

DARBA AIZSARDZĪBA · ERGONOMIKA

VITS

# Darbvirsmas augstums

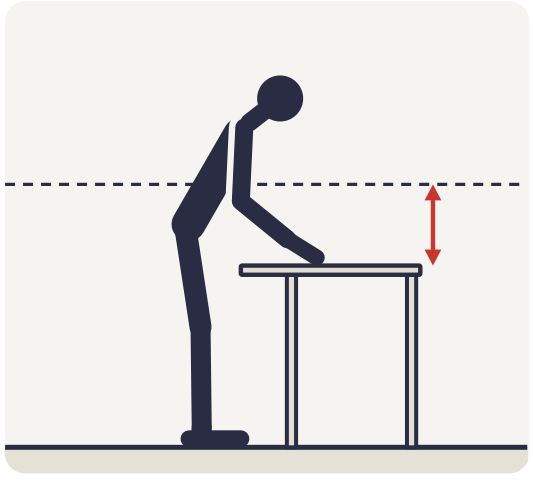
Pārāk zema darbvirsma liek strādāt noliecoties, pārāk augsta – paceļ plecus. **Eiropā aptuveni katrs otrais darbinieks sūdzas par muguras vai plecu un roku sāpēm.**

**Iespējamās sekas**

- Muguras sāpes
- Kakla, plecu sāpes
- Nogurums
- Kāju tūska
- Varikoze
- Darbspēju kritums

DARBVIRSMA PĀRĀK ZEMU

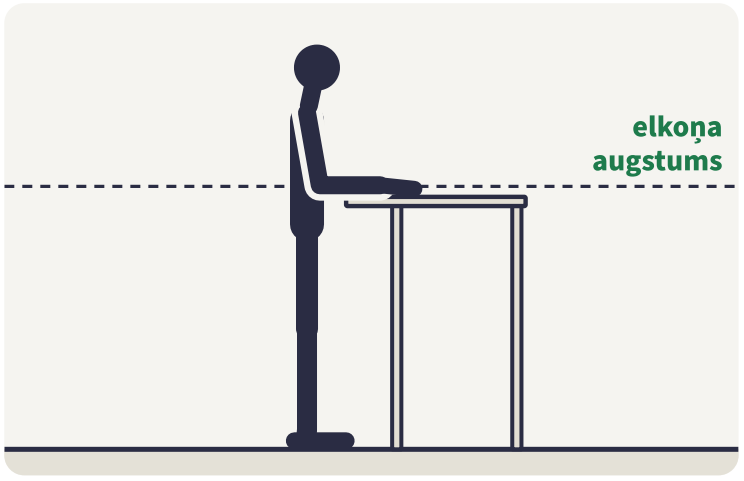
## Noliecies



- Rumpis noliekts uz priekšu
- Galva noliekta uz leju
- Mugura, kakls saspringti

ELKOŅA AUGSTUMĀ

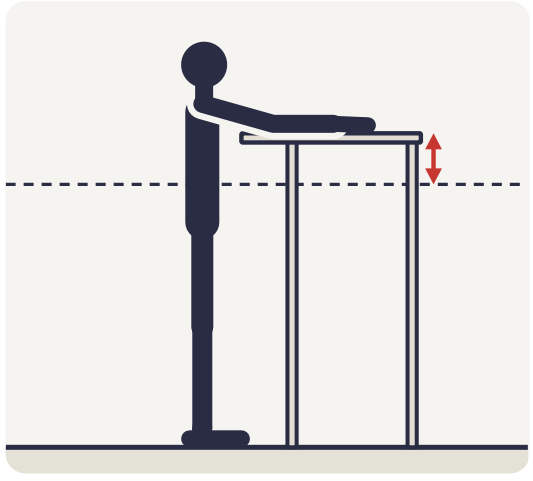
## Taisna mugura




- Precīzs darbs: 10–20 cm virs elkoņa
- Brīvas roku kustības: nedaudz zem elkoņa
- Smags darbs: 10–30 cm zem elkoņa

DARBVIRSMA PĀRĀK AUGSTU

## Pleci augšā



- Elkoņi ir pacelti
- Rokas krūšu augstumā
- Plecu muskuļi ir saspringti

Krēslam un darba galdam vai virsmai jābūt izvietotiem tā, lai darbinieka poza būtu ergonomiski pareiza.

## DARIET TĀ

- **Pielāgojiet darbvirsmu sava elkoņa augstumam.**
- **Mazu detaļu paceliet uz paliktņa.**
- **Turiet elkoņus pie sāniem, plecus atslābinātus.**
- **Rīkus un materiālus turiet rokas stiepienā.**
- **Atstājiet zem virsmas 15 cm vietas pēdām.**
- **Darba laikā bieži mainiet sēdēšanu un stāvēšanu.**
- **Brīžiem lietojiet stāvkrēslu.**
- **Ilgi stāvot, lietojiet elastīgu paklāju.**

## NEDARIET TĀ

- **Nestrādājiet ilgi noliecoties**
  Noliekšanās uz priekšu rada lieku slodzi mugurai un kaklam.
- **Nestrādājiet ar paceltām rokām**
  Plecu muskuļi nogurst un var sākt sāpēt.
- **Negrieziet rumpi pēc priekšmetiem**
  Ķermeņa pagriešana var izraisīt muguras sāpes un traumas.
- **Nestāviet uz vienas kājas**
  Gūžas locītavas slodze var sasniegt 2,5 reizes ķermeņa svaru.
- **Nestrādājiet citam cilvēkam iestatītā augstumā**
  Darbvirsmas augstumam jāatbilst jūsu augumam.
- **Nestāviet stundām uz vietas**
  Ilga stāvēšana var izraisīt kāju tūsku un varikozi.
- **Stāvot nevalkājiet nepiemērotus apavus**
  Slikti apavi var izraisīt muguras un kāju sāpes.

ATCERIETIES

**Elkoņa augstums. Taisna mugura. Mainiet pozu.**

vits.ee