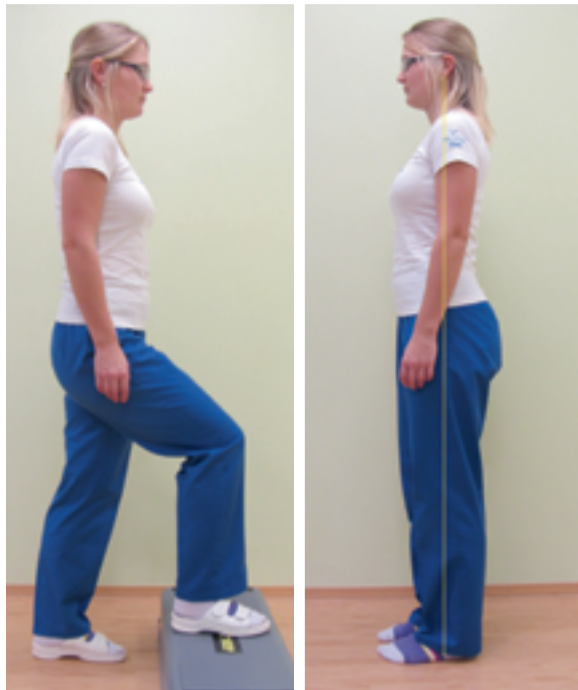


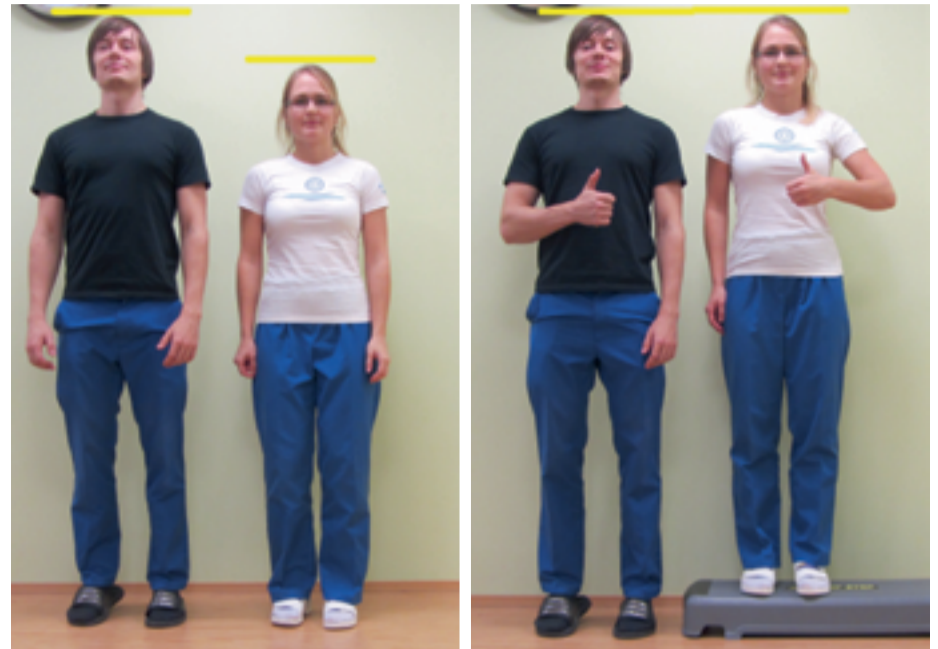
## ERGONOOMILINE SEISMINE, ISTUMINE JA TÕSTMINE

Aktiivset rühti hoides peaksid nii pea kui ka kõrvad olema õlgade kohal ning õlgu peaks hoidma puusade, põlvede ja hüppeliigestega ühel sirgjoonel.

Selleks hoidke keha sirgena pinguldades kergelt tuhara-, selja- ja kõhulihaseid. Aktiivse seisamise teeb oluliselt lihtsamaks ühe jala asetamine ette, kõrgendatud alusele. See hoiab vaagna-vöödet stabiilsemana.



Kui sama laua taga töötavad erineva pikkusega inimesed, on soovitatav kasutada jalge all kõrgendust, mis pikkuse erinevused ühtlustab.



Pikalt ühes asendis seisemisel häirub jalgade verevarustus. Selle ennetamiseks andke jalgadele korramööda puhkust ja liigutage neid. Hästi sobib keharaskuse jalalt-jalale ja varvastelt-kandadele viimine ning istudes sirgete jalgadega põidada painutamise ja sirutamise.

