

DARBA VIETAS ERGONOMISKS IEKĀRTOJUMS, STRĀDĀJOT AR DATORU

Darba vietas plānojuma vispārīgās prasības. Svarīgākais princips, kas jāievēro, iekārtojot jebkuru darba vietu strādāšanai ar datoru, – tai jābūt ērtai, viegli pielāgojamai un jāatbilst ergonomikas pamatprasībām. Īpaši jāatceras: ja darba vietā ar datoru strādā vairāki nodarbinātie, tad jābūt iespējai to pielāgot katram darbiniekam individuāli.

DARBA KRĒSLS.

Krēslam, kurš paredzēts darbiniekam, strādājot ar datoru, ir jānodrošina ērta darba poza, tas nedrīkst ierobežot darbinieka kustības. Krēslam ir jābūt stabilam, viegli grozāmam ap savu asi un pārvietojamam. Vēlams izvēlēties krēslu ar augstam atbilstoši regulējamu sēdes un atzveltnes augstumu un leņķi un regulējamiem roku balstiem. Svarīgi, lai sēdekļa priekšējā mala būtu noapaļota un nedaudz uz leju vērsta, lai novērstu spiedienu uz augšstilbiem.



DARBA GALDS UN DARBA VIRSMA.

Darba galda virsmai jābūt maz atstarojošai un pietiekami lielai, lai uz tās varētu ērti novietot datoru un darbam nepieciešamās iekārtas, piederumus, dokumentus.

Ja galda virsmas augstums nav regulējams, tas nedrīkst būt zemāks par 720 mm. Ideālā gadījumā ieteicams izmantot galdu ar regulējamu augstumu, kuru iespējams pielāgot darbam gan sēdus, gan stāvus vai pussēdus. Strādājot pie galdiem ar maināmu augstumu, jāatceras, ka nodarbinātie jāinformē par iespēju regulāri mainīt darba pozas – pārmaiņus strādāt sēdus, kādu laiku stāvus vai pussēdus. Iekārtojot darba vietu, ļoti svarīgi ir atcerēties, ka zem darba galda virsmas jāatstāj pietiekami liela brīva telpa, lai nodarbinātais varētu viegli mainīt darba pozu, piecelties un apsēsties.

Tāpat arī jāpadomā par kabeļu kanāliem un savilcējiem, lai nesavākti datora vadi neradītu paklupšanas vai kritiena risku.



<http://www.jmacos.ie/news/ergonomic-assesment-of-a-workplace/>

DISPLEJS.

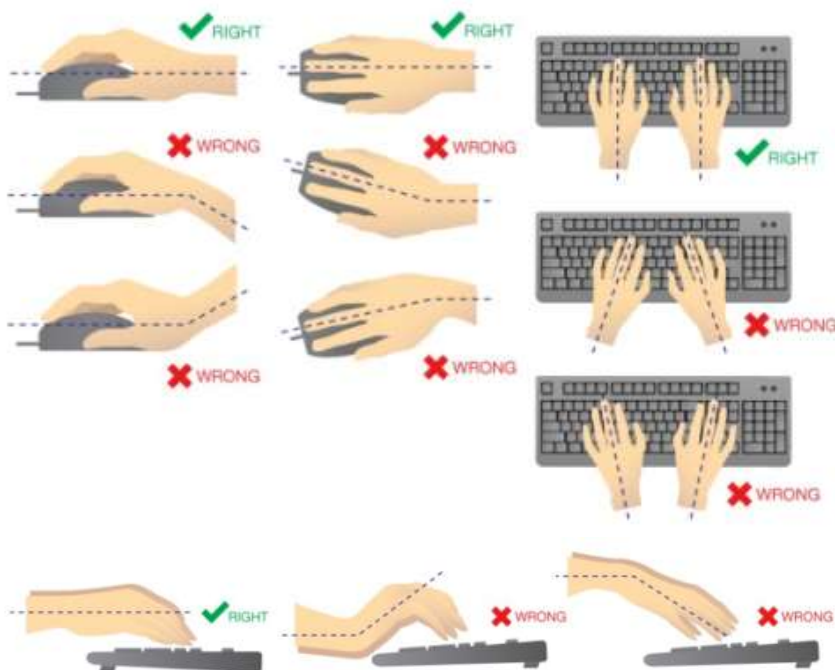
Svarīgi lai displejs būtu viegli pagriežams, noliecams un būtu iespējams regulēt tā augstumu, attālumu un skata leņķi no nodarbinātā acīm līdz ekrānam (optimālais attālums no acīm līdz displejam ir 60 ± 15 cm). Displeja augšējai malai jāatrodas acu augstumā vai nedaudz zemāk. Mūsdienās pieejams plašs monitoru regulēšanas risinājumu klāsts.



