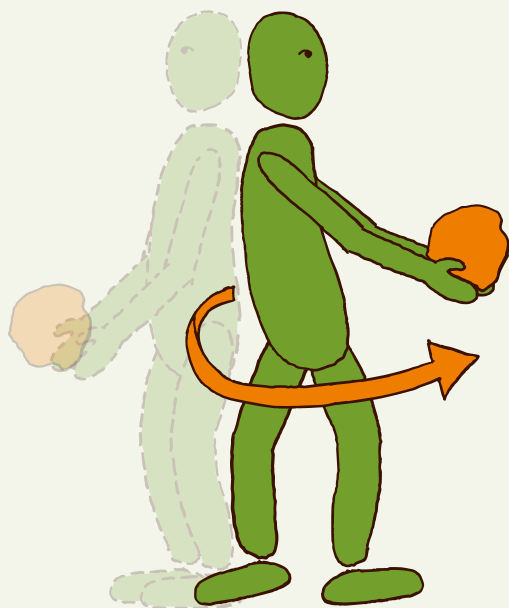


Stați cu **genunchii puțin îndoiți** și lucrați pe o **podea plană și curată**



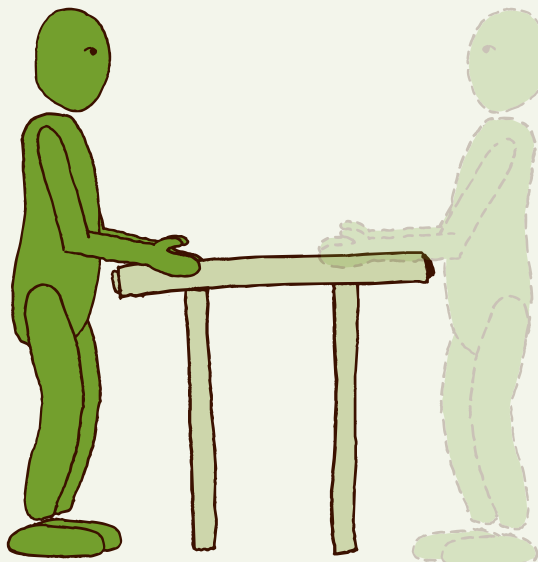
MUNCA LA O BANDĂ (RULANTĂ) SAU MASĂ

5 Evitați răsucirea frecventă a trunchiului



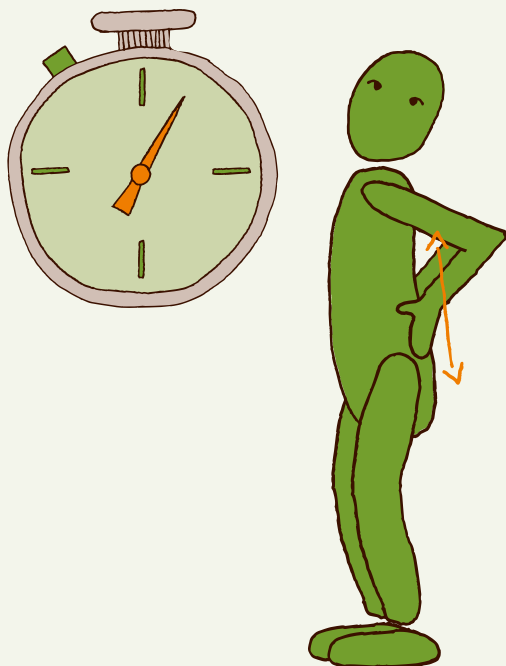
Stați **drept în raport cu** produsul când îl luați, țineți produsul **aproape de corp**, **deplasați-vă și piciorul** când schimbați direcția.

6 Schimbați locul la bandă sau la masă



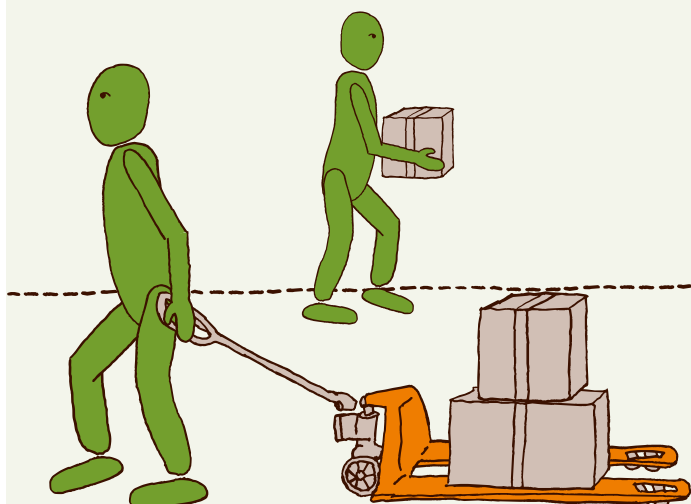
Alternați, de exemplu, între partea stângă și partea dreaptă, precum și între un capăt și celălalt al benzii sau al mesei.

7 Faceți periodic pauze scurte



Mergeți și mișcați-vă în timpul pauzei. Acest lucru este important pentru recuperarea corpului.

8 Alternați activitățile



Alternați cu sarcini de lucru care necesită o altă poziție a corpului.



Stigas

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

