

ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я ТА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ НА РОБОЧОМУ МІСЦІ

*Опара Н.М.,
кандидат сільськогосподарських наук, доцент кафедри безпеки
життєдіяльності*

Ні для кого не відкриємо секрет, якщо скажемо, що іноді робота нас таки просто вимотує - як фізично, так і психологічно. І зовсім не важливо, чим займаємося або який вид робіт виконуємо - чи цілий день ходимо з перевітками по об'єктах, чи сидимо над паперами у кабінеті.

Ось декілька простих і корисних рекомендацій, щоб почувати себе бадьорим на робочому місці протягом усього трудового дня.

Більше рухів

Якщо є можливість, ігноруйте ліфт - ходіть сходами. Вставайте з-за столу за першої ж нагоди. Навіть сидячи, можна потягуватися й міняти положення тіла.

Відводьте погляд від монітора

Раз у півгодини хоча б пару хвилин дивіться куди завгодно, тільки не на комп'ютер. Кращий варіант - вікно. За будь-якої можливості роздрукуйте документи й читайте паперову версію.

Відмовтеся від перекусів

Якщо ви зовсім не можете відмовитися від перекусів, спробуйте їсти фрукти, сушені горіхи, сухофрукти замість бубликів, печива цукерок та інших «снєків».

Відпочивайте вчасно

Не відкладайте щорічну планову відпустку на наступний рік, інакше ризикуєте заробити синдром хронічної втоми. За можливості діліть свій відпочинок на кілька частин, якщо тижневого або двотижневого відпочинку вам вистачає.

Виберіть зручний стілець

Від того, наскільки зручним буде ваш стілець, буде залежати й ваш комфорт під час виконання поставлених завдань, особливо якщо робота сидяча, а в багатьох вона, на жаль, саме така. Неправильна постава протягом дня загрожує серйозними проблемами із хребтом. Якщо ж замінити незручний стілець ніяк не можна, спробуйте покращити його для себе: купіть ортопедичний чохол.

Дотримуйтесь температурного режиму в приміщенні

На вашому робочому місці має бути не спекотно й не холодно. Навіть якщо на вулиці температура становить -30°C, не влаштовуйте в офісі лазню. І навпаки, у спеку не варто сидіти у штучному холоді, тому що він провокує м'язову напругу і відволікає від роботи. Зайве ж тепло також порушує звичайний робочий режим: надто розслабляє.

Виходьте на вулицю

Не лінуйтеся виходити кудись з офісу, наприклад, пообідати. Це й зміна обстановки, прогулянка, і, як пощастить, свіже повітря. Намагайтеся знаходити

привід хоча б для невеликих прогулянок. У крайньому випадку можна просто вийти й пройтися навколо будівлі

Забудьте про пігулки

Якщо у вас розболілася голова, не поспішайте приймати ліки. Спробуйте відшукати причину вашого хворобливого стану - це може бути задуха, спека, сухе повітря, звичайна перевтома або навіть занадто близько розташований монітор комп'ютера. Усуньте причину і, за можливості, спробуйте відпочити хоча б протягом п'яти хвилин.

Займайтеся спортом

Сидячу роботу потрібно компенсувати додатковим рухом. Відвідуйте фітнес-клуб або басейн до чи після роботи. Якщо на регулярні заняття спортом не вистачає часу, у крайньому випадку йдіть пішки хоча б частину шляху до роботи.

Знаходьте для себе заняття

Неробство, як не дивно, стомлює: більше, ніж навантаження. Якщо у вас немає невідкладної роботи займіть вільні години заняттями, до яких раніше не доходили руки, або зробіть щось на майбутнє. Ще варіант, котрий підходить альтруїстам: допоможіть колегам, які щось не встигають - і час промайне швидко, і добру справу зробите та й на репутацію попрацюєте.

Кондиціонером користуйтеся з обережністю

Навіть якщо кондиціонер і вважається рятувальником людини, яка протягом усього робочого дня працює в закритому приміщенні: обігріває її в холод і прохолоджує у спеку, слід пам'ятати, що кондиціонер сушить повітря. Занадто сухе повітря шкідливе для шкіри і легенів людини, також уже часто провокує головний біль утому й напругу в очах.

Користуйтеся стаціонарним телефоном

Якщо ви знаходитесь в кабінеті, намагайтеся говорити по стаціонарному телефону, а не по мобільному - випромінювання від звичайного телефону набагато менші, ніж від стільникового.

Регулярно провітрюйте приміщення

Взимку це можна робити протягом обідньої перерви, а в теплий період року можна постійно тримати вікно відкритим, звичайно, якщо поблизу не розташований завод, фабрика або автомагістраль.

Хворійте вдома

Хвороба, перенесена на ногах, загрожує її швидким повторенням, а також ускладненнями в майбутньому, а цього не варті ні зірваний проект, ні відмінені зустріч або семінар.

Отже, виконуючи нескладні та корисні рекомендації щодо збереження свого здоров'я, ви завжди будете почуватися комфортно на робочому місці протягом усього трудового дня, звичайно за умови, що ви ще й фахівець своєї справи.

Отримайте від праці лише задоволення – моральне та матеріальне.

Література

1. Журнал «Охорона праці» №11, 2014 р.