

Подумай про мене — твоя спина!

Як зберегти мене здоровою

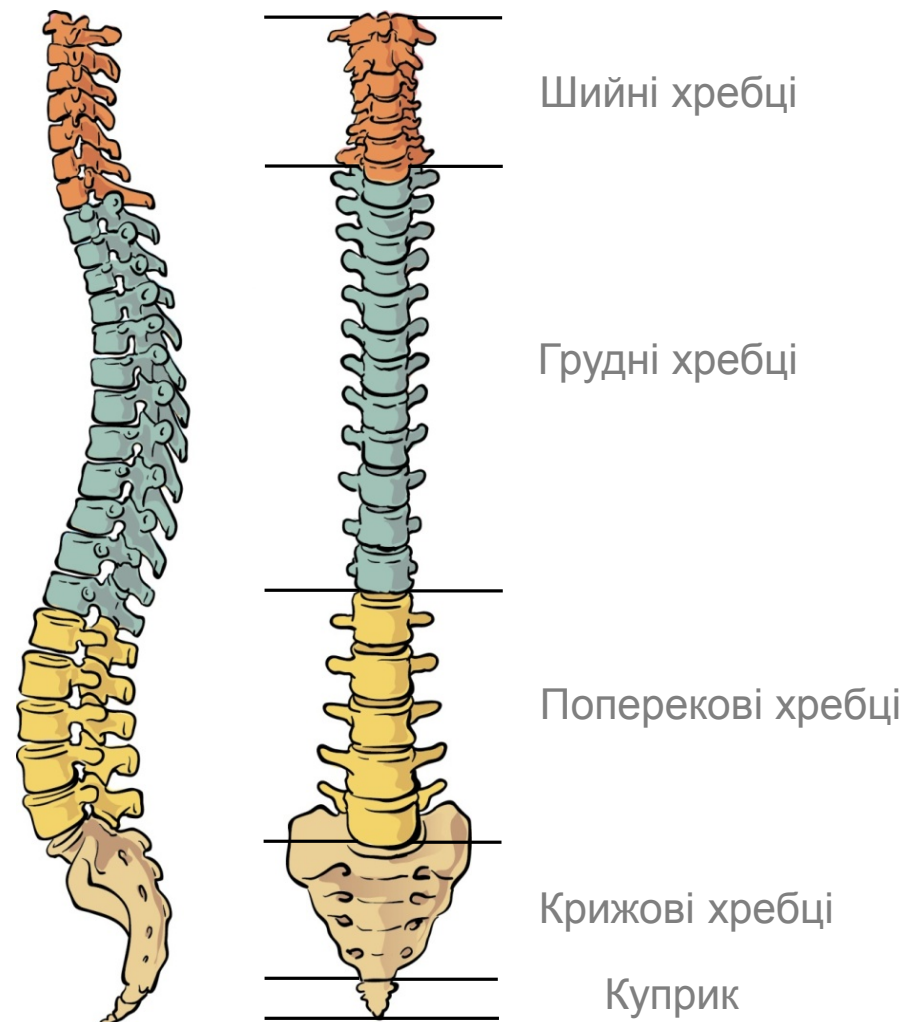
Нотатки з безпеки на робочому місці (SKG 011ua)

Урок 1

Моя спина — хребет

Будова хребта:

- › Хребці
 - 7 шийних хребців
 - 12 грудних хребців
 - 5 поперекових хребців
 - 8-10 крижових і куприкових хребців
- › Міжхребцеві диски
- › Подвійна S-подібна форма
- › Більшість проблем виникає у шийному та поперековому відділах хребта.



