Роструд напомнил о рисках офисной работы



Роструд напомнил о правилах организации работы в офисе. Несмотря на кажущуюся безопасность у ней есть немало рисков.

Из-за продолжительного сидения без поддержки возникают болевые ощущения в шее и спине. Частое использование десктопов и ноутбуков провоцирует проявление синдрома компьютерного зрения, который сопровождается сухостью, покраснением, эффектом двоения глаз, быстрой усталостью органов зрения.

Офисные сотрудники часто испытывают туннельный синдром, выражающийся в боли, потере чувствительности кистей из-за сдавливания срединного нерва в запястном канале. Конфликтные и стрессовые ситуации, недопонимание с начальством и коллегами приводят к психологическому перенапряжению. Также для офисного персонала характерна гиподинамия, увеличивающая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и появления лишнего веса.

Чтобы повысить безопасность и комфорт в офисе Роструд рекомендует проводить комплекс мероприятий, который можно разделить на несколько направлений.

**Профилактика заболеваний**

●     организация правильного питания со сбалансированным рационом;

●     периодические медосмотры;

●     поддержание физической активности посредством производственной гимнастики, зарядки.

**Режим труда и отдыха**

●     регулярное проветривание рабочих помещений для доступа свежего воздуха;

●     предоставление внутрисменного перерыва и коротких пауз через 25-30 минут работы для проведения разминки и отдыха глаз.

**Освещение рабочего места**

●     обеспечение надлежащего освещения, исключающего пребывание сотрудников в полумраке;

●     правильное размещение монитора, препятствующее появлению бликов.

**Организация рабочего пространства**

●     расположение экрана компьютера на среднем расстоянии от глаз в 50-70 см;

●     приобретение стульев с функцией регулировки по высоте и наклону спинки для хорошей поддержки поясничной области;

●     обеспечение оптимальной высоты стула и стола, локти нужно сгибать под прямым углом, а ступни должны контактировать с полом;

●     установление подставки под ноги с целью снятия напряжения;

●     подбор мыши и клавиатуры, исключающий напряжение для рук.

Персоналу офиса необходимо придерживаться требований к организации рабочего места, следить за состоянием здоровья и при его ухудшении сразу обращаться к медикам. Не рекомендуется отказываться от перерывов, а во время пауз нужно проводить разминку и выполнять упражнения.