



Slimību profilakses un kontroles centrs

RĪGAS STRADĪNA UNIVERSITĀTE

# ERGONOMIKA DARBAM PIE DATORA

Ergonomika pielāgo darba vidi tā, lai darbs būtu ērtāks, ķermenis mazāk noslogots un darba kvalitāte uzlabota

## KĀ PALĪDZ LABA ERGONOMIKA?



**Dabiska un pareiza poza**  
Palīdz uzturēt pareizu ķermeņa stāvokli un sēdpozu.

**Veselīga mugura un kakls**  
Atbrīvo no saspringuma, stīvuma un sāpēm plecu, kakla un muguras zonā.



**Veselība ilgtermiņā**  
Pasargā locītavas un muskuļus no pārslogdes, novēršot arodslimības.

**Vairāk enerģijas**  
Samazina acu un galvas nogurumu, ļaujot justies labāk visas dienas garumā.

## PAREIZA POZĪCIJA DARBĀ AR DATORU

**Monitors** ir aptuveni rokas stiepiena attālumā. Ekrāna augšējā mala atrodas acu līmenī.

**Krēsls** atbalsta muguru un ļauj ceļiem veidot 90° leņķi. Krēsla mala nenospiež augšstilbus.

**Pēdas** ir stabili pie zemes. Ja nepieciešams, izmanto kāju paliktni.



**Tastatūra un pele** ir tieši tavā priekšā. Plaukstas atbalsti uz roku balstiem, nevis locītavām. Rokas ir vienā līnijā ar apakšdelmiem.

**Portatīvais dators:** Pacel to ar statīvu vai pieslēdz ārējo monitoru. Izmanto atsevišķu tastatūru un peli.

## APGAISMOJUMS

Pareiza dabiskā un mākslīgā apgaismojuma kombinācija mazina acu nogurumu un uzlabo darba vidi

### DABISKAIS APGAISMOJUMS:

- ▶ Sēdi sāniski pret logu.
- ▶ Izklīdē sauli ar žalūzijām.
- ▶ Pielāgo ekrāna spilgtumu dienas laikā.

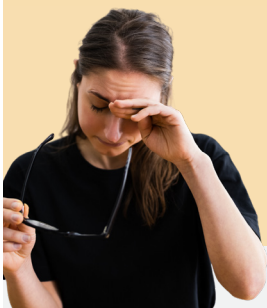
### MĀKSLĪGAIS APGAISMOJUMS:

- ▶ Sēdi sāniski pret logu.
- ▶ Izmanto neitrāli baltas LED lampas, vakarā silti baltas.
- ▶ Nodrošini vienmērīgu gaismu bez atspīdumiem.
- ▶ Lieto galda lampu ar regulējamu gaismas virzienu, lai gaisma nespīd acīs vai ekrānā.



## KĀ SAPRAST, KA APGAISMOJUMS IR PIEMĒROTŠ?

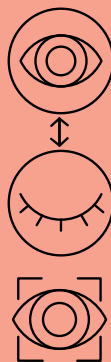
- ▶ Nav atspīdumu uz ekrāna vai papīra.
- ▶ Acis neļūtas saspringtas.
- ▶ Nav nepieciešams piepūlēt redzi.
- ▶ Telpā nav asu ēnu vai spēcīgu kontrastu.



## IETEIKUMI



### REGULĀRA ACU ATPŪTA:



- ▶ Ik pēc 20 min. paskaties **tālumā** uz 20 sek.
- ▶ **Mirkšķini** biežāk, lai mitrinātu acis.
- ▶ **Aizver** acis uz brīdi, lai tās atpūstos.
- ▶ Periodiski pārmaiņus fokusē skatienu uz **tuvumu un tālumā**.
- ▶ Lieto **brilles**, ja nepieciešams, lai aizsargātu redzi.

### REGULĀRA ĶERMEŅA ATPŪTA:

- ▶ Ik pēc 30–60 minūtēm **piecelies, izstaipies un pastaigā**.
- ▶ Regulāri **izvingrini rokas** – izstiep, papurini, veic apļveida kustības ar rokām un plaukstām, īpaši, ja jūti tirpšanu vai sāpes.
- ▶ Veic vienkāršus **vingrojumus** - plecu rotāciju, roku stiepšanu, dziļu elpošanu. Vairāk informācijas [te](#) vai skenē kodu:
- ▶ Dzer pietiekami daudz **ūdens** visas dienas garumā, tas uzlabo enerģijas līmeni un pašsajūtu.

