

ERGONOMIJA IN GIBALNA AKTIVNOST ZA AVTOPREVOZNIKE



ZDRAVJE PRI DELU AVTOPREVOZNIKI

Zdrav voznik. Varna pot.

MOJ DANAŠNJI CILJ

Pravilno nastavljen sedež. Reden in varen odmor.
Varnejša vožnja.

V
IH
99
VZD
HITRI
PREGLED



SEDEŽ NASTAVI
PRED VOŽNJO



USTAVI NA
VARNEM MESTU



OB ZASPLANOSTI
TAKOJ USTAVI

4 KORAKI ZA VARNO VOŽNJO

1

PRAVILNO NASTAVI SEDEŽ

S hrbtom se nasloni na naslonjalo. Sedež približaj toliko, da brez napenjanja pritisneš stopalke. Kolena naj bodo rahlo pokrčena.

2

PRAVILNO DRŽI VOLAN

Ramena naj bodo sproščena, komolci rahlo pokrčeni. Volan drži z obema rokama. Pred vožnjo nastavi ogledala.

3

MED ODMOROM SE RAZGIBAJ

Varno parkiraj in izstopi iz vozila. Nekaj minut hodi ter razgibaj ramena, hrbet in noge.

4

ČE SI ZASPLAN, TAKOJ USTAVI

Ustavi na varnem mestu in se spočij. Vaje, kava in odprto okno ne morejo nadomestiti spanja.

USTAVI SE • PREMAKNI SE • ZADIHAJ

5-MINUTNA RAZBREMENITEV MED DELOM

AVTOPREVOZNIKI

Vaje izvajaj po vrsti. Stoj stabilno, dihaj sproščeno in se gibaj le v nebolečem obsegu. Celoten niz ponovi dvakrat.

1

ODPRI PRSNI KOŠ



Stoj vzravnano. Roki položi za hrbet in ju počasi pomakni nazaj. Ramena spusti in nežno približaj lopatici. Ne usločaj križa.

Zadrži 15-20 sekund. Ponovi 2-krat.

2

RAZBREMENI VRAT



Stoj vzravnano in sprosti ramena. Poglej naravnost. Desno uho počasi približaj desni rami. Ramena ne dviguj. Ponovi na levi strani.

Zadrži 15-20 sekund na vsaki strani.

3

RAZGIBAJ RAMENA



Stoj vzravnano, roki naj sproščeno visita ob telesu. Ramena dvigni proti ušesom, pomakni nazaj in spusti navzdol. Delaj velike, počasne kroge.

Naredi 8 počasnih krogov nazaj.

4

RAZTEGNI MEČA



Z rokama se primi stabilne opore. Eno nogo postavi naprej, drugo nazaj. Zadnjo nogo iztegni, peto ohrani na tleh in se počasi nagni naprej. Razteg začuti v mišicah zadnje noge.

Zadrži 15-20 sekund. Nato zamenjaj nogi.

5

RAZBREMENI SPREDNJI DEL KOLKA



Z eno roko se primi stabilne opore. Eno nogo postavi korak nazaj. Rahlo pokrči sprednje koleno in stisni zadnjico. Medenico pomakni naprej, trup ostane vzravnano. Razteg začuti spredaj v kolku zadnje noge.

Zadrži 15-20 sekund. Nato zamenjaj nogi.

SKENIRAJ KODO



VARNOSTNI SEMAFOR



ZELENO - NADALJUJ
Gib je lahek in neboleč.



RUMENO - PRILAGODI
Zmanjšaj obseg ali izberi lažjo različico.



RDEČE - PRENEHAJ
Ob bolečini, omotici ali mravljinčenju prenehaj.

VAJE IZVAJAJ LE MED VARNIM POSTANKOM. GIBAJ SE POČASI IN SAMO DO PRIJETNEGA RAZTEZANJA.

Ob bolečini, omotici ali slabosti vajo takoj prekini.

ERGONOMIJA IN GIBALNA AKTIVNOST ZA AVTOSERVISERJE



**ERGONOMIJA DANES,
MANJ BOLEČIN JUTRI**

SKRBI ZA SEBE,
DA LAHKO SKRBIŠ
ZA DRUGE.

ZDRAVJE PRI DELU

AVTOSERVISERJI

Manj obremenitev. Več natančnosti.

MOJ DANAŠNJI CILJ

Manj sklanjanja. Manj ročnega dvigovanja. Varnejše delo.

