

Jak zorganizować miejsce swojej pracy?



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Często nie zdajemy sobie sprawy, jaki wpływ na naszą pracę ma otoczenie, w którym się znajdujemy. Może ono zwiększać lub osłabiać naszą koncentrację, stres, a także motywację czy wydajność. Warto zatem podjąć kroki, by w możliwie najkorzystniejszy sposób zaprojektować stanowisko, na którym wykonujemy swoje codzienne obowiązki.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Na co warto zwrócić uwagę?



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

BEZPIECZEŃSTWO



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

BEZPIECZEŃSTWO

Przede wszystkim dbaj o swoje bezpieczeństwo i unikaj przebywania w szkodliwych warunkach. Regularnie kontroluj także stan techniczny urządzeń, z których korzystasz.

Zadbaj o bezpieczeństwo osób, którymi się zajmujesz i danych, jakie wykorzystujesz w swojej pracy. Możesz w tym celu zainstalować oprogramowanie antywirusowe w komputerze, zwracać uwagę na strony internetowe, jakie odwiedzasz i załączniki, które otwierasz. Zwróć także uwagę na miejsca, w jakich zostawiasz papierowe notatki i dokumenty. Jeśli gromadzisz np. dane osobowe swoich podopiecznych powinieneś/powinnaś zainwestować w niewielką szafkę lub szufladę zamykaną na klucz.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



WYGODA I KOMFORT PRACY



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

TEMPERATURA



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „RESKILLING - nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

TEMPERATURA

Temperatura w pomieszczeniu, w którym pracujesz powinna być dostosowana do Twoich indywidualnych preferencji, jednak nie zaleca się, by była niższa niż 18°C.

Idealną sytuacją jest, gdy waha się ona pomiędzy 20 a 23 stopni Celsjusza. Dopilnuj więc, by zimą dostosować ogrzewanie, a latem zaopatrzyć się w klimatyzator bądź wiatrak, który zapewni Ci komfortowe warunki.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



ODPOWIEDNIA WENTYLACJA



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

ODPOWIEDNIA WENTYLACJA

Niezmiernie ważny dla Twojego funkcjonowania jest również stały dostęp świeżego powietrza. Postaraj się więc możliwie często otwierać okna, a jeśli temperatura na zewnątrz jest zbyt niska, wietrz pomieszczenie podczas przerw w pracy.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

OŚWIETLENIE



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

OŚWIETLENIE

Oświetlenie pomieszczenia, w którym pracujesz powinno być dostosowane do rodzaju i sposobu wykonywania zadań. Tak zwana płaszczyzna robocza powinna być oświetlona w sposób równomierny, zapewniając jak najlepszą widoczność. Pomieszczenie pracy najlepiej oświetlić za pomocą światła dziennego, tak długo, jak tylko się da. Przechodząc na oświetlenie sztuczne należy zwrócić uwagę, by nie było ono ani zbyt jasne, ani zbyt ciemne, by nie powodować spadku koncentracji oraz wydajności. Najkorzystniejsze dla naszego wzroku jest światło naturalne o barwie zbliżonej do jasnożółtego koloru.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



HAŁAS



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

HAŁAS

Dla odpowiedniego skupienia oraz efektywnej pracy niezmiernie ważna jest cisza oraz spokój. Nie chodzi tu jednak o eliminowanie wszystkich możliwych bodźców, być może lubisz pracować, gdy np. w tle gra muzyka. Postaraj się jednak usunąć z otoczenia wszystkie te dźwięki, które są dla Ciebie nieprzyjemne, dokuczliwe, uciążliwe lub szkodliwe.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

STANOWISKO PRACY



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

STANOWISKO PRACY

Biurko lub stół, przy którym wykonujesz swoją pracę powinno być udogodnieniem, a nie przeszkodą. Bardzo ważne jest odpowiednie dobranie wysokości mebla, które uwarunkowane jest od czynności, jakie przy nim wykonujesz. Powinien on umożliwiać zajęcie komfortowej pozycji, bez nadmiernego pochylania kręgosłupa.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

STANOWISKO PRACY

Dla osób o wzroście około 170 cm rekomendowana wysokość biurka, przy którym wykonują pracę w pozycji siedzącej wynosi ok. 72-75 cm, dla osób wyższych (180 cm i więcej) wysokość ta powinna mieścić się w przedziale 80-85 cm.

