

Informācijas materiāli par
darbu birojā / pie datora

www.stradavesels.lv

MĪTS

Mājās strādāt
vienmēr ir
veselīgāk un
drošāk!

PATIESĪBA

Ari strādājot mājās,
darba vietai ir jābūt ērti,
ergonomiski un darbam
atbilstoši iekārtotai,
kā arī jāievēro darba
un atpūtas režīms!



Labklājības ministrija



Valsts sociālās
apdrošināšanas agentūra



Valsts darba
inspekcija

RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS UN
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS
RSU aģentūra



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

Šis materiāls ir izdots ar Valsts Sociālās apdrošināšanas aģentūras atbalstu kā daļa no Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāna.
Informācija par darba aizsardzības jautājumiem – www.osha.lv un www.stradivesels.lv
Materiālu sagatavoja: Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2015. Bez maksas izdevums.



246-2015

drošības un vides
as institūts

DARBA VIDES RISKA FAKTORI IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS



DROŠS UN VESELĪBAI NEKAITĪGS DARBS BIROJĀ



MĪTS

Tas nekas, ja sāp, –
gan jau pāries!

PATIESĪBA

Jebkuras ilgstošas sāpes
liecina par nopietnu veselības
problēmu, kas var novest pie
neatgriezeniskiem veselības
traucējumiem un slimības.

Ja sāp – vērsies pie ārsta!
Agrīnā stadijā var ārstēt un
novērst gandrīz jebkurus
veselības traucējumus!



Labklājības ministrija



Valsts sociālās
apdrošināšanas aģentūra



Valsts darba
inspekcija

RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

DARBA DROŠĪBAS UN
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS
RSU aģentūra



287-2016



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

Šis materiāls ir izdots ar Valsts Sociālās apdrošināšanas aģentūras atbalstu kā daļa no Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāna.
Informācija par darba aizsardzības jautājumiem – www.osha.lv. Materiālu sagatavoja: Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2016. Bez maksas izdevums.

rošības un vides
as institūts



Evakuācijas trauksmes, sadūmojuma vai
ugunsgrēka gadījumā – VIENMĒR seko zīmei,
lai **DROŠI** evakuētos!



DROŠS UN VESELĪBAI NEKAITĪGS DARBS ZVANU CENTROS



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



drošības un vides
institūts

STRESS DARBĀ VAI PSIHOEMOCIONĀLIE DARBA VIDES RISKA FAKTORI



DARBA AIZSARDZĪBAS PRAKSES STANDARTS BIROJU DARBĀ NODARBINĀTAJIEM



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



rošības un vides
s institūts

Mīts: Kritieni no neliela augstuma nav bīstami, tāpēc nekādas īpašas drošības prasības nav jāievēro!

Patiesība: Tieši kritieni no salīdzinoši neliela augstuma notiek visbiežāk, un nereti tiem ir smagas sekas, kas var beigties pat ar cietušā nāvi! Tas izskaidrojams ar to, ka šādu darbu ir ļoti daudz, un tiek uzskatīts, ka tie nav īpaši bīstami. Tāpēc arī netiek ievērotas drošības prasības un lietots speciāls aprīkojums (piemēram, kāpnes u. c.), savukārt kritiena laiks ir tik īss, ka cilvēks nespēj uz to noreaģēt!

Arī strādājot nelielā augstumā, ir JĀIEVĒRO visas nepieciešamās drošības prasības!



Mīts: Kurš gan neredz vadus uz grīdas?

Patiesība: Pat viegli pamanāmi vadi, kabeļi un citi priekšmeti uz grīdas var novest pie aizķeršanās un pakļūšanas, kas var beigties ar smagiem kritieniem.

Sakārto vadus savā darba vietā un neatstāj uz grīdas neko, kam tur nebūtu jābūt!



