



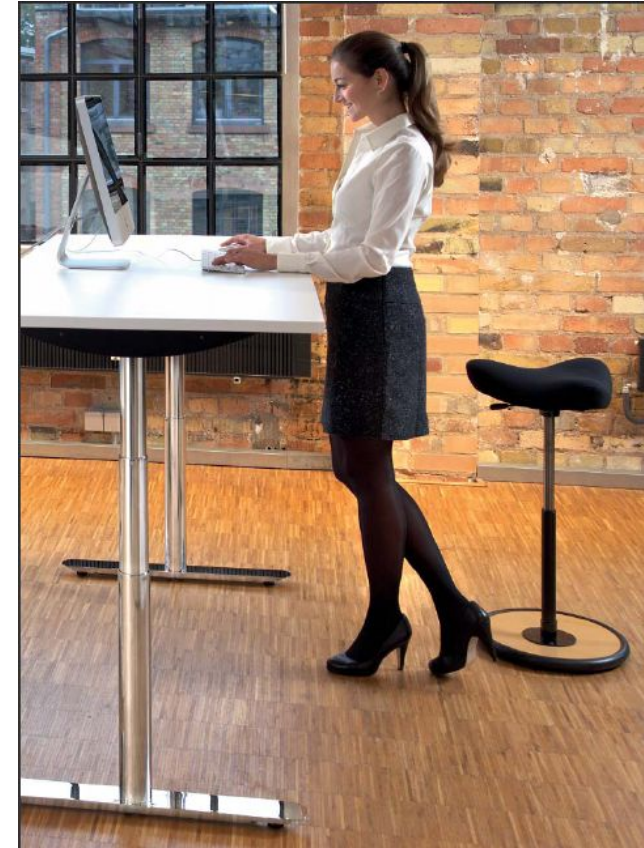
Модернизация рабочего места IT - персонала

Отдых сидя или стоя?



Ученые подсчитали, что ежедневно 95% активного времени мы:

- просиживаем в офисе;
- «зависаем» дома за компьютером;
- «отдыхаем» в кресле у телевизора;
- присаживаемся на лавочку в сквере;
- или просто сидим в транспорте.



Мы наивно полагаем, что сидя мы расслабляемся.

Но это большое заблуждение!

Опасности “сидячей” работы



1. Повышенная нагрузка на глаза
2. Нарушение циркуляции крови
3. Нарушение обмена веществ
4. Нагрузка на позвоночник

Синдром сухого глаза



- **сухость в глазах**

- **жжение**

- **покраснение**

Остеохондроз



**- боли в различных
областях позвоночника**

- головные боли

Синдром запястного канала



- онемение пальцев
- жжение и покалывание
- трудности при поднятии предметов

Геморрой



- зуд, жжение
- воспаление, отеки
- запоры

Варикоз



- **сильная усталость в ногах**
- **онемение, отеки**
- **варикозные звездочки**

Устранение сухости глаз



- Искусственное восполнение слезной жидкости



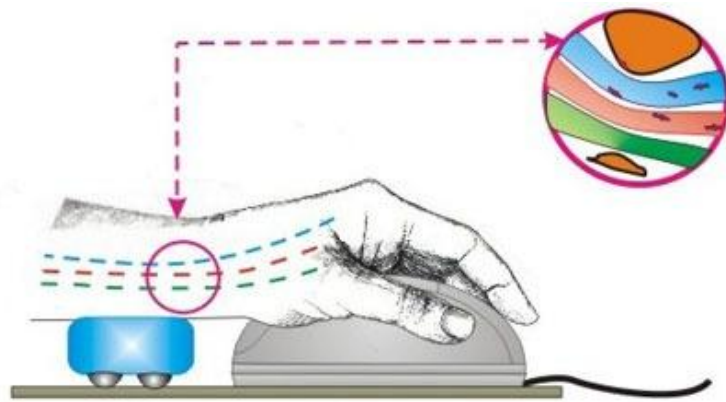
- Употребление в течении дня большего количества чистой питьевой воды