Z kolei dla pracy wykonywanej na stojącą stanowisko powinno mierzyć pomiędzy 45 a 100 cm, w zależności od wykonywanej przy nim czynności. Doskonałym rozwiązaniem jest regulowana wysokość, która zapewni komfort i wielofunkcyjność stanowiska.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



KRZESŁO



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

KRZESŁO

Jeśli wykonujesz pracę w pozycji siedzącej, zwróć uwagę również na odpowiedni dobór krzesła. Powinno ono umożliwiać Ci komfortowe ułożenie ciała oraz podparcie rąk przy biurku (zarówno łokci, jak i nadgarstków). Zaleca się także, by zapewniało ono możliwość regulacji wysokości i kąta oparcia. Twoje stopy powinny swobodnie sięgać podłogi, a kąt oparcia powinien być prosty lub lekko rozwarty.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



KRZESŁO

Siedzisko odpowiednio dobranego krzesła powinno znajdować się ok. 30 cm poniżej blatu biurka oraz 40-50 cm ponad podłogą. Ponadto jego oparcie powinno wystawać ok. 20 cm ponad blat a podłokietniki znajdować się mniej więcej na tej samej wysokości co blat biurka.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

An illustration of a woman with dark skin, wearing an orange long-sleeved shirt and a dark blue skirt, standing in an office. She is holding a stack of four books. To her left is a grey office chair. To her right is a wooden desk with a computer monitor, a stack of books, and a green potted plant. The background features a large blue globe and a white wall with horizontal lines. Several dashed lines and text labels indicate ergonomic dimensions: a blue dashed line for chair height (20 cm), a green dashed line for desk height (30 cm), a purple dashed line for chair depth (40-50 cm), a brown dashed line for desk height (72-75 cm), and an orange dashed line for the woman's total height (170 cm).

20 cm

30 cm

40-50 cm

72-75 cm

170 cm

ROZMIESZCZENIE NARZEDZI



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „RESKILLING - nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

ROZMIESZCZENIE NARZEDZI

Narzędzia, z których regularnie korzystasz podczas wykonywania powierzonych Ci zadań powinny znajdować się w „zasięgu ręki”, tak byś mógł/mogła sięgnąć po nie bez pochylania lub skrętu tułowia oraz bez podnoszenia rąk powyżej barku (akceptowalne jest to wyłącznie w przypadku krótkotrwałych i rzadkich czynności). Oczywiście jeśli jest to możliwe. Może bowiem okazać się tak, że sprzęty, z których korzystasz są zbyt duże, by przechowywać je w ten sposób. W takim wypadku należy pamiętać, by zachowywać określony porządek oraz by każde urządzenie miało swoje stałe miejsce i było w nie odkładane po skończeniu użytkowania.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



ROZMIESZCZENIE NARZEDZI

Dodatkowo cenną wskazówką jest umieszczanie sprzętów/narzędzi w odpowiednich miejscach na podstawie ich wagi, tak, by te lżejsze znajdowały się na wyższych półkach, a cięższe na niższych, łatwiej dostępnych.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

KOMPUTER



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

KOMPUTER

Jeśli w swojej pracy korzystasz z komputera nie zapominaj, by również on ustawiony był w odpowiedni sposób. Jego monitor powinien mieć ustawioną odpowiednią jasność, by nie raził Cię w oczy oraz powinien znajdować się na wprost od Ciebie, nieco poniżej linii wzroku, w odległości co najmniej 40 cm. Przy czym im większa przekątna monitora, tym dalej powinien się on znajdować. Z kolei klawiatura umieszczona powinna być nie bliżej niż 10 cm od przedniej krawędzi stołu. Możesz również zastosować wszelkiego rodzaju podkładki pod nadgarstki, zapewniające większy komfort pracy przy komputerze.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



