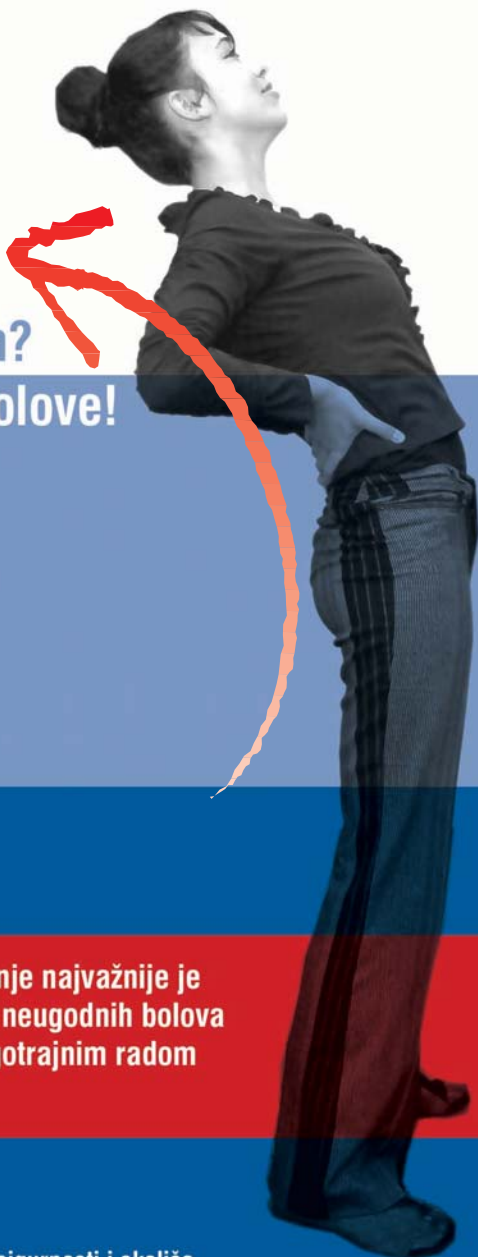


# V

## JEŽBE RASTEREĆENJA, OPUŠTANJA, RAZGIBAVANJA I ISTEZANJA

I Vi radite s računalom?  
Izbjegnite neugodne bolove!



Redovito vježbanje najvažnije je  
za sprječavanje neugodnih bolova  
uzrokovanih dugotrajnim radom  
za računalom.

**INA**

Sektor zaštite zdravlja, sigurnosti i okoliša

Vježbe treba raditi polako i bez naglih trzaja.

U istegnutom položaju treba ostati desetak sekundi.

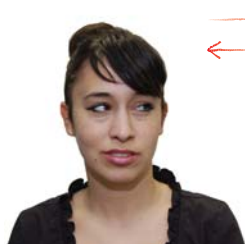
Istezanje ne smije boljeti, već se poslije vježbi treba osjećati ugodno i dobro.

Bolovi nakon vježbanja znak su da se vježbe izvode pogrešno.

## VJEŽBE ZA OČI

Sjedite na radnoj stolici, leđa i glava moraju biti uspravni. Ruke položite na koljena. Opustite cijelo tijelo. Iz tog položaja izvode se vježbe.

### Vježba 1



Oči lagano pomičete prvo lijevo pa onda desno kao da želite vidjeti zamišljenu točku lijevo i desno u visini oka. Vježba se izvodi bez pomicanja glave. Vježbu ponovite tri do četiri puta.

### Vježba 2



Oči podižete lagano prema gore i spuštate lagano prema dolje, kao da želite vidjeti jednu točku iznad oka gore i ispod oka dolje. Vježba se izvodi bez pomicanja glave i napora. Vježbu ponovite četiri puta.



Po završetku vježbi trepnite očima nekoliko puta, zatvorite oči, stavite dlanove šaka na oči i opustite se.

# VJEŽBE ZA VRAT

Sjedite na radnoj stolici, leđa moraju biti uspravna, oslonjena na naslon, a ruke su na koljenima.

## Vježba 1



Pokrete izvodite polako, glavom prvo prema naprijed, zatim prema natrag uz kontroliranu kontrakciju vratnih mišića. Vježbu ponovite tri do četiri puta.

## Vježba 2



Vertikalna os glave mora biti u istom položaju. Glavu pokrećete polagano lijevo–desno. Vježbu ponovite tri do četiri puta.

## Vježba 3



Polagano kružite glavom prema lijevom pa prema desnom ramenu. Postupak ponovite u suprotnom smjeru. Vježbu ponovite tri do četiri puta.

# VJEŽBE ZA LEĐA, RAMENA I RUKE

Početni položaj za vježbe: sjedite na radnoj stolici, leđa su uspravna.

## Vježba 1



Isprepletene prste ruku stavite dlanovima na zatiljak glave. Zatim, tijelo ispruženih leđa lagano spuštajte malo naprijed, a laktovima istodobno gurajte prema natrag. Pokreti pojačavaju opterećenje leđnih mišića. Vježbu ponovite nekoliko puta.

