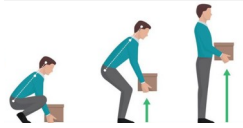




Εργονομία γραφείου: α) η σπονδυλική στήλη είναι σε ευθεία γραμμή και η λεκάνη ακουμπά στο πίσω μέρος της καρέκλας, β) το βάρος στα ισχία είναι ίσα κατανομημένο, τα γόνατα σε ορθή γωνία και τα πόδια ακουμπούν στο έδαφος (ιδανικά σε υποπόδιο) και γ) οι ώμοι είναι προς τα πίσω (το πιγούνι προς τα μέσα) και οι αγκώνες λυγισμένοι (90°) ακουμπούν στο γραφείο.

Άρση και μεταφορά βαριών αντικειμένων: Με λυγισμένα γόνατα και την πλάτη ίσια φέρνετε το βαρύ αντικείμενο κοντά στο σώμα σας και χρησιμοποιώντας τα πόδια και όχι τη μέση, σηκώνετε το αντικείμενο.



Ιδανικό εύρος ζώνης εργασίας: Όσο πιο μακριά εργάζεστε από τον κορμό σας τόσο περισσότερο καταπονείστε, επομένως προσπαθήστε να στέκεστε κοντά στο αντικείμενο εργασίας. Στην όρθια στάση, το αντικείμενο της εργασίας πρέπει να βρίσκεται στο ύψος των αγκώνων (περιορίζοντας όσο το δυνατόν περισσότερο τις συχνές κινήσεις πάνω από το επίπεδο των ώμων), ενώ είναι σημαντικό να μεταφέρετε περιοδικά το βάρος του σώματος από το ένα πόδι στο άλλο, κατά προτίμηση με τη χρήση κάποιου στηρίγματος.



Υγιεινές συμπεριφορές στο χώρο εργασίας

⇒ Προτιμήστε υγιεινά σνακ στο χώρο εργασίας τα οποία έχετε φτιάξει στο σπίτι! **Αποφύγετε την κατανάλωση έτοιμων γλυκών ή αλμυρών τροφών του εμπορίου** (π.χ. κρουασάν, τυρόπιτες, πίτσες, γαριδάκια, πατατάκια κ.α.) και ανθρακούχων ποτών, και προτιμήστε λίγους ωμούς και ανάλατους ξηρούς καρπούς, ένα φρούτο, ένα γιαούρτι, λίγη σπιτική πίτα με λαχανικά κ.α.



⇒ Μην ξεχνάτε να **καταναλώνετε πολύ νερό** κατά τη διάρκεια της εργασίας για τη σωστή ενυδάτωση του οργανισμού.



⇒ Στο χώρο εργασίας **αποφύγετε το κάπνισμα**, την κατανάλωση **αλκοολούχων ποτών** και την **υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης**.



⇒ **Αντιμετωπίστε τις καθημερινές σας δυσκολίες με λιγότερο άγχος και πάνω από όλα χαμογελάστε περισσότερο!**



Άσκηση, υγεία και ευεξία



..... στο χώρο εργασίας

Τα **απαιτητικά** και πολλές φορές **εξουθενωτικά ωράρια**, οι **«άσχημες» συνθήκες** και γενικότερα τα **ακατάλληλα εργασιακά περιβάλλοντα** που επικρατούν σε διάφορους εργασιακούς χώρους, επηρεάζουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία των εργαζόμενων. Οι εργαζόμενοι πολλές φορές στην καθημερινότητά τους δέχονται καταπονήσεις σε διάφορες περιοχές του σώματος, λόγω **ακατάλληλου εξοπλισμού, άβολων και μη φυσιολογικών στάσεων - θέσεων και ακατάλληλων μεθόδων εργασίας** για μεγάλο χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά μυοσκελετικών προβλημάτων (π.χ. οσφυϊκή μοίρα, καρποί, αυχένια κ.α.).

Η **συστηματική άσκηση** και η υιοθέτηση **«υγιεινών συμπεριφορών»** επιφέρουν πολλαπλά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία ενός ατόμου συμβάλλοντας αποφασιστικά στη δημιουργία ενός **υγιούς εργατικού δυναμικού**, στη **μείωση της πιθανότητας απουσίας από τη δουλειά** λόγω αρρώστιας, τραυματισμού και αναπηρίας, στη **μείωση της πρόωρης συνταξιοδότησης** και στην **αύξηση της παραγωγικότητας στην εργασία**.

