

ORGANIZACJA STANOWISKA PRACY CZŁOWIEKA W POZYCJI STOJĄCEJ

Pozycja stojąca jest częsta w zawodach, w których **praca związana jest z koniecznością użycia większej siły i większej przestrzeni**. Nie jest ona wskazana do prac precyzyjnych.

Najczęściej przyjmują ją :

- fryzjerzy
- sprzedawcy
- hostessy
- pracownicy laboratoriów
- osoby pracujące przy taśmach produkcyjnych, frezarkach i obrabiarkach, kelnerzy.

KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z PRACY W POZYCJI STOJĄCEJ :

- możliwość bezpiecznego przemieszczania ciężkich przedmiotów
- dobra widoczność elementów sterujących, pojedynczych wskaźników i pogrupowanych zgodnie z procesem technologicznym
- wygoda obsługi urządzeń sterujących
- możliwość odpowiedniego rozmieszczenia przedmiotów potrzebnych do pracy
- duża mobilność pracownika, który może wykonywać wiele różnych zadań wymagających odmiennego wyposażenia
- możliwość lepszego niż w pozycji stojącej wykorzystania przestrzeni pracy
- swoboda ruchów

WPŁYW POZYCJI STOJĄCEJ NA FUNKCJONOWANIE ORGANIZMU PRACOWNIKA :

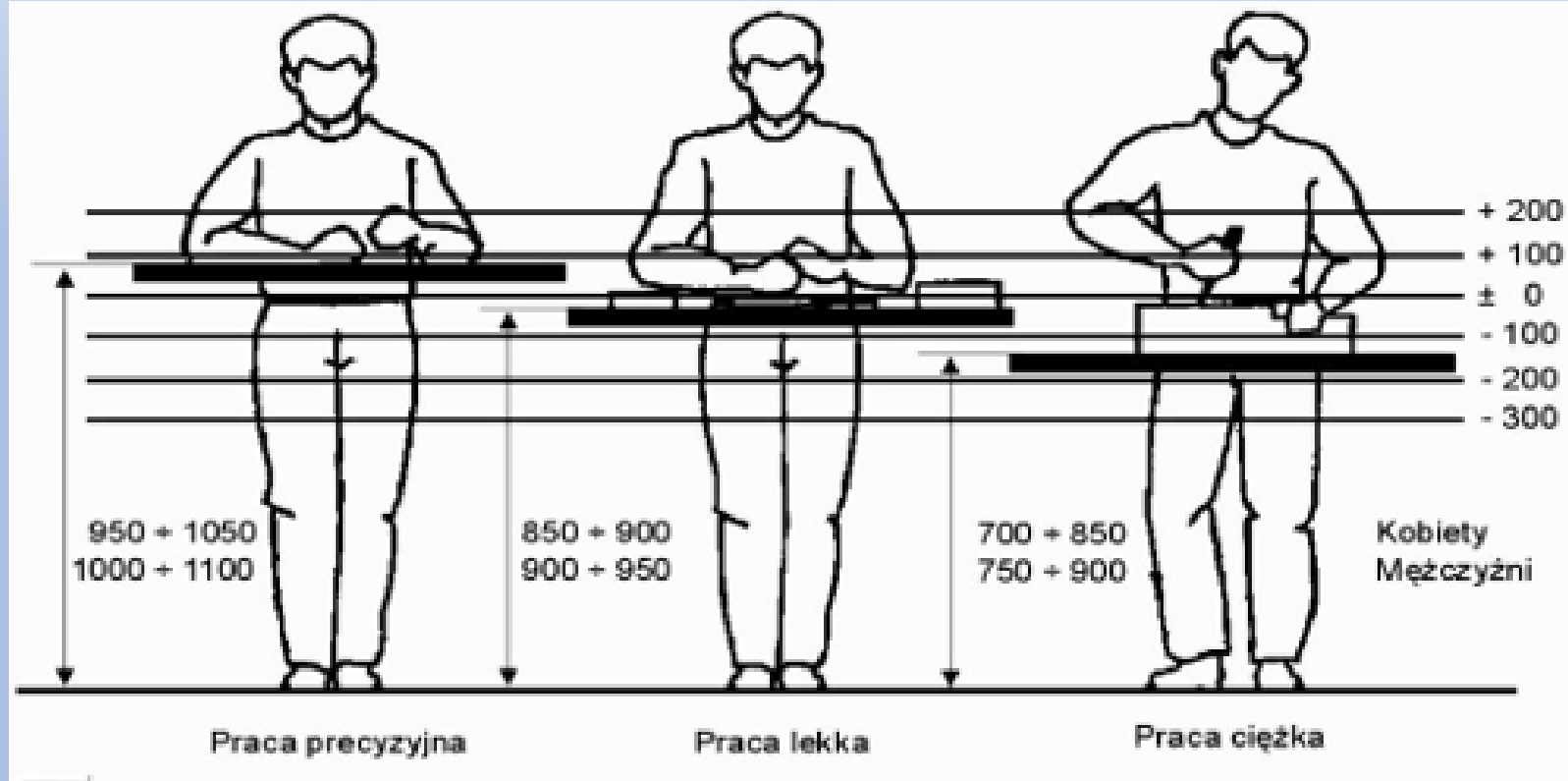
- duże obciążenie mięśni kończyn dolnych i grzbietu
- zwiększenie zużycia energii w porównaniu z pozycją siedzącą
- występowanie największego ukrwienia w obrębie kończyn dolnych, kosztem niedokrwienia pozostałych części ciała
- obniżony poziom metabolizmu
- niekorzystne obciążenie stawów odpowiedzialnych za utrzymanie człowieka w pozycji stojącej
- niekorzystne obciążenie statyczne stóp
- złe zaopatrzenie w krew i tlen więzadeł zapewniających ruch kręgosłupa