Профилактика остеохондроза



- физические упражнения
- правильное положение спины при работе

Забота о кистях рук



- Коврик для мыши с эргономической подушкой
- Коврик для клавиатуры
- Разминка для кистей рук

Борьба с геморроем



- Добавьте динамического разнообразия
- Грамотно отнеситесь к выбору сидения
- Скорректируйте свой рацион.
- Следите за весом
- Принимайте сидячие ванны



Массажная подушка-тренажер для длительного сидения

Профилактика варикоза

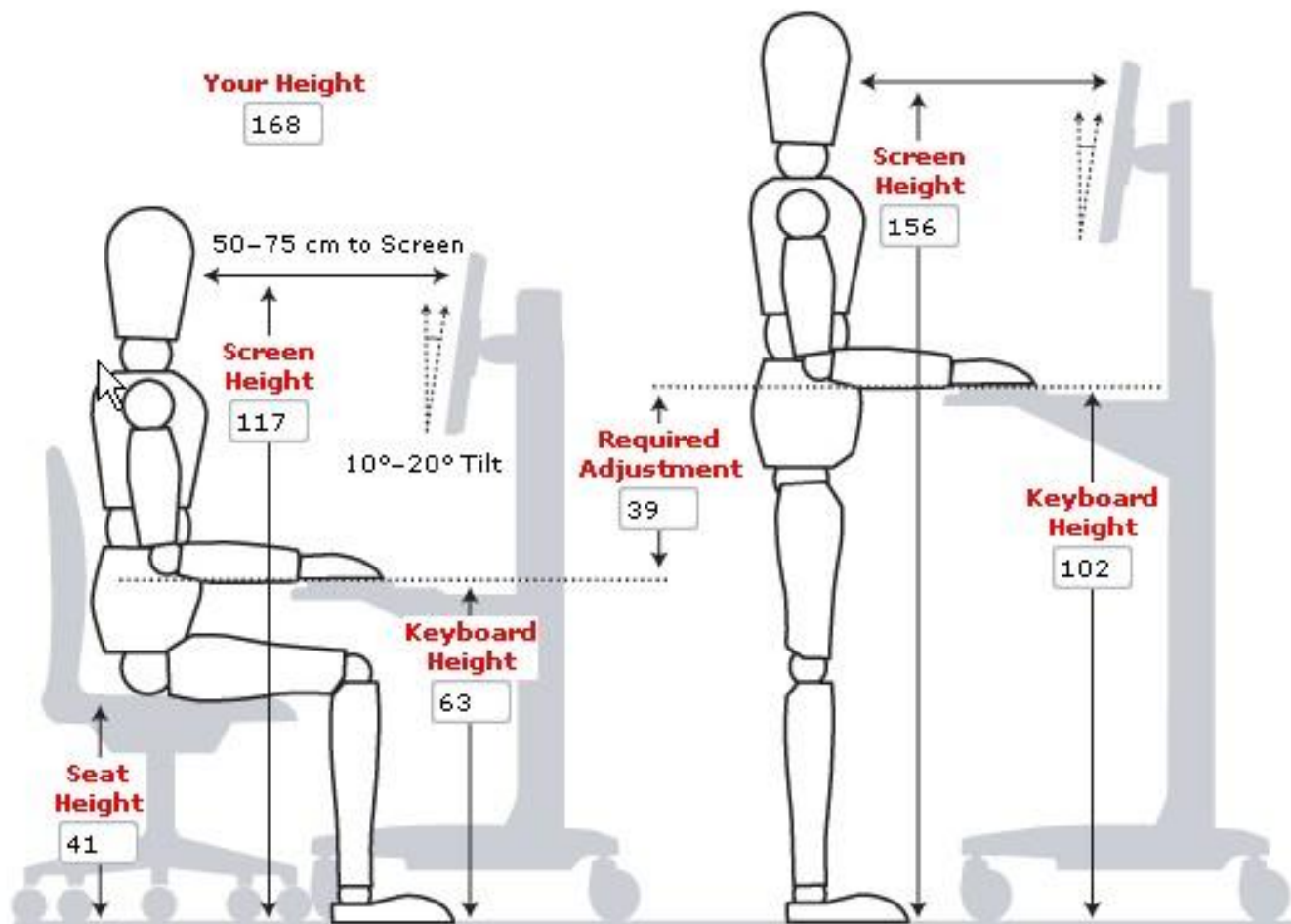


- не сидите больше получаса в одном положении.
- не сидите нога на ногу.
- откажитесь от высоких каблуков на работе
- не одевайте тесную одежду
- принимайте контрастный душ
- тренируйте мышцы ног
- ешьте больше естественной, живой еды
- используйте регулируемую подставку под ноги



Рабочий стол

- стол должен иметь регулировку по высоте;
- столешница должна быть оптимальной ширины;
- столешница должна быть оптимальной длины;
- под столом должно оставаться достаточно места для ног, чтобы они свободно двигались



5 причин начать работать стоя-сидя

Сидячий образ жизни наносит вред здоровью



Вы работаете в офисе и большую часть рабочего дня **проводите сидя** за рабочим столом.