## Vježba 2



Izvodite kružne pokrete ramenima tako da napravite puni krug ramenima od naprijed prema natrag i od natrag prema naprijed. Pokreti se izvode sporo i dovode do kontrakcije ramenih i leđnih mišića. Vježbu ponovite tri do četiri puta.

## Vježba 3



Do kraja savijene ruke u laktovima pomaknite maksimalno u stranu, s dlanovima šaka na ramenima. Laktove prvo polako pomičite prema unutra, nakon toga ih polako dižite dok dlanovima šaka idite prema vratu. Vježbu ponovite tri do četiri puta.

## Vježba 4



Ruke savijte u laktovima, spojite prste obiju šaka i stavite iznad glave. Šake polagano dižite prema gore tako da su ruke potpuno ispružene. Vježbu ponovite tri do četiri puta.

---

## Vježba 5



Ispružene ruke podignite prema gore. Lijevom šakom obuhvatite desnu ruku ispod ručnog zgloba. Polagano izvedite lagani otklon tijela prvo na lijevu, a zatim na desnu stranu. Vježbu ponovite tri do četiri puta.

---

# VJEŽBE ZA RUKE I ŠAKE

Početni položaj za vježbe: sjedite na radnoj stolici, leđa su uspravna.

## Vježba 1



Prstima ispružene desne ruke lagano podižite lijevu šaku u ručnom zglobu ispružene lijeve ruke. Prstima ispružene desne ruke lagano spuštajte lijevu šaku u ručnom zglobu ispružene lijeve ruke. Isti postupak napravite na desnoj ruci. Vježbu ponovite tri do četiri puta.

## Vježba 2



Stavite prste jedne šake između prstiju druge šake. Dlanove šaka okrenite prema naprijed i stavite ih malo ispred prsa. Polagano šakama gurajte prema naprijed. Vježbu ponovite tri do četiri puta.

## Vježba 3



Šake spojite unutarnjim dijelovima dlanova ispred prednjeg dijela vrata, tako da su laktovi savijeni i u visini ramena. Polagano širite ruke u stranu i raširite prste. Vježbu ponovite tri do četiri puta.

# VJEŽBE ZA LEĐA I NOGE

## Vježba 1



Sjedite na radnoj stolici, leđa su Vam uspravna, noge malo raširene u koljenima. Ruke opustite uz tijelo. Gornjim dijelom tijela izvodite lagane pokrete, prsa okrećite se na lijevo, pa na desno. Vježbu ponovite tri do četiri puta.

## Vježba 2



Sjedite na radnoj stolici, ruke su na koljenima, tijelo lagano nagnuto prema naprijed. Noge gotovo skupljene. Dlanovima ruku lagano idete do poda. Vježbu ponovite tri do četiri puta.

## Vježba 3

Stojite u uspravnom položaju s rukama na leđima. Gornji dio tijela lagano i postupno pokrećite prema natrag, ne previše. Vježbu ponovite nekoliko puta.

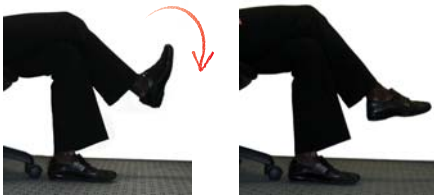


## Vježba 4



Stojite uspravno, ispruženu lijevu nogu stavite na neki povišeni dio (npr. stolicu). Ruke položite na lijevu natkoljenu. Gornji dio tijela lagano pomičite prema dolje. Isti postupak ponovite i za desnu nogu. Vježbu ponovite četiri puta.

## Vježba 5



Sjedite na radnoj stolici, desnu nogu prebacite preko lijeve, lagano podižite i spuštajte desno stopalo. Lijevu nogu prebacite preko desne, lagano podižite i spuštajte lijevo stopalo. Vježbu ponovite četiri puta.

Redovito vježbanje je najvažnije za sprječavanje neugodnih bolova uzrokovanih dugotrajnim radom za računalom.

**Pravilnikom o sigurnosti i zaštiti zdravlja pri radu s računalom (NN 69/2005)** utvrđuju se uvjeti za siguran rad i zaštitu zdravlja pri radu s računalom za sve zaposlenike koji pri obavljanju poslova koriste računalno sa zaslonom ukupno 4 ili više sati tijekom radnog dana.

Kako bi se smanjilo opterećenje pri radu sa zaslonom, poslodavac mora planirati aktivnosti radnika na način da se takav rad periodički izmjenjuje s drugim aktivnostima.

Ukoliko ne postoji mogućnost promjene aktivnosti radnika, odnosno radnik nema spontanih prekida tijekom rada, poslodavac mu ovisno o težini radnih zadataka i posljedičnog vidnog i statodinamičnog napora tijekom svakog sata rada mora osigurati odmore u trajanju od najmanje 5 minuta i organizirati vježbe rasterećenja.

Način provedbe odmora i vježbi mora biti primjeren stručnim doktrinama sukladno preporukama specijalista medicine rada.