

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

Paslīdēšana un pakļupšana –
nevietā novietoti vadi vai
priekšmeti, izlijuši šķidrumi
un nepareizi uzkopta (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 datorpeļi!
- Iekārto savu darba vietu tā, lai tā būtu ērta un Tu varētu sēdēt taisni ar iespējami mazu piepūli!
- Piergulē 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