

APROBAT,


INSTRUCTIUNE PROPRIE SSM PRIVIND ACTIVITATEA

TESA

IP - 19

ELABORAT,

SC PERFORMANCE EDITING SRL



1. Opriti reflectiile luminii in monitor!



Orice reflexie a luminii naturale in ecranul monitorului genereaza afectiuni ale ochilor!

Atunci cand alegeti pozitionarea monitorului calculatorului dumneavoastra, aveti grija ca acesta sa se afle cu spatele la fereastra; daca nu puteti realiza acest lucru, impiedicati reflex luminii folosind jaluzelele.

2. Pozitionati monitorul frontal directiei privirii!



Miscarile de rotatie ale capului, datorate unei pozitionari laterale ale monitorului, conduc la dureri

Pozitionati elementele de care va veti folosi uzual – monitor, tastatura - cat mai frontal posil fata de pozitia dumneavoastra de lucru.

3. Asigurati-va un spatiu suficient de lucru!



O pozitie de lucru neconforma va avea drept urmare aparitia in timp a unor afectiuni

Asigurati-va ca aveti suficient spatiu de lucru; nu depozitati pe/ in jurul biroului alte elemente de mobilier care sa va conduca la o pozitie de lucru "ghemuita". Pozitia optima de lucru este cea din figura de mai sus

4. Amenajeaza locul de munca ergonomic!



Locul tau de munca reprezinta arealul in care iti desfasori aproximativ 33% dintr-o zi. Amenajeaza acest loc special pentru tine, tinand cont de inaltimea, de varsta, de privirea si de eventualele tale preferinte!

5. Atunci cand iti folosesti mainile, tine-le in pozitie orizontala!



Atunci cand utilizezi tastatura sau alte instrumente de birou, incearca sa tii mainile intr-o pozitie cat mai aproape de orizontala; orice inclinare a mainilor iti va provoca "obosirea" acestora in mai putin de 15 minute!