PORZĄDEK



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

PORZĄDEK

Być może lubisz, gdy otacza Cię nieprzenikniony chaos, może nawet pobudza on Twoją kreatywność, jednak ze względu na bezpieczeństwo oraz efektywność pracy powinieneś/powinnaś dbać o utrzymanie porządku w miejscu, w którym ją wykonujesz. Bowiem porządek nie tylko zapewnia bezpieczeństwo i lepsze skupienie, ale też ułatwia organizowanie wykonywanych zadań – pozwala na szybsze znalezienie potrzebnych materiałów i narzędzi.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



PORZĄDEK

Stawiaj więc na minimalizm – pozbądź się rzeczy, z których nie korzystasz. Dobrze jednak, by w zasięgu ręki znajdował się Twój terminarz/kalendarz, kolorowe, samoprzylepne karteczki oraz przybory do pisania (dobrze, by one również miały swoje stałe miejsce, np. kubek lub pudełko).



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



PORZĄDEK

Zadania czy dokumenty, nad którymi pracujesz, możesz podzielić na kategorie i odpowiednio je uporządkować, np.

Kategoria I: Sprawy bieżące (które obecnie wykonujesz) – umieść je w zasięgu ręki.

Kategoria II: Sprawy „na później” (które planujesz wykonać w najbliższym czasie) – te możesz umieścić poza „przestrzenią roboczą”, czyli np. na pobliskiej półce czy w szufladzie.

Kategoria III: Sprawy „na przyszłość” (które nie są tak pilne jak wcześniejsze) – możesz umieścić je w pobliskiej szufladzie czy kartonie, który nie będzie przeszkadzał Ci w wykonywaniu pracy.

Kategoria IV: Sprawy zakończone (nad którymi nie będziesz już pracować) – te możesz wynieść najdalej od stanowiska swojej pracy – możesz wyznaczyć na nie specjalną szafę, regał czy, jak w poprzednim przypadku, kartony.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



PRZERWY



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

PRZERWY

Niezwykle ważne dla efektywności i jakości wykonywanej pracy są regularne przerwy. Tak więc planując ergonomiczne miejsce swojej pracy, pomyśl również o przestrzeni, która zapewni Ci odpoczynek i relaks. Pamiętaj, by w ich czasie odejść od stanowiska, przy którym pracujesz, możesz wykonać proste ćwiczenia na rozciąganie czy po prostu pospacerować po pomieszczeniu.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

BODY MECHANICS — MECHANIKA LUDZKIEGO CIAŁA



Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „RESKILLING - nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

BODY MECHANICS

Ciało ludzkie jest bardzo złożone, między innymi ma dziesiątki grup mięśni i różne typy stawów. Wykorzystanie wiedzy o ich działaniu może w znacznym stopniu zmniejszyć ryzyko nadwyrężeń, skręceń czy urazów kręgosłupa.

Poprawna mechanika ciała to skoordynowany ruch i przemyślany, świadomy nacisk wywierany na ciało, to połączenie postawy, równowagi i ruchu.

Warto więc skorzystać z następujących wskazówek:



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny





Gdy stoisz...



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Gdy stoisz...

- o Trzymaj stopy płasko na podłodze w odległości około 30 cm od siebie, zapewni to lepsze rozłożenie ciężaru i równowagę.
- o Nie blokuj kolan. Lekko ugięte kolana również pozwolą na lepsze rozłożenie ciężaru i utrzymanie równowagi.
- o Opuść ramiona, wyprostuj plecy i klatkę piersiową, łopatki skieruj lekko do siebie.
- o Unikaj stania w jednej pozycji przez dłuższy czas. Zmieniaj ją tak często, jak to możliwe. Pomoże to złagodzić stres kręgosłupa, a także zwiększyć krążenie i zmniejszyć zmęczenie mięśni. Kiedy tylko możesz, rozciągnij się, by złagodzić napięcie mięśni.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Gdy podnosisz przedmiot...



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Gdy podnosisz przedmiot...