VZD
HITRI
PREGLED



**PRIBLIŽAJ SE
MESTU DELA**



**PRI TEŽKIH DELIH
UPORABI
PRIPOMOČEK**



**UPORABI
USTREZNO
ZAŠČITO ROK IN**

4 KORAKI ZA VARNEJŠE DELO V AVTOSERVISU

1

NE SKLANJAJ SE IN NE SEGAJ PREDALEC

Vozilo nastavi na primerno višino. Orodje in dele imej na doseg. Stopi bližje, namesto da se sklanjaš ali steguješ.

2

PRI TEŽKIH DELIH UPORABI POMOČ

Težkih delov ne dviguj sam. Uporabi voziček, dvigalo ali primeren pripomoček. Če ga ni, prosi sodelavca za pomoč.

3

VARUJ ROKE IN ZAPESTJA

Uporablaj ustrezno, nepoškodovano orodje. Ne stiskaj ga močneje, kot je potrebno. Zapestje naj bo čim bolj ravno.

4

REDNO MENJAJ POLOŽAJ

Ne ostajaj dolgo v istem ali prisilnem položaju. Ko lahko, se zavrtnaj, spremeni položaj ali zamenjaj delovno nalogo.

STOPI BLIŽJE • UPORABI PRIPOMOČEK • SPREME NI POLOŽAJ

5-MINUTNO RAZGIBAVANJE MED ODMOROM

AVTOSERVISERJI

Gibaj se počasi, enakomerno dihaj in izvajaj le neboleče gibe. Ob težavah s koleni zmanjšaj globino počepa ali vajo izpusti.

1

ODPRI PRSNI KOŠ



Stoj vzravnano. Roki spusti ob telo in dlani obrni naprej. Roki počasi pomakni nekoliko nazaj. Ramena spusti, lopatici nežno približaj in križa ne usločaj.

Zadrži 15-20 sekund. Ponovi 2-krat.

2

RAZGIBAJ RAMENA



Stoj vzravnano, roki naj sproščeno visita ob telesu. Ramena dvigni proti ušesom, pomakni nazaj in spusti navzdol. Kroži počasi in brez sunkov.

Naredi 8 počasnih krogov nazaj.

3

RAZTEGNI ZAPESTJE IN PODLAKET



Stoj vzravnano. Eno roko iztegni predse, komolec naj bo rahlo pokrčen. Z drugo roko prste nežno usmeri navzdol. Razteg začuti v zapestju in podlakti.

Zadrži 10-15 sekund. Nato zamenjaj roki.

4

RAZTEGNI SPREDNJI DEL KOLKA



Z eno roko se primi stabilne opore. Eno nogo postavi korak nazaj in sprednje koleno rahlo pokrči. Stisni zadnjico ter medenico pomakni naprej. Trup ostane vzravan.

Zadrži 15-20 sekund. Nato zamenjaj nogi.

5

PLITEK POČEP OB OPORI



Postavi se ob stabilno oporo in se je primi. Stopala naj bodo v širini bokov. Boke pomakni nazaj in rahlo pokrči kolena. Pete ostanajo na tleh, kolena sledijo smeri stopal.

Naredi 6-8 počasnih ponovitev.

SKENIRAJ KODO



VARNOSTNI SEMAFOR



ZELENO - NADALJUJ

Gib je prijeten in ne povzroča bolečine.



RUMENO - ZMANJŠAJ GIB

Ob neprijetni napetosti zmanjšaj gib ali izberi lažjo različico.



RDEČE - TAKOJ PRENEHAJ

Ob bolečini, omotici, slabosti ali mravljinčenju vajo prekini.

PRED VADBO VARNO ODLOŽI ORODJE. VADI MED ODMOROM V UREJENEM, SUHEM PROSTORU.

ERGONOMIJA IN GIBALNA AKTIVNOST ZA FRIZERJE




**ERGONOMIJA
JE OSNOVA,
GIBANJE
JE MOČ!**

ZDRAVJE PRI DELU FRIZERJI

Sproščena ramena. Natančne roke.

MOJ DANAŠNJI CILJ

Prilagodim višino stola. Pripomočke postavim bližje.
Redno spreminjam položaj.