Моя спина — міжхребцевий диск

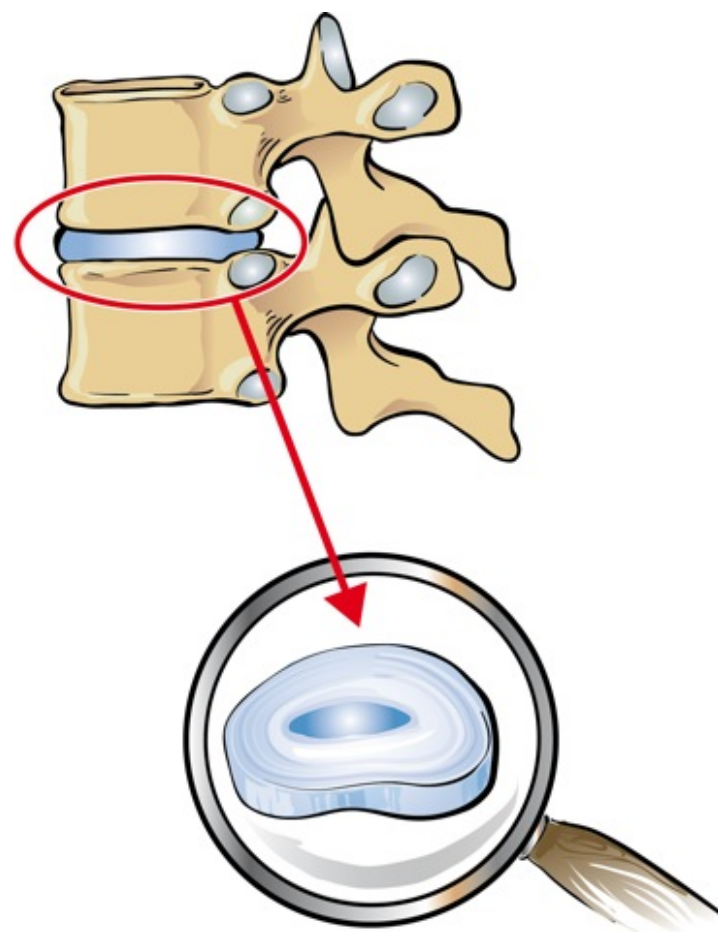
Будова міжхребцевого диска:

Міжхребцевий диск

- › розташований між двома хребцями
- › містить рідину
- › хрящоподібна тканина з пульпозним ядром

Він виконує функцію

- › амортизатора
- › буфера



Урок 3

Моя спина — як зберегти її здоровою: Постійний рух і заняття спортом

Займайся фізичною активністю:

- › Фізичні вправи сприяють живленню міжхребцевих дисків і знижують напругу м'язів
- › Спорт тренує м'язи живота і спини
- › М'язи живота і спини стабілізують хребет

→ Рух і фізична активність тримають тебе в тонусі.



Урок 4

Моя спина — як зберегти її здоровою: Стрес

Рівень стресу знижується

- › Стрес викликає напругу м'язів
- › Фізичні вправи та релаксація сприяють зниженню стресу



Урок 5

Моя спина — як зберегти її здоровою: Вага

Надмірна вага перевантажує хребет і суглоби:

- › Використовуйте засоби для підйому та перенесення вантажів
- › Підтримуйте здорову вагу за допомогою збалансованої дієти та фізичних вправ



Знайдіть дев'ять помилок



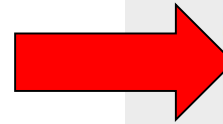
Розв'язання

Робота над помилками



Помилка 1

Робочі місця за комп'ютером
підбирати ергономічно під
себе
(напр., висота стола, сидіння)



Помилка 2

При підйомі важкого вантажу, зігніть ноги в колінах/присядьте і підіймайте вантаж з рівною спиною, рівномірно розподіляючи навантаження, починаючи з нижніх м'язів ніг.

Розв'язання



Помилка 3

Рівномірно розподіляйте вантаж між двома руками, не беріть забагато за один раз



Помилка 4

Не загороджуйте собі огляд
поперед себе при
транспортуванні вантажів

Розв'язання



Помилка 5

Підбирайте засоби транспортування ергономічно під себе (напр., візки відповідної висоти)



