

Polskie Radio SA informuje, że na swoich stronach www stosuje pliki cookies.

Używamy cookies w celu gromadzenia danych statystycznych, emisji reklam oraz prawidłowego funkcjonowania niektórych elementów serwisu. Pliki te mogą być także umieszczane na Państwa urządzeniach przez współpracujące z nami firmy zewnętrzne. Korzystając ze strony wyrażasz zgodę na używanie cookie, zgodnie z aktualnymi ustawieniami przeglądarki. Dowiedz się więcej o celu ich używania i zmianie ustawień cookie w przeglądarce.

REKLAMA

Zaloguj się | Zarejestruj się

PolskieRadio.pl

Jedynka

Dwójka

Trójka

Czwórka

External

Moje Polskie Radio

PR24

Ramówka

Sklep

Gospodarka
PolskieRadio.pl

Opis
Nauka
Historia
Kultura
Muzyka
Dzieci
Reportaż
Teatr
Technologie
Więcej
IAR
Radio Kierowców
Redakcja Katolicka
The News
Studia nagraniowe
Szkolenia
DAB+
Finanse osobiste
Emerytura
Praca
Rolnictwo
Energetyka
Motoryzacja
Firma
Giełda
Nieruchomości

Przybliżamy
gospodarkę

Szukaj w serwisie



Polskie Radio » Gospodarka » Praca » Sprawdź, czy twoje stanowisko pracy spełnia wymogi ergonomii



Sprawdź, czy twoje stanowisko pracy spełnia wymogi ergonomii

Jedynka

Anna Wiśniewska 11.06.2014



foto: Glow Images/East News

Na sto stanowisk komputerowych polskich studentów tylko pięć w całości spełnia wymogi ergonomii, czyli ma odpowiednio dobrane krzesło i komputer ustawiony na odpowiedniej wysokości. Takie są wyniki badania Ergo-Test przeprowadzonego wśród kilkuset studentów. Jeszcze gorzej wygląda sytuacja w polskich biurach, gdzie tylko dwa procent stanowisk pracy można uznać za ergonomiczne.

O ergonomii stanowisk pracy w Radiowej Jedynce mówili goście Porannych rozmaitości: Jacek Świągost z firmy organizującej kampanię Ergo-Test i Partycja Krawczyk-Szulc, specjalista medycyny pracy /Karolina Mózgowiec, Naczelnia Redakcja Gospodarcza Polskiego Radia/ [+ Dodaj do playlisty](#)

Najczęstszym błędem dotyczącym stanowiska pracy jest złe ustawienie monitora. Jak wyjaśnia Jacek Świągost z firmy organizującej kampanię Ergo-Test, górna krawędź ekranu komputera powinna znajdować się na wysokości wzroku użytkownika.

W przypadku osób korzystających w pracy z laptopa, Świągost zaleca ustawienie go na podstawie i używanie klawiatury zewnętrznej.

Jak wyjaśnia Świągost, krzesło powinno być ustawione w taki sposób, żebyśmy mogli podeprzeć nadgarstki. Podpórki krzesła powinny zatem znajdować się w jednej linii z biurkiem. Przy takim ustawieniu krzesła niższe osoby będą potrzebowały jednak podnóżka.

Bądź z nami w kontakcie



gospodarka.polskieradio.pl

931

Obserwuj @Gospodarka_PRSA



Polecane



Jak wykreślić się z Google i innych wyszukiwarek



Już 40 tys. osób chce skorzystać z prawa do bycia zapomnianym przez Google – tyle wniosków spłynęło już w Europie do tej popularnej wyszukiwarki. Ta udostępniła do tego specjalny formularz. O tym jak skreślić się z sieci, rozmawia Karolina Mózgowiec z Grzegorzem Sibigiem z Instytutu Nauk Prawnych PAN.



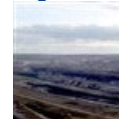
Cała prawda o zakupach w internecie



Jeszcze sześć lat temu zakupy w sieci robiła jedna czwarta dorosłych internautów. Dziś już prawie co drugi - wynika z badania przygotowanego przez firmę Gemius dla Izby Gospodarki Elektronicznej e-Commerce Polska.



Kopalnia odkrywkowa w Gubinie: zagrożenie czy szansa?



