



**ДОКТОР  
СИМКИН**

ООО «ДОКТОР СИМКИН»

тел. +7 (812) 6404004

Россия, Санкт-Петербург, ул. Смольячкова, д. 12 корп. 2

ОГРН 1097847208546, ИНН 7802476076, КПП 780201001

**ПРОГРАММА БАЗОВОГО ТРЕНИНГА ПО ЭРГНОМИКЕ ОФИСА**  
**Основы эргономики, которые необходимо знать каждому сотруднику**

1. Введение в эргономику: термин, предмет изучения.
2. Негативное влияние нерациональной рабочей позы на позвоночник. Механизмы формирования остеохондроза и грыж межпозвоночных дисков.
3. Взаимосвязь нерациональной организации труда и заболеваний, вен, глаз, внутренних органов; повышенной утомляемости.
4. Определение и отработка правильной осанки.
5. Осанка и имидж. Влияние рабочей позы «сидя» на осанку.
6. Виды нерациональной рабочей позы.
7. Элементы рациональной рабочей позы: положение головы, туловища, бедер, голеней, ступней, плеч, локтей, предплечий, кистей. Практическая отработка рациональной позы.
8. Правильные настройки кресла: наклон спинки, коррекция ее формы, высота сидения.
9. Пространство для ног и опора для ступней. Положение бедер.
10. Подлокотники: когда и как пользоваться.
11. Клавиатура: форма, наклон, расположение по высоте и ширине, в зависимости от использования.
12. Столы: форма, высота, распределение рабочих зон.
13. Положение монитора: глубина, высота, наклон. Незатратные возможности рационального размещения монитора.
14. Настройки монитора: разрешение, частота развертки, яркость, контрастность.
15. Пользовательская настройка офисных программ: цвета оформления и фона, форма и размер шрифта, работа в Интернет.
16. Проблемы зрения и их решение.
17. Работа с бумагами: письмо от руки, одновременная работа с «бумажными» и электронными документами.
18. Мышь: расположение, настройка шага, выбор коврика.
19. Положение рук во время работы – плечи, предплечья, кисти.
20. Карпальный синдром, его проявления и профилактика.
21. Дополнительные аксессуары: кронштейны для монитора, подставки для документов, опоры под таз, подушки под поясницу, гелевые подушки под запястье, – их назначение и особенности применения.
22. Основы безопасной работы с ноутбуком.
23. Эргономичное использование телефона во время работы.
24. Контроль за освещением в помещении и на рабочем месте. Влияние



**ДОКТОР<sup>®</sup>  
СИМКИН**

**ООО «ДОКТОР СИМКИН»**

**тел. +7 (812) 6404004**

**Россия, Санкт-Петербург, ул. Смольячкова, д. 12 корп. 2**

**ОГРН 1097847208546, ИНН 7802476076, КПП 780201001**

освещения периферических полей зрения на работоспособность.

25. Частота, длительность и содержание перерывов (микрорерывов) в процессе работы. Упражнения.

26. Физическая активность вне работы. Особенности фитнеса.

27. Вопросы для закрепления знаний по эргономике.

28. Ответы на вопросы участников тренинга