

Biroja darbinieki

Ergonomisko risku audits
biroja darbiniekiem

ARTIS RUISS

SERTIFICĒTS ERGOTERAPEITS
SERTIFICĒTS EIROPAS ERGONOMISTS (EUR.ERG.)

Latvijas Ergonomikas biedrība

Rīga, 2018



© Latvijas Ergonomikas biedrība

PĒTĪJUMS PAR ERGONOMISKIEM RISKIEM BIROJĀ

- Pētījuma laikā apsekotas 131 darbavieta
- Izstrādātas vadlīnijas un ieteikumi veselības veicināšanai darba vietās



© Latvijas Ergonomikas biedrība

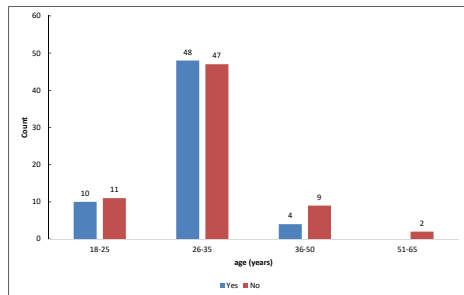
IZMANTOTĀS METODES

- Individuāla darba vietu apskate un analīze
- Audita jautājumi (aptaujas anketa) un intervijas
- Ergonomisko risku novērtēšana:
 - ErgoEASER programma
 - SGR-C metode
 - ĀEK (QEC) metode
 - REBA (Rapid Entire Body Assessment) metode
 - RULA (Rapid Upper Limb Assessment) metode
- Indikatīvie darba vides mērījumi



© Latvijas Ergonomikas biedrība

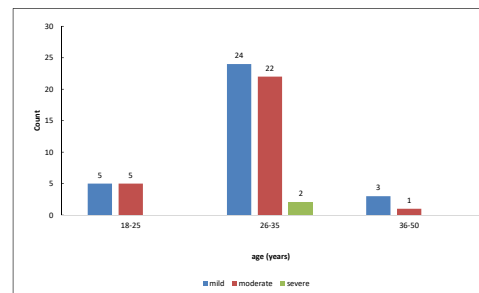
REZULTĀTI (1)



Sūdzības par sāpēm

© Latvijas Ergonomikas biedrība

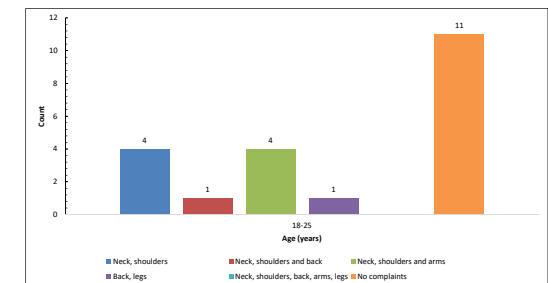
REZULTĀTI (2)



Sāpju intensitāte dažādās vecuma grupās

© Latvijas Ergonomikas biedrība

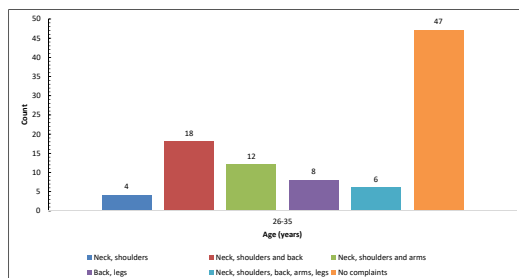
REZULTĀTI (3)



Sāpes dažādās ķermeņa daļās

© Latvijas Ergonomikas biedrība

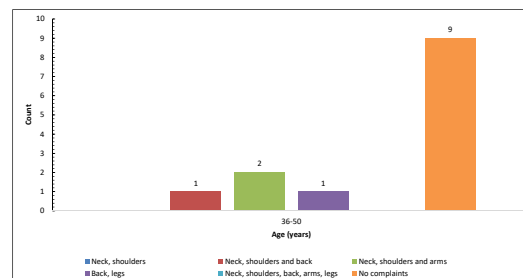
REZULTĀTI (4)



Sāpes dažādās ķermeņa daļās

© Latvijas Ergonomikas biedrība

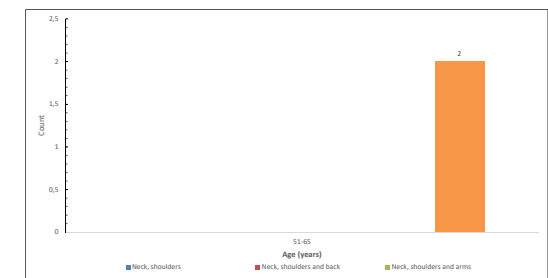
REZULTĀTI (5)



