

Darba aizsardzības meistarklase

Linda Matisāne,

VDI Sadarbības un attīstības nodaļas vadītāja

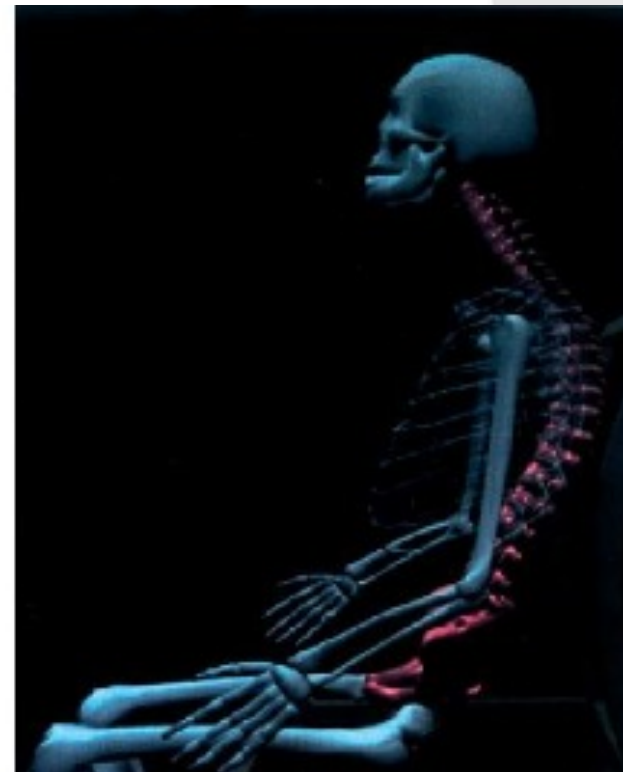
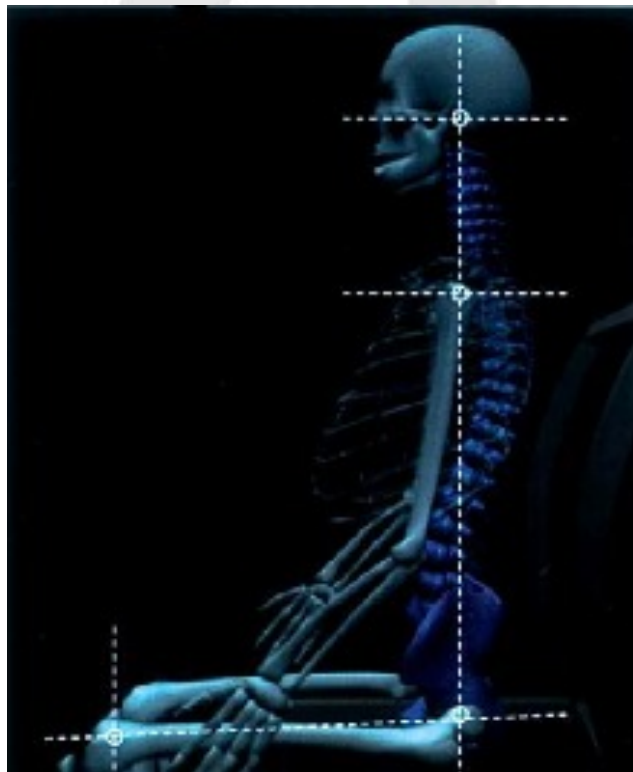
linda.matisane@vdi.gov.lv



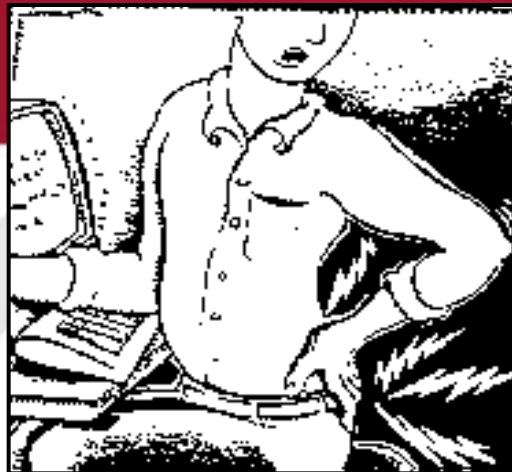
VALSTS DARBA INSPEKCIJA

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,

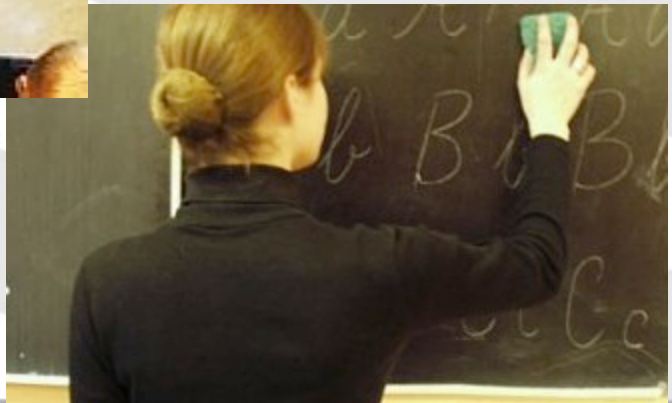
VDI Sadarbības un attīstības nodaļas vadītāja

linda.matisane@vdi.gov.lv



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!**