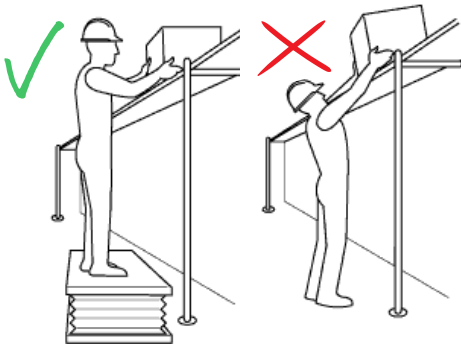


Ja priekšmets atrodas virs plecu augstuma, tad nepieciešams uzlikt vienu roku priekšmeta apakšā un otru sānos. Priekšmetu nepieciešams vilkt lēnām un vienmērīgi uz leju. Nepieciešams sadalīt kustību - sākumā to nolaižot uz darba virsmas vai ceļgalu augstumā, tad pārmainot rokas var nolaist zemāk. Nedrīkst veikt rotāciju ar muguru, kad tiek veikta priekšmeta pārvietošana.

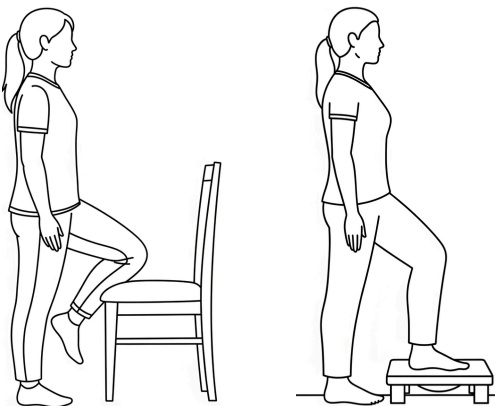


Informatīvo materiālu izstrādāja
Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas
Rehabilitācijas klīnikas speciālisti



Ilgstoša stāvēšana

Ja nepieciešams ilgstoši stāvēt, tad ieteicams ik pēc 20-40 minūtēm iepļānot pauzi. Ikdienā var izmantot atbalstu zem kājas, mainot atbalstu no vienas uz otru kāju, tādējādi samazinot slodzi uz mugurkaulu.



Izmantotā literatūra:

1. Dan MacLeod, 10 Principles of Ergonomics, 1990, 2008.
2. NIOSH Ergonomic Guidelines for Manual Material Handling, 2007.
3. AOTA, Backpack Strategies for Parents and Students, 2023.
4. EU-OSHA, 2020-22: Healthy Workplaces Lighten the Load, 2022.
5. CCOHS, Working in a Sitting Position - Basic Requirements, 2024.

Informatīvais materiāls
**ERGONOMIKAS
PAMATPRINCIPI
IKDIENAS
AKTIVITĀTĒS**

10 ERGONOMIKAS PAMATPRINCIPI

1. Strādāt neitrālā pozīcijā.
2. Samazināt pārmērīga spēka pielietošanu.
3. Novietot un turēt lietas viegli sasniedzamā attālumā.
4. Strādāt atbilstošā augstumā.
5. Samazināt pārmērīgas kustības.
6. Samazināt nogurumu un statisku slodzi.
7. Samazināt spiedienu uz noteiktām ķermeņa daļām.
8. Nodrošināt brīvu telpu ķermeņa kustībām.
9. Kustēties, vingrot, izstiepieties.
10. Uzturēt kārtīgu un ērtu darba vidi.

IKDIENAS AKTIVITĀTES

Pareizas tehnikas izvēle ikdienas aktivitātēs palīdz novērst muguras, roku un plecu sasprindzinājumu, kā arī mazina traumu risku.

Veicot ikdienas aktivitātes, nepieciešams izvairīties no muguras saliekšanas, bet tā vietā labāk aktivitāti veikt ieliecoties ceļos un pārnesot svaru no vienas uz otru kāju.



Somas izvēle un tās lietošana

Mugursomu ieteicams nēsāt uz abiem pleciem, kas ļauj vienmērīgi sadalīt svaru. Ieteicams izvēlēties mugursomu ar polsterētām un regulējamām lencēm.

Nepieciešams izvairīties no pleca somas ilgstošas nēsāšanas uz viena pleca, jo tas var veicināt asimetriju un muskuļu pārslodzi. Nepieciešams izvēlēties somu ar platām lencēm, kas ļauj vienmērīgi sadalīt svaru. Ja ir iespējams, tad nepieciešams izvēlēties somu, kuru var krustot pāri ķermenim.

Nesot iepirkuma maisiņus, jāizmanto abas rokas, sadalot svaru vienmērīgi. Nepieciešams izvairīties no smagumu nešānas vienā rokā.



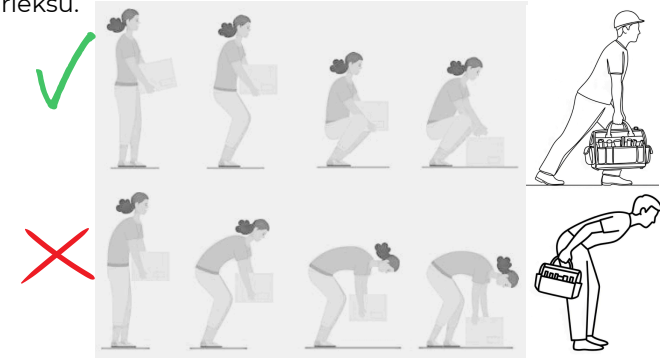
Smaguma celšana

Lai paceltu smagus priekšmetus, nepieciešams nostāties ar kājām plecu platumā, kas sniedz stabilitāti.

Jāieliecas ceļos, nevis jānoliecas ar muguru. Mugura ir jāsauglabā taisna. Celšanas kustība tiek veikta ar kāju un sēžas muskuļiem, nevis ar muguru. Priekšmetus nepieciešams celt lēni, bez saraustītām un straujām kustībām.

Priekšmetu nepieciešams turēt pēc iespējas tuvāk ķermenim. Nedrīkst veikt rotāciju mugurā, kad tiek veikta priekšmeta celšana. Ja nepieciešams pagriezties, tad to veic ar kājām, nevis vidukli.

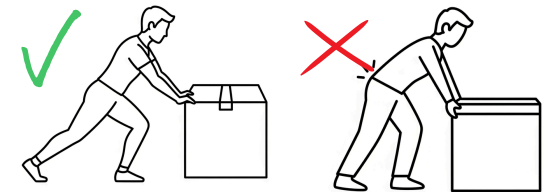
Ilgstoši turot priekšmetu, nepieciešams ieņemt ērtu pozu - kājas plecu platumā, ķermeņa svars jābalsta uz pilnas pēdas. Viena kāja var būt izvirzīta nedaudz uz priekšu.



Smagu priekšmetu pārvietošana

Nepieciešams novērtēt priekšmeta svaru un izmēru, kā arī pirms aktivitātes veikšanas, jāieplāno pārvietošanas ceļš, noņemot šķēršļus, atverot durvis un pārliecinoties, ka ir brīva vieta, kur priekšmetu nolikt.

Smagus priekšmetus pārvieto stumjot, nevis velkot un, ja ir nepieciešams, tad var izmantot ratus, platformas, pacelājus vai slīdvirsmas.



Smagu priekšmetu nocelšana

Nepieciešams novērtēt priekšmeta svaru un izmēru - vai to var nocelt viens. Ja priekšmets ir pārāk smags, tad var izmantot kāpnes vai platformu, kā arī lūgt palīdzību citiem.