

DARBA AIZSARDZĪBA · ERGONOMIKA

VITS

# Darbs ar displeju

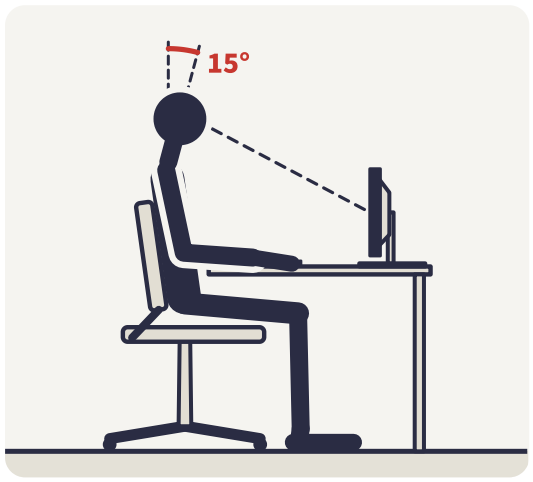
Pārāk zems vai pārāk augsts displejs rada kakla piespiedu pozu. **Par 15° uz priekšu noliekta galva noslogo kaklu ar gandrīz 12 kg.**

**Iespējamās sekas**

- Kakla sāpes
- Muguras sāpes
- Galvassāpes
- Acu nogurums
- Plaukstas pārslodze
- Darbspēju kritums

DISPLEJS PĀRĀK ZEMU

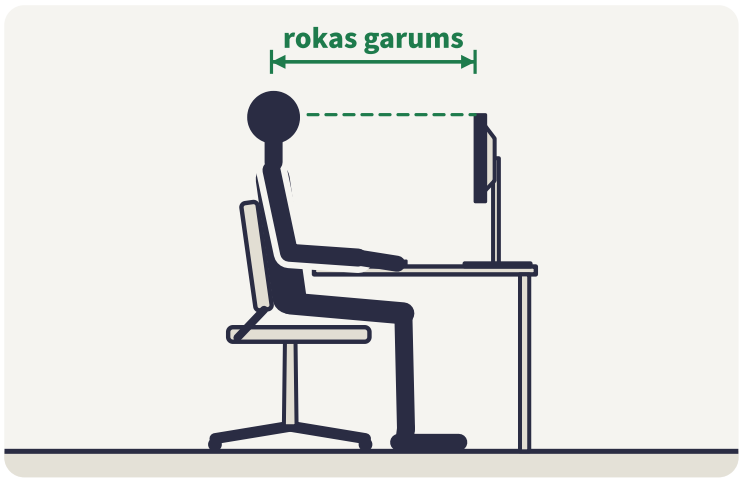
## kaklam 12 kg




- Galva noliekta par 15°
- Skatiens vērsts lejup
- Kakls, pleci saspringti

AUGŠMALA ACU LĪMENĪ

## Kakls taisns




- Displejs izstieptas rokas attālumā
- Apakšdelmi uz galda, elkonis 90–110°
- Pēdas uz grīdas, ceļi taisnā leņķī

DISPLEJS PĀRĀK AUGSTU

## Zods augšā



- Galva atliekta atpakaļ
- Skatiens vērsts augšup
- Kakls nav taisns

Darbs ar displeju regulāri jāpārtrauc ar pauzēm vai citu darbu. Darba krēsla sēdekļa augstumam un atzveltnes stāvoklim jābūt regulējamiem.

## DARIET TĀ

- **Iestatiet displeja augšmalu acu līmenī.**
- **Novietojiet displeju rokas attālumā.**
- **Iestatiet sēdekli tā, lai pēdas būtu uz grīdas.**
- **Ja kājas neaizsniedz grīdu, lietojiet kāju balstu.**
- **Iestatiet galdu un tastatūru elkoņa augstumā.**
- **Apakšdelmus atbalstiet uz galda vai balstiem.**
- **Iestatiet atzveltni jostasvietas atbalstam.**
- **Ik pēc stundas ieturiet īsu pauzi.**

## NEDARIET TĀ

- **Nelietojiet klēpjdatoru bez statīva**
  Zems ekrāns liek noliekt galvu un noslogo kaklu.
- **Nelieciet displeju loga priekšā**
  Spilgta gaisma redzeslaukā žilbina un nogurdina acis.
- **Neturiet plecus augšā**
  Spriedze krājas kaklā, plecos un augšmugurā.
- **Nesēdiet stundām vienā pozā**
  Ilga sēdēšana vienā pozā izraisa skeleta un muskuļu slimības.
- **Neturiet zem galda kastes vai plauktus**
  Kājām vajag vietu, lai mainītu pozu.
- **Neturiet plaukstas saliektas**
  Tas var izraisīt plaukstas pārslodzes slimību.
- **Neatlieciet pauzes uz vakaru**
  Pauzes novērš acu pārslodzi un piespiedu pozas kaites.

ATCERIETIES

## Pareizs augstums. Taisns kakls. Pauze ik stundu.

vits.ee