



baltic ergonomics group

# Ergonomiskie risinājumi un aprīkojums mazumtirdzniecības nozarē strādājošajiem

Rīga, 2014



# SIA Baltic Ergonomics Group

- ❑ **Lielākais ergonomisko preču izplatītājs Baltijā**
- ✓ Nodrošinām **pilnīgu** darba un mācību vietu **aprīkošanu**
- ✓ Veicam **ErgoProjektēšanu, ErgoAuditu**
- ✓ **Konsultējam** ergonomikas jautājumos
- ✓ Rīkojam **specializētus seminārus**





# Ergonomika darbā

## MĒRĶIS →

nodrošināt, lai darbinieki savus pienākumus veic **efektīvi, drošā un ērtā vidē**

## PAMATPRINCIPS →

ievērot katra cilvēka **individuālās fiziskās spējas un vajadzības**



# Apgaismojums

- \* Nepareizi vai nepietiekami izgaismota telpa var kļūt par **depresiju, galvassāpju un redzes traucējumu cēloni**
- \* Gaišā telpā uzlabojas garastāvoklis, paaugstinās darbaspējas



# Lokālais apgaismojums



- \* Lasīšanai no drukāta materiāla nepieciešams **5x** spilgtāks apgaismojums
- \* Ergonomisku lampu raksturo **dimmejamība, LED tehnoloģijas un regulējami posmi**





# Darbvirsma



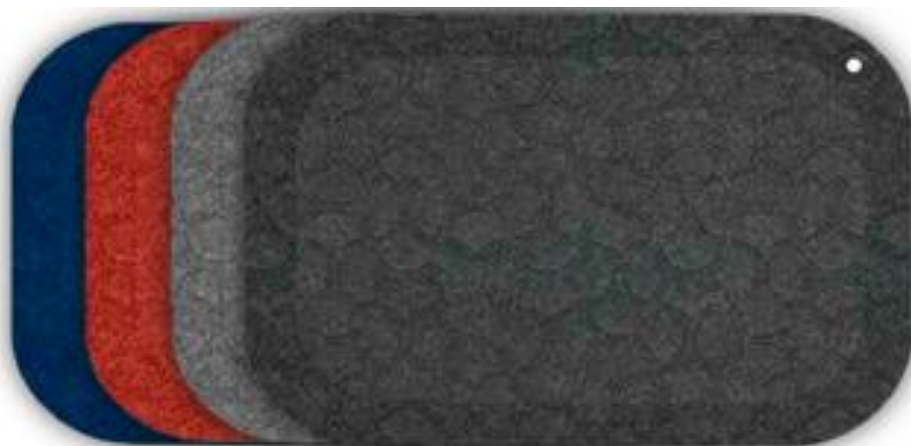
- \* Stāvot cilvēks patērē **3x vairāk enerģijas**, samazina spiedienu uz starpskriemeļu diskus
- \* Ilgstoši stāvot, rodas pietūkums kājās



# Amortizējoši paklāji



Ar pārklājumu



Mīkstie



Elektrostatiskie!



# Kabeļu tvertnes, kanāli un savācēji



\* Mazina kritienu risku,  
elektrotraumu gūšanas varbūtību







# Ergonomiski soli





# Ergonomiski krēsli

- \* Kvalitatīviem krēsliem ir iespējamas vismaz **17 dažādas pielāgojamas funkcijas**





# Risinājumi displeju novietošanai

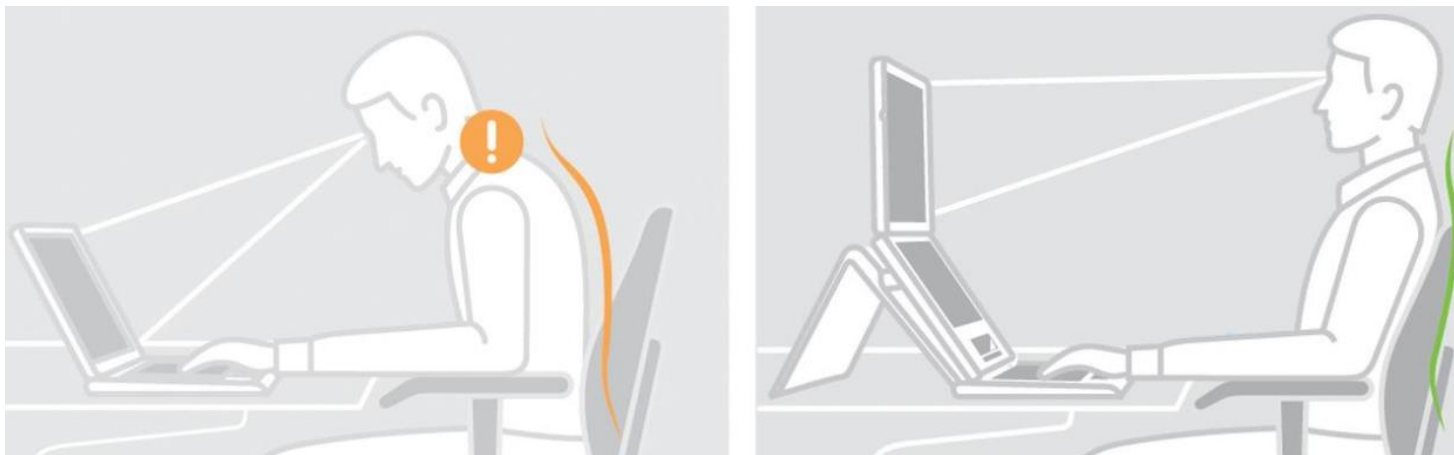


\* Svarīgākās funkcijas ir **atbilstoša attāluma un skata leņķa nodrošināšana**





# Darbs ar portatīvo datoru

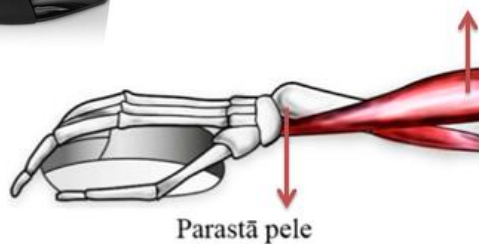


- \* Ilgstoši lietojot klēpdatoru, tas jāpaceļ un jāizmanto atsevišķa klaviatūra un datorpele





# Datora aksesuāri



Parastā pele



Ergonomiska pele

Statiskā slodze -  
**spēkpāris** rada  
vērpes momentu

**Fizioloģisks**  
plauksta stāvoklis



# Paliktņi rokām

\* Mazina nogurumu un sāpes ne tikai rokās, bet arī plecos un sprandā





# Kāju paliktņi

\* Atvieglo mikrocirkulāciju, mazina nogurumu un pietūkumu





**«Ar darbavietu mēdz  
būt tāpat kā ar  
kurpēm –  
it kā skaisti, bet  
neērti!»**





# baltic ergonomics group

Jautājumi? Atbildes:



+371 22 55 555 6



info@balticergonomics.lv

[www.BalticErgonomics.lv](http://www.BalticErgonomics.lv)