**VIŠINO STOLA
PRILAGODI DELU**



**KABLE SPELJI
STRAN OD
PREHODA**



**VROČE IN OSTRE
PRIPOMOČKE
VARNO ODLOŽI**

4 KORAKI ZA VARNEJŠE DELO V SALONU

1

PRILAGODI VIŠINO STOLA

Stol dvigni ali spusti, da delaš z vzravnanim hrbtom in sproščenimi rameni. Prilagodi tudi položaj glave stranke. Pri umivanju stopi bližje umivalniku in se ne nagibaj daleč naprej.

2

PRIPOMOČKE POSTAVI NA DOSEG ROKE

Voziček postavi dovolj blizu, da pripomočke dosežeš brez stegovanja in obračanja. Ne sme ovirati prehoda. Električne kable umakni s poti.

3

MED STANJEM RAZBREMENI NOGE

Ne stoj ves čas v istem položaju. Težo prenašaj z ene noge na drugo. Pri daljšem delu eno nogo položi na stabilno nizko oporo in nogi menjaj. Nosi zaprto nedrsečo obutev.

4

PREKINI DOLGOTRAJNO STOJO

Ne čakaj na bolečino ali močno napetost. Med strankami se zravnaj, spusti roke, nekajkrat zakroži z rameni in naredi nekaj korakov.

PREZRAČI PROSTOR • ZAŠČITI KOŽO IN ROKE • VARNO
UPORABLJAJ NAPRAVE

5-MINUTNO RAZGIBAVANJE MED STRANKAMI

FRIZERJI

Pred začetkom varno odloži škarje, sušilnik in druge pripomočke. Vaje izvajaj počasi, mirno dihaj in celoten sklop ponovi dvakrat.

1

RAZTEGNI STRANSKI DEL VRATU



Stoj vzravnano in pogled naravnost. Ramena sprosti. Desno uho počasi približaj desni rami. Glave ne obračaj in rame ne dviguj. Nato ponovi na levi strani.

Zadrži 15 sekund na vsaki strani.

2

ODPRI PRSNI KOŠ



Stoj vzravnano. Roki položi za hrbet in komolca počasi pomakni nazaj. Ramena spusti stran od ušes. Prsni koš nežno odpri, križa pa ne usločaj.

Zadrži 15-20 sekund. Ponovi 2-krat.

3

RAZGIBAJ RAMENA



Stoj vzravnano, roki naj sproščeno visita ob telesu. Ramena dvigni proti ušesom, pomakni nazaj in spusti navzdol. Kroži počasi in brez sunkov.

Naredi 8 počasnih krogov nazaj.

4

RAZTEGNI ZAPESTJE IN PODLAKET



Desno roko iztegni predse, komolec naj ostane raven. Dlan obrni navzdol in prste usmeri proti tlom. Z levo roko jih nežno približaj telesu. Nato dlan obrni navzgor in gib ponovi. Zamenjaj roki.

Vsak položaj zadrži 10-15 sekund.

5

DVIGNI SE NA PRSTE



Z eno ali obema rokama se primi stabilne opore. Stopala postavi v širino bokov. Počasi dvigni pete in se dvigni na prste. Pete nadzorovano spusti. Trup ostane vzravnano.

Naredi 10 počasnih ponovitev.

SKENIRAJ KODO



VARNOSTNI SEMAFOR



ZELENO - NADALJUJ

Gib je prijeten in ne povzroča bolečine.



RUMENO - ZMANJŠAJ GIB

Ob neprijetni napetosti zmanjšaj gib ali izberi lažjo različico.



RDEČE - TAKOJ PRENEHAJ

Ob bolečini, omotici, slabosti ali mravljinčenju vajo prekini.

PRED VAJAMI VARNO ODLOŽI ELEKTRIČNE, VROČE IN OSTRE PRIPOMOČKE. VADI NA SUHEM IN NEDRSEČEM MESTU.

Vaje ne nadomeščajo ustrezne višine stola, pravilne razporeditve pripomočkov, odmorov in drugih prilagoditev dela.

ERGONOMIJA IN GIBALNA AKTIVNOST ZA GOSTINCE



ERGONOMIJA
DANES, MANJ BOLEČIN
JUTRI

Skrb za telo pomeni več
energije, varnosti in
boljšo storitev.

ZDRAVJE PRI DELU GOSTINCI

Zdravo telo. Boljša storitev.

MOJ DANAŠNJI CILJ

Manj ročnega prenašanja. Več uporabe vozička. Varne in
proste poti.