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBA UN
VESĒLĪBAS INSTITŪTS
DDVI



LATVIJAS REPUBLIKAS
LABVALDĪBAS VIENĪBA



OVSMA
OZOLU VEIDNĀS
SABIEDRĪBĀ



VALSTS DARBA INSPEKCIJA



i

VESELĪBAS VEICINĀŠANA DARBA VIETĀS



SVARĪGĀKIE RISKI, STRĀDĀJOT AR **DATORU**

Kā rīkoties, lai strādātu DROŠI

**Strādājot ar datoru, Tevi var
apdraudēt dažādi riska faktori!**

Fiziska pārslodze

Garas darba stundas sēžot
piespiedu pozā, kā arī biežas
atkārtotas roku kustības var
neatgriezeniski sabojāt Tavas
locītavas vai mugurkaulu

Nelaiemes gadījumi

Paslidēšana un pakļupšana –
nevietā novietoti vadi vai
priekšmeti, izlījuši šķidrums
un nepareizi uzskota (slapja)
grīda var draudēt ar
smagiem kritieniem

Lai strādātu DROŠI:

- Ja iespējams, izmanto speciālos krēslus darbam pie datora, lielu monitoru, atsevišķu un ērtu klaviatūru, kā arī ērti novietotu ergonomisko datorpeli!
- Iekārto savu darba vietu tā, lai tā būtu ērta un Tu varētu sēdēt taisni ar iespējami mazu piepūli!
- Pieregulē krēsla augstumu, atzveltnes slīpumu un roku balstu augstumu, kā arī monitora augstumu un attālumu!
- Vienmēr uzturi darba vietu kārtībā, sakārto vadus, neatstāj neko lieku uz grīdas un zem galda!
- Ievēro regulāras atpūtas pauzes, to laikā pavigro, izmantojot speciālos vingrinājumus, vai vienkārši kārtīgi izstaipies!
- Ievēro veselīgu un kustīgu dzīvesveidu!
- Rūpējies par savu veselību – apmeklē obligātās veselības pārbaudes, īpašu uzmanību pievēršot redzei un skeleta-muskuļu sistēmas problēmām!

Psihoemocionālie riski

Sasprindzināts darba temps un termiņi, garas darba stundas un augsts atbildības līmenis var radīt paaugstinātu stresa līmeni

