

● XEHETASUNAK.

Zer da?

Lanpostu batzuen izaera dela eta denbora luzeak igarotzen dira leku eta jarrera berean: estatiko eta eseria.

Nola eragiten du?

Lan eseriak eta jarduera fisiko eza uztartuz kardiopatia, intsulina altu, minbizia, hanken zirkulazio txar, gihar galera, bizkarrezur okerdura, hezur ahuldadea eta arazo psikologikoak izateko aukerak areagotzen dira.

● OHAR BEREZIAK.

Bulego lana:

- Giharrak luzatu.

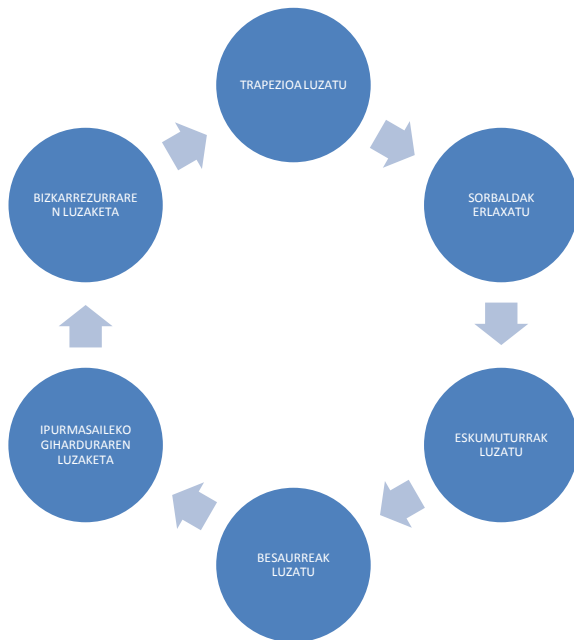
-Higiene posturala: bizkarra zuzen, sorbaldak aurrera eraman gabe eta erlaxatuak, besaurreak mahai gainean, ukondoak 90°tan tolestuak, lunbarrak aulkian bermatuak eta oinak zoru edo oinarri batean kokatuak.

- Eskailerak baliatu igogailua beharrean.

45 minuturo hankak luzatu pauso batzuk emanaz.



● GOMENDIOAK.



Estrategiak lanean:

- Fotokopiagailua aldendu
- Kable gabeko telefonoa
- Fitballa esertzeko
- Zutik-eserita txandakatu
- Estutzeko pilotak (hand grip)
- Ikuskaritza ergonomikoa

● ESTEKAK

Bibliografia:

www.emol.com

www.superprof.es

www.infosalus.com

GIDAK

<http://www.gipuzkoakirolak.eus/eu/garaian-garaiko-kirrol-aholkuen-gidak>