



# Praksē pierādīts –

ilgstošs darbs pie datora nepareizā pozā un bez pārtraukumiem ir iemesls dažādu arodslimību attīstībai.

## Neērta poza? Saspringums? Kustību trūkums?

Lai novērstu veselības traucējumu rašanos, iekārto darba vietu pareizi un regulāri veic vingrojumus ķermeņa un acu veselībai!



- Strādājot ar datoru, daži muskuļi atslābst, bet citi saspringst. Veidojas statiskā slodze, kas rada sāpes, saspringumu un nogurumu, tādēļ vismaz reizi 2 stundās nepieciešams 15 minūšu ilgš pārtraukums vai 5–10 minūšu pārtraukums ik pa stundai.
- Noslauki no monitora putekļus un parūpējies, lai tajā nebūtu redzami nekādi atspīdumi, kas radītu papildu slodzi acīm!
- Mirkšķini biežāk! Parasti cilvēka acs mirkšķina 22 reizes minūtē, bet, strādājot ar datoru, 3 reizes retāk. Acs ābols netiek pietiekami mitrināts, acis sāp, apsarkst, un var rasties iekaisums.





- Pie datora jāsež taisni. Lai izvairītos no sašķiebtām pozām, monitoram jābūt novietotam tieši pretī. Ērtākam darbam lieto dokumentu turētāju, vēlams, novietojot to starp tastatūru un monitoru!
- Tastatūras priekšā nepieciešama vismaz 10 cm plata josla ērtai roku atbalstīšanai.
- Noregulē krēslu sev piemērotā augstumā, lai pēdas ērti balstītos pret grīdu un krēsla mala nenospiestu kāju asinsvadus! Atceries – tu vienmēr vari izmantot arī pēdu paliktņus!
- Pārļiecinies, vai apgaismojums ir pietiekams un nav ne par spilgtu, ne par tumšu.
- Katrs cilvēks stundas laikā izelpo 20 litrus ogļskābās gāzes, kas var izraisīt nogurumu, galvassāpes un pavājinātu sirdsdarbību. Pārļiecināties, ka telpas tiek pienācīgi vēdinātas!

**Darba devējam ir pienākums nodrošināt darbiniekiem obligātās veselības pārbaudes. Ikvienam, kurš strādā ar datoru vismaz 2 stundas dienā, pārbaude pie arodslimību ārsta jāveic reizi 3 gados. Ja darbiniekam nepieciešamas brilles, to iegādi apmaksā darba devējs.**



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



ETROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

