

**RSU Darba drošības un vides veselības institūts  
organizē  
tiešsaistes semināru**

**“Roku, elkoņu un plecu veselība IT un biroja  
darbiniekiem: atkārtotu kustību un sēdoša darba radītie  
riski”**

**Semināra mērķis:**

Uzlabot darba devēju, IT un biroja darbinieku, kā arī darba aizsardzības speciālistu zināšanas par balsta un kustību sistēmas slimībām, īpaši par roku, elkoņu un plecu veselības problēmām, kas saistītas ar atkārtotām kustībām, ilgstošu darbu pie datora un sēdošu darbu. Seminārā tiks apskatīti šīs slimības provocējošie darba vides riska faktori, ergonomiskie risinājumi, agrīnās diagnostikas iespējas, kā arī preventīvie un rehabilitācijas pasākumi. Šis ir viens no semināriem "Specifiskas balsta un kustību sistēmas slimības dažādās nozarēs" semināru ciklā.

**Mērķauditorija:**

Darba aizsardzības speciālisti, darba aizsardzības vecākie/kompetentie speciālisti, uzņēmēji, arodbiedrību biedri, personāla vadītāji, arodslimību un arodveselības ārsti, u.c. interesenti.

**Programmā ietvertās tēmas:**

- IT un biroja darbam raksturīgie darba vides riska faktori, kas veicina ar darbu saistīto roku, elkoņu un plecu slimību attīstību;
- Ar darbu saistīto roku, elkoņu un plecu slimību agrīnās pazīmes;
- Roku, elkoņu un plecu slimību rehabilitācijas iespējas;
- Ergonomiskie risinājumi un preventīvie pasākumi šo slimību novēršanai un riska mazināšanai.

**Lektore:** Dr. Marija Burčeņa, RSU Darba drošības un vides veselības institūts.

**Semināra norises laiks un vieta:**

2025. gada 19. jūnijs, plkst. 15.00 – 16.30;

Tiešsaiste, izmantojot ZOOM platformu (pieslēgšanās informāciju saņemsiet e-pastā dienu pirms pieslēgšanās).

**Pieteikšanās:**

- TIKAI elektroniski: <https://stradavesels.lv/kalendars/event-8840/pieteikties-19.06.2025/>
- Informācijai: tālrunis: 29437702; e-pasts: [lasma.akulova@rsu.lv](mailto:lasma.akulova@rsu.lv)
- Dalībnieku skaits seminārā ir ierobežots, tāpēc lūdzam pieteikties savlaicīgi.

**Sertifikāts:** Par dalību seminārā tiek izsniegts RSU sertifikāts (2KP jeb akadēmiskās izglītības stundas).

**Dalības maksa:** Dalība seminārā ir BEZMAKSAS. Semināra dalībniekiem ir nodrošināti semināra materiāli.

Seminārs notiek Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūras kontaktpunkta Latvijā Informācijas padomes apstiprinātā “Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāns 2025. gadam” ietvaros