<https://www.novus-more-space-system.com/en/competences/products/flat-screen-holders/lifttec.html>

TASTATŪRA.

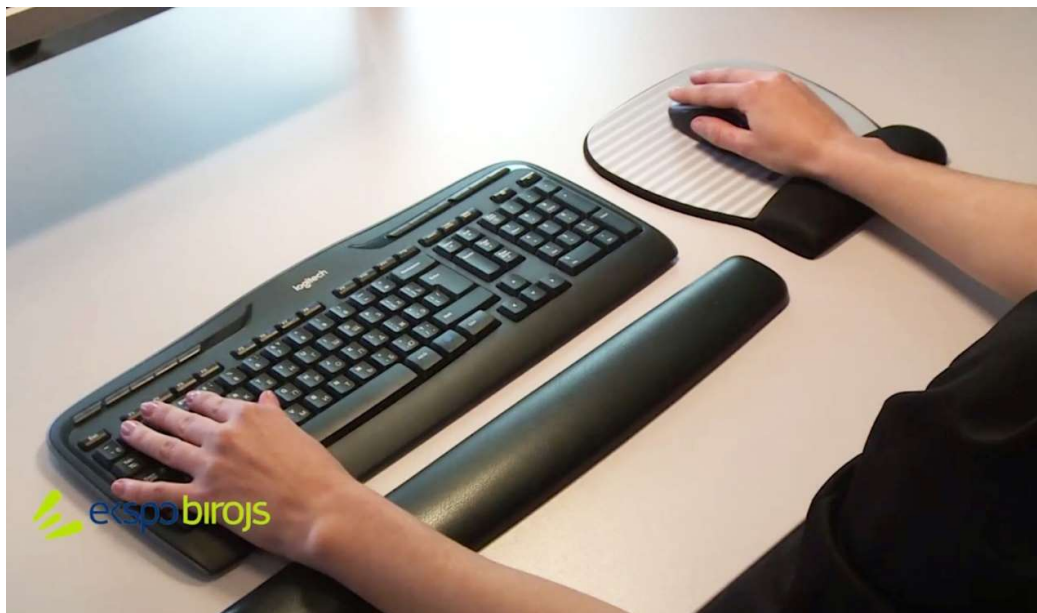
Tastatūras izmēriem un formai jābūt tādai, kas ļauj strādāt ātri un efektīvi. Tastatūrai jābūt viegli pārvietojamai pa darba virsmu un stabili lietošanas laikā. Tastatūras priekšā nepieciešama vismaz 10 cm plata, brīva vieta, kur var novietot plaukstas. Ieteicamais tastatūras slīpuma leņķis attiecībā pret horizontālo virsmu ir robežās no 0° līdz 25° ; jo leņķis ir mazāks un tastatūra plānāka, jo labāk.



<https://www.springosteoo.com.au/spring-news/workplace-ergonomics/>

PELE.

Pelei nepieciešama noteikta darba virsmas platība, kurā neatrodas citi priekšmeti, un piemērota galda virsma (piemēram, jāizvairās no galdiem ar stikla virsmu). Ieteicams izmantot ergonomiskus peles paliktņus ar atbalstu rokai. Pele jānovieto pēc iespējas tuvāk tastatūrai, lai izvairītos no piespiedu darba pozas roku locītavām un liekas roku pārcilāšanas. Uzmanība jāpievērš arī peles novietojumam uz datora galda. Tam jābūt tādā, lai lietotāja roka plaukstas locītavā atrastos iespējami taisnā stāvoklī.



3M datorpeles paliktņis ar atbalstu rokai
3M paliktņis rokām klaviatūras ergonomiskai lietošanai

KĀJU PALIKTNIS UN AMORTIZĒJOŠS PAKLĀJS.

Lai mazinātu kāju pietūkumu un atvieglotu mikrocirkulāciju, tam ir paredzēti kāju paliktņi ar regulējams augstums un slīpums. Paliktņi viegli noliecas zem kāju spiediena un ieņem slīpumu, kas piemērots dažādiem apaviem. Ilgu laiku stāvēt uz cietām virsmām var rasties dažādas problēmas – muskuļu, locītavu un muguras sāpes, kā arī samazinās asins cirkulācija organismā. Amortizējošie paklāji ir izstrādāti, lai ķermenis dabiski un nemanāmi šūpotos, tas nozīmē, ka tiek nodrošināta mikro - kustība ikru un kāju muskuļiem. Ergonomisko paklāju izmantošana nodrošina pareizu līdzsvara sadalījumu starp labo un kreiso kāju. Šie paklāji veicina asinsriti un neļauj darbiniekiem justies

nogurušiem.



