

# DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS BIROJĀ

**VAI TU JAU DIVAS STUNDAS ESI STRĀDĀJIS  
PIE DATORA BEZ PĀRTRAUKUMA?**



**LABĀK BIEŽĀK NEM ŪSAS PAUZES NEKĀ RETI - GARAS!  
KO VISLABĀK DARĪT PAUZES LAIKĀ?**

**PIECELIES KĀJĀS!**



**IZVĒDINI TELPU!**



**IZSTAIPIES, PAVINGRO!**



**DARI KAUT KO CITU!**

APRUNĀJIES AR KOLĒĢI  
AIZEJ NOKOPĒ DOKUMENTUS  
SAHKĀRTO DARBA GALDU U.C.

# JA TU STRĀDĀ PIE DATORA, TAD TEV PAREIZI UN ĒRTI JĀIEKĀRTO SAVA DARBA VIETA!

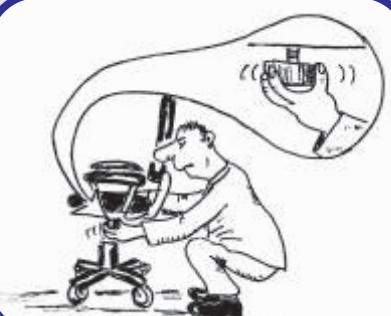
## SĀC AR KRĒSLU!



Ar pirkstu galīem atrodi paceles bedrīti – šajā augstumā jāatrodas krēsla sēdekļa priekšējai malai!



Apsēžoties krēslā, kājām ceļu locītavā jābūt saliektaim taisnā leņķi un pēdām stabili novietotām uz grīdas. Noregulē krēsla atzveltni, lai tā piegulētu mugurai visā garumā!



Noregulē krēsla roku balstus tā, lai rokas būtu ērti atbalstīt! Pleci nedrīkst būt pacelti uz augšu un roka novietota tālu uz sāniem! Ja Tev roku balsti traucē, tad palūdz, lai kāds tos noņem nost!



Regulāri pievelc visas krēsla skrūves!



Vienmēr atbalsti muguru pret krēsla atzveltni!

## Neazimirsti piecelties, izstaipīties un pavingrot!

**Strādājot pie datora, Tev var sāpēt mugura, pleci,  
spranda, elkoņi, ceļi, apakšstilbi u.c. Lai tā nenotiktu –**

## **IEKĀRTO ĒRTI SAVU DARBA VIETU PIE DATORA!**

**PADOMĀ, VAI TU  
PIE DATORA  
NESTRĀDĀ PĀRĀK ILGI?**

**PADOMĀ,  
VAI TU  
REGULĀRI  
SPORTO?**

Monitoru novieto tā, lai  
tā augšējā mala  
atrodas acu augstumā  
vai nedaudz zemāk!

Monitoru novieto tieši  
pretim!

Sakārto savu darba  
vietu! Izmet  
nevajadzīgās lietas!

Sakārto vadus un  
kabeļus, lai kāds  
nevarētu aizķerties!

Vienmēr atbalsti  
muguru pret krēsla  
atzveltni!

Atbrīvo vietu zem  
galda! Atkritumu tvertni  
un sistēmbloku novieto  
malā, lai tie netraucētu  
ērti novietot kājas!

Vismaz vienu reizi  
divās stundās  
piecelies un izkusties!

Ja Tev ir nepieciešams  
kāju balsts, tad darba  
devējam tas ir  
jānodrošina!

Darba devējam ir  
jānodrošina veselības  
pārbaužu veikšana!

# SARGI REDZI!

Notīri putekļus no monitora vismaz reizi nedēļā!

Atpūtini acis vismaz reizi divās stundās!  
Ieteicams acis pavingrināt!

Ja veselības pārbaudē ārsts secina, ka Tev nepieciešamas speciālās brilles, darba devējam Tev tās jānodrošina!

Noregulē monitoru tā, lai nebūtu redzami atspulgi no lampām, logiem u.c.!

Monitoru novieto tā, lai saule caur logiem nespīdētu tieši monitorā! Saule nedrīkst spīdēt arī Tev

Ja Tev, strādājot pie datora, acis nogurst, sāk sāpēt, niezēt, kļūst sarkanas vai acīs rodas sausuma sajūta – negaidi, dodies pie ārstā! Tas visticamākais ir Sausās acs sindroms, ko nepieciešams ārstēt savlaicīgi!