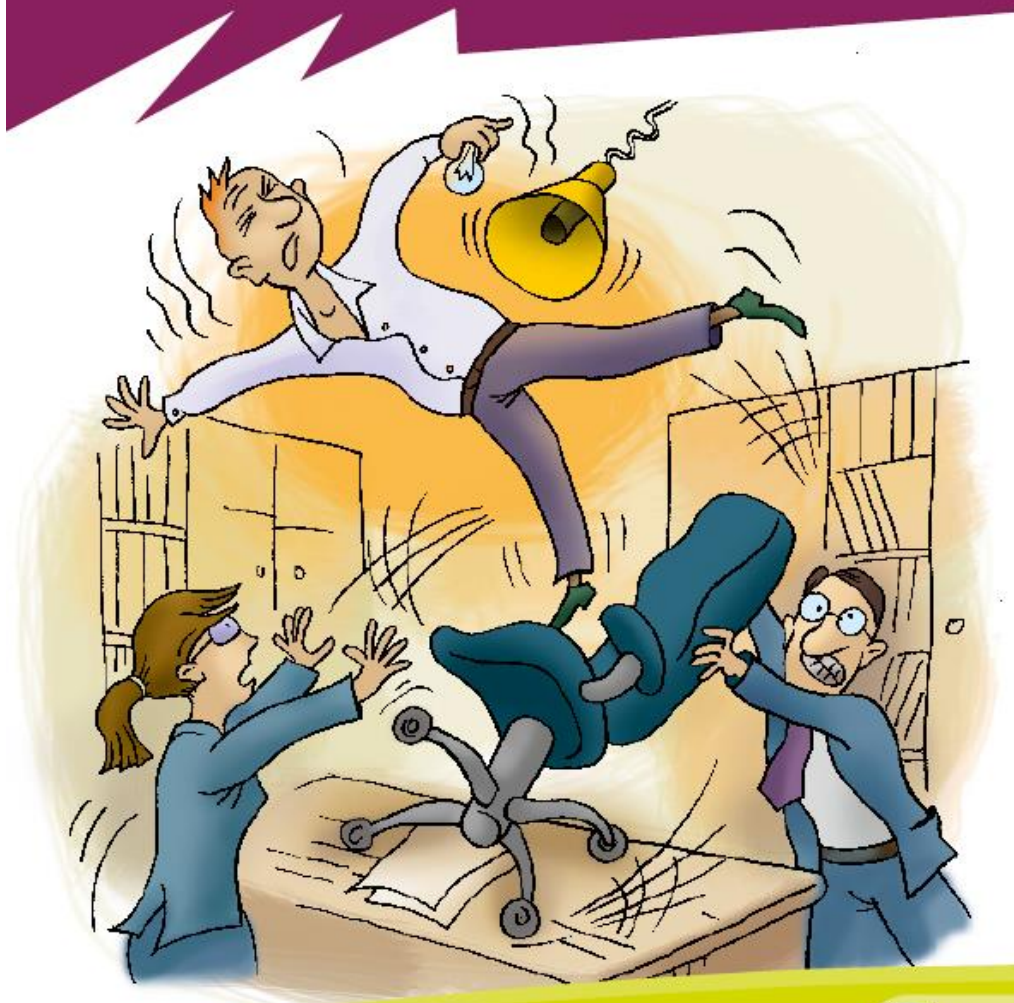
Redzes sasprindzinājums

Garas darba stundas pie monitora, nepietiekams vai pārāk spilgts apgaismojums vai atspulgi, netīrs vai bojāts monitors var neatgriezeniski sabojāt Tavu redzi

Netvīto – ja DEG!



Nedari BĪSTAMAS muļķības!



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



VSAA
VALSTS SOCIĀLĀS
APDROŠINĀŠANAS
AĢENTŪRA

Valsts Darba Inspekcija



Šis materiāls ir izdots ar Valsts Sociālās apdrošināšanas aģentūras atbalstu kā daļa no Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāna. Informācija par darba aizsardzības jautājumiem – www.osha.lv. Materiālu sagatavoja: Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2012. Bezmaksas izdevums.