3M kāju paliktnis



<https://dk.hamelin.dk/brands/floortex/>

DARBS AR PORTATĪVAJEM DATORIEM UN VIEDTĀLRUŅIEM.

Lai nodrošinātu iespēju ar portatīvo datoru strādāt ergonomiski, ieteicams izmantot dažādus statīvus, kuri nodrošina portatīvā datora monitora pacelšanu ergonomiski pareizā augstumā, lai portatīvais dators nebūtu pārāk tuvu cilvēka ķermenim un displeja augšējā mala nebūtu par zemu skatīenam.

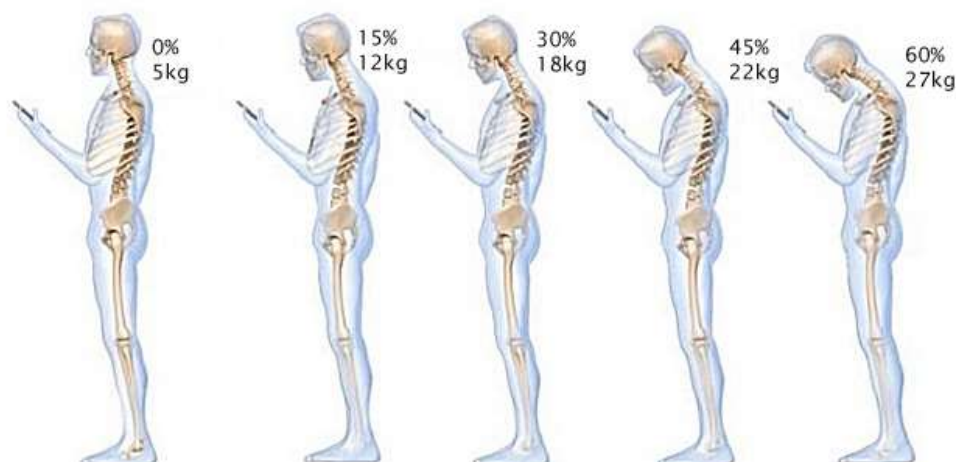
Mūsdienu pasaulē neatņemama saziņas ierīce ir viedtālrunis. Ilgu laiku turot tālruni pie auss, var rasties problēmas ar elkoņiem, kaklu un pleciem. Arī īsziņu sūtīšana vai viedtālruna izmantošana apjomīgu e-pastu un dokumentu rakstīšanai, var radīt slodzi pirkstiem. Ja ir iespējams, izmantojiet Bluetooth austiņas vai citu ierīci, kuru nav nepieciešams ilgstoši turēt tālruni pie auss. Arī balss atpazīšanas programmatūra kļūst arvien labāka, tāpēc apsveriet iespēju to izmēģināt kā brīvroku iespēju. Lai neradītu slodzi uz kakla un plecu muskuļiem, jādomā kādā pozā un cik ilgs laiks tiek pavadīts pie mobilajām ierīcēm.



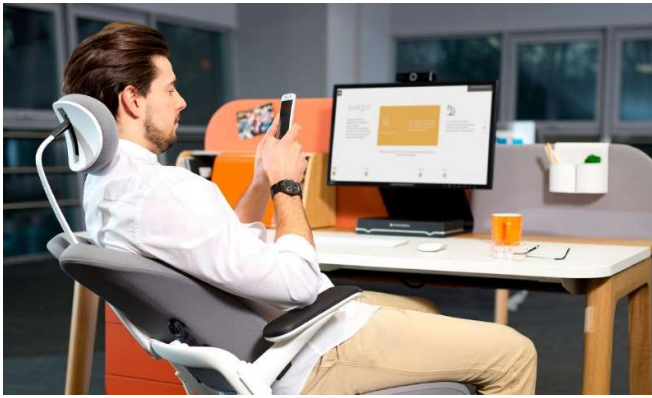
3M portatīvā datora paliktnis



<https://www.novus-more-space-system.com>



<https://cambridgeosteopathy.co.uk/2019/06/12/tech-neck-the-new-epidemic/>



<https://nowystylgroup.com/en/products/135/xenium/>



<https://www.xindao.com>

Izmantotie materiāli: http://stradavesels.lv/Uploads/2016/12/28/256_2015_Brosura_Darbs_ar_datoru.pdf