Φυσική δραστηριότητα και Άσκηση στο χώρο εργασίας

Είναι πολύ σημαντικό να ενσωματώσετε διαλείμματα φυσικής δραστηριότητας στο χώρο εργασίας με στόχο τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας. Αν κάθε ημέρα (με 8ωρο ωράριο εργασίας) ενσωματώσετε 5 min οργανωμένης φυσικής δραστηριότητας ανά μια ώρα, **στο τέλος του ωραρίου εργασίας θα έχετε 40 min οργανωμένης φυσικής δραστηριότητας (άσκησης)**, που είναι το ζητούμενο σύμφωνα με όλους τους διεθνείς οργανισμούς άσκησης και υγείας !!

Στρατηγικές αύξησης φυσικής δραστηριότητας

- ⇒ Χρησιμοποιείτε το ποδήλατο για την καθημερινή σας μετακίνηση στη δουλειά ή παρκάρετε το όχημά σας λίγο πιο μακριά από τη δουλειά και περπατήστε.
- ⇒ Όταν μιλάτε στο κινητό τηλέφωνο φροντίστε να περπατάτε.
- ⇒ Χρησιμοποιήστε τις σκάλες αντί για τον ανελκυστήρα (σημείο προσοχής: τα άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα στα γόνατα είναι προτιμότερο να αποφεύγουν το κατέβασμα των σκαλοπατιών γιατί επιβαρύνει περισσότερο τις αρθρώσεις).
- ⇒ Αν χρειαστεί να ρωτήσετε κάτι τον προϊστάμενο ή το συνεργάτη σας που βρίσκεται σε κάποιο άλλο χώρο προτιμήστε να σηκωθείτε από τη θέση σας και να πάτε μέχρι το γραφείο του.
- ⇒ Αποφύγετε τις περιττές καθιστικές συνήθειες στα διαλείμματά σας που δεν σχετίζονται με την εργασία σας (κινητό, tablet, υπολογιστή).
- ⇒ Μην παραμένετε στην ίδια θέση για πάνω από μια ώρα. Κάθε μία ώρα (ιδανικά κάθε μισή ώρα) κάντε ένα μικρό διάλειμμα για να τεντώσετε τα άκρα σας, να περπατήσετε, να αλλάξετε τη θέση -στάση του σώματος ώστε να μην καταπονούνται οι αρθρώσεις σας κ.α.
- ⇒ Αν κάνετε κάποιο καθιστικό είδος εργασίας χρησιμοποιείτε για λίγη ώρα και το όρθιο γραφείο εάν υπάρχει ή αντικαταστήστε για λίγη ώρα την καρέκλα του γραφείου με μια fitball!
- ⇒ Αν στο χώρο εργασίας σας υπάρχει κάποιος διαμορφωμένος χώρος άσκησης, όταν έχετε διάλειμμα (π.χ. ένα μεγάλο μεσημεριανό διάλειμμα) προτιμήστε να το αφιερώσετε εκεί και όχι σε κάποια ανθυγιεινή συμπεριφορά κ.α.



Διαλείμματα οργανωμένης φυσικής δραστηριότητας στην εργασία

Ασκήσεις κινητικότητας & δύναμης για αποφυγή μυοσκελετικών προβλημάτων σε περιοχές που καταπονούνται λόγω κακής στάσης κ.α.



Ασκήσεις ισορροπίας για αποφυγή πτώσεων και τραυματισμών στο χώρο εργασίας



Δραστηριότητες για τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας και την αποφυγή σωματικής και πνευματικής κόπωσης



Αναπνευστικές ασκήσεις για μείωση του άγχους και του στρες και ασκήσεις χαλάρωσης των ματιών



Εργασιακό περιβάλλον και Εργονομία

Η προσαρμογή του περιβάλλοντος εργασίας στις ανθρώπινες ανάγκες - απαιτήσεις προσφέρει ασφάλεια, άνεση και ικανοποίηση στους εργαζόμενους δημιουργώντας ένα άνετο και λειτουργικό εργασιακό περιβάλλον (π.χ. θέσεις εργασίας, εργονομικός εξοπλισμός, περιβαλλοντικές συνθήκες κ.α.).