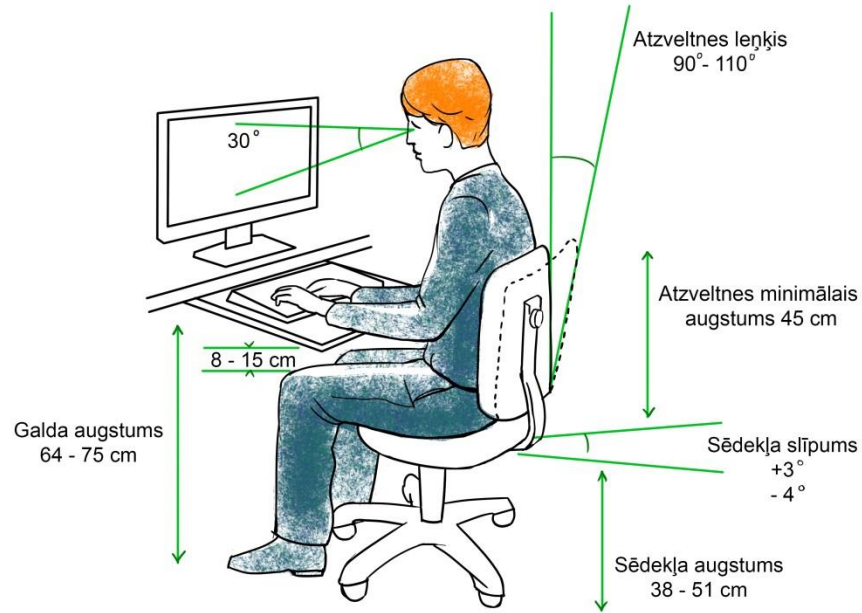
92-2012

drošības un vides
veselības institūts

Darba vietas iekārtojums pie datora



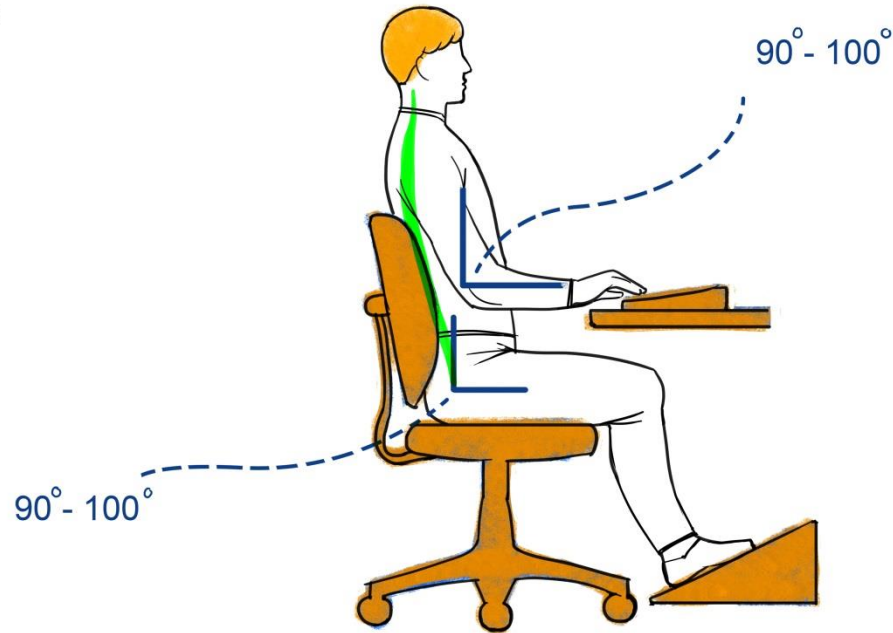
STRĀDĀ VESELS



1.solis. Izvēlies labu biroja krēslu. Novieto krēslu un galdu tādā augstumā, lai ceļiem zem galda būtu pietiekami brīva vieta. Novieto pareizā augstumā displeju. Vēlams noregulēt arī displeja slīpumu (augšējā mala tālāk nekā apakšējā).



STRĀDĀ VESELS

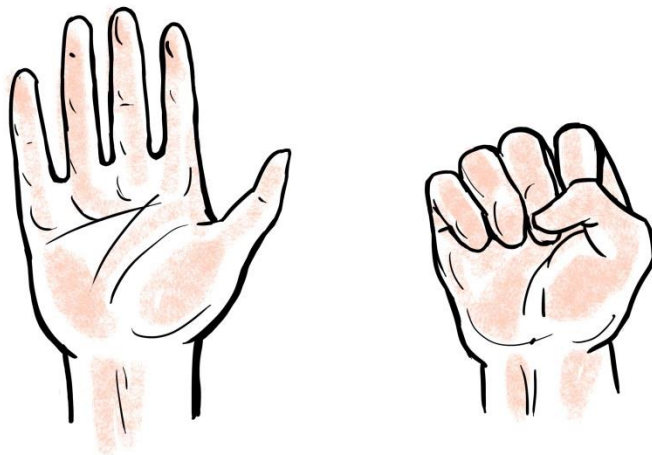


2.solis. Noregulē krēsla augstumu, lai gūžu locītavas būtu 90° - 100° leņķī. Kāju balsts ir piemērots īsāka auguma datorlietotājam, bez tam ir dažādi kāju balsti kurus var lietot, lai izkustinātu, masētu pēdas, paceltu kājas augstāk u.c. Elkoņu locītavām būtu jābūt 90° - 100° leņķī.

Vingrojumi birojā



STRĀDĀ VESELS



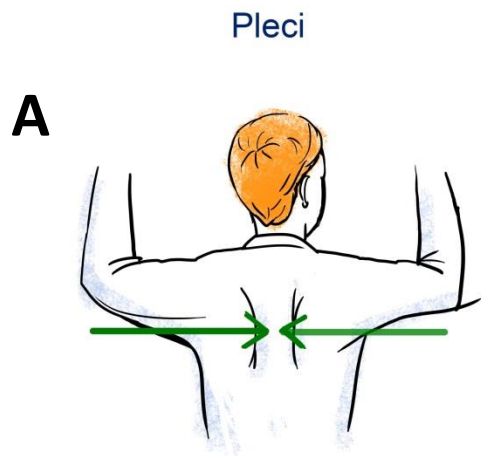
Iztaiso rokas priekšā. Stingri saliec pirkstus dūrēs un iztaiso 3 – 5 X. Pēc tam rokas var viegli «izpurināt».



