

# ПОВТОРЮВАНІ РОБОТИ



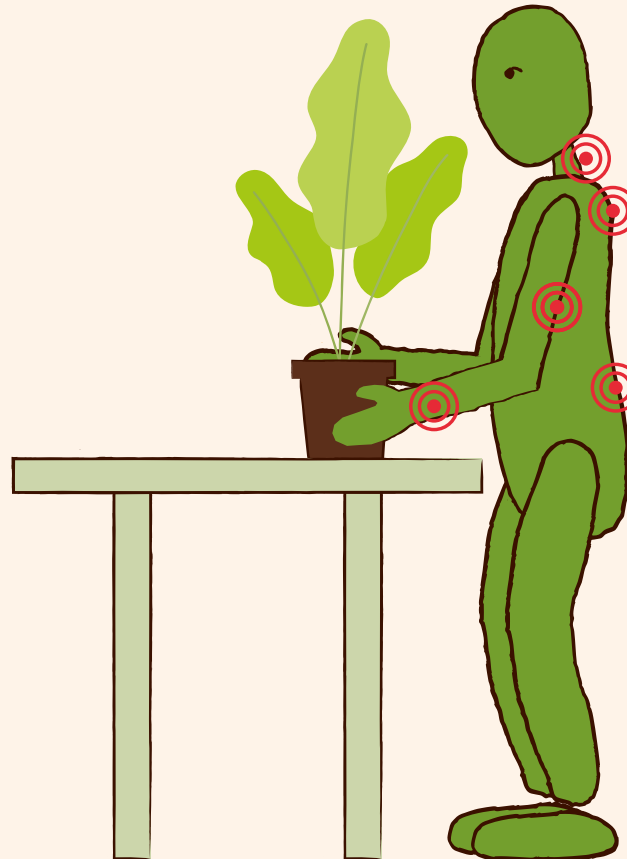
## Що таке повторювана робота?

- Ви часто робите одні й ті ж рухи (> 2 разів на хвилину) та
- тривалі однотипні рухи поспіль (> 2 годин на день та/або >1 години поспіль).

Таке трапляється, зокрема, під час збирання врожаю, сортування та посівних робіт



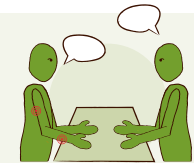
## Ризики



Тримайте зап'ясток прямо



Улаштуйте регулярно невеличкі перерви



Обговорітьте з менеджером вузькі місця та фізичні скарги, які починають виникати

## Після роботи

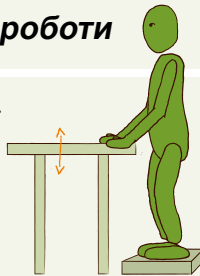


Займайтеся спортом і фізичними вправами



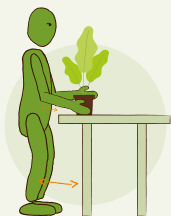
## Рекомендації Для роботи

- Отримайте вказівки щодо правильної робочої пози й облаштування робочого місця
- Підніміть свій (робочий) стіл на потрібну висоту або використовуйте підставку



## Під час роботи

- Чергуйте стояння й сидіння
- Міняйтеся з колегами місцями, столами або рядками
- Чергуйте завдання, які вимагають різних прийомів роботи



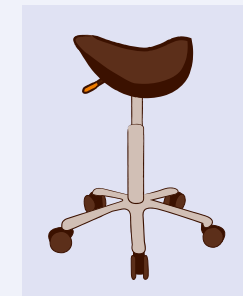
Стійте ближче до колег, столу або рядка



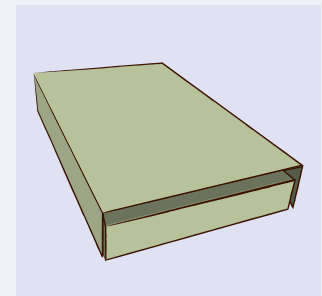
Тримайте плече й лікоть низько та розслаблено



## Допоміжне спорядження



Табурет-сідло, сидіння



Степ-платформа / підставка