Вы часто ощущаете **боль в спине**, вас стали беспокоить суставы и отечность ног.



Вы чувствуете **хроническую усталость**. Ваши мышцы стали дряблыми, кожа потеряла упругость.



Вы имеете проблемы с **лишним весом** и работой желудочно-кишечного тракта.



Вас преследует **тахикардия, одышка**. «Ленивое» сердце не справляется даже с небольшой нагрузкой.

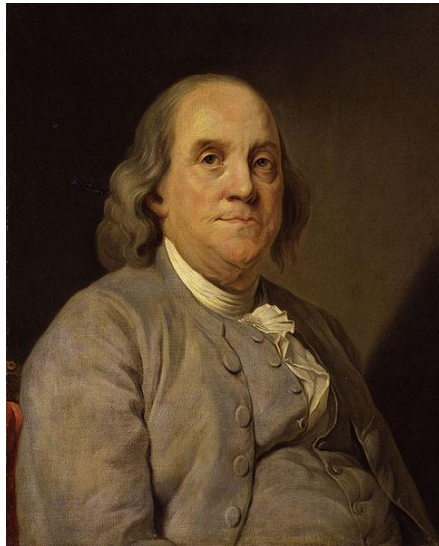
Особенно актуально при выполнении монотонной работы, а также работы, выполняемой в оперативном режиме, и во время интенсивной работы, когда невозможно оставить свой рабочий стол.

Известные люди

Идея работать за столом стоя далеко не нова. Многие выдающиеся люди 19-го века творили стоя:



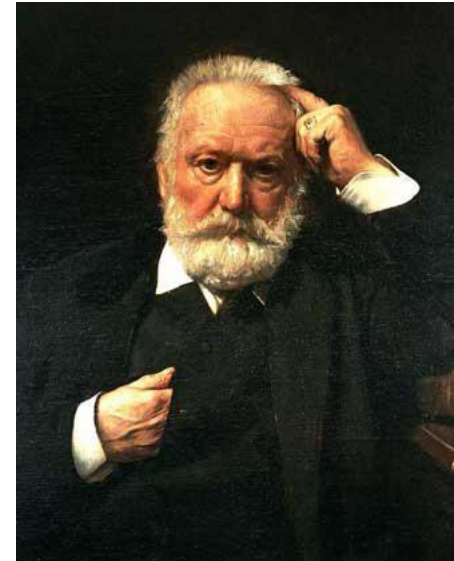
Уинстон Черчилль



Бенджамин Франклин



Эрнест Хемингуэй



Виктор Гюго

Приятно постоять в такой компании

Преимущества

- улучшение самочувствия и большая удовлетворенность работой;
- снижение напряжения, симптомов стресса и монотонности;
- активизируется деятельность сердца, кровеносной и пищеварительной систем, что способствует возвращению энергии мышцам и поддержанию хорошей формы;
- укрепляется мышечная система спины и живота.