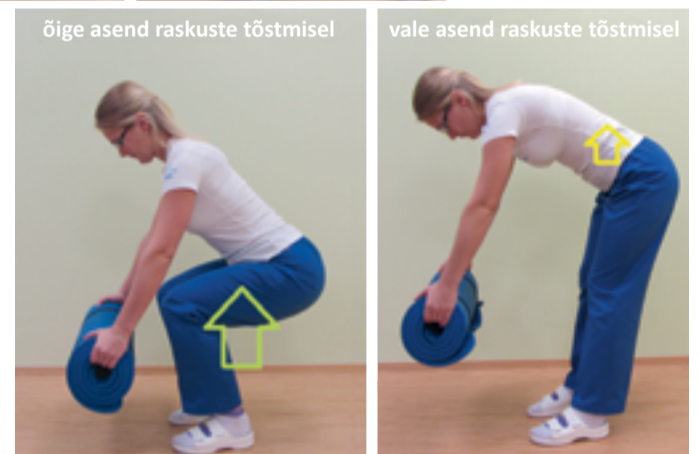


Pikalt seistes jalajumber suureneb ning kingad võivad päeva teisel poolel kitsaks jääda. Selle vältimiseks ostke number suuremad jalanõud, mis laseksid varvastel vabalt liikuda. Seistes töötamisel on soovitatav kanda madala kontsaga jalanõusid. Kõrge konts lühendab sääre tagumisi lihaseid ja suurendab selja nimmeosa nõgusust, raskendades seeläbi aktiivse rühi hoidmist.

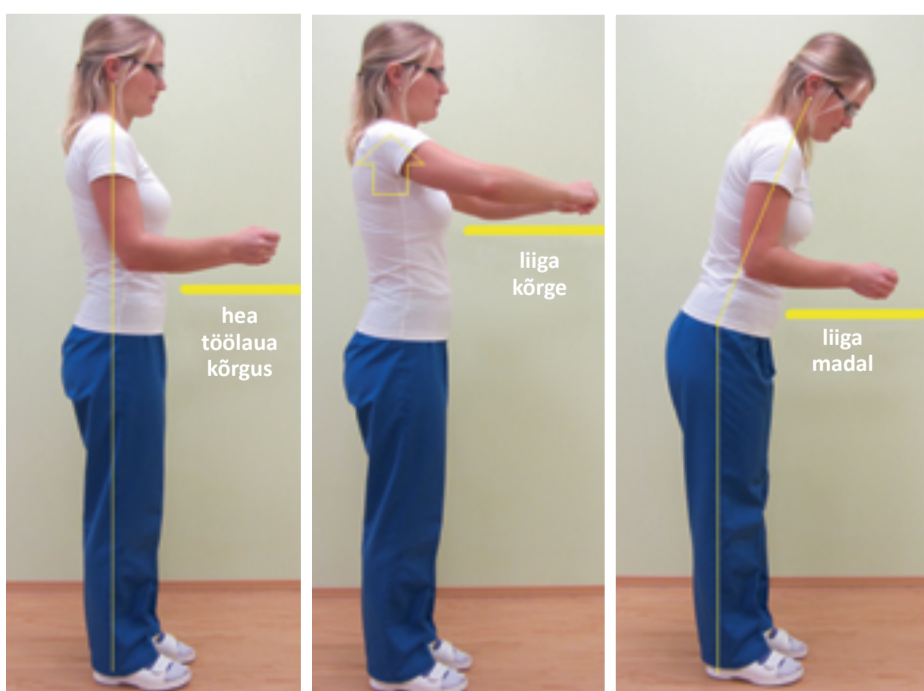


Istumisel on koormus seljale minimaalne, mistõttu istumise rühi võib valida enda mugavuse järgi ja seda aeg-ajalt varieerida.

Raskuste tõstmisel kasutage jalalihaste jõudu, hoides selja sirgena. Kaugelt tõstmine pole soovitatav.



Töölaua taga seistes jälgige töölaua kõrgust keha suhtes. Laua kõrgus on õige siis, kui kehatüvi säilitab sirge asendi ja käed toetuvad vabalt lauale nii, et küünarliigesed on täisnurga all.



Raskuste teisaldamisel ühelt tasapinnalt teisele hoidke raskust keha lähedal. Mida kaugemal ja kõrgemal raskus keha enda raskuskeskmest asub, seda suurem koormus on seljale. Raskusega pööramisel pöörake kaasa terve kehaga, vältige ülakeha pööramist alakeha suhtes!



Märksa lihtsam on raskuseid teisaldada koos kaaslasega. Suuremate raskuste tõstmisel ja teisaldamisel paluge kindlasti kolleegilt abi.