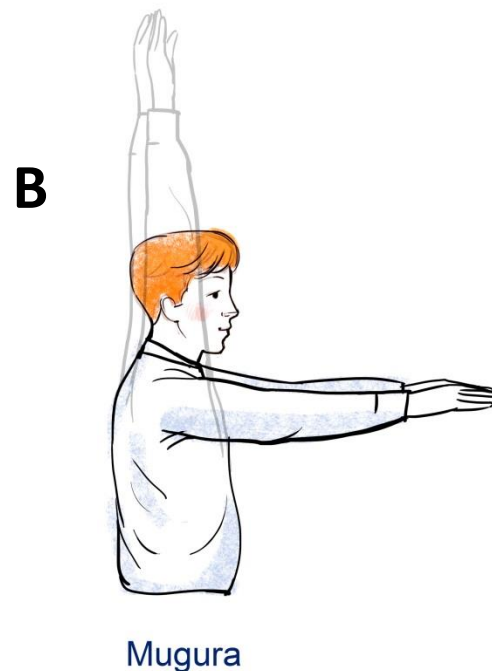
STRĀDĀ VESELS



No izejas stāvokļa (pelēkā kontūra) pabīdi galvu atpakaļ, veicot kustību horizontālā plaknē (kā iebīdot atvilktni skapī). Noturi šo pozīciju 3 – 6 sek, atbrīvojies. Atkārtoto vingrojumu 3 – 5 X.



A att. Virzi plecus atpakaļ, izjūtot, kā sasprindzinās starplāpstiņu muskuļi. Noturi 3 -5 sek. Atslābinies. Atkārto vingrojumu 3 – 5X. Nolaid rokas lejā un izpurini.



B att. Pacel rokas augšā, izjūtot, kā sasprindzinās muguras muskuļi, noturi 3 -5 sek. Atslābinies. Atkārto vingrojumu 3 – 5X. Nolaid rokas lejā un izpurini.



STRĀDĀ VEELS

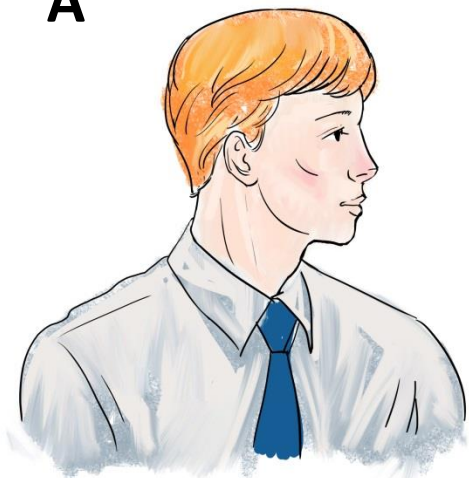


Saākētas rokas uz pakauša, virzi elkoņus uz aizmuguri izjūtot, kā sasprindzinās starplāpstiņu muskuļi. Noturi 3 - 5 sek. Atslābinies. Atkārtο vingrojumu 3 – 5X. Nolaid rokas lejā un izpurini.



STRĀDĀ VESELS

A



A att. Lēni pagriez galvu pa labi, tad pa kreisi. Atkāрто vingrojumu 3 – 5X.

B



B att. Lēni noliec galvu lejā, noturi pozīciju 3 – 5 sek, iztaisno kaklu.

C



Atkāрто vingrojumu 3 – 5X.

C att. To pašu var veikt ar roku palīdzību.



