

MUNCĂ REPETITIVĂ



Ce este munca repetitivă?

- Faceți frecvent aceleași mișcări în mod succesiv (de mai mult de 2 ori pe minut) și
- Faceți același tip de mișcare mult timp fără întrerupere (mai mult de 2 ore pe zi și/sau mai mult de 1 oră fără întrerupere)

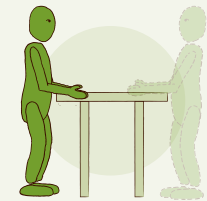
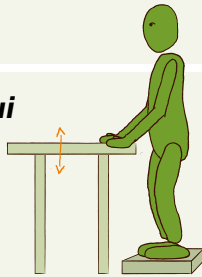
Întâlnim acest tip de muncă, printre altele, la lucrările de recoltare, de sortare și la alte lucrări agricole



Măsuri

Înainte de începerea lucrului

- Urmați un instructaj privind organizarea spațiului de lucru și poziția de lucru corectă
- Reglați-vă suprafața (sau masa) de lucru la înălțimea corectă sau folosiți o treaptă/platformă înălțătoare



În timpul lucrului

- Alternați statul în picioare și statul pe scaun
- Alternați locul în fața benzii, a mesei sau a rândului
- Alternați sarcina de lucru cu altele care necesită o poziție diferită a corpului



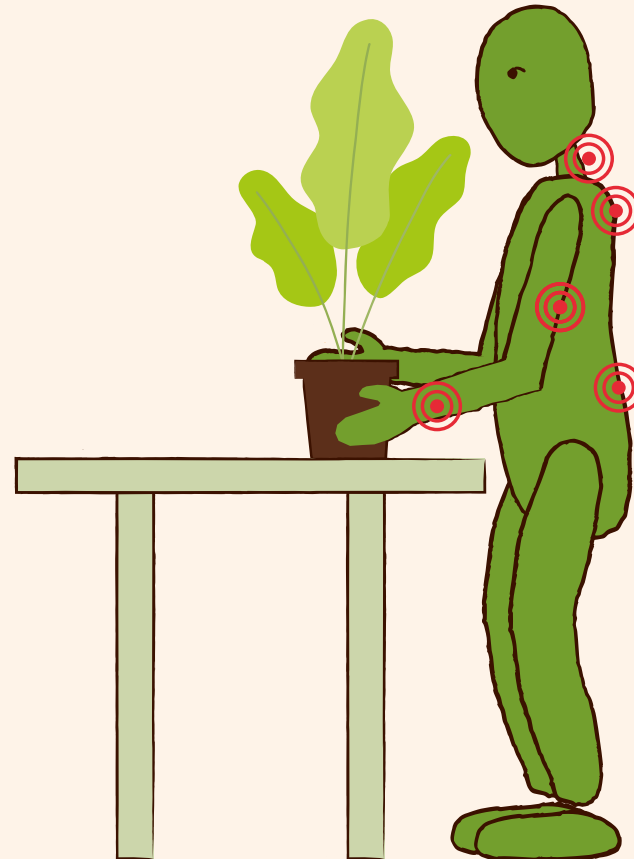
Stați aproape de bandă, de masă sau de rând



Țineți umărul și cotul în poziție joasă și relaxată



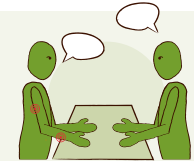
Riscuri



Țineți încheietura dreaptă



Faceți periodic câte o scurtă pauză



Discutați blocajele și simptomele incipiente ale unor probleme fizice cu superiorul

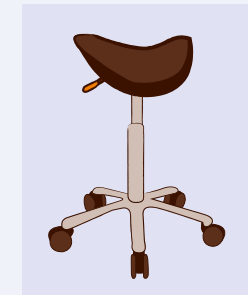
După terminarea lucrului



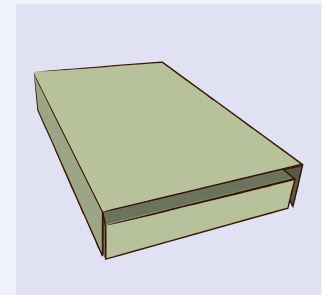
Faceți sport și mișcați-vă



Resurse



Scaun tip șa, scaun obișnuit



Treaptă/platformă înălțătoare