V
IH
89
VZD
HITRI
PREGLED



MOKRA TLA TAKOJ
OBRIŠI IN OZNAČI



PREHODI NAJ
BODO PROSTI



VROČE IN OSTRE
PRIPOMOČKE
VARNO ODLOŽI

4 KORAKI ZA VARNEJŠE DELO V GOSTINSTVU

1

BREMENA PRENAŠAJ VARNO

Pred dvigom preveri težo predmeta in pot. Predmet primi z obema rokama ter ga drži čim bližje telesu. Za težke ali velike predmete uporabi voziček ali prosi sodelavca za pomoč.

2

OBRAČAJ SE Z MAJHNIMI KORAKI

Ko nekaj držiš ali nosiš, ne zasukaj samo zgornjega dela telesa. Obrni se z majhnimi koraki, da se stopala in trup obrnejo v isto smer. Ne obračaj se na mokrih ali spolzkih tleh.

3

REDNO SPREMINJAJ POLOŽAJ

Ne stoj predolgo pri miru. Težo izmenično prenašaj z ene noge na drugo. Ko lahko, naredi nekaj korakov, se zdravaj ali zamenjaj delovno nalogo.

4

REDNO PIJ VODO IN SE OHLADI

Pitno vodo imej na doseg in jo redno pij. Pri delu v vročini odmor preživi v hladnejšem prostoru. Ob omotici, slabosti ali izraziti utrujenosti prekini delo in obvesti odgovorno osebo.

POSKRBI ZA SUHA TLA • OHRANI PROSTE POTI • OPREMO VARNO
ODLOŽI

5-MINUTNO RAZGIBAVANJE MED ODMOROM

GOSTINCI

Pred začetkom varno odloži pladenj, posodo ter vroče in ostre pripomočke. Vaje izvajaj na suhem in nedersečem mestu. Gibaj se počasi, enakomerno dihaj in celoten sklop ponovi dvakrat.

1

RAZGIBAJ RAMENA



Stoj vzravnano. Roki naj sproščeno visita ob telesu. Ramena počasi dvigni proti ušesom, jih pomakni nazaj in nato spusti navzdol. Kroži počasi in brez sunkov.

Naredi 8 počasnih krogov nazaj.

2

RAZTEGNI STRANSKI DEL TRUPA



Stoj stabilno, stopala postavi v širino bokov. Desno roko dvigni nad glavo in se počasi nagni v levo. Ne nagibaj se naprej ali nazaj in ne obračaj trupa. Ponovi na drugi strani.

Zadrži 10-15 sekund na vsaki strani.

3

PRENAŠAJ TEŽO Z ENE NOGE NA DRUGO



Stopala postavi nekoliko širše od bokov. Kolena naj bodo rahlo pokrčena, hrbet pa vzravnano. Počasi prenesi težo na levo nogo, nato še na desno. Stopala naj ostanejo na tleh.

Naredi 10 počasnih prenosov na vsako stran.

4

NAREDI PLITEK POČEP Z OPORO



Z obema rokama se primi za stabilno oporo. Stopala postavi v širino bokov. Boke pomakni nazaj, kot da želiš sedeti. Kolena rahlo pokrči v smeri stopal. Pete naj ostanejo na tleh. Nato se počasi vzravnaj.

Naredi 6-8 plitkih počepov.

5

RAZTEGNI MEČA



Z obema rokama se primi za stabilno oporo. Eno nogo postavi naprej, drugo nazaj. Sprednje koleno rahlo pokrči. Zadnja noga naj bo iztegnjena, peta pa na tleh. Počasi se nagni naprej, da začutiš raztezanje v mečih zadnje noge.

Zadrži 15-20 sekund. Nato zamenjaj nogi.

SKENIRAJ KODO



VARNOSTNI SEMAFOR



ZELENO - NADALJUJ

Gib je prijeten in ne povzroča bolečine.



RUMENO - ZMANJŠAJ GIB

Ob neprijetni napetosti zmanjšaj gib ali izberi lažjo različico.



RDEČE - TAKOJ PRENEHAJ

Ob bolečini, omotici, slabosti ali mravljinčenju vajo takoj prekini.

PRED VAJAMI VARNO ODLOŽI PLADENJ, POSODO TER VROČE IN OSTRE PRIPOMOČKE. VADI NA SUHEM IN NEDERSEČEM MESTU.

Vaje ne nadomeščajo uporabe vozičkov, ustrezne organizacije dela, odmorov in drugih prilagoditev delovnega mesta.