

# DARBS AR DATORU, TELEFONU

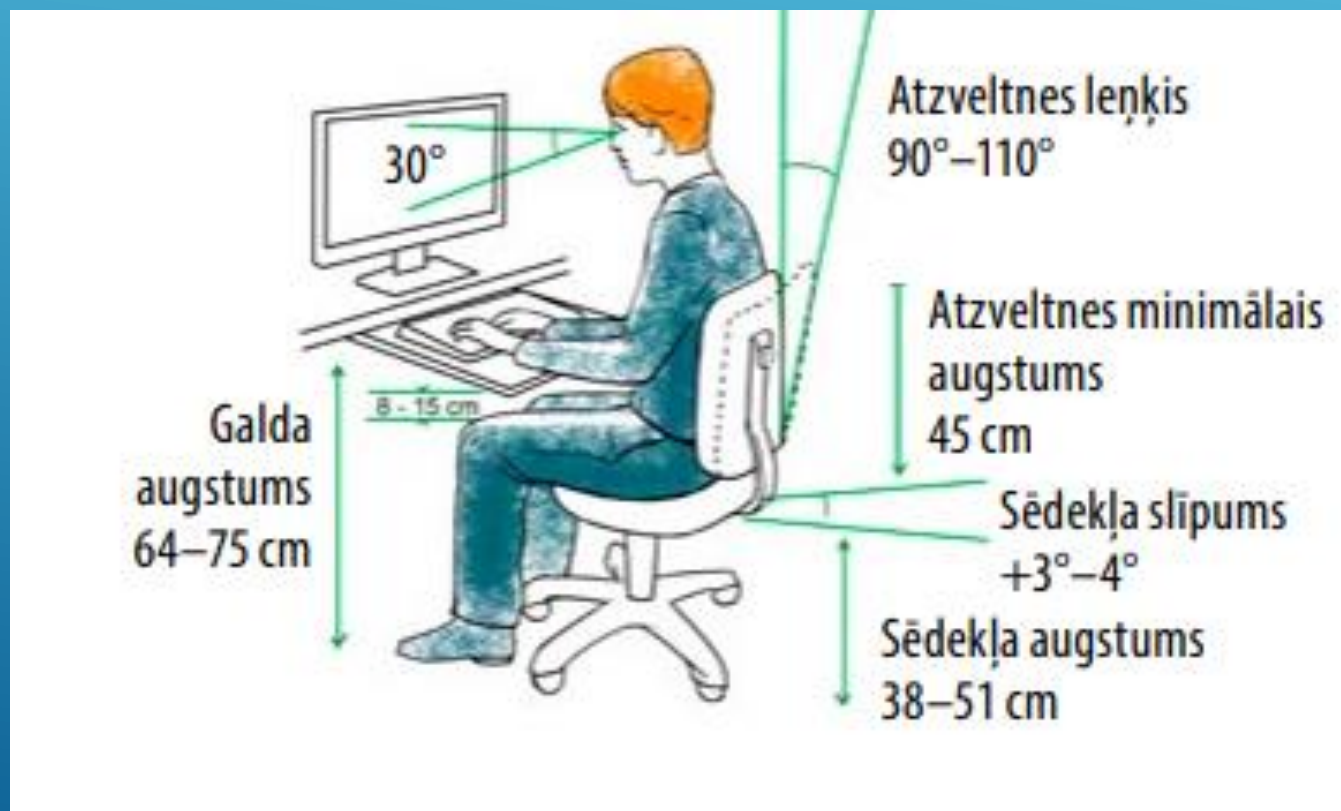
KMHZV

Informācija sagatavota, izmantojot MK noteikumu nr.343  
„Darba aizsardzības prasības, strādājot ar displeju”

# PRASĪBAS DARBA NORISEI PIE DATORA

- ▶ Darba procesa plānošana
  - ▶ Darba process plāno tā, lai mainītos veicamā darba raksturs
- ▶ Pārtraukumu veids un laiks
  - ▶ ik pēc 1 stundas pārtraukt darbu uz 10–15 minūtēm
  - ▶ dienā pie datora skolēniem neiesaka strādāt ilgāk par 2-3 stundām
  - ▶ ar telefonu skolēniem iesaka strādāt ne ilgāk par 20 minūtēm nepārtraukti
  - ▶ pārtraukumā izkustēties, izvingroties

