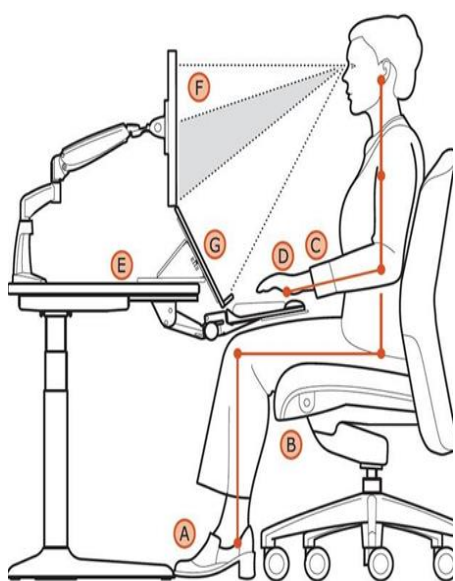


УПУТСТВО ЗА РАД СА РАЧУНАРОМ - ЕРГОНОМСКО ПОДЕШАВАЊЕ РАДНОГ МЕСТА

Правилно седи. Прави повремене паузе у току рада. Устани, протегни се, ПРОМЕНИ ПОЛОЖАЈ ТЕЛА!

✓ Ергономски уредити радно место:

- столица подесива и стабилна,
- радни сто, са довољно слободног простора,
- подметач за стопала - опционо,
- рачунарска опрема: екран, тастатура, и др. подесива, лака за употребу



- A. Подесите висину свог седишта, тако да се стопала потпуно ослањају на под. Користите посебан ослонац за стопала, ако мислите да ваша стопала нису подржана правилно.
- B. Дубина вашег седишта треба да омогући да задња страна колена прелази предњу ивицу седишта. Бутине би требало да буду приближно паралелне са подом.
- C. Ваше подлактице треба да праве угао од најмање 90° до 100° наспрам надлактице.
- D. Ваш ручни зглобови не треба да буду савијени нагоре или надолу.
- E. Подесите висину радне површине, тако да можете да радите без напрезања и савијања. Распоредите најчешће коришћен прибор (хефталица, телефон итд), тако да су на дохват руке без истезања.
- F. Горња трећина екрана вашег рачунара треба да буде на или испод нивоа очију; удаљеност између ваших очију и монитора треба да буде 60cm или више - обично дужина испружене руке.
- G. Носач докумената је испред вас у истој линији као и монитор. Висину и угао подесити према потребама корисника.

✓ Организација радног процеса:

- повремене кратке паузе (на 2 часа),
- вежбе разгибавања,
- ако је могуће, дневним плановима рада комбиновати различите активности наизменично

Избегавајте нефизиолошки положај тела при раду.

Изграђивање навика за активну рекреацију.

ПОСТУПАК У СЛУЧАЈУ ПОЖАРА И ПРВА ПОМОЋ

- У случају избијања пожара огласити аларм и обавестити присутне
- У случају потребе одмах позвати **ватрогасце - 193**
- Приликом евакуације крећите се без панике, искључиво најближим правцем према **ИЗЛАЗУ**.
- У случају потребе за пружањем прве помоћи позвати **хитну медицинску помоћ - 194**.