

SARGI SAVU MUGURU UN ROKAS!

Ergonomiskie riski (smagumu pārvietošana, ilgstoša staigāšana, tupēšana, noliekšanās, biežas, atkārtotas kustības u. c.) ir vieni no izplatītākajiem riska faktoriem LAUKSAIMNIECĪBĀ!



IEGŪTĀS MUSKUĻU-SKELETA SLIMĪBAS BIEŽI VIEN NĀKAS ĀRSTĒT VISU ATLIKUŠO MŪŽU!

IEVĒRO:

- Pārvietojot smagumus, ievēro pareizus smaguma pārvietošanas principus
- Kad vien iespējams, lieto smagumu pārvietošanas palīgīdzekļus (ratiņus, iekrāvējus, pacēlājus, transportierus u. tml.)
- Plāno savu darba vietu (pārdomā kustības, lieki nestaigā, aicini kādu palīgā u. tml.)
- Pārdomā, kā Tu stāvi vai sēdi (stāvēt turi taisnu muguru, sēžot atbalsti muguru pret krēsla atzveltni u. tml.)
- Ievēro atpūtas pauzes, to laikā izkusties un pavigro
- Izvēlies darbam piemērotu apģērbu un apavus
- Apmeklē obligātās veselības pārbaudes
- Ievēro veselīgu un kustīgu dzīvesveidu

ATCERIES!

ERGONOMISKO DARBA VIDES RISKA FAKTORU iedarbības rezultātā var attīstīties dažādas muskuļu-skeleta ARODSLIMĪBAS (piemēram, spondiloze, karpālā kanāla sindroms u. c.)