

# SARGI SAVU MUGURU UN ROKAS!

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



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

## **IEVĒRO:**

- Pielāgo savu darba vietu (ja iespējams, noregulē darba galda un krēsla augstumu, pārdomā dažādu materiālu un nepieciešamo ierīču izvietojumu)
- Lieto pietiekamu un pareizi noregulētu vietējo apgaismojumu
- Pārdomā to, kā Tu sēdi vai stāvi (sēžot atbalsti muguru pret krēsla atzveltni, stāvot turi taisnu muguru u. tml.)
- Pārvietojot smagumus, ievēro pareizus smaguma pārvietošanas principus
- 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 RISKA FAKTORU IEDARBĪBAS REZULTĀTĀ VAR ATTĪSTĪTIES DAŽĀDAS MUSKUĻU-SKELETA ARODSLIMĪBAS (PIEMĒRAM, SPONDILOZE, KARPĀLĀ KANĀLA SINDROMS U. C.).**