STRĀDĀ VESELS

A



B

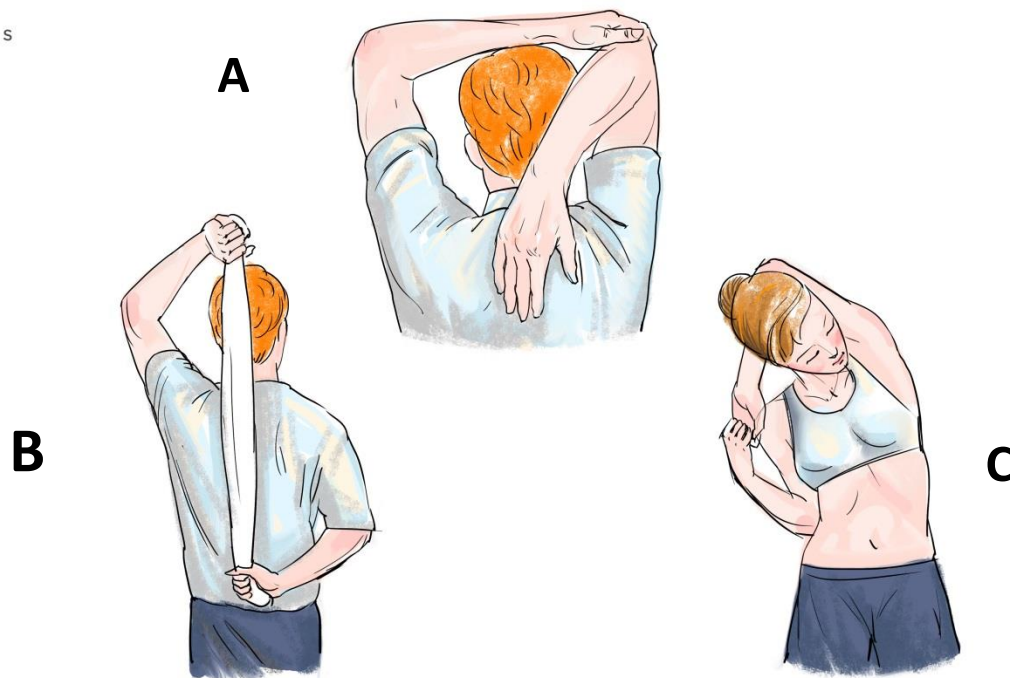


A att. Lēni noliec galvu uz vienu pusi, noturi pozīciju 3 – 5 sek, iztaisno kaklu. Atkārto vingrojumu 3 – 5X.

B att. To pašu var veikt ar rokas palīdzību.



STRĀDĀ VESELS



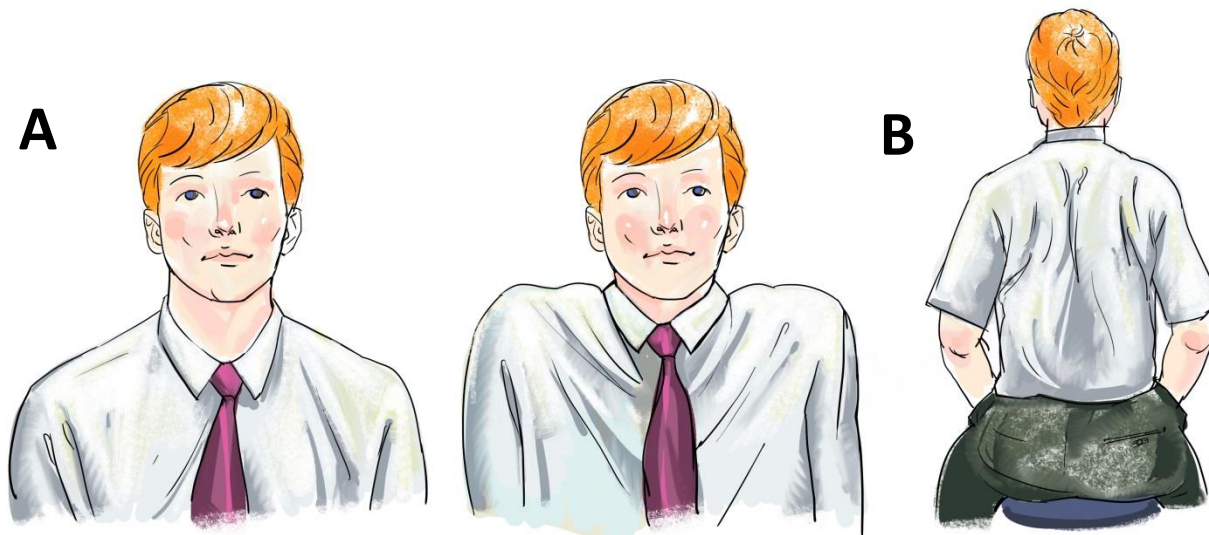
A att. Ar kreiso roku satver labās rokas elkoni un virzi uz aizmuguri kreisās lāpstiņas virzienā. Atkārto 3 - 5X, to pašu veic ar otru roku.