При длительном пользовании рабочим местом, позволяющем чередовать работу сидя и стоя, решаются некоторые хронические проблемы:

- уменьшается напряжение в плечах;
- уходят головные боли и боли в спине и т.п.;
- снижается нагрузка на позвоночник;
- уменьшается избыточный вес;
- улучшается координация.

ВЫГОДНО ДЛЯ БИЗНЕСА

Инвестиции в комфортное автоматизированные рабочие места с регулируемой высотой подъема приносят большую прибыль. Сотрудники получают большее удовлетворение от работы и меньше болеют, при этом повышается эффективность и производительность труда, что способствует уменьшению расходов и улучшению условий труда.

В долгосрочном плане компания сокращает расходы, связанные с невыходом сотрудников на работу по болезни.



СТОИМОСТЬ

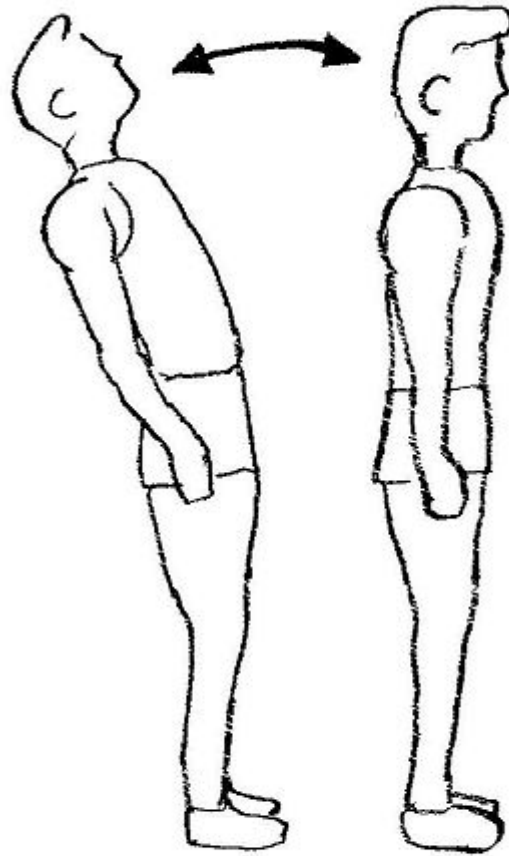
Перед покупкой стола с электрической регулировкой по высоте необходимо определиться с:



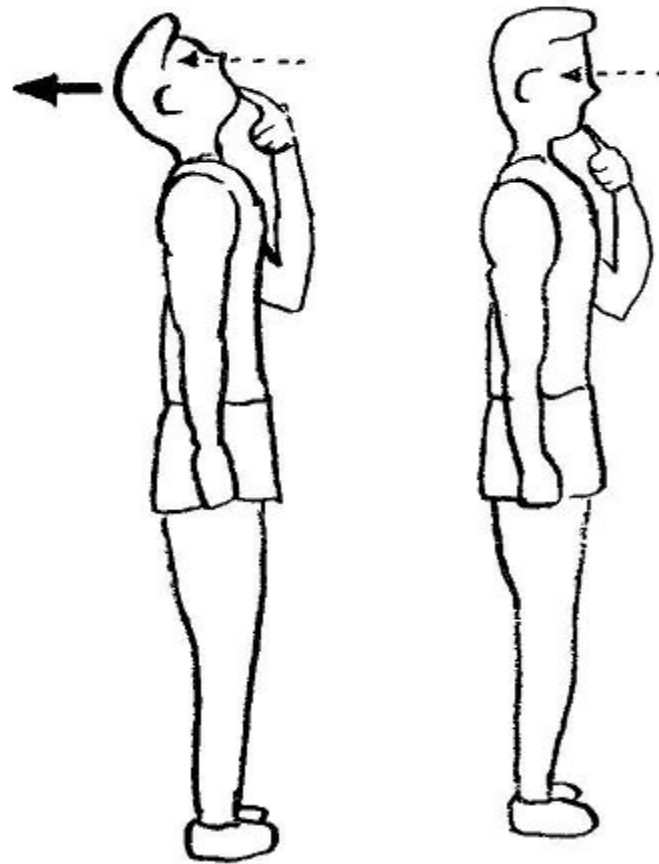
1. размером стола, т.е. его шириной;
2. кол-вом опор. Их может быть одна, две или три, в зависимости от ширины столешницы.
3. функциональностью стола, от этого зависит необходимый подъемный вес. Если стол используется дома или в офисе и на нем не устанавливается дополнительное оборудование, то достаточно подъемного веса около 50-100 кг.