POZYCJA STOJĄCA MA NIEKORZYSTNY WPŁYW NA ORGANIZM I JEST PRZYCZYNĄ :

- żylaków
- obrzęków i zakrzepów żył
- płaskostopia
- zniekształcenia stawów kolanowych
- skrzywień kręgosłupa, w tym trwałego skrzywienia w odcinku piersiowym
- zahamowania funkcji wydzielniczej żołądka
- zapalenia górnych dróg oddechowych
- chorób nerek

**DŁUGOTRWAŁA POZYCJA STOJĄCA JEST PRZECIWIĘNŚTWE
NATURALNEGO STANU CZŁOWIEKA - RUCHU**





Dla typowych prac wykonywanych za pomocą rąk, najkorzystniejszy poziom powierzchni roboczej znajduje się na wysokości łokcia pracownika lub nieco (5-10 cm) niżej.

Powierzchnia robocza do wykonywania ciężkiej pracy fizycznej powinna być umieszczona ok. 20-40 cm poniżej wysokości łokcia pracownika.

Przy organizacji stanowiska pracy przeznaczonego do wykonywania zadań w pozycji stojącej należy zwrócić uwagę na:

- **Odpowiednią wysokość pola pracy** (ustala się ją przyjmując za punkt odniesienia wysokość od podłoża do łokcia – najmniejsze obciążenia dla organizmu występują wtedy, gdy ta wysokość mieści się między 7 cm poniżej łokcia a 10 cm powyżej)
- **Optymalny obszar pracy** – pracownik powinien w jak najmniejszym stopniu pracować w pozycji wymuszonej (pochylonej); optymalny obszar pracy to 30-35 cm od krawędzi oraz 25-30 cm od środka stołu
- **Rozmieszczenie elementów pracy według ich ważności i częstości stosowania**

ZASADY WYKONYWANIA PRACY W POZYCJI STOJĄCEJ

Podczas wykonywania pracy w pozycji stojącej należy:

- Umieścić przedmioty, nad którymi pracujemy, z przodu i jak najbliżej ciała
- Równomiernie rozkładać ciężar na obie stopy
- Regularnie napinać i rozluźniać mięśnie nóg, pleców i brzucha
- Pozwolić odpocząć stopom i nogom
- Przyjmować właściwą postawę
- Dobrać odpowiednie obuwie wykonane z materiałów przepuszczalnych
- Odpoczywać po pracy z nogami uniesionymi powyżej serca
- Uprawiać każdy rodzaj aktywności fizycznej
- Stosować przemienne zimne i ciepłe prysznice nóg i w miarę możliwości masażę

