

SARGI SAVU MUGURU UN ROKAS!

Ergonomiskie riska faktori (smagumu pārvietošana, ilgstoša sēdēšana vai stāvēšana, biežas, atkārtotas kustības u. tml.) ir vieni no izplatītākajiem PĀRTIKAS ražošanā!



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

IEVĒRO:

- Pārvietojot smagumus, ievēro pareizus smaguma pārvietošanas principus
- Lieto smagumu pārvietošanas palīdzīdzekļus (ratiņus, iekrāvējus, pacelājus u. c.)
- Pielāgo savu darba vietu (neregulē darba galda un krēsla augstumu, pārdomā izejmateriālu izvietojumu)
- Lieto pietiekamu un pareizi neregulētu vietējo apgaismojumu
- Stāvi un sēdi pareizi (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 dzīvesveidu

ATCERIES!

Ergonomisko darba vides riska faktoru iedarbības dēļ var attīstīties dažādas skeleta un muskuļu arodslimības (piemēram, spondiloze, karpālā kanāla sindroms u. c.).