



**СТОП-ЧАС**

**Эргономические риски**



# ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ



**Эргономические риски** -Эргономические риски представляют собой потенциальные опасности, связанные с несоответствием между условиями труда и потребностями человеческого организма. Они возникают, когда рабочее окружение, оборудование или процессы работы не соответствуют физиологическим и психологическим характеристикам работника, что может привести к различным негативным последствиям для здоровья и благополучия работников.





## Эргономические риски могут включать:

- Неправильное положение и сидение;
- Монотонные и повторяющиеся движения;
- Избыточная физическая или психологическая нагрузка;
- Несоответствие освещения, шума и температуры;
- Неудобная или не эргономичная мебель и оборудование.





## Факторы возникновения эргономических рисков:

- Неудобная мебель и оборудование;
- Монотонные и повторяющиеся движения;
- Повышенная физическая нагрузка;
- Психологические факторы;
- Неудовлетворительные условия труда.
- Отсутствие обучения и осведомленности





## Почему важно уделять внимание эргономике труда?

- Здоровье и благополучие работников;
- Производительность и качество работы;
- Снижение затрат на медицинское обслуживание и временную нетрудоспособность;
- Соответствие нормативным требованиям;
- Долгосрочные выгоды для организации.





## Какие заболевания опорно-двигательной системы могут возникнуть из-за неправильной организации рабочего места?

- Спондилез (остеохондроз позвоночника);
- Тендиниты и бурситы;
- Синдром карпального канала;
- Боли в шее и спине;
- Заболевания суставов
- Миофасциальный синдром



## Как эргономические риски влияют на общее благополучие и производительность работников?

### Общее благополучие работников:

- Здоровье и комфорт;
- Безопасность;

### Производительность:

- Эффективность и качество работы;
- Отсутствие монотонности и утомляемости;



## Как можно оценить и предотвратить эргономические риски?

### Оценка эргономических рисков:

- Анкетирование и опросы работников;
- Наблюдение за рабочими процессами;
- Профессиональная эргономическая оценка

### Предотвращение эргономических рисков:

- Организационные изменения;
- Обучение и информирование;
- Эргономические адаптации;
- Регулярные перерывы и упражнения



## Рекомендации для улучшения эргономики труда

- Правильная организация рабочего места;
- Правильные рабочие позы и движения;
- Правильное освещение и вентиляции;
- Использование эргономического оборудования;
- Обучение и консультации;
- Стимулирование двигательной активности



## Вклад в обеспечение безопасности и комфорта на рабочем месте

- Соблюдение инструкций и правил безопасности;
- Правильная организация рабочего места;
- Личная гигиена и здоровье;
- Обучение и самосовершенствование;
- Коллективная ответственность;
- Своевременная реакция