

DARBA AIZSARDZĪBA

# PAMĀCĪBA DARBAM AR DATORU

SIA «Dialogs AB» Mācību centrs  
Pieaugušo profesionālā izglītības iestāde  
Kompetenta darba aizsardzības institūcija



Ne vienmēr izdodas ievērot pareizas ergonomikas prasības  
darbam ar datoru vai citām ierīcēm, ar kurām jāveic  
ikdienas darbus



# PAREIZA POZA, STRĀDĀJOT PIE DATORA

## ATCERIES PAR TO, KA JĀBŪT PIETIEKAMAI VIETAĪ ĶERMEŅA STĀVOKĻA MAIŅAI

- Pleci uz leju, atslābināti
- Attālums no sejas līdz datora ekrānam: 45-70cm (aptuveni rokas stiepiens līdz monitoram)
- Datora ekrāna augstākā mala atrodas acu līmenī vai nedaudz zemāk par acu līmeni
- Apakšdelmi un plaukstas atrodas taisnā līnijā
- Muguras apakšējā daļa atbalstīta ar krēsla atzveltni
- Augšstilbi nedaudz ieslīpi uz leju
- Pēdas taisni uz grīdas



## PASTĀV DAŽĀDI VESELĪBAS TRAUCĒJUMI, DARBOJOTIES PIE DATORA



- 1. Redzes noslodze:** neaizmirsti ik pa laikam atpūtināt acis; tas nozīmē neskatīties vai nelasīt ziņas monitorā vai telefonā, bet gan apskatīties laukā pa logu.
- 2. Fiziskā slodze:** neaizmirsti izkustēties vai pamainīt pozu. Piemēram, aizej padzeries ūdeni vai nomazgā rokas.
- 3. Psiholoģiskā pārslodze:** parunājies ar citiem labvēlīgi noskaņotiem cilvēkiem vai arī pakonsultējies ar darbu vadītāju vai kolēģiem.

# TASTATŪRA

Tastatūrai ir jābūt ērti lietojamai, ar labi saskatāmiem burtiem, cipariem uz taustiņiem un pārvietojamai pa galda virsmu.

Apakšdelmi un plaukstas atrodas taisnā līnijā.



# DATORPELE

Pelei uz datora galda jābūt novietotai tā, lai roku plauktas locītavā varētu turēt iespējami taisni, tādējādi samazinot rokas locītavas slodzi.



## APGAISMOJUMS

Apgaismojumu nepieciešams uzturēt tādu, lai tas neradītu acīm nepatīku skatīties un lasīt. Nevar būt pa spožu un pa tumšu. Darbā pie datora vislabāk gaismu novietot no kreisās puses.



## REDZES NOSLODZE

Vēlams, lai monitora augšējā mala būtu acu augstumā. Zīmju izmēriem uz ekrāna un atstarpēm starp tām ir jābūt pietiekami lielām, bet tekstam -viegli salasāmam. Neaizmirsti ik pa laikam atpūtināt acis; tas nozīmē neskatīties vai nelasīt ziņas monitorā vai telefonā, bet gan apskatīties laukā pa logu.





## KUR ZVANĪT ĀRKĀRTAS SITUĀCIJĀ

Glābšanas dienests	112
Ugunsdzēsēji	112
Policija	110 vai 112
Ātrā medicīniskā palīdzība	113 vai 112
Gāzes avārijas dienests	114 vai 112





# PALDIES PAR UZMANĪBU!

SIA "Dialogs AB"

e-pasts: [info@dialogs-ab.lv](mailto:info@dialogs-ab.lv)

tālr.: 67432343, 29516000, 27766277

[www.dialogs-ab.lv](http://www.dialogs-ab.lv)

[www.darbaaizsardziba.org](http://www.darbaaizsardziba.org)

SIA "DIALOGS AB" MĀCĪBU CENTRS