

# Инструкция для самопроверки и коррекции эргономики

@saimat.lachinova



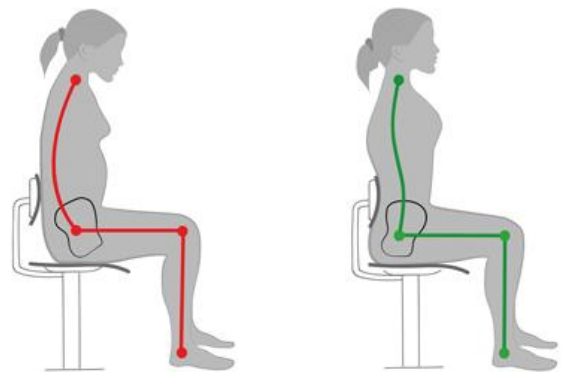
## ШАГ ПЕРВЫЙ: ФОТОГРАФИИ ДЛЯ АНАЛИЗА

- Фото за рабочим местом**  
Попросите коллегу или близких сфотографировать Вас сбоку за рабочим местом. Желательно не сразу, как Вы приступили к работе, а спустя какое-то время. Результат будет более наглядным. Желательно от стоп до макушки головы.  
Фотографировать строго в профиль, камеру держать без наклонов.
- Фото за рулём**  
Попросите сфотографировать Вас сбоку на водительском кресле. Желательно сфотографировать вне машины, со стороны водителя с открытой до конца дверью. Так можно будет проанализировать все интересующие нас параметры (от голеней до макушки головы).  
Фотографировать строго в профиль, камеру держать без наклонов.
- Фото в свободное времяпровождение**  
Попросите сфотографировать Вас сбоку и/или спереди за любимыми, продолжительно статичными и часто повторяющимися активностями, например, просмотр телевизора, чтение книги, вязание.  
Желательно от стоп до макушки головы.  
Фотографировать строго в профиль, камеру держать без наклонов.



## ШАГ ВТОРОЙ: СРАВНЕНИЕ И КОРРЕКЦИЯ

- Есть ли угол 90 градусов в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах?**  
Колени могут быть больше, чем 90 градусов, т.е. находится немного ниже чем бедра.
- Находится ли ухо практически на одном уровне с серединой плеча и тазобедренного сустава?**  
Проще говоря, голова должна находиться на одной линии с тазом (см. картинку).
- Есть ли опора для поясницы?**  
Во-вторых, действительно ли поясница опирается на спинку либо дополнительный аксессуар и сохраняется природный изгиб поясницы?
- Экран находится на уровне глаз?**  
И не вынуждает смотреть Вас вниз или вверх?  
Подбородок параллельно полу или задран вверх/опущен вниз? Должен быть параллельно.

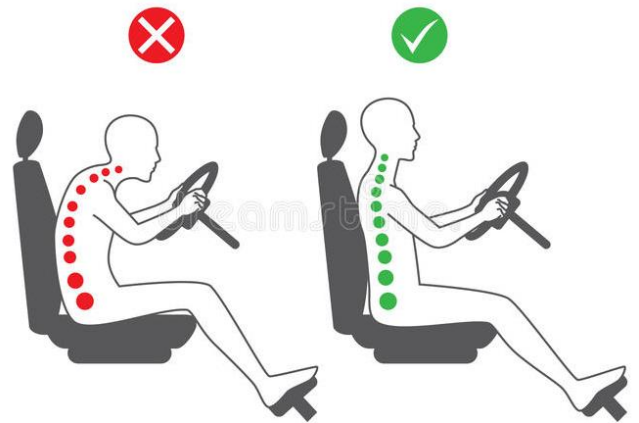


СОЗДАВ АДЕКВАТНУЮ ОПОРУ ДЛЯ ПОЯСНИЦЫ, КОТОРАЯ СОХРАНЯЕТ ПРИРОДНЫЙ ЛОРДОЗ (ИЗГИБ) ПОЯСНИЦЫ, И СОХРАНЯЯ ЭТУ ПОЗИЦИЮ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО СТАТИЧЕСКОГО ПОЛОЖЕНИЯ, ВЫ РЕШИТЕ 90% ПРОБЛЕМ.



## ШАГ ВТОРОЙ: СРАВНЕНИЕ И КОРРЕКЦИЯ

- Есть ли опора для поясницы?**  
Во-вторых, действительно ли поясница опирается на спинку либо дополнительный аксессуар и сохраняется природный изгиб поясницы?
- СЛЕГКА ли согнуты руки в локтевых суставах?**  
Локти не должны быть полностью выпрямлены и сильно согнуты. Это также необходимо для выполнения маневров за рулем и безопасности.
- Есть ли опора для головы или шеи?**  
Действительно ли Вы используете опору? Подбородок параллельно полу или задран вверх/опущен вниз? Должен быть параллельно.
- Колени находятся на уровне тазобедренных суставов или слегка выше.**



## ШАГ ТРЕТИЙ: НОВЫЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Часто ли я меняю одну статичную позу на другую?**  
Ваша лучшая поза – это Ваша следующая поза. Посидели на одном боку, поменяли, посидели на втором боку.
- Делаю ли я перерывы?**  
Перерывы лучше проводить в движении. Встать, сделать 10 приседаний, сходить за водой, сделать упражнения, побегать на месте. Каждые 30 минут меняйте положение. Поставьте на работе напоминание.
- Занимаюсь ли я физической активностью 150-300 минут в неделю?**  
Сюда входит ходьба, упражнения, спорт и т.д. Любая продолжительная активность, при которой поднимается пульс выше состояния в покое (обычно в покое 60-80 ударов в минуту).
- Когда я кушаю, еда направляется ко мне либо я наклоняюсь к еде?**  
Ставлю ли я локти на стол? Если да, возможно стоит приподнять стол либо начать укреплять грудной отдел (мышцы между лопаток).
- Болит ли у меня шея после сна или появляются головные боли?**  
Значит меняем подушку. Если спите на боку, значит высота подушки должна быть по длине плеча. Должен быть сохранён шейный изгиб позвоночника.

