

# Profesionālās pilnveides seminārs "Strādā vesels»

## ERGO zīmējumi

Ivars Vanadziņš, Dr.med.,  
Darba drošības un vides veselības institūts,  
Rīgas Stradiņa universitāte  
Kontakti: [ivars.vanadzins@rsu.lv](mailto:ivars.vanadzins@rsu.lv)  
Jelgava, 04.03.2104.

# Vēsture un ideja

- Viens no biežākajiem komentāriem aptaujas anketās – lūgums un nepieciešamība pēc viegli lietojamiem un universāliem mācību materiāliem par ergonomiku
- Bieža problēma – tiek lietoti no interneta «novilkti» materiāli/attēli/foto utt, kuri ir ļoti dažādas kvalitātes un reizēm arī nepareizi
- Autortiesību jautājums?
- Lēmums – mēģināt radīt kaut ko pašiem...

# lecere

- Veidot zīmējumu sērijas, kuras varētu izmantot nodarbināto apmācībām vai kā daļa no instruktāžām
- Veidot tos kā atsevišķus zīmējumus (zīmējumu sērija), kuras būtu pieejamas atsevišķi vai arī kā powerpoint prezentācijas – par atsevišķiem biežākajiem vai būtiskākajiem darbiem
- 2013.gadā – pirmie 30 darba veidi

# Pirmie darba veidi

- Vispārējie principi dažādu priekšmetu/smagumu pārvietošanai – dažādiem veidiem (atsevišķi izdalot situācijas pārvietojot smagumu vienatnē/divatā):
  - » Kastes;
  - » Mucas (pilnas/tukšas);
  - » Baļķi/caurules;
  - » Spaiņi;
  - » Gari dēļi;
  - » Maisi u.c.

- Dažādu priekšmetu pārvietošana:
  - » Stumjot;
  - » Velkot utml.
- Dažādu priekšmetu novietošana/uzcelšana:
  - » Augstumā
  - » Tālu no nodarbinātā
- Specifiskie principi dažādu priekšmetu/smagumu pārvietošanai konkrētās nozarēs ar un bez palīglīdzekļiem:
  - » Veselības un sociālā aprūpe:
    - Pacientu pārvietošana uz/nogulas/nestuvēm;
    - Pacientu pārvietošana uz/no ratiņiem;
    - Pacientu pārvietošana uz/no vannas/baseina utml.;
    - Gultu klāšana u.tml.;

## » Mazumtirdzniecībā:

- Preču izvietošana plauktos;
- Preču izvietošana saldētavās (dziļumā) u.tml.

## » Lauksaimniecībā, piemēram:

- Siena paku pārvietošana;
- Spaiņu nešana u.tml.

## » Būvniecībā,:

- Spaiņi;
- Maisi;
- Bloki;
- Armatūras stieņi;
- Caurules u.tml.,

## » Darbs birojā:

- Papīra pakas;
- Lielās ūdens pudeles u.tml.:

- Atslodzes vingrinājumi pēc statistiskiem darba veidiem
  - » Pēc stāvēšanas
  - » Pēc sēdēšanas
  - » Pēc tupēšanas
  - » Pēc noliekšanās
- Atslodzes vingrinājumi pēc darbiem ar vienveidīgām kustībām
  - » Rokām,
  - » Kājām
  - » Mugurai
- Pareizas darba vietas iekārtošana birojā:
  - » Krēsla piemērošana;
  - » Monitora piemērošana;
  - » Galda iekārtošana;
  - » Izvietojuma telpā pielāgošana;
  - » Atslodzes vingrinājumi dažādiem muskuļiem un Acīm

# Plāns

- Zīmējumi ir gatavi
- Tiek likti MS Powerpoint prezentācijā ar paskaidrojumiem
  - » Jāpārbauda un jāpārdomā, jānotestē vai ir saprotami
  - » Veidoti pavisam vienkārši, lai būtu viegli pielāgojumi uzņēmumu prezentācijām
- Būs pieejami apmēram 1-2 nedēļu laikā [www.stradavesels.lv](http://www.stradavesels.lv)
- Nekādu autortiesību ierobežojumu
- Nākotnē – pārskatīt kādi vēl darba veidi nepieciešami
- Veidot īsas animācijas filmiņas (~ 15-30 sek) par biežākajiem darba veidiem





Kastes pārvietošana



STRĀDĀ VESELS



## 1.Solis

Pieiet kastei pēc iespējas tuvāk, turēt muguru taisnu, pietuptions un satvert kasti



STRĀDĀ VESELS



## 2.Solis

Muguru turēt taisni, kasti tuvu ķermenim,  
celt «ar kājām»



