



VILNIUS SVEIKIAU
GEROS SAVIJAUTOS BIURAS

KASDIENIŲ VEIKLŲ ERGONOMIKA

Kaip taisyklingai sėdėti?

Atstumas iki kompiuterio
ekrano 45 - 60 cm

Alkūnės
sulenktos
90 laipsnių
kampu

Galva ir pečiai
vienoje linijoje

Kelio ir klubo sąnariai
sulenkti 90 laipsnių
kampu

Kulnai tvirtai įremti į
grindis, jų nekeliamo



Kaip taisyklingai stovėti?

Pečiai vienoje
linijoje ↗



↖ Galva neutralioje
padėtyje

↖ Dubuo neutralioje
padėtyje

Abi pėdos remiasi į
grindis ↗

Kaip taisyklingai stumti daiktą?



Nugarą tiesi



Abi pėdos remiasi į
grindis



Rankos pečių
aukštyje



Kaip taisyklingai kelti daiktą?

Galva neutralioje padėtyje

Nugara tiesi

Pritraukite kiek
įmanomą
daiktą prie kūno



Remkite visą pėdą į
grindis

Kelkite daiktą
priqlaudę
prie kūno

Gerai suimkite daiktą
abiem rankomis

Kaip taisyklingai laikyti daiktą?



Galva neutralioje
padėtyje

Nugarą tiesi

Daiktą abiem rankomis
laikykite prie kūno

Abi pėdos
remiasi
į grindis

Kaip taisyklingai nešti daiktą?



Nugarą tiesi



Daiktą abiem
rankomis



laikykite prie kūno

Abi pėdos remiasi
į grindis



Neškite daiktą
nesisukiodami į šalis



Kuo naudinga ergonomika?

- Ergonomiška veikla mažina pavojų susirgti ir (ar) patirti traumą, gerina savijautą, padaro mūsų gyvenimą patogesnį
- Svarbu, kad pritaikytumėte tai kasdienėje veikloje ir būtumėte pavyzdžiu vaikams, nes jie mokosi iš Jūsų