PGE obiecuje miejsca pracy i wysokie pensje. Ekolodzy ostrzegają, że ta inwestycja grozi katastrofą ekologiczną, a tuż za niemiecką granicą w podobnej inwestycji, nie było ani pracy dla mieszkańców, ani cudu gospodarczego.

Jak przyznaje Świgost, większość stanowisk pracy nie spełnia tych wymogów. Według niego, wynika to z tego, że nie zdajemy sobie sprawy, jak powinniśmy siedzieć.

Pracodawcy nie pomagają, pracownicy nie korzystają

Świgost zwraca uwagę na to, że nie wszyscy pracodawcy pomagają pracownikom w odpowiednim przygotowaniu ich miejsc pracy.

Często zdarza się jednak, że nawet mimo dostępności produktów, czyli np. odpowiednich monitorów czy podnóżków, nie wszyscy z nich korzystają.

Źle przygotowane stanowisko pracy groźne dla zdrowia

Tymczasem źle przygotowane stanowisko pracy może oznaczać w przyszłości bóle kręgosłupa.

- Coraz młodsze osoby mają problemy z kręgosłupem, które wymagają nawet zabiegów operacyjnych – mówi Partycja Krawczyk-Szulc, specjalista medycyny pracy. – Bardzo często występują również bóle głowy, objawy zmęczenia wzroku, suchość pod powiekami, a po wielu godzinach pracy nawet pogorszenie jakości wzroku. Ponadto podczas siedzenia jest upośledzone krążenie w kończynach dolnych, co prowadzi do obrzęków – dodaje.

Praca przy stanowisku komputerowym niespełniającym wymogów ergonomii może być również przyczyną bólu nadgarstków i chronicznego przeciążenia mięśni i ścięgien.

Karolina Mózgowiec, awi

Zobacz więcej na temat:

[praca](#),
[pracownik](#),
[zdrowie](#)

Czytaj także:



Stres w pracy: firmy go lekceważą, a UE będzie z nim walczyć

Pracownicy dobrze znają ten problem, ale pracodawcy wołają na niego przemykać oko. Stres w miejscu pracy to wyzwanie, z którym wielu Europejczyków wciąż nie umie sobie radzić. Nowa kampania Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy, zainaugurowana dziś w Brukseli, ma pomóc to zmienić.

REKLAMA

Komentarze:

[Zaloguj się aby dodać komentarz](#)

liczba komentarzy: 0

Ten artykuł nie ma jeszcze komentarzy, możesz być pierwszy!

JEŚLI CHCESZ
ODZYSKAĆ
EMERYTURĘ,
ZOBACZ WZORY
PISM DO ZUS



REKLAMA

Gospodarka dla każdego



Polacy wciąż za mało wiedzą o kredytach

Słownik gospodarczy dla każdego



Deflacja

Najczęściej czytane

[Kolejna runda rosyjsko-ukraińskich negocjacji ws. cen gazu w środę rano](#)

[Polacy wciąż za mało wiedzą o kredytach](#)

[Rząd przyjął założenia do budżetu na 2015 rok: wzrost płacy minimalnej i PKS](#)

[Raport: trzy branże, w których znalazłemy pracę](#)

[Sawicki: Ukraina znieść embargo na polską wólowinę i wieprzowinę](#)

Poranne rozmaitości



Poranne Rozmaitości 11.06.2014 r.

W imię czego warto
oddać swoje życie?

WYPEŁNIJ ANKIETĘ



Serwis w wersji na telefon:

Na skróty:

Informacje

Wiadomości

Sport

Gospodarka

The News

Euranet

IAR

Redakcja Katolicka

Rozrywka i kultura:

Muzyka

Kultura

Teatr

Studio Reportażu

Polska Orkiestra Radiowa

Orkiestra Kameralna

Chór Polskiego Radia

Studia nagrań i koncertów

Bilety

Wiedza:

Nauka i technologie

Historia

Szkolenia

Programy:

Jedynka

Dwójka

Trójka

Czwórka

Zagranica

Społeczności:

Kontakt

Oceń nas!

O NAS

PR SA

Polityka prywatności

Regulamin

Reklama

Promocja

Częstotliwości

Kontakt

Zamówienia publiczne

Zasady kampanii społecznych

Copyright © Polskie Radio S.A