* Существуют усиленные рамы с грузоподъемностью до 200 кг.

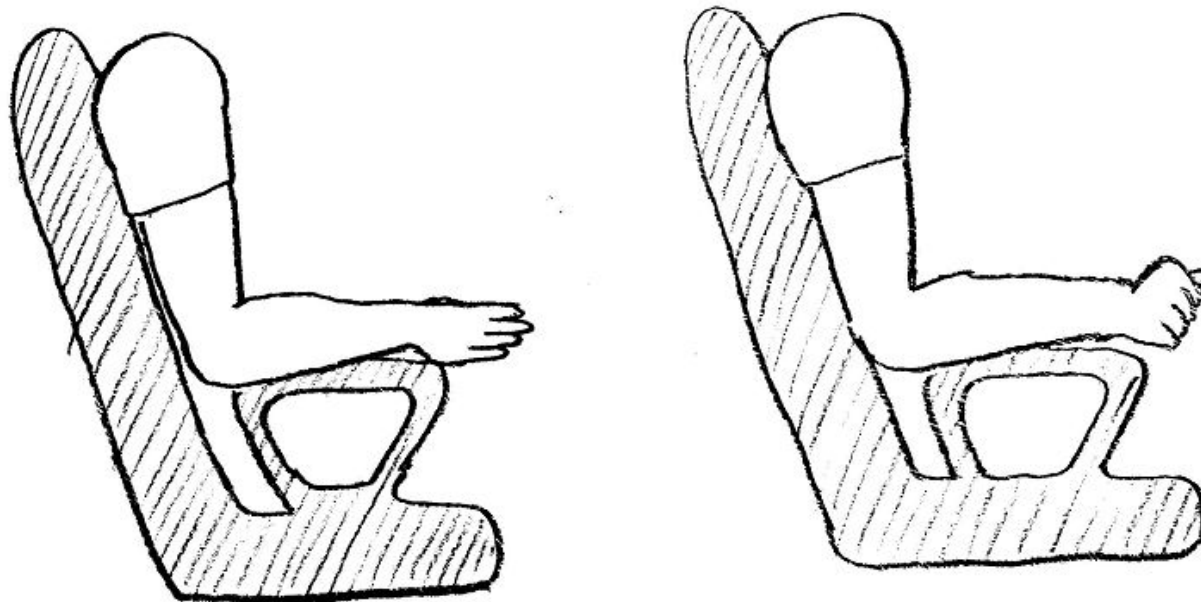
"Глядя в небо"



