

# FIZISKO AKTIVITĀŠU NOZĪME NOGURUMA MAZINĀŠANAI NOLIKTAVU DARBINIEKIEM



Autors : Artis Ruiss

Rīga, 2014

## AKTUALITĀTE

Latvijā pēdējo 10 gadu laikā krasi pieaug slimības ar pārslodzēm darbā, kuru cēlonis ir smags roku darbs, piespiedu darba pozas un stresa situācijas. Saskaņā ar pētījumu: “Fit For Work” muskulo- skeletālās saslimšanas Latvijā sastāda gandrīz pusi (46% ) no visām arodslimībām. Noliktavu darbinieki arī ir pakļauti pamātā šādām darba slodzēm, kas izraisa MSS un tāpēc fiziskās un psihiskās veselības veicināšana un uzlabošana ir būtisks jautājums arī šobrīd.

## MĒRĶIS UN UZDEVUMI

- Mērķis ir pētīt fizisko noslodzi un ieteikt nepieciešamās fiziskās aktivitātes darba spēju uzlabošanā noliktavās strādājošajiem un izstrādāt preventīvos pasākumus
- Uzdevumi:
  - ▶ aptaujas rezultātu analīze
  - ▶ izvēlēties piemērotākās darba vides risku novērtēšanas metodes
  - ▶ analizēt iegūtos rezultātus un izdarīt secinājumus
  - ▶ izstrādāt praktiskās rekomendācijas

## FIZISKĀ SLODZE

Noliktavas darbinieki biežāk ir pakļauti fiziskai slodzei šādām ķermeņa daļām:

- ▶ Kaklam un rokām



- ▶ Kājām



- ▶ Muguras lejas daļai (jostas daļa)

## VESELS DARBINIEKS – VEIKSMĪGS UZŅĒMUMS

Pozitīvie aspekti un ieguvumi uzņēmumam, ja tā darbinieks ir vesels:

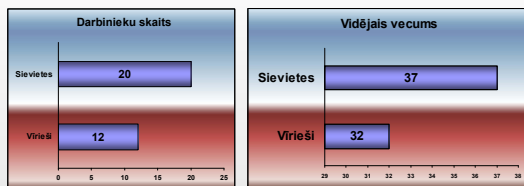
- ▶ samazinās dabinieku darba kavēšana
- ▶ palielinās uzņēmuma ieņēmumi,
- ▶ uzlabojas darba efektivitāte un ražīgums

## FIZISKO AKTIVITĀŠU NOZĪME

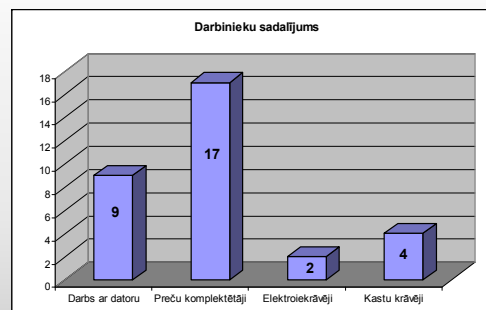
Veicot regulārus vingrinājumus:

- ▶ samazinās darbinieku nogurums
- ▶ samazinās liekais svars
- ▶ vingrinājumu veikšanai ir tieša ietekme uz stresa līmeņa samazināšanos
- ▶ ikdienā iesakāmais vingrinājumu laiks ir vismaz 30 minūtes
- ▶ darbinieki būs labākā garastāvoklī un strādās ar lielāku atdevi
- ▶ Samazinās saslimšana ar izdegšanas sindromu un depresiju

## DARBINIEKI



## DARBINIEKU SADALĪJUMS PĒC VEICAMAJIEM DARBIEM



## IZMANTOTĀS METODES

METODE	ISS PIELIETOŠANAS RAKSTUROJUMS
Somijas 5 balļu matrica	Vispārīgo risku novērtēšanas modelis matrica Kvalitatīvai risku novērtēšanai
Slodzes galveno rādītāju metode SGR-A	Metode ergonomisko risku vispārējai novērtēšanai veicot dinamiska darba operācijas smaguma ceļā un pārvietošanā
Ergonomisko risku ātrā ekspozīcijas kontrole (ĀEK metode)	Slodzes ietekmes atklāšana un novērtēšana uz MSS veicot dažādus darbus
Rekomendējamais smaguma ceļāšanas limits (NIOOSH)	Rekomendējamais smaguma ceļāšanas limits (NIOOSH)

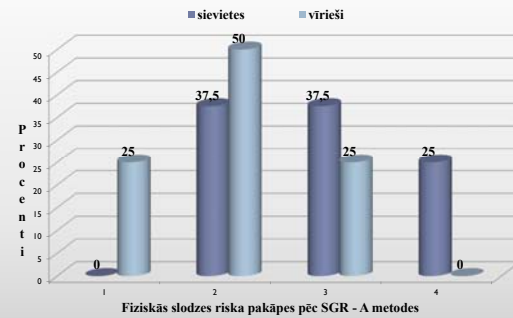
## REZULTĀTI (I)

### Vispārējo darba vides risku novērtējums

Somijas 5 baļļu  
matrica

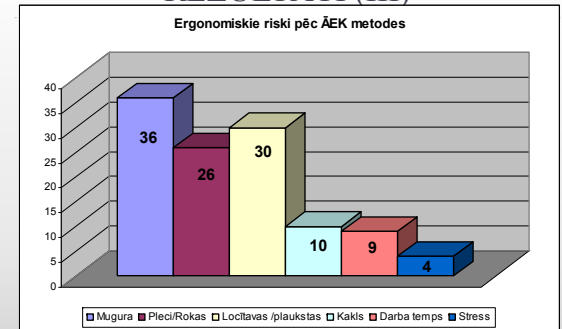
**Pieņemams risks II**

## REZULTĀTI (II)



## REZULTĀTI (III)

Ergonomiskie riski pēc ĀEK metodes



## REZULTĀTI (IV)

- ▶ Pieļaujamais svaru limits pēc NIOSH metodes ir aprēķināts 9,2 kg
- ▶ **Svara limits tiek pārsniegts 1,2 reizes**

## SECINĀJUMI (I)

- ▶ Noliktavās strādājošie ir pakļauti nopietniem smagumu celšanas / pārvietošanas riskiem par ko liecina SGR-A dati
- ▶ Sievietēm fiziskā slodzes risks ir ievērojami augstāks nekā vīriešiem
- ▶ Pēc NIOSH datiem paceļamā svara pieļaujamais limits ir pārsniegts 1,2 reizes
- ▶ Darbiniekiem pamatā noslogotas muguras lejasdaļa, plecu josla un plaukstu locītavas par ko liecina ĀEK dati

## PRAKTISKĀS REKOMENDĀCIJAS

1. Nepieciešams piesaistīt speciālistus (fizio vai ergoterapeitus), lai noteiktu fizisko aktivitāšu (vingrinājumu kompleksu) katrai darbinieku grupai atsevišķi
2. Autogēnie treniņi, lai veicinātu psiholoģisko veselību
3. Reglamentēt īslaicīgajās atpūtas pauzēs fiziskās aktivitātes (vingrinājumus)
4. Izstrādāt fizisko aktivitāšu vingrinājumus darba laikā šādām ķermeņa daļām:
  - mugurai
  - plecu joslai
  - rokām
  - kājām

## PALDIES PAR UZMANĪBU!

