

Kedves Kollégák!

További ötletek egészségünk megőrzése érdekében.

A gyakorlatok elsősorban a számítógép előtt dolgozók, az adminisztrációs és ülő munkát végzők számára lehetnek hasznosak.

- Csukló körzés és nyújtás. Forgassa körbe 5-ször balra 5-ször jobbra a csuklóit, majd a másik keze segítségével kicsit nyújtsa előre és hátra őket.
- Kezeit szorítsa ökölbe, tartsa így 3 másodpercig, majd engedje el és nyújtsa, feszítse ki őket. Kétszer-háromszor csinálja meg, kicsit mozgassa meg ujjait.
- Üljön egyenesen a széken úgy, hogy megtámassza a derekát, nyúljon elsőnek a jobb lába alá, a térdénél, és húzza fel a mellkasáig ! Ezzel nyújthatja a combját egy kicsit. Ugyanezt a bal lábbal, háromszor megcsinálhatja mindkét gyakorlatot.
- Üljön egyenesen, derekát megtámasztva! Emelje fel a jobb lábát a térde folytatásában, hogy egyenes legyen! Spicceljen a bokájával tartsa meg így a lábát 2-3 másodpercig, majd csináljon bokakörzéseket mindkét irányba háromszor. Vigyázzon a feszítéssel, mert lehet, hogy izmai meghúzódnak, ha hirtelen csinálja hosszú ülőmunka után, ezért csak óvatosan! Ballábbal ugyanez.
- Menjen ki 5 percre a friss levegőre és igyon egy teát. Ne csokit és kávé, igyon egy egyszerű teát, ha nincs akkor vizet.
- A képernyő előtt végzett munka esetén jogszabály írja elő az óránként kötelező tíz perces szünetet. Használja ki, de ilyenkor menjen távolabb a számítógéptől!
- A monitort nem szabad sem az ablakkal szemben, sem annak háttal felállítani, igyekezzon a természetes fényforrásra merőlegesen elhelyezni!
- A monitor lehetőleg a szemtől mintegy 45-50 centire legyen, s a képernyő enyhén hátrafelé döntve – legfeljebb 15-20 fokban –, a szem síkjára merőlegesen álljon!
- Se a természetes, se a mesterséges megvilágítás ne legyen túlságosan erős, a fénycső vagy az égő ne tükröződjön a képernyőn!

Szentlőrinc, 2010. április 8.