

ПОВТАРЯЩА СЕ РАБОТА



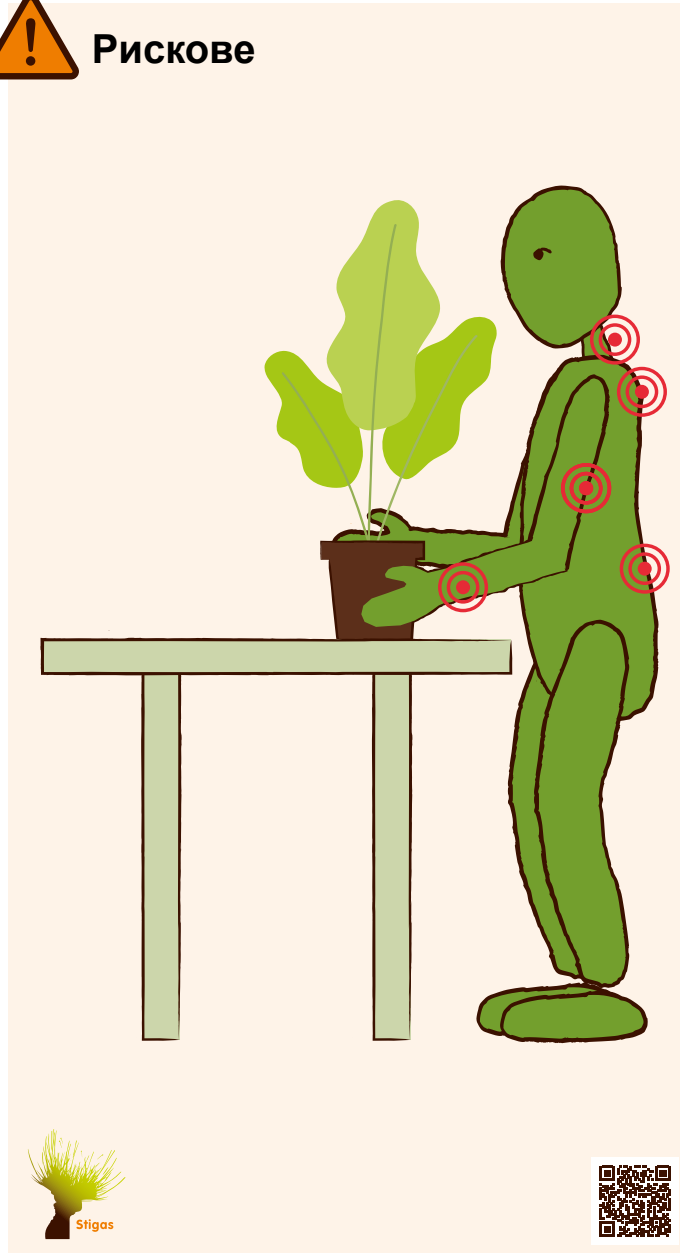
Какво е повтаряща се работа?

- Често правите едни и същи движения последователно (>2 пъти в минута) и
- Извършвате едно и също движение продължително (>2 часа на ден и/или > 1 час непрекъснато)

Това се случва при прибиране, сортиране, обработка и други дейности по реколтата.

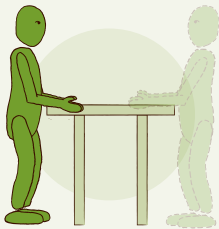
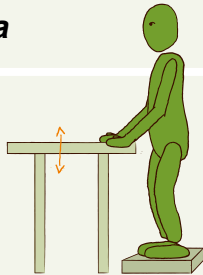


Рискове



Мерки *Преди работа*

- Получете инструкции за регулиране на работното си място и за правилната работна поза
- Поставете работната маса на правилната височина или използвайте степенка



По време на работа

- Редувайте стоене и седене
- Сменяйте мястото си до конвейера, масата или реда
- Редувайте дейности, изискващи различни пози



Стойте близо до конвейера, масата или реда



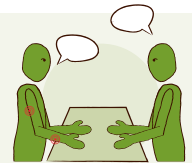
Дръжте рамото и лакътя ниско и отпуснати



Дръжте китката си изправена



Редовно правете кратка почивка



Обсъдете с ръководител евантуални затруднения и възникващи физически оплаквания

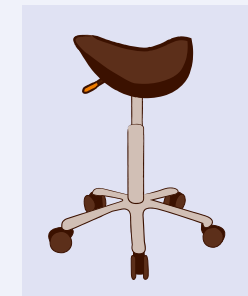
След работата



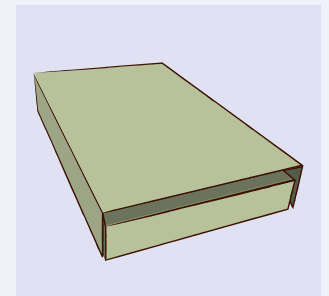
Спорт и движение



Помощни средства



Табуретка, стол



Платформа / степенка