

Darbas kompiuteriu



Kompiuteris tapo viena iš būtiniausių priemonių bet kurioje darbo vietoje. Nepatogi darbo poza, nepritaikyta darbuotojo galimybės darbo vieta, pasikartojantys darbo judesiai, ilgas sėdėjimas, reguliarių pertraukų nebuvimas ir ergonominių žinių trūkumas lėmė įvairių nusiskundimų (regos, kaulų ir raumenų sistemos) pasireiškimą.



Siekiant išvengti nepageidaujamo darbo su kompiuteriu poveikio sveikatai būtina skatinti fizinį aktyvumą darbo vietoje.



Rekomenduojama specialiąsias darbo kompiuteriu pertraukas (dirbant 8 val. darbo dieną, reglamentuotos 5 (10) min. trukmės pertraukos nustatomos po 1 val. nuo darbo su kompiuteriu pradžios) išnaudoti atliekamoms mankštoms.

Rekomenduojami pratimai dirbantiems su kompiuteriu



Rekomenduojami pratimai

Pečiams ir kaklui

01 Išlaikyti 10 sekundžių
Ištiesti rankas į priekį.



02 Išlaikyti 10 sekundžių
Ištiesti rankas į viršų.



03 Kartoti 3 kartus
Artinti mentes viengrį prie kitos, nepakeliant pečių į viršų. Išlaikyti rankas tokioje padėtyje 5 sekundes.



04 Kartoti 3 kartus
Pakeltus pečius išlaikyti 5 sekundes ir juos nuleisti.



05 Išlaikyti 10 sekundžių
Pakeltas rankas tempti už alkūnės priešinga kryptimi. Kartoti veiksmą kitai pusei.



06 Išlaikyti 10 sekundžių
Lenkti galvą peties link. Kartoti veiksmą kitai pusei.



07 Išlaikyti 10 sekundžių
Lėtai sukti galvą į viengrį pusę. Kartoti veiksmą kitai pusei.



Rekomenduojami pratimai

Riešams

01 Kartoti 10 kartų
Lėtai sugniaužti kumščius ir ištiesti pirštus.



02 Kartoti 10 kartų
Sukti susikabinusias rankas prieš ir pagal laikrodžio rodyklę.



03 Kartoti 3 kartus kiekvienam pirštui
Švelniai sukti abiejų rankų pirštus.



04 Kartoti 3 kartus
Ištisus rankas sukti riešus į priešingas puses.



05 Kartoti veiksmą apkeitus rankas
Laikyti rankas šioje padėtyje 5 sekundes.



06 10 sekundžių
Kratyti rankas.



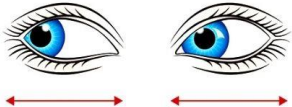
07 10 sekundžių
Laikyti rankas šioje padėtyje.



Rekomenduojami pratimai

Akims


01



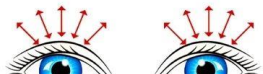
02



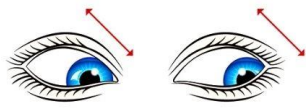
03



04



05



06