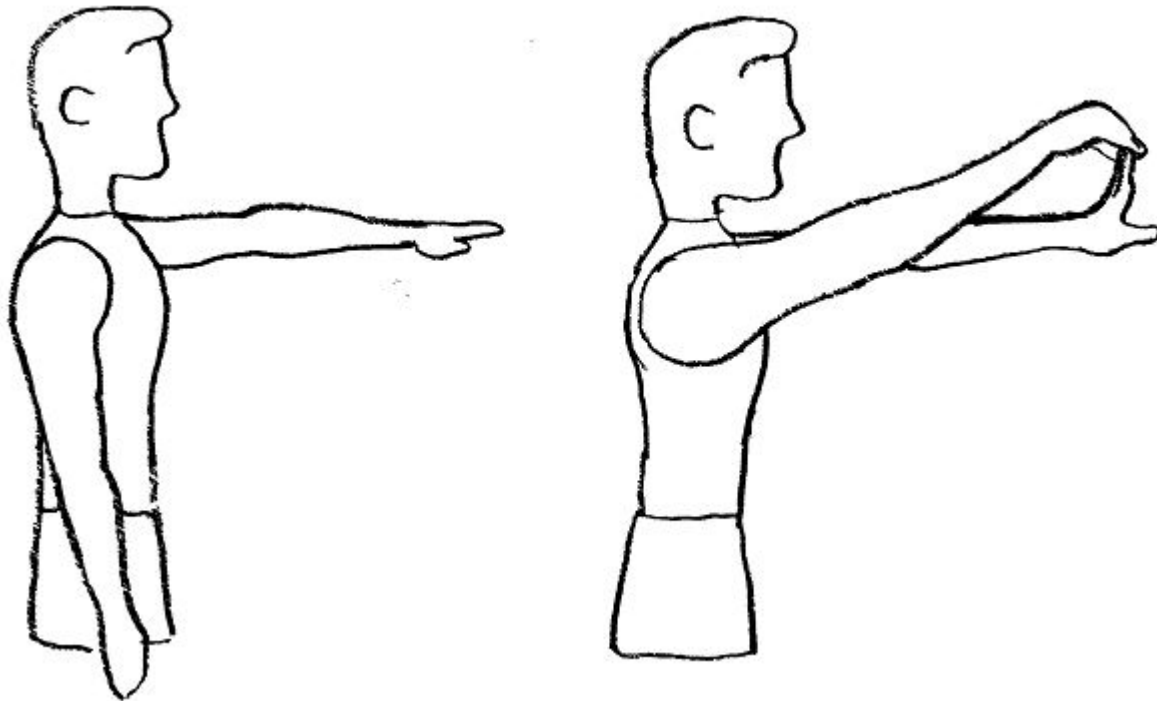
"ЕГИПТЯНИН"



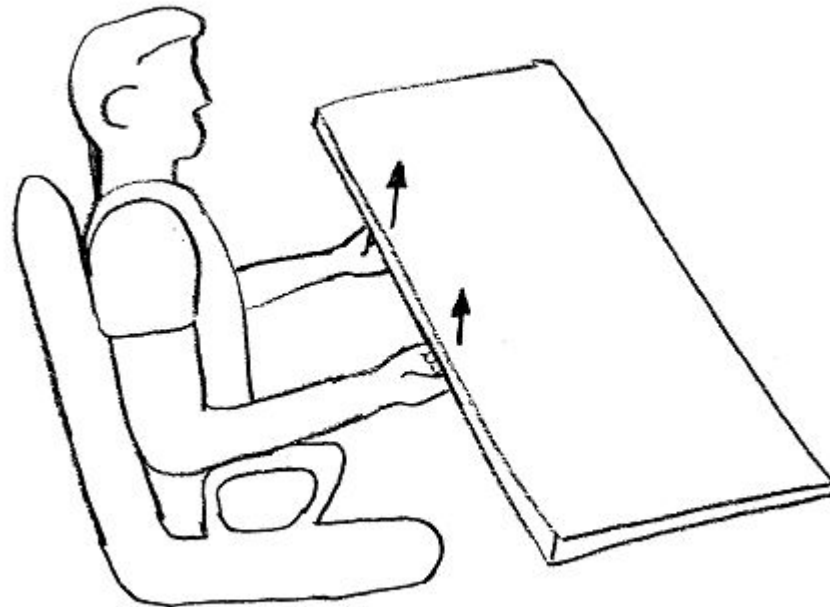
"Абра-Кадабра"



"Разговор с ладонью"



"Приподнимание крышки стола"





Полезные советы тем, кто работает сидя

1. **Ходите пешком хотя бы 1 час в день.**
2. **Работайте стоя не весь день, а хотя бы некоторое время в течение дня, чередуйте работу сидя и стоя.**
3. **Работайте, подложив под ноги кушетку и откинувшись под углом около 135 градусов. Сидячая работа под таким углом позволит вам разгрузить спину и обеспечить нормальное функционирование кровеносных сосудов.**
4. **Обзаведитесь удобным офисным креслом, в котором регулируется высота и наклон спинки.**
5. **Практикуйте разминку, гимнастику хотя бы дважды в день.**