# PRASĪBAS DARBA VIETAS IEKĀRTOJUMAM



# RAKSTURĪGĀKIE VESELĪBAS TRAUCĒJUMI DARBĀ AR DATORU

SŪDZĪBAS	IESPĒJAMIE CĒLOŅI
Redzes diskomforts: sausās acs sindroms (asarošana, graušanas vai svešķermeņa sajūta acīs); pārejošas redzes asuma izmaiņas; acu nogurums vai apsārtums u.c.)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nekvalitatīvs attēls uz displeja ekrāna (nefīrs, putekļains monitors vai tā filtrs, nepietiekami vai pārmērīgi kontrastains attēls, pārāk mazs zīmju izmērs, sarežģīta burtu forma)</li><li>• Nepiemērots apgaismojums (pārāk liels vai pārāk mazs)</li><li>• Atspīdumi un apžilbinājumi (nepareizi novietots vai nenoregulēts ekrāns vai gaismas ķermeņi)</li><li>• Nekoriģēta redze (nepārbaudīta redze, nepareizi izvēlētas brilles, kontaktlēcu lietošana)</li><li>• Nepareizi izvēlēts attālums no acīm līdz ekrānam, dokumentu turētājam un tastatūrai</li><li>• Intensīvas datu ievadīšanas laikā netiek izmantots dokumentu turētājs</li><li>• Zems gaisa mitrums telpā</li><li>• Putekļaina telpa (nepietiekami uzņemta telpa)</li><li>• Nepietiekami atpūtas brīži</li><li>• Pārāk ilgs darba laiks</li></ul>

# RAKSTURĪGĀKIE VESELĪBAS TRAUCĒJUMI DARBĀ AR DATORU

SŪDZĪBAS	IESPĒJAMIE CĒLOŅI
Sāpes sprandā	<ul style="list-style-type: none"><li>• Displejs novietots par augstu</li><li>• Krēsls novietots pārāk tuvu vai pārāk zemu attiecībā pret displeju</li><li>• Intensīvas datu ievadīšanas laikā netiek izmantots dokumentu turētājs</li><li>• Monitors vai dokumentu turētājs novietots pārāk tālu un/vai neatrodas tieši pretī nodarbinātajam</li><li>• Nepietiekami atpūtas brīži</li><li>• Pārāk ilgs darba laiks</li><li>• Nekoriģēta redze (nepārbaudīta redze vai nepareizi izvēlētas brilles)</li><li>• Nepiemērots apgaismojums (pārāk liels vai pārāk mazs)</li><li>• Darbi, kas prasa lielu redzes sasprindzinājumu</li><li>• Nepietiekami atpūtas brīži</li><li>• Pārāk ilgs darba laiks</li></ul>

# RAKSTURĪGĀKIE VESELĪBAS TRAUCĒJUMI DARBĀ AR DATORU

SŪDZĪBAS	IESPĒJAMIE CĒLOŅI
Sāpes plecos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pārāk augsta darba virsma ar tastatūru un peli</li><li>• Pele novietota par tālu (sānis) no tastatūras</li><li>• Roku balsti novietoti par augstu, par tālu vai tuvu</li><li>• Nepietiekami atpūtas brīži</li><li>• Pārāk ilgs darba laiks</li></ul>

SŪDZĪBAS	IESPĒJAMIE CĒLOŅI
Sāpes jostas-krustu rajonā	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nav muguras atbalsta vai tas ir nepietiekams</li><li>• Pārāk augsts darba krēsls</li><li>• Pārāk zema darba virsma</li><li>• Nepietiekama telpa kājām zem darba virsmas</li><li>• Atspīdumi uz ekrāna, kuru dēļ ir nepareiza darba poza</li><li>• Ergonomiski pareiza, taču pārāk ilgi fiksēta sēdoša darba poza</li><li>• Nepietiekami atpūtas brīži</li><li>• Pārāk ilgs darba laiks</li></ul>

# RAKSTURĪGĀKIE VESELĪBAS TRAUCĒJUMI DARBĀ AR DATORU

SŪDZĪBAS	IESPĒJAMIE CĒLOŅI
Sāpes plaukstas pamatnes locītavās	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vienveidīgas kustības plaukstas pamatnes un pirkstu locītavās (darbs ar tastatūru un peli)</li><li>• Pārāk liels leņķis starp darba virsmu un tastatūru (veidojas fizioloģiski nepareizs plaukstas pamata stāvoklis)</li><li>• Nepietiekams plaukstas pamata un apakšdelmu atbalsts</li><li>• Nepietiekami atpūtas brīži</li><li>• Pārāk ilgs darba laiks</li></ul>

SŪDZĪBAS	IESPĒJAMIE CĒLOŅI
Diskomforts apakšstilbos (sāpes, tirpšanas sajūta, nogurums u.c.)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ilgstoša sēdēšana</li><li>• Pārāk zema darba virsma</li><li>• Pārāk dziļš sēdeklis</li><li>• Sēdekļa priekšējā mala nav noapaļota</li><li>• Pārāk augsts sēdeklis un nav izmantots kāju paliktnis</li><li>• Sēdēšana ar sakrustotām kājām</li><li>• Nepietiekama telpa kājām zem darba virsmas</li><li>• Nepietiekami atpūtas brīži</li><li>• Pārāk ilgs darba laiks</li></ul>