

SARGI SAVU MUGURU UN ROKAS!

Ergonomiskie riski (smagumu pārvietošana, ilgstoša sēdēšana, biežas, atkārtotas kustības u. c.) ir vieni no izplatītākajiem riska faktoriem KOKAPSTRĀDES NOZARĒ!



IEGŪTĀS MUSKUĻU-SKELETA SLIMĪBAS BIEŽI VIEN IR JĀĀRSTĒ VISU ATLIKUŠO MŪŽU!

IEVĒRO:

- Pārvietojot smagumus, ievēro pareizus smaguma pārvietošanas principus
- Kad iespējams, lieto smagumu pārvietošanas palīgīdzekļus (ratiņus, iekrāvējus, pacelājus u. c.)
- Pielāgo savu darba vietu (ja iespējams, noregulē darba galda un krēsla augstumu, pārdomā izejmateriālu izvietojumu)
- Lieto pietiekamu un pareizi noregulētu vietējo apgaismojumu
- Pārdomā to, kā Tu stāvi vai sēdi (stāvēt turi taisnu muguru, sēžot atbalsti muguru pret krēsla atzveltni u. tml.)
- Ievēro atpūtas pauzes, to laikā izkusties un pavigro
- Izvēlies piemērotu apģērbu un apavus
- Apmeklē obligātās veselības pārbaudes
- Ievēro veselīgu un kustīgu dzīves veidu

ATCERIES!

ERGONOMISKO DARBA VIDES RISKĀ FAKTORU IEDARBĪBAS REZULTĀTĀ VAR ATTĪSTĪTIES DAŽĀDAS MUSKUĻU-SKELETA ARODSLIMĪBAS (PIEMĒRAM, SPONDILOZE, KARPĀLĀ KANĀLA SINDROMS U. C.).