

Ieteicamā literatūra par ergonomiku:

1. Grāmata - Ergonomika darbā, Rīga, 2003. 180 lpp.
<http://osha.lv/lv/publications/docs/ergonomicadarbalw.pdf>
2. Latviešu valodā pieejamo grāmatu par ergonomikas tēmām saraksts
<http://www.ergonomika.lv/gramatas-ergonomika/>
3. Starptautiskās Darba organizācijas Darba veselības un drošības enciklopēdija – Ergonomika / ILO Encyclopaedia of Occupational Health & Safety – Ergonomics <http://www.iloencyclopaedia.org/part-iv-66769/ergonomics-52353>
4. OSHA publikācijas par ergonomikas tēmām / European Agency for Safety and Health at Work https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/1_en?text=ergonomics&sort_by=search_api_relevance&direction=desc mlk
5. Ergonomisko risinājumu piemēri, veiksmes stāsti. US Department of Labor, Occupational Safety and Health Administration: Safety and Health Topics – Ergonomics <https://www.osha.gov/SLTC/ergonomics/controlhazards.html>
6. Ergonomisko risku kalkulatori un novērtēšanas metodes
<http://www.nexgenergo.com/ergonomics/ergointeluea.html>
7. A Step-by-Step Guide to the RULA Assessment Tool <http://ergo-plus.com/rula-assessment-tool-guide/>
8. MacLeod, Dan. The Rules of Work: A Practical Engineering Guide to Ergonomics, Second Edition. Taylor and Francis CRC press.
9. Mācību materiāli darbinieku apmācībai
<http://stradavesels.lv/materiali/#memos>
10. Mobilā aplikācija ergonomiskās darba vietu novērtēšanas atvieglošanai – International Labour Organisation – Ergonomic checkpoints app
https://www.ilo.org/safework/info/publications/WCMS_438082/lang--en/index.htm
11. Video angļu valodā:
Vingrojumi, ergonomiskā stiepšanās
https://www.youtube.com/watch?v=WhiL_aaEdr8

Iepazīstināšana ar ergonomiku <https://www.youtube.com/watch?v=QeDUCXfzl6U>

10 ergonomikas likumi

- 1.Strādā neitrālajās pozās
- 2.Samazini lieko piepūli
- 3.Izvieta visu tā, lai būtu viegli sasniegt
- 4.Strādā uz atbilstoša augstuma virsmām
- 5.Samazini liekas kustības
- 6.Samazini nogurumu un statisko slodzi
- 7.Samazini spiediena punktus
- 8.Nodrošini brīvu vietu kustībām
- 9.Kusties, vingro un pastiepies
10. Uzturi komfortablu vidi