

PRACA PRZY PRZENOŚNIKU (TAŚMOWYM) LUB STOLE

➔ **Rozpocznij pracę, dopiero po otrzymaniu instrukcji dotyczących przygotowania stanowiska pracy i prawidłowej postawy podczas pracy**

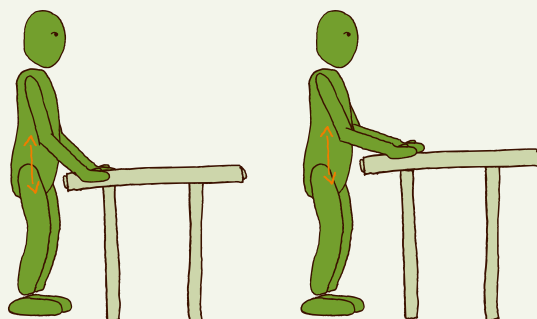
1 Zmieniaj pozycję stojącą na siedzącą



Korzystaj ze sprzętów pomocniczych, jak np. **wysokie krzesło z podparciem nóg**, stółek ergonomiczny lub taboret do stania

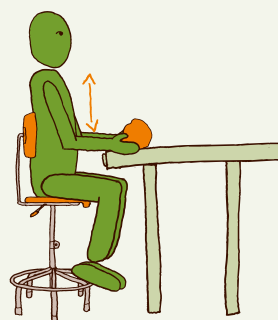
Nie stój dłużej niż **1 godzinę bez przerwy oraz 4 godziny łącznie w ciągu dnia**

2 Ustaw wysokość roboczą



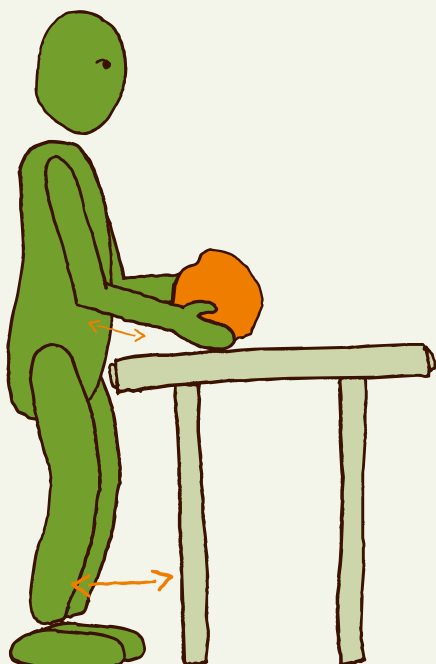
Praca, podczas której oddziałujesz siłą w dół: **na wysokości między łokciami a biodrem**

Praca ze średnią siłą: **na wysokości łokci lub nieco niżej (+/- 10 cm)**



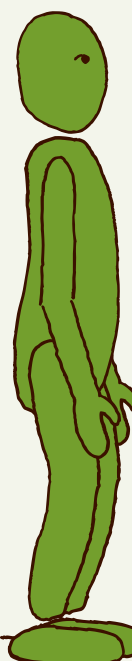
Precyzyjna praca z użyciem rąk i palców: **na wysokości między łokciami a ramionami**

3 Stój blisko taśmy lub stołu



Zadbaj o odpowiednią **przestrzeń dla nóg**. Pracuj w **zasięgu długości przedramienia** i unikaj dalekiego sięgania na stole lub taśmie z użyciem ramion i tułowia.