Rozporządzenie w sprawie wykazu prac szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet - „praca kobiety w ciąży lub karmiącej piersią wykonywana w pozycji stojącej łącznie ponad trzy godziny w czasie zmiany roboczej jest uznana za szczególnie uciążliwą lub szkodliwą dla zdrowia”

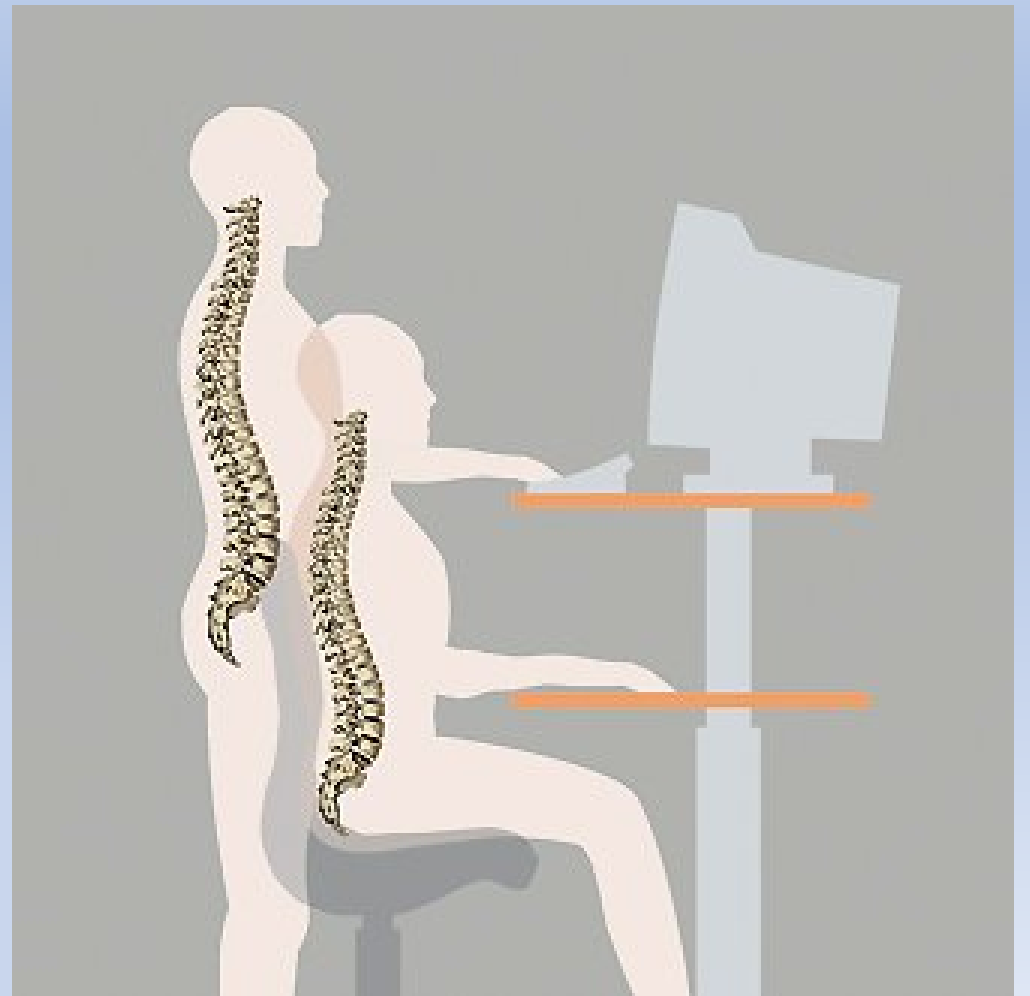
Rozporządzenie w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy –

- *przy wykonywaniu pracy niewymagającej stale pozycji stojącej należy zapewnić pracownikom możliwość siedzenia;*
- *przy wykonywaniu pracy wymagającej stale pozycji stojącej lub chodzenia należy zapewnić pracownikom możliwość odpoczynku w pobliżu miejsca pracy w pozycji siedzącej*
- *siedziska powinny spełniać wymagania Polskich Norm*

Siedź
lub **stój**



twój wybór









Czy są pytania

