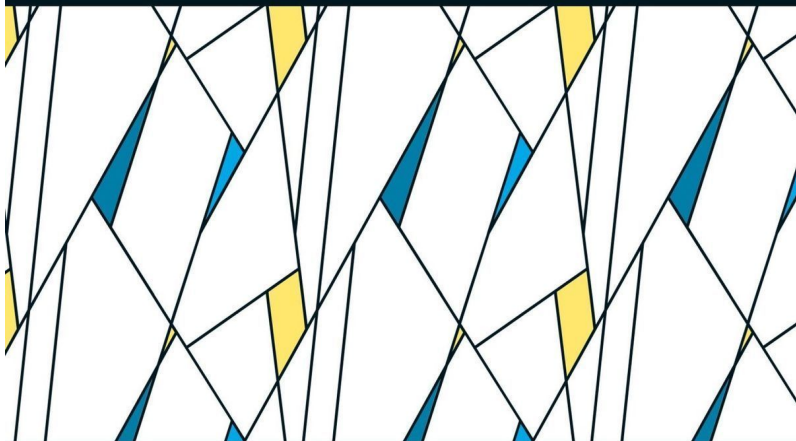


Георгий Синютин



**СЕРИЯ
РЕКОМЕНДАЦИЙ
ПО ЭРГОНОМИКЕ
И ГИМНАСТИКЕ**

Для мастеров маникюра

Георгий Синютин
Серия рекомендаций
по эргономике и гимнастике.
Для мастеров маникюра

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54979510

ISBN 9785449882424

Аннотация

Издание второе, исправленное. В книге изложены основные аспекты эргономики рабочего места, основные приёмы гимнастики и «заминки», а также базовые приёмы самомассажа, специально отобранные для специалистов по маникюру. Принципы, которые изложены в книге, также подойдут и при работе с педикюром.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ЭРГНОМИКА РАБОЧЕГО ПРОСТРАНСТВА	7
ЧАСТЬ 1. ПОСАДОЧНОЕ МЕСТО	7
ЧАСТЬ 2. ПОСАДКА ПРИ РАБОТЕ	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Серия рекомендаций
по эргономике
и гимнастике
Для мастеров маникюра**

Георгий Синютин

© Георгий Синютин, 2020

ISBN 978-5-4498-8242-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Самое первое, что лежит в основе наших мастеров по маникюру – это, конечно же, красота. Шучу. Это результат кропотливой длительной работы. Однако очень часто представители сей профессии забывают одну немаловажную деталь – самих себя. Особенно эта проблема касается «новичков» в данной отрасли. Молодость, сил много, начинается погоня... однако через буквально полгода уже можно встретить первые проблемы – начинается дискомфорт, проблемы в области шеи (чаще всего) и спины (продолжение проблемы).

Чтобы избежать такого рода проблем, достаточно соблюдать довольно нехитрые, простые рекомендации по организации рабочего времени и пространства – раз, гимнастике, физкультпауз и физкультминуток – два, и простым приёмам самомассажа – три.

Такие рекомендации можно найти в отдельных томах, больших... объёмных... Однако, как специалист (ваш покорный слуга – медбрат физиотерапии и массажа), я стал замечать довольно часто одни и те же состояния пациентов, которые (не может быть!) вызваны одними и теми же причинами. Моя задача – дать обобщённую характеристи-

ку, скомпоновать материал «минимально, но достаточно»,
и дать его вам.

*Синютич Георгий Леонидович,
медбрат физиотерапии и массажа*

ГЛАВА 1. ЭРГНОМИКА РАБОЧЕГО ПРОСТРАНСТВА

*Это не то, что глава, это целая наука.
Постараюсь дать вам элементарные вещи,
которые будут действительно работать.*

ЧАСТЬ 1. ПОСАДОЧНОЕ МЕСТО

СТУЛ / КРЕСЛО – согласно всем правилам, оно должно быть максимально удобным. Оно не должно стеснять какие-либо движения, не должно вызывать проблем и болей при длительном нахождении на нём. Казалось бы, что любое кресло или стул может этому способствовать. Отнюдь. Правильно отрегулированное кресло или правильно дополненный стул может убрать все эти проблемы. Но как именно решить такой вопрос? Легко!

КРЕСЛО – выбираем обязательно кресло, которое имеет характерный изгиб, повторяющий спину. И самое главное – на спинку НАДО ЛЕЧЬ. Она не для того имеется, чтобы Вы сидели с упором вперёд. Наличие / отсутствие подлокотников принципиально не имеет значения. Однако оговорюсь о том, что такое кресло не должно вызывать стеснения в дви-

жениях.

Общая концепция для кресла выглядит примерно так (Рис. 1):

1 – наличие изгиба, который идеален конкретно под Вас;

2 – сидушка обязательно должна быть комфортной, умеренно мягкой;

3 – высота кресла должна быть регулируемой.

