**Jak powinna wyglądać ergonomia pracy w pozycji siedzącej?**

**Każdy powinien wiedzieć, że praca w pozycji siedzącej nie wpływa korzystnie na nasze zdrowie. Często bywa powodem zawałów serca czy udarów mózgu. Aby się tego wystrzec należy stosować się do kilku ważnych zasad, aby stały się naszą rutyną w codziennej pracy. Oprócz tego powinniśmy się wyposażyć w odpowiednie meble biurowe i akcesoria ergonomiczne.**

**Ergonomia pracy w pozycji siedzącej - Na czym polega?**

Jeśli większość dnia pracujemy przy biurku, powinniśmy zadbać o *ergonomię pracy w pozycji siedzącej*. Co to właściwie znaczy? To działania, które zniwelują skutki uboczne takie pracy. Możemy wyposażyć się w specjalne biurka ergonomiczne, w których mamy możliwość regulowania wysokości. Umożliwia to na pracę w pozycji stojącej, która jest dużo zdrowsza dla organizmu.



**Co zalicza się do ergonomii pracy w pozycji siedzącej?**

Warto wiedzieć, że [ergonomia pracy w pozycji siedzącej](https://www.ergotest.pl/strefy-ergonomiczne-4/) to nie tylko odpowiedni sprzęt ergonomiczny ale również dobre i zdrowe praktyki o których powinniśmy pamiętać. Warto robić sobie przerwy w pracy na krótkie paro minutowe spacery, aby rozluźnić swoje mięśnie. Pamiętajmy o odpowiednim dotlenieniu organizmu. Warto sobie wdrożyć w pracy tryb w którym 45 minut przebywamy w pozycji siedzącej, 15 minut w stojącej i 5 minut przerwy i tak w kółko.

**Jakie strefy ergonomiczne wyróżniamy?**

Są cztery strefy ergonomiczne:

- Strefa 1 dotyczy wielogodzinnego przebywania w tej samej pozycji siedzącej przy komputerze bez jakiegokolwiek ruchu,

- Stefa 2 to m. in. ciągłe pisanie przy klawiaturze i używanie myszy przez wiele godzin, może prowadzić do zespołu ciśnienia nadgarstka,

- Strefa 3 obejmuje niebezpieczne wychylanie się z za biurka oraz wymuszenia nienaturalnych pozycji, co prowadzi do obciążenia układu szkieletowego,

- Strefa 4 to środowisko pracy.