

Эргономика

Рекомендации по профилактике и снижению риска растяжений и ушибов



- **Храните предметы не на полу**
 - Подъём предметов с пола вдвое увеличивает риск травмы спины по сравнению с подъёмом на уровне пояса.
- **Хватайте, не зажимайте**
 - Захват всей ладонью задействует более сильные мышцы, чем удержание кончиками пальцев. Это снижает нагрузку на кисти и пальцы.
- **Меняйте положение тела**
 - Повторение одних и тех же движений в течение длительного времени может привести к усталости, ошибкам и травмам. Сокращайте частоту и продолжительность выполнения опасных задач.
- **Пользуйтесь транспортировочными средствами**
 - Используйте подъёмники, инвалидные коляски и другое оборудование вместо того, чтобы переносить жильцов.
 - Используйте тележки или ручные транспортировочные средства для перемещения тяжёлых предметов.
- **Работайте на уровне пояса**
 - Чрезмерное наклонение, стояние на коленях и приседания создают нагрузку на спину, колени и тазобедренные суставы.



L&I (департамент труда и промышленности штата Вашингтон) рекомендует не поднимать более 35 фунтов, когда пациент находится близко и примерно на уровне бедра.

Сравните усилие, необходимое для подъёма или перемещения коробки или мешка весом 35 фунтов с кресла или кровати, с усилием, необходимым для подъёма или перемещения человека.

По возможности следует избегать подъёма человека с пола вручную, за исключением случаев, когда жилец может помочь себе встать самостоятельно. В противном случае используйте надлежащее подъемное оборудование.