STRĀDĀ VESELS



### 3.Solis

let uz plaukta pusi turot kasti tuvu ķermenim, muguru taisni



STRĀDĀ VESELS

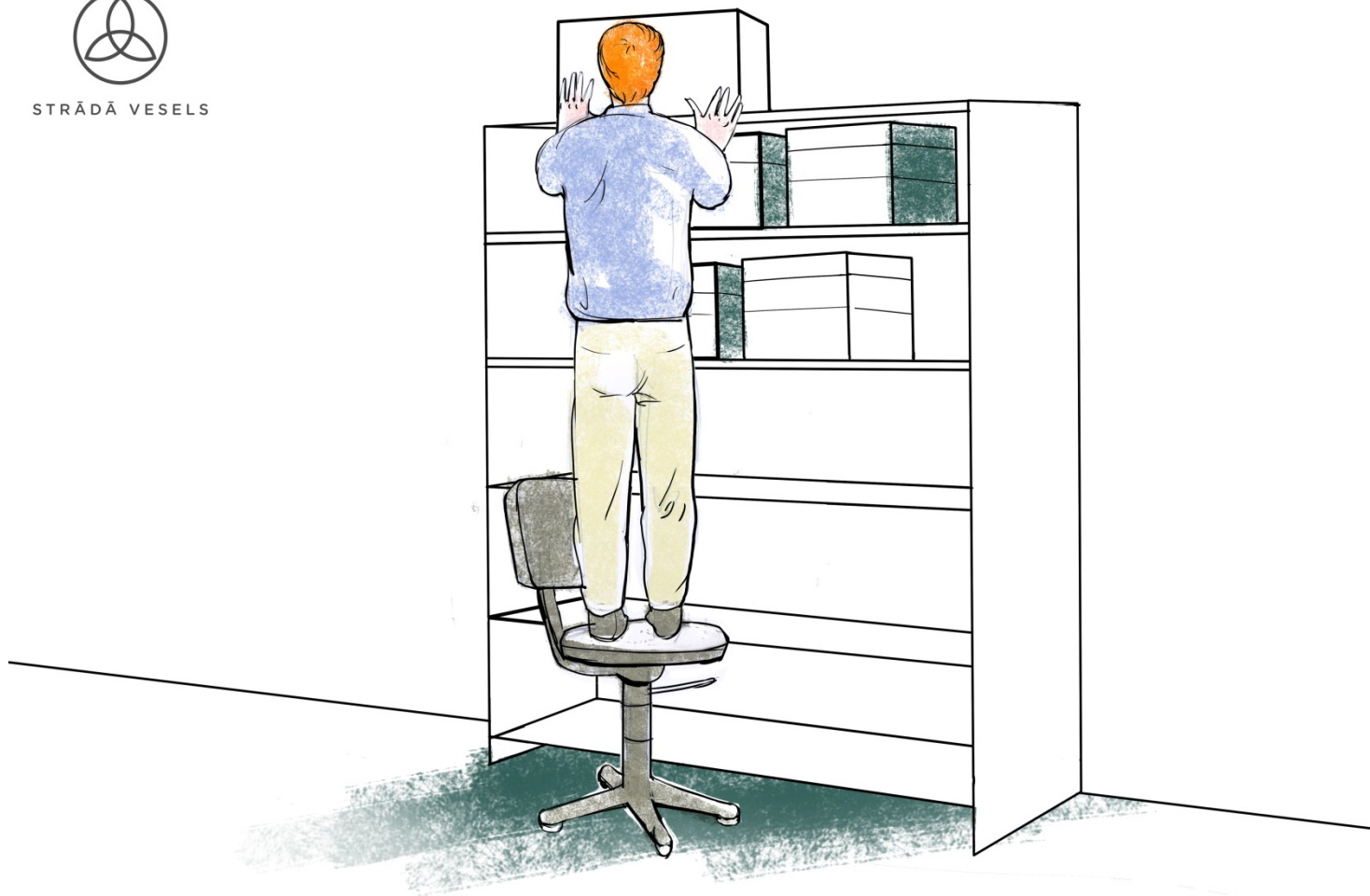


## 4.Solis

Ielikt kasti plauktā, sperot soļus un turot kasti pēc iespējas tuvāk ķermenim



STRĀDĀ VESELS



**Nekad NEDARI šādi!**





Maisa parcelšana no zemes



STRĀDĀ VESELS



## 1.Solis

Pieiet tuvu maisam klāt, vienu kāju novietot uz priekšu, ar vienu roku atbalstīties pret priekšā esošās kājas augšstilbu. muguru turēt taisnu



STRĀDĀ VESELS



Balstoties pret augšstilbu, pietuities,  
aizmugurē esošā kāja balstās pret grīdu

2.Solis



STRĀDĀ VESELS



Satvert maisu aiz viena gala,  
muguru turēt taisnu

3.Solis



STRĀDĀ VESELS



Pacelt maisa galu ar abām rokām, muguru turēt taisnu

4.Solis



STRĀDĀ VESELS



Pārvietot rokas, lai turētu maisu pie pretējiem stūriem

5.Solis



STRĀDĀ VESELS



Pacelt maisu, muguru turēt taisnu

6.Solis



STRĀDĀ VESELS



Uzlikt maisu uz priekšā esošās kājas

7.Solis





STRĀDĀ VESELS



Satvert maisu no apakšas

8.Solis



Maisa pacelšana no kaudzes



STRĀDĀ VESELS



Pieiet maisam pēc iespējas tuvāk, muguru turēt taisnu, satvert maisu

1.Solis



STRĀDĀ VESELS



Pacelt maisu un turēt tuvu ķermenim

2.Solis



STRĀDĀ VESELS



let vajadzīgajā virzienā turot maisu  
tuvu ķermenim, muguru taisnu

3.Solis



STRĀDĀ VEELS



## 4.Solis

Nostāties ar skatu maisa pārvietošanas virzienā, nedaudz ietupties ceļos, muguru taisnu



STRĀDĀ VESELS



Iztaisnojot kājas uzlikt maisu uz plaukta

6.Solis