

Комплекс мероприятий, проводимый с целью профилактики производственного травматизма и его предупреждения

10 простых способов уменьшить риск травматизма.

Охрана труда в офисе.

Работа на персональном компьютере, является одним из вредных производственных факторов, который наносит основной ущерб здоровью офисного персонала. Во всем мире, использование ПК на рабочих местах, которые еще 5 лет назад не комплектовались компьютерами, приводит к значительному росту мелкого производственного травматизма и появлению различных профессиональных заболеваний.

Основная работа службы охраны труда в офисе, должна быть сконцентрирована на профилактике профессиональных заболеваний среди офисного персонала. В процессе деятельности были выработаны ряд профессиональных советов, как уменьшить вредные воздействия, связанные с использованием компьютеров вашим персоналом.

Основные проблемы со здоровьем, обусловленные воздействиями компьютеров и периферийной техники, возникают в результате кумулятивного травматического эффекта, связанного с длительностью работы за ПК. Эффект получил название кумулятивного потому, что до определенного момента, до достижения некой критической массы, он почти не проявляется внешне. То есть зрение может держаться на уровне 100% процентов несколько лет и потом резко, за несколько месяцев упасть на 15-20 процентов. Тот же эффект наблюдается с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Не следует забывать и об общем уровне усталости, который накапливаясь, в итоге приводит к стрессу или, что еще хуже, к психологическим расстройствам. Не зря говорят: «Сгорел на работе» или «перегорел». Будьте начеку. Если симптомы усталости, сохраняются после длительного ночного отдыха - это говорит о том, что в скором времени возможен «кумулятивный» прорыв, который приведет к стрессу.

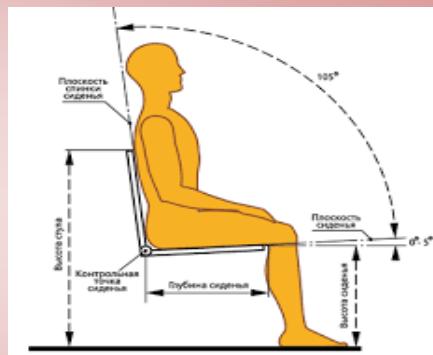
Как же смягчить воздействия на персонал внешне приятно, но все же агрессивной офисной среды?

Вот 10 простых шагов, как обеспечить здоровую рабочую пространство:



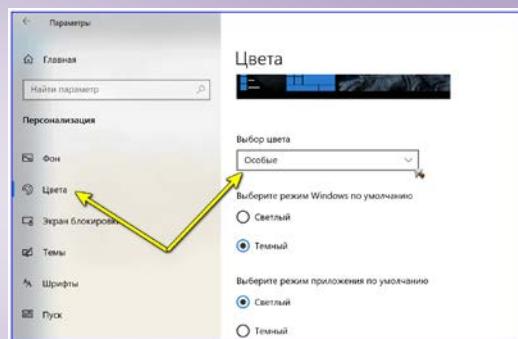
1. Помните о «туннельном синдроме» запястья и кисти. Установите на компьютер простой таймер, который будет напоминать вам, о необходимости делать перерывы, освободив себя от мыши и клавиатуры. Делайте во время перерыва простую гимнастику – движения кистями, как будто вы моете руки.

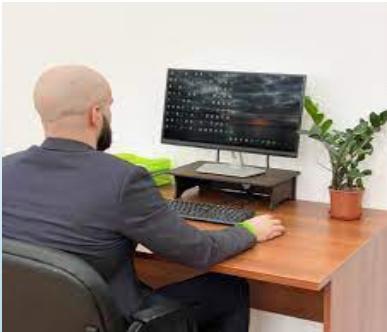
2. Отрегулируйте стол и кресло. Ваши руки, предплечья и плечи должны быть полностью расслаблены. Ваше тело тратит огромное количество энергии на поддержание неудобной позы в течении дня.



3. Избегайте бликов на мониторе компьютера. Это наиболее распространенная причина усталости глаз.

4. Работайте со светлым фоном экрана. При работе с информацией на светлом или белом фоне глаза устают меньше.





5. Расположите монитор и исходные документы, так чтобы они были примерно на одинаковом расстоянии от ваших глаз. Используйте держатели документов, в непосредственной близости от монитора.

6. Так как ваши глаза при работе с монитором постоянно используют одно и то же фокусное расстояние, время от времени переводите взгляд в сторону и фокусируйте его на дальнем объекте – дереве за окном, облаке или просто самом дальнем предмете в вашем кабинете.



7. Периодически меняйте положение тела в течение дня.

8. Клавиатура должна быть расположена на комфортном уровне перед вами. Важно обеспечить надлежащую высоту локтя, которая позволяет держать руки с прямыми запястьями.



9. Важно быть полностью расслабленным во время работы на компьютере. Постоянное напряжение шейно-плечевого пояса может привести к микротравмам.

10. Хорошее кресло или стул, значительно снижает риск болей в пояснице. Эргономичное кресло обеспечивает удобную поддержку для поясницы и таким образом разгружает ее.



Используя эти простые советы, наряду с соблюдением норм охраны труда и пожарной безопасности, вы во много раз снизите риск возникновения производственной травмы, несчастного случая на производстве или профессионального заболевания в вашем офисе.