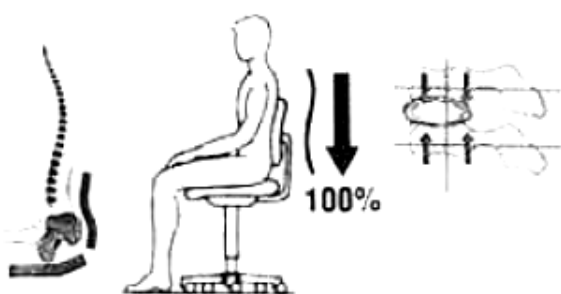


NAVODILA ZA VARNO DELO PRI SEDEČEM DELU – DELO OD DOMA

Zelo pomembno je kako se usedate, kako sedite, kakšen je stol in kako vstajate. Stol naj ima nastavljivo višino, ki se jo prilagaja tako, da se sedi s stopali plosko na tleh, kolki in kolena pa so pokrčeni pod pravim kotom. Biti mora stabilen, priporočljivo je naslonjalo za roke in primeren naslon za hrbtenico. Naslonjalo naj bo v ledvenem delu podloženo, tako da daje primerno oporo hrbtenici in naj sega do začetka lopatic. Sedite na celi površini sedeža, nogi nekoliko razmaknite, vaša drža naj bo vzravnana. Globina sedeža naj bo 2/3 stegenske dolžine, da ne pritiska pod kolena. Glava naj bo v podaljšku hrbtenice in naj bo pokončna. Noge naj ne visijo v zraku, namestite si oporo za noge. Priporočljivo je, da sedete in vstajate s pomočjo naslonjala za roke, kadar pa tega ni, uporabljajte svoja stegna. Med sedenjem večkrat vstanite in se sprehodite.

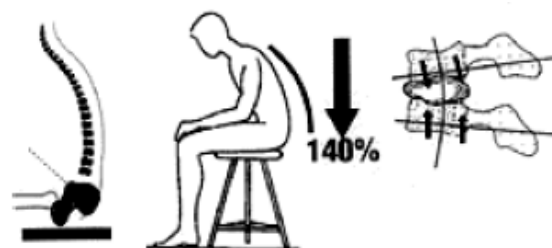
V kolikor nimate ustreznega sedeža in mize, z dovolj proste površine, priporočamo pogostejše odmore in izvajanje razgibalnih vaj. Tudi stol brez koles, če ima ustrezno hrbtno oporo in ustrezno višino, bo za krajši čas uporabe ustrezen.

Poleg ergonomskega položaja telesa si zagotovite ustrezno osvetljenost, če je potrebno namestite dodatno prenosno svetilko. Temperatura v prostoru naj bo med 18 in 23 °C. Prostor večkrat prezračite.



PRAVILNO SEDENJE

Pravilna drža, zravnan hrbtenica, zmanjšan pritisk na medvretenčne ploščice in njihova enakomerna obremenitev.



NEPRAVILNO SEDENJE

Neugodna drža, ukrivljena hrbtenica, večji pritisk na medvretenčne ploščice in njihova neenakomerna obremenitev.