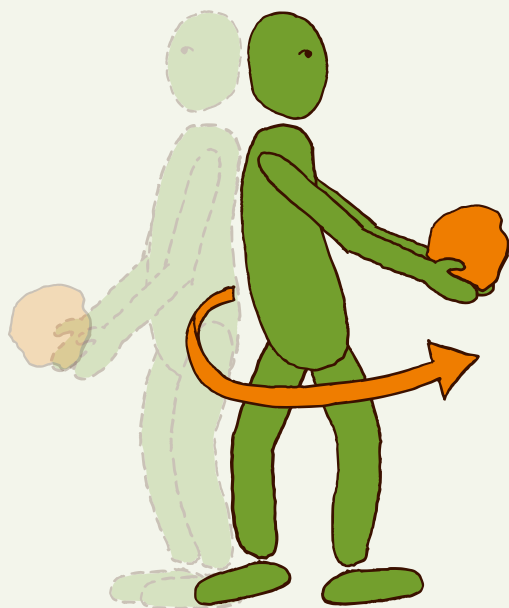
4 Stój stabilnie



Stój z **zablokowanymi kolanami** i pracuj na **płaskiej i czystej podłodze**

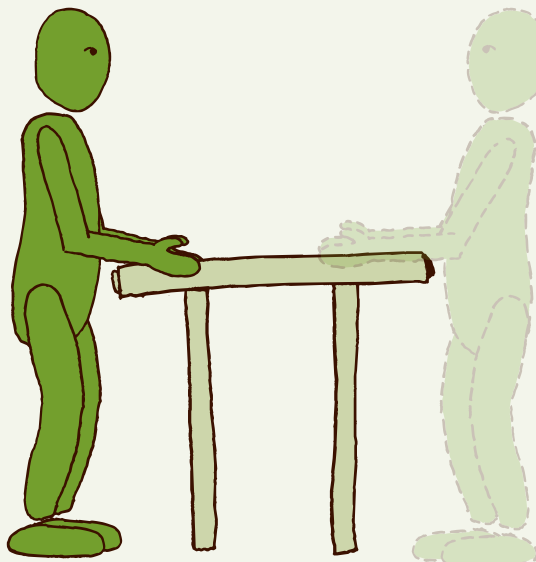
PRACA PRZY PRZENOŚNIKU (TAŚMOWYM) LUB STOLE

5 Unikaj częstych skrętów tułowia



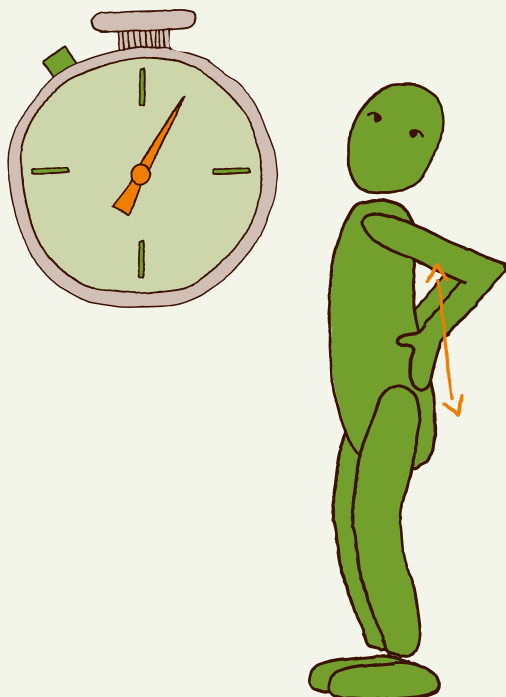
Stój **prosto na przeciwko** produktu podczas pakowania, trzymaj produkt **blisko ciała, trzymaj go przed sobą** podczas zmiany kierunku.

6 Zmieniaj miejsce przy taśmie lub stole



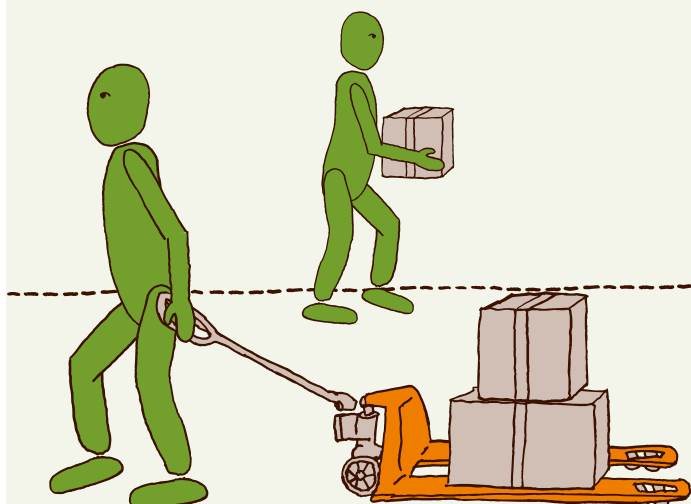
Zmieniaj na przykład lewą na prawą stronę oraz początek taśmy lub stołu na koniec.

7 Regularnie rób krótką przerwę



Chodź i ruszaj się podczas przerwy. To ważne dla regeneracji Twojego ciała.

8 Zmieniaj wykonywane czynności



Zmieniaj wykonywane czynności na takie, które wymagają innej pozycji podczas pracy.



Stigas

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