Sāpes dažādās ķermeņa daļās

© Latvijas Ergonomikas biedrība

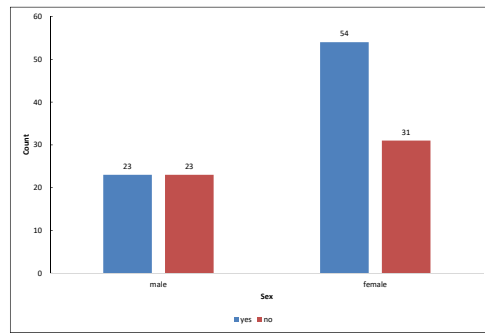
REZULTĀTI (6)



Sāpes dažādās ķermeņa daļās

© Latvijas Ergonomikas biedrība

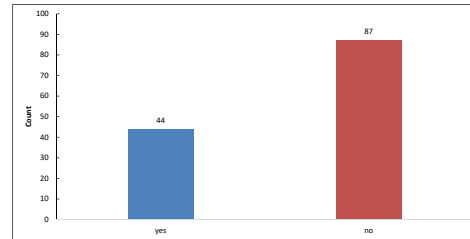
REZULTĀTI (7)



Acu nogurums vīriešiem un sievietēm

© Latvijas Ergonomikas biedrība

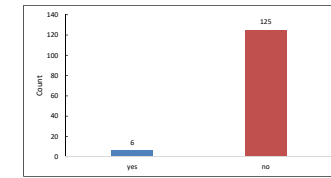
REZULTĀTI (8)



Vingrinājumu pildīšana atpūtas paužu laikā

© Latvijas Ergonomikas biedrība

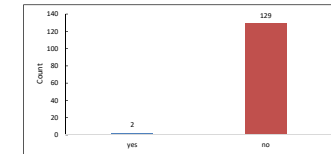
REZULTĀTI (9)



Krēsla augstuma atbilstība personas antropometriskajiem rādītājiem



Galda augstuma atbilstība personas antropometriskajiem rādītājiem



© Latvijas Ergonomikas biedrība

REZULTĀTI

SGR-C metode

- Fiziskā slodze biroja darbiniekiem atbilst **III riska līmenim** (iegūtie punkti no 32,5 – 42,5), kas norāda uz fizisko pārslodzi.
- Darbinieki atrodas **piespiedu darba pozās**.



© Latvijas Ergonomikas biedrība

REZULTĀTI

ĀEK metode

- Ar (ĀEK metodi) iegūti 82 līdz 98 punktiem, kas norāda uz **II riska pakāpes grupu**.
- Metodes iegūtie dati norāda, ka darba slodze ietekmē **muguru, plecu joslu, rokas un plaukstas**.



© Latvijas Ergonomikas biedrība

REZULTĀTI

REBA metode

- Ar REBA metodi iegūtie rezultāti norāda, ka darbiniekiem ir **II (zems risks) vai III (vidējs risks)**.
- Vidēja riska līmenis ir 10% no visiem darbiniekiem.**

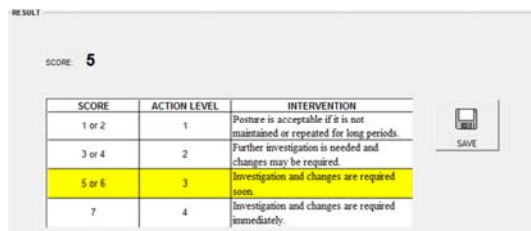


© Latvijas Ergonomikas biedrība

REZULTĀTI

RULA metode

- Ar RULA metodi iegūtie rezultāti norāda, ka darbiniekiem ir **3 rīcības līmenis, kas nozīmē, ka tuvākajā laikā nepieciešami papildus pētījumi vai izmaiņas**.



© Latvijas Ergonomikas biedrība

SECINĀJUMI

- Lielākā daļa darbinieku galdi, krēslī un monitors atrodas neatbilstošos augstumos.



© Latvijas Ergonomikas biedrība

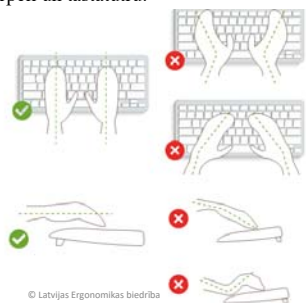
SECINĀJUMI



© Latvijas Ergonomikas biedrība

SECINĀJUMI

Darbinieku apakšdelmi un plaukstas nav pareizās pozās, kad jāstrādā ar datorpeli un tastatūru.