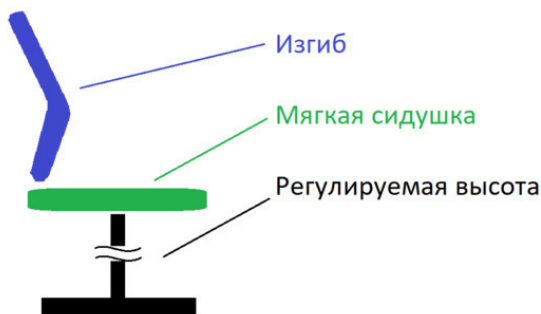


Рис. 1. Общая концепция для кресла.

СТУЛ – может иметь, а может и не иметь спинки. Послед-

нее крайне нежелательно. При наличии спинки (например, при приёме на дому), Вы можете отрегулировать стул, добавив на него пару нехитрых приспособлений в виде подушек соответствующей формы. Стоят они недорого, зато пользу будет сложно переоценить. А именно (Рис. 2 (а) и (б)):

1 – подушка под ноги в случае, если стул жёсткий (почти плоская, копирует форму сидухки);

2 – мягкий валик на область поясницы, чтобы соблюдался правильный изгиб спины;

3 – если стул имеет слишком большой угол наклона назад, то можно использовать ещё одну подушечку, которая будет компенсировать угол наклона.

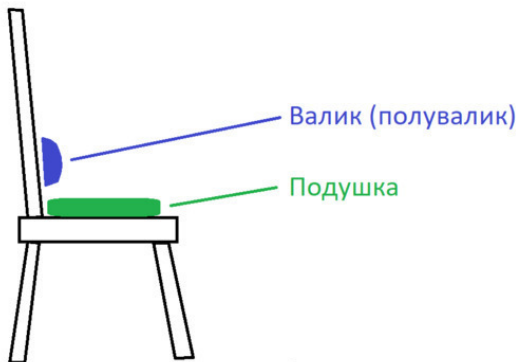


Рис 2 (а). Дополнения для стула с нормальной спинкой.

Стоит обратить особое внимание на тот факт, что в этом случае нет необходимости фиксировать подушки, что крайне удобно в работе. Также хочу заметить, что валик (или полувалик) в таком случае не должен быть излишне объёмным, так как это не создаст Вам благополучных условий труда!

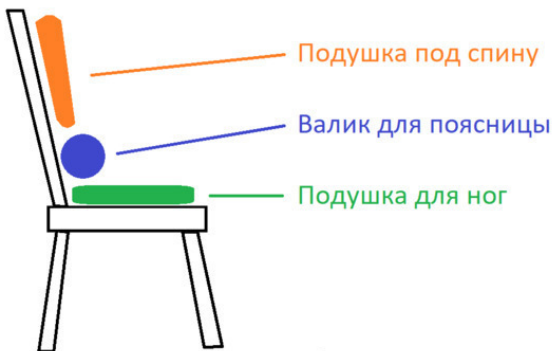


Рис. 2 (б). Дополнения для стула со спинкой с большим наклоном.

Здесь мы видим то, что спинка стула довольно сильно отклонена назад. Это вызывает дискомфорт в работе и провоцирует Вас вовсе не пользоваться ею. Однако, при длительной посадке с опорой на собственную спину, Вы рискуете обзавестись проблемами в области шеи, рук и спины. На спинку стула обязательно надо «облокотиться», но для того, чтобы это не вызывало дискомфорта, на спинку можно положить ещё одну подушку. Валик в таком случае предпочтительнее крупный.

Таким образом, Вы создаёте подобие кресла со всеми правилами эргономики.

Однако, одним только посадочным местом мы не решим вопрос. Правильная посадка, правильно отрегулированное рабочее место также необходимы, про что мы поговорим далее.

ЧАСТЬ 2. ПОСАДКА ПРИ РАБОТЕ

Итак, мы отрегулировали свое посадочное место и уже ждем на него, собственно, сесть. Но даже тут, казалось бы, что можно сделать неправильно? Именно такой вопрос я часто встречаю при работе с пациентами, когда мы ищем причину возникновения проблем со спиной и шеей. Чтобы не возникало таких негативных состояний, достаточно соблюдать пару простых правил.

Такие правила носят обычно рекомендательный характер. Сложные пропорциональные вычисления не учитывают очень многих вещей, которые сразу нам подсказывает наше тело. Умение его слушать и слышать – это то, с чего обязательно начать. Потому что дальнейший шаг без этого нерешен.

При правильной посадке, многие стремятся занять идеально ровное положение относительно поверхности пола. Но замечали ли Вы, что у кресла будто специально есть небольшой наклон назад? Неудобно, правда? Ничего подобного! Именно в этой позе вы и должны работать! Именно так, отклонившись назад (Рис. 3), вы разгружаете спину, не давая ей устать даже при длительной работе!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.