Помилка 6

Уникайте ривкових рухів та скручувань тулуба

Розв'язання



Помилка 7

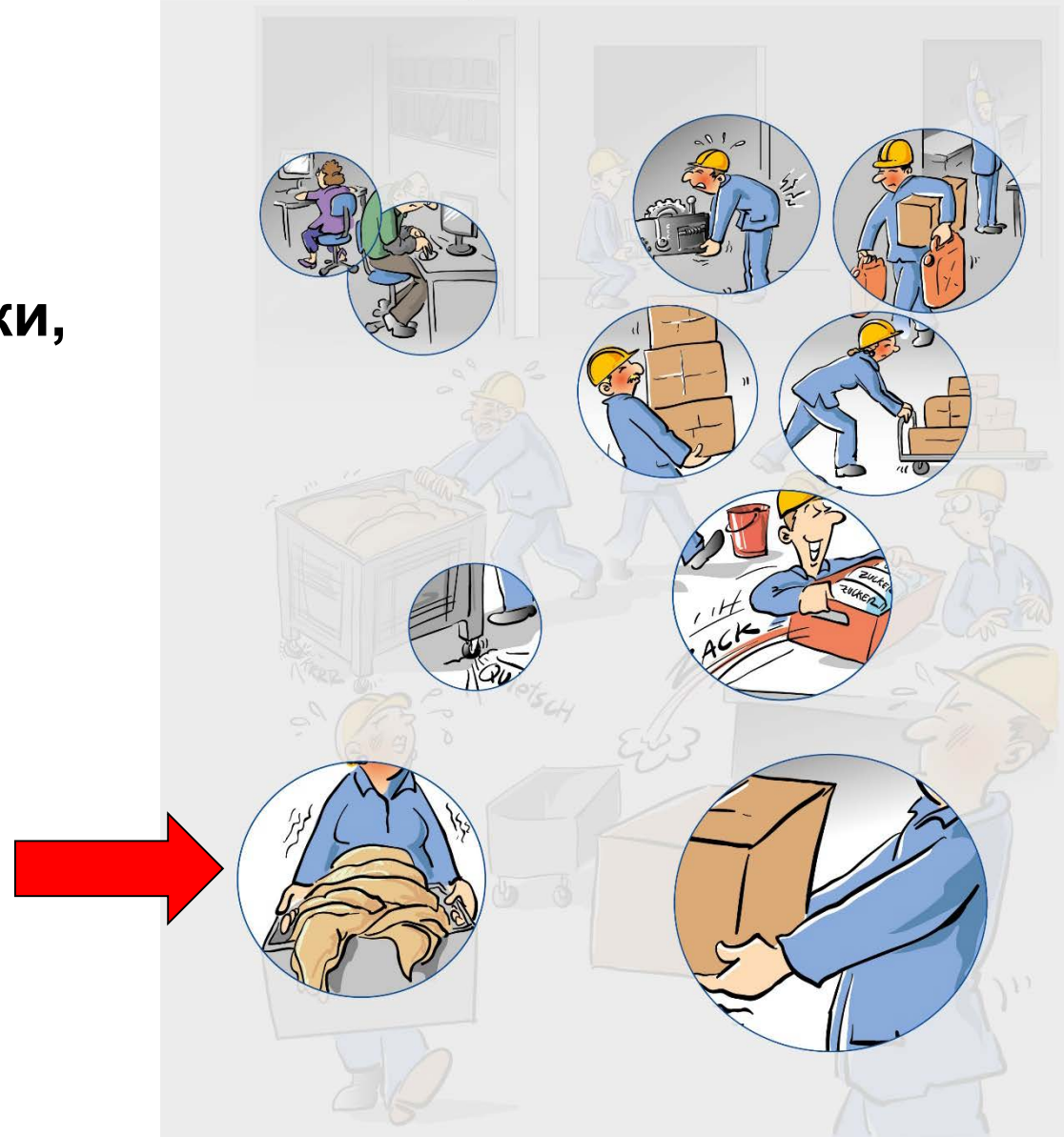
Зверніть увагу на швидкохідні колеса, уникайте зайвого навантаження та шуму



Помилка 8

Використовуйте засоби для транспортування (напр., візки, навантажувальну техніку, вакуумні підйомники) або переносьте вантаж у парах

Розв'язання



Помилка 9

Переносити вантажі варто
близько до тіла, максимально
спираючи їх на себе