© Latvijas Ergonomikas biedrība

SECINĀJUMI



© Latvijas Ergonomikas biedrība

SECINĀJUMI

- Pēc aptaujas anketas iegūtajiem datiem, darbinieki ir norādījuši sūdzības par:
 - sāpēm kaklā
 - plecu joslā
 - muguras jostas daļā
 - acu nogurums vai diskomfortu



© Latvijas Ergonomikas biedrība

KONSTATĒTIE RISKA FAKTORI, KAS VARĒTU IZRAISĪT MUSKUĻU SKELETĀLĀS SLIMĪBAS (1)

- Piespiedu darba pozas un redzes pārslodze
- Atkārtotas kustības
- Spēks
- Ilgums
- Psihosociālie faktori



© Latvijas Ergonomikas biedrība

KONSTATĒTIE RISKA FAKTORI, KAS VARĒTU IZRAISĪT MUSKUĻU SKELETĀLĀS SLIMĪBAS (2)

- Locītavu un nervu saknīšu iekaisumi;
- Jostas-krustu un kakla-plecu joslas sāpes;
- Muskuļu, cīpslu un saišu iekaisumi;
- Visbiežāk MSSS skar muguru, kaklu, plecus un rokas, retāk kājas.



© Latvijas Ergonomikas biedrība

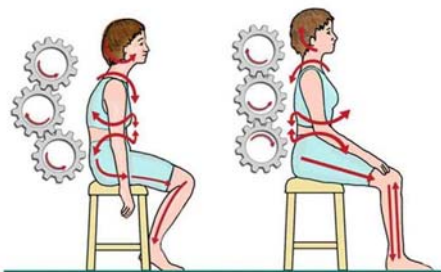
KO DARĪT?

- Novērtēt riskus darba vietā un darba vidē, kas var izraisīt veselības traucējumus (ietverot visu darba vietu kopumā, darba aprīkojumu, ergonomiskos riskus, darba metodes un darba organizēšanu).
- Kas vēl var palīdzēt?



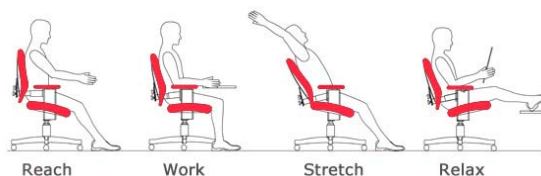
© Latvijas Ergonomikas biedrība

SĒDĒŠANAS POZAS



© Latvijas Ergonomikas biedrība

SĒDĒŠANAS POZAS



© Latvijas Ergonomikas biedrība

PREVENTĪVIE PASĀKUMI

- Lietojot piemērotu galdu (ar regulējams augstumu un leņķi darba virsmai, darbam sēdus un stāvus),



© Latvijas Ergonomikas biedrība

PREVENTĪVIE PASĀKUMI

- Lietojot piemērotu datorkrēslu ar regulējamu augstumu, muguras un sēdekļa atbalsta leņķiem, regulējamiem roku balstiem utt.,



© Latvijas Ergonomikas biedrība

PREVENTĪVIE PASĀKUMI



© Latvijas Ergonomikas biedrība

PREVENTĪVIE PASĀKUMI



© Latvijas Ergonomikas biedrība

PREVENTĪVIE PASĀKUMI



© Latvijas Ergonomikas biedrība

PREVENTĪVIE PASĀKUMI

- Lietojot kāju paliktņus



© Latvijas Ergonomikas biedrība

PREVENTĪVIE PASĀKUMI

- Lietojot tastatūras un datorpeles paliktņus



© Latvijas Ergonomikas biedrība

PREVENTĪVIE PASĀKUMI

- Lietojot ergonomiskas formas datorpeles



© Latvijas Ergonomikas biedrība

PREVENTĪVIE PASĀKUMI

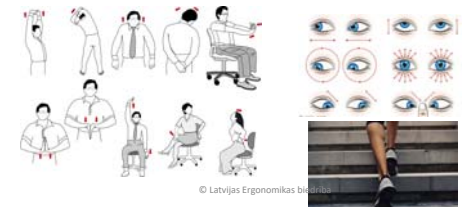
- Lietojot dokumentu turētājus



© Latvijas Ergonomikas biedrība

PREVENTĪVIE PASĀKUMI

- Regulāri mainiet savu darba pozu- sēdus, stāvus,
- Izkustēties,
- Veikt vingrinājumus muskuļiem un izstiept tos



© Latvijas Ergonomikas biedrība

VINGRINĀJUMI UN STIEPŠANĀS

- Ikdienas muskuļu stiepšana un vingrinājumi ir ļoti nozīmīgi profilakses pasākumi un mazina risku saslimt ar dažādām MSSS;
- Muskuļu stiepšana un vingrinājumi uzlabo asinsriti, kas savukārt veicina ātrāku muskuļu atjaunošanos;



© Latvijas Ergonomikas biedrība

VINGRINĀJUMI UN STIEPŠANĀS

- Stiepšana palīdz labāk atslābināt saspringušus muskuļus, mazina sāpes muskuļos;
- Ar organisma vecuma izmaiņām ikdienas stiepšanās vingrinājumi kļūst arvien nozīmīgāki;
- Atrodiet laiku ikdienā, lai izstieptu muskuļus!



© Latvijas Ergonomikas biedrība



Latvijas Ergonomikas biedrība
www.ergonomika.lv



PALDIES PAR UZMANĪBU!

© Latvijas Ergonomikas biedrība