B att. Satver dvieli, virvi, nūju utml. pavelc ar apakšējo roku uz leju, pēc tam ar augšējo roku uz augšu 3 - 5X. Samaini rokas un atkārto vingrojumu.

C att. Ar labo roku satver kreiso roku un pavelc to pa labi. Atkārto 3 - 5X, to pašu veic ar otru roku.



STRĀDĀ VESELS



A att. Pacel plecus uz augšu (ieelpa), nolaid (izelpa). Atkāрто 3 - 5X.

B att. Virzi plecus atpakaļ un uz leju, noturi pozīciju 3 – 5 sek, atbrīvojies

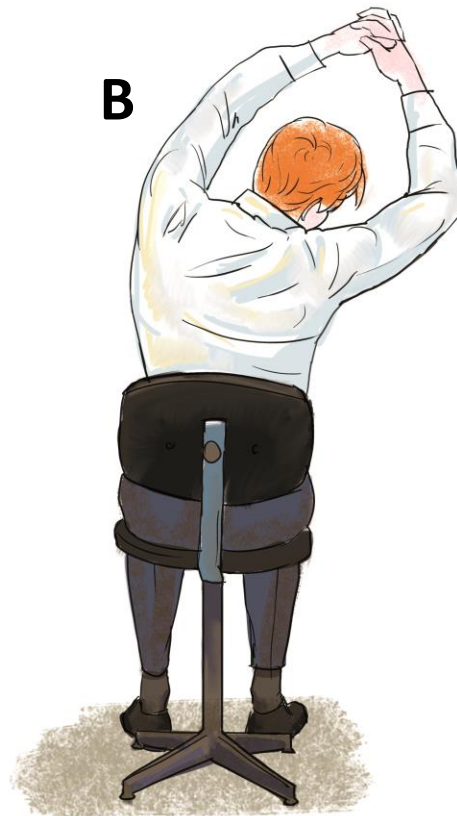


STRĀDĀ VESELS

A



B



Sanu muskuļu stiepšana. A att. Turoties ar labo roku, kreiso kāju virzi priekšā labajai, kreiso roku pacel un virzi pa labi. noturi pozīciju 3 – 5 sek, to pašu veic uz otru pusi.

B att. Saķēdētas rokas virzi uz vienu pusi, tad uz otru noturot katru pozīciju 3 – 5 sek.



STRĀDĀ VEELS

A



B



Ķermeņa pagriezieni.

A att. Labo kāju pārliet pār kreiso, ar kreiso roku uzspiežot pret labo kāju pagriež ķermeni pa labi. To pašu veic uz otru pusi. Atkāрто vingrojumu 3 – 5x.

B att. Pagriezieni tiek veikti stāvus. To var veikt cilvēki, kas jūtas stabili šādā stāvoklī.



STRĀDĀ VESELS

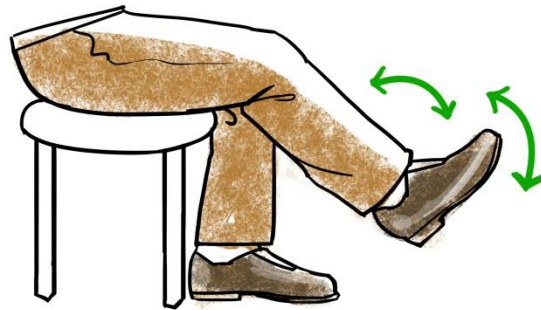


Stiepšanās dažādos virzienos katru pozīciju noturot 3 – 5 sek.



STRĀDĀ VEELS

Apakšstilbs



Pēdu izkustināšana saliecot, atliecot, apļojot uz vienu un otru pusi.

Atliecot pēdu iztaisno kāju ceļa locītavā (sajūtot, kā pastiepjās ikru muskulis). Katru vingrojumu var veikt 3 – 5 X. Atkārtot vingrojumus vairākas reizes dienā.



STRĀDĀ VESELS



Augšstilba priekšējo muskuļu treniņš. Tiek uzlabota arī asinsrite kājās.

Nedaudz ietupies ceļos un iztaisnojies. **Atceries!**

- 1) **Pietupieni nav jāveic līdz lejai, jo tas traumē ceļa locītavas.**
- 2) **Muskuļu spēks tiek labāk trenēts, ja kustības tiek veiktas lēni.**



STRĀDĀ VESELS



Augšstilba priekšējā muskuļa stiepšana.

Ar vienu roku turoties, ar otru roku satverot pēdu, pavelc kāju uz aizmuguri un augšu.

Darbs birojā

Printera pārvietošana divatā



STRĀDĀ VESELS



1.solis. Pietupieties abi turot taisnu muguru, satveriet printeri



STRĀDĀ VESELS



2.solis. Paceliet printeri iztaisnojot kājas, muguru turot taisni



STRĀDĀ VESELS



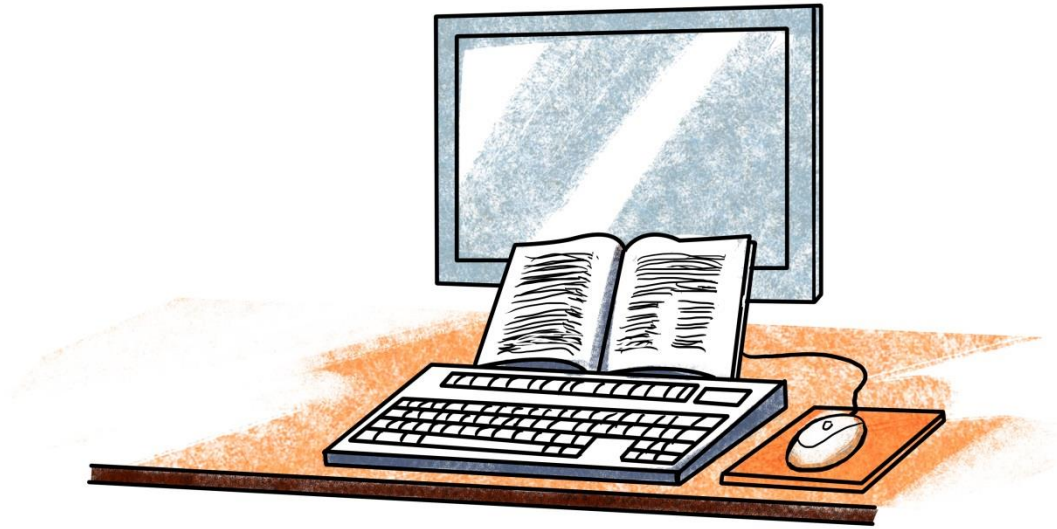
3.solis. Pārvietojiet printeri, kur nepieciešams

Darbs pie datora

Dokumentu turētāja novietojums



STRĀDĀ VEELS



Dokumentu turētāju vislabāk novietot tieši pretī, starp klaviatūru un monitoru,



STRĀDĀ VEELS



Ja nav iespējams dokumentu turētāju novietot pretī (piemēram, par maz vietas), to var novietot kreisajā pusē



STRĀDĀ VEELS



Dokumentu turētāju var novietot arī labajā pusē