



Ergonomikas audits



Darba aizsardzības un
ugunsdrošības nodaļas vadītāja

Arina Zubkova

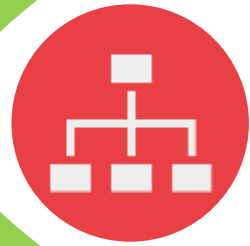


**EKSPERTU
DIENAS#**



ERGONOMIKAS AUDITS





DARBA VIETAS ORGANIZĀCIJA

Tiek noteiktas

- būtiskākas problēmas darba vidē, kas traucē darbiniekiem strādāt produktīvi/ palielina kavēto darba dienu skaitu slimību dēļ/kas rada neērtības strādājot;
- galvenās pieļautās kļūdas uzņēmuma darba organizācijā un darba vides iekārtošanā.





Izvērtēti darba vides apstākļi dažādiem darbiniekiem atkarībā no viņu dzimuma, vecuma un veselības stāvokļa, lai uzmanības centrā būtu individuāla pieeja katra darbinieka darba vietai (darba pielāgošana konkrētam darbiniekam).

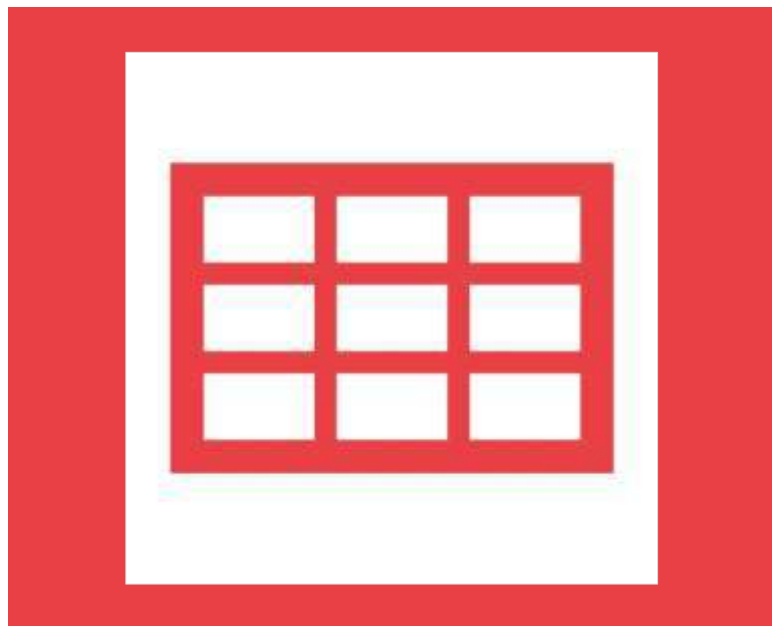




