

# POWTARZALNA PRACA



## Czym jest powtarzalna praca?

- Wykonujesz często te same ruchy, powtarzając je (> 2x na minutę) oraz
- wykonujesz przez długi czas ten sam ruch (>2 godzin/ dziennie i/lub > 1 godziny nieprzerwanie).

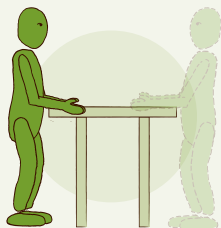
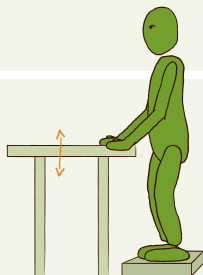
Dzieje się tak na przykład podczas zbiorów, sortowania i zadań związanych z uprawami



## Środki do podjęcia

### Przed pracą

- Uzyskaj instrukcje na temat organizacji swojego stanowiska pracy i prawidłowej postawy ciała podczas pracy
- Ustaw swoje zadanie (stół roboczy) na odpowiedniej wysokości lub użyj podestu



### Podczas pracy

- Naprzemiennie stój i siedź.
- Zmieniaj miejsce przy taśmie, stole lub w rzędzie.
- Zmieniaj wykonywane czynności na takie, które wymagają innej pozycji podczas pracy



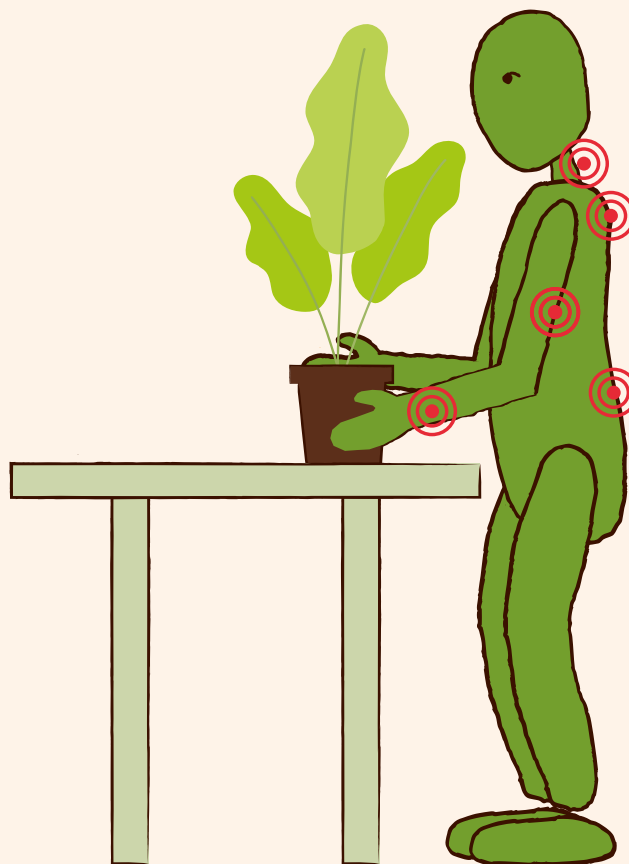
Stój blisko taśmy, stołu lub rzędu



Trzymaj ramiona i łokcie nisko oraz rozluźnij je



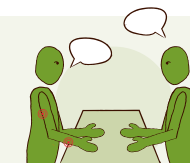
## Zagrożenia



Trzymaj nadgarstki proste

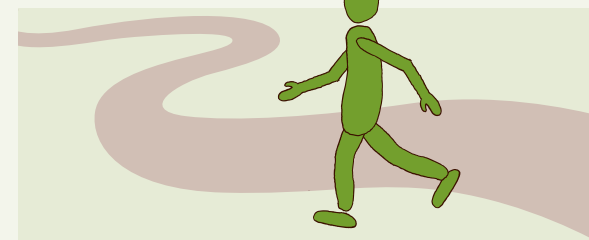


Regularnie rób krótkie przerwy



Omawiaj problemy i pojawiające się dolegliwości fizyczne z przełożonym

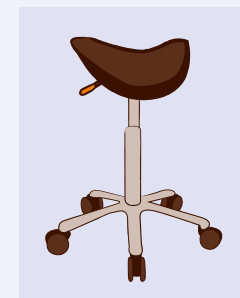
## Po pracy



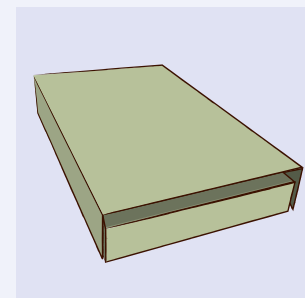
Uprawiaj sport i ruszaj się



## Sprzęt pomocniczy



Taboret obrotowy, krzesło



Podest/ podwyższenie