

# Darba aizsardzības meistarklase

*Linda Matisāne,*

*VDI Sadarbības un attīstības nodaļas vadītāja*

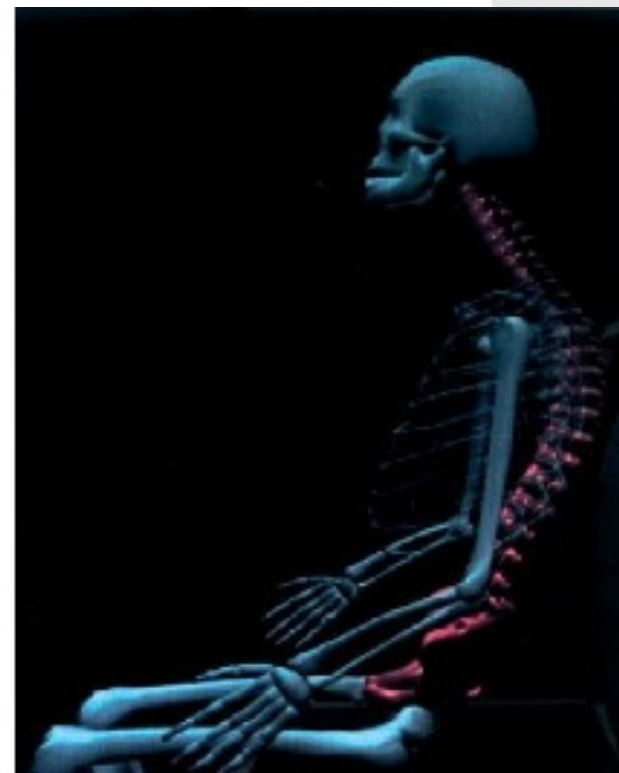
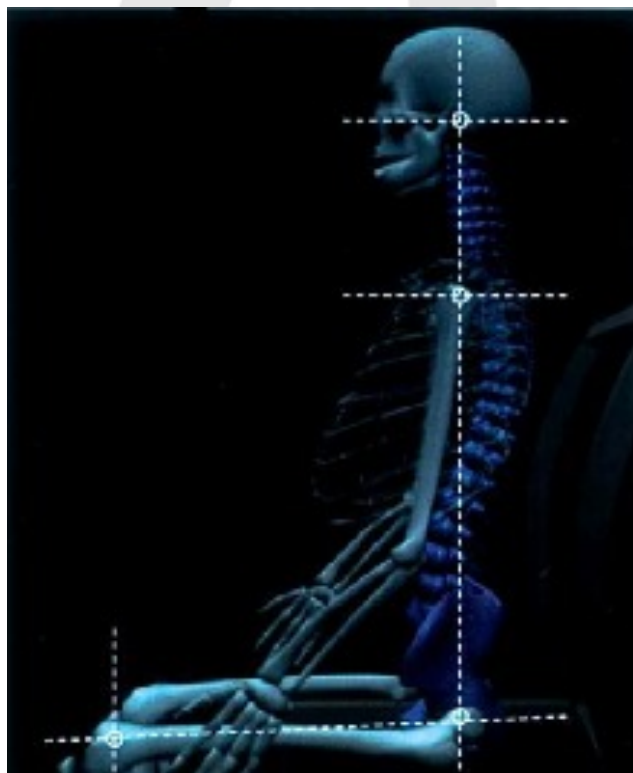
*[linda.matisane@vdi.gov.lv](mailto:linda.matisane@vdi.gov.lv)*



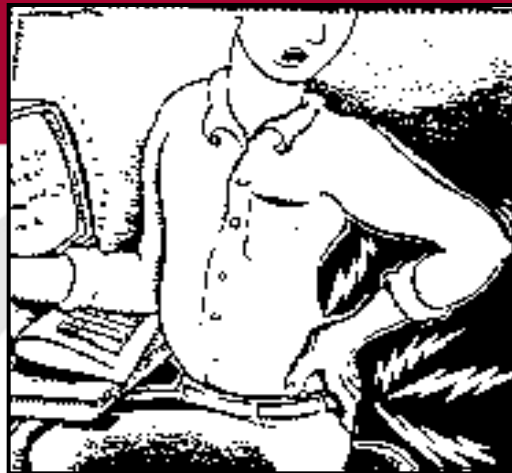
VALSTS DARBA INSPEKCIJA

# Ergonomiski pareiza poza

Pareiza poza ir ar taisnu muguru.



**Fiziska slodze**



**Psihosociāla slodze**

**Sāpes balsta kustību sistēmā**

**Balsta-kustību sistēmas arodslimības**

# Kādus terminus izmantot?

**NĒ**

**DARBĪBA**

- NESTRĀDĀT piespiedu pozā
- NECELT smagumu



**JĀ**

**DARBĪBA**

- Kā DARĪT
- Ko RĪKOTIES tā vietā...

# Ergonomika pedagogu darba vidē

*Linda Matisāne,*

*VDI Sadarbības un attīstības nodaļas vadītāja*

*[linda.matisane@vdi.gov.lv](mailto:linda.matisane@vdi.gov.lv)*



VALSTS DARBA INSPEKCIJA

- Izraisa:
  - Smagumu pārvietošana (grāmatu kaudzes, burtnīcu kaudzes u.c.);
  - Pārliedzšanās pāri skolēniem, kad viņi raksta
  - Griešanās ap savu asi (pie tāfeles u.c.)
  - Ilgstoša sēdēšana, nedaudz noliecoties uz priekšu (darbu labošana u.c.)
  - Ilgstošs darbs stāvus + nepiemēroti apavi
  - Pacelta roka (plauksta virs pleca)
- Pastiprina – psihoemocionālā slodze
- Sūdzības biežāk mācību gada laikā





- 10 cm un augstāki rada lielas problēmas (ieteicami – 3-5 cm)
- Izmainās smaguma centrs:
  - Slodze uz pēdu priekšējām daļām
  - Slodze jostas daļai
- Saspringti apakšstilbi





# Ko darīt pret sāpēm?



- Iemācīties strādāt ergonomiskā pozā  
(ausis – pleci – gūžas; kājas nedaudz plati)
- Sekot, kādā pozā tiek veikts darbs
- Noliecoties uz priekšu, balstīt muguru ar vienu roku vai atbalstīties ar rokā pret galdu
- Sakārtot galdu (lai nav tālu jāsniedzas pēc priekšmetiem)
- Izmantot ērtu krēslu, tā atzveltni
- Regulāri izkustēties (ik 20 min)
- Regulāri vingrot, nostiprināt vēdera presi
- Atmest smēķēšanu

**Ja var sēdēt, tad izvēlēties sēdēt!**



# Nenoliekties – tupties ceļos!



- Organizēt darbu tā, lai nebūtu jānes smagumi vai tik lieli smagumu:
  - Darbu iesūtīšana elektroniski
  - Sola biedri labo darbu viens otram
  - Darbu iesūtīšana elektroniski
  - Darbu labošana skolā
- Necelt bērnus (bērnu dārzā):
  - lai «apmīļotu», nomierinātu – pietuities,
  - apsēsties un paņemt klēpī

- Smagākos gadījumos var novērot balss zudumu
- Vieglākos gadījumos:
  - kasīšanās un kutināšanas sajūta kaklā
  - sausuma sajūta rīklē
  - sāpes balss saitēs, kaklā
  - balss nogurums
  - aizsmakums
  - balss tembra izmaiņas
  - kairinošs klepus

- Psihoemocionāla pārslodze
- Paaugstināts fona troksnis
- Slikta telpu akustika
- Sausss gaiss
- Smēķēšana
- Alkohola lietošana, tējas un kafijas lietošana
- Paaugstināts jutīgums pret putekļiem



- Saudzējošs režīms
- Svarīgi ir lietot daudz dzeramo ūdeni (nevis kafiju vai tēju, kam piemīt urīndzenošas īpašības)
- Regulāri atpūtināt balss saites klusējot (t.sk. izmantojot pat ļoti īsus pārtraukumus)
- Gaisa mitrināšana

- spožā gaisma (bīstamība tīklenei)
- jānovērš tās iespīdēšana acīs:
  - projektora novietojums (pie griestiem, maksimāli tuvu ekrānam)
  - runātāja/tāfeles lietotāja atrašanās vieta
  - rādāmkociņa izmantošana
  - pagriešanās tā, lai gaisma spīdētu uz muguras
  - samazināt apgaismojuma intensitāti telpā











**Paldies  
par  
uzmanību!**