

Сохраняйте здоровье при помощи регулярных (каждый час) упражнений на растяжку

• Растяжка - залог здоровья •

• Упражнения для шеи



Медленно поднимите подбородок большими пальцами.



Положите руку на голову и потяните голову в сторону.



Потяните подбородок вниз.

• Упражнения для плечей



Делайте медленные вращательные движения плечами.



Медленно потяните руку к туловищу.



Соедините руки за спиной, поднимите их вверх и наклоните голову назад.

• Упражнения для кистей рук



Соедините пальцы и сделайте круговые движения кистями рук.

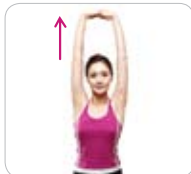


Напрягите кисти, расслабьте, повторите упражнение.



Соедините кисти, держа локти на одном уровне, и поверните их вниз.

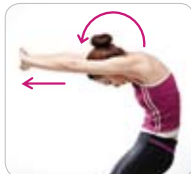
• Упражнения для поясницы



Соедините пальцы и медленно потяните руки вверх.



Соедините пальцы за спиной и медленно поднимите руки.



Соедините пальцы, вытяните ладони, наклоните голову и согните колени.

Как защитить себя от производственных травм?
Больше информации на нашей домашней странице

Информация
болезнях костно-мышечной системы
Ссылка!

www.kosha.or.kr



※ Информация доступна по ссылке выше (в указанном порядке).



Вопросы можно направлять Корейскому агентству по охране труда.

Тел. 032-5100-720

2013-보건-599



Мы проводим большую часть дня за компьютером

Профилактика синдрома видеотерминала 5 правил безопасности

Соблюдайте эти правила



KOSHA
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY

Синдром видеотерминала

Мы используем компьютеры часто и в разных условиях - дома, в интернет-кафе, в библиотеке и в офисе. Компьютеры делают нашу жизнь проще и повышают продуктивность труда. Вместе с тем, они повышают риски развития некоторых проблем, связанных со здоровьем - дискомфорт в плечах, сухость конъюнктивы и роговицы глаза и боли в спине.

Офисные работники должны стараться создать удобное и безопасное рабочее место, обращая внимание на разнообразные факторы: офисная среда, условия труда и особенности работников.

При работе за компьютером необходимо обращать внимание на следующие факторы

Рабочее место

- Компьютер
- Стол
- Стул
- Внешние устройства

Условия труда

- Часы работы
- Интенсивность работы
- Время для перерывов

Работник

- Рабочая поза
- Особенности строения тела
- Пол

Офисная среда

- Освещение
- Шум
- Температура воздуха



[Болезни, которые могут быть вызваны длительной работой за компьютером]



Запястный синдром



Переднее положение головы



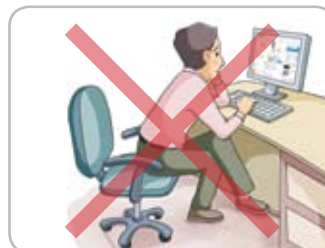
Киста сухожилия

Во время работы за компьютером соблюдайте

5 правил профилактики синдрома видеотерминала

01

Держите спину ровно, прислонитесь к спинке кресла.



02

Экран должен находиться на уровне глаз.



03

Клавиатура и рабочий стол должны находиться примерно на уровне локтей.



04

Во время использования клавиатуры или мыши держите кисти рук прямо. Не наклоняйте их вверх или вниз.



05

Не забывайте делать 10-минутные перерывы через каждый час работы.