- o Jeśli tylko to możliwe, korzystaj z urządzeń, które mają Ci w tym pomóc.
- o Nie garb się. Uginaj biodra i kolana zamiast talii. Pomaga to równomiernie rozłożyć ciężar ciała na górną i dolną jego część.
- o Rozsuń stopy, aby stworzyć podstawę podparcia, jedna z nich może być lekko wysunięta do przodu. To również pomaga równomiernie rozłożyć ciężar.
- o Lekko ugnij kolana i zaangażuj mięśnie nóg i brzucha zawsze, gdy podnosisz ciężkie ładunki.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Gdy podnosisz przedmiot...

- o Umieść ładunek bezpośrednio przed sobą.
- o Zegnij kolana do pełnej pozycji przysiadu lub wypadu.
- o Podnieś przedmiot do klatki piersiowej, trzymaj go blisko siebie, może być to wysokość talii.
- o Przyjmij neutralną pozycję pleców – bez zgarbienia.
- o Napnij mięśnie lędźwi i pośladków, aby „zablokować” plecy.
- o Podnieś przedmiot wykorzystując do tego zarówno mięśnie nóg i rąk.
- o Jeśli chcesz przetransportować przedmiot bez jego podnoszenia zamiast pchać, ciągnij go – unikniesz nadwyrężania mięśni pleców – te mięśnie, których używasz do ciągnięcia są silniejsze niż te, używane do pchania.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Gdy pomagasz podopiecznemu...



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Gdy pomagasz podopiecznemu...

- o Informuj go, co zamierzasz zrobić (jakie ćwiczenie czy czynność wykonać) tak, by mógł on z Tobą współpracować.
- o Jeśli tylko to możliwe, korzystaj z dodatkowej pomocy, np. narzędzi umożliwiających podniesienie czy podtrzymanie pacjenta.
- o Jeśli podopieczny leży w łóżku, dostosuj wysokość do swojego wzrostu, by nie było konieczne zbytnie pochylanie pleców.
- o Jeśli pomagasz podopiecznemu w chodzeniu zwróć uwagę, by środek jego ciężkości znajdował się jak najbliżej Ciebie.
- o Staraj się wykorzystywać dodatkowe punkty podparcia, np. łóżko, poręcz, laska.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Gdy chcesz posadzić podopiecznego na wózek inwalidzki...



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

1. Poinformuj go o tym i poproś o jego ewentualną pomoc.
2. Przygotuj wózek – usuń podnóżki i przysuń go do łóżka podopiecznego.
3. Posadź podopiecznego na łóżku – opuść jego nogi z łóżka i podnieś jego tułów – jednocześnie pamiętaj, aby mieć lekko ugięte kolana i proste plecy.
4. Sprawdź czy wózek stoi odpowiednio blisko i zablokuj jego hamulce.
5. Zwróć uwagę czy stopy podopiecznego ustawione są w pozycji ukośnej do łóżka (by nie zwichnął on stawu skokowego).
6. Obejmij podopiecznego pod rękami, a w przypadku, jeśli to możliwe, poproś, aby objął Cię w pasie (nigdy za szyję!).
7. Przenieś go na wózek, jego kolana możesz zablokować swoimi.
8. Stań za wózkiem i popraw podopiecznego, jeśli jego pozycja tego wymaga.
9. Ustaw podnóżki i odblokuj hamulce wózka.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Ergonomia stanowiska pracy ma służyć przede wszystkim Tobie.

Przedstawione wskazówki mają na celu zwiększenie Twojej koncentracji, bezpieczeństwa, komfortu i wygody, a także mają minimalizować zagrożenie dla Twojego zdrowia, jak np. wady kręgosłupa czy wzroku. Zastanów się, które możesz wprowadzić w życie już dziś. Nie wszystkie z nich są gotową receptą, niewykluczone, że będziesz musiał/a dostosować je do własnych możliwości oraz specyfiki wykonywanych zadań, jednak najważniejsze, byś świadomie modyfikował/a warunki, w jakich pracujesz, dla poprawy własnego komfortu, zdrowia i efektywności.

**DID YOU
KNOW?**



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.



POWODZENIA!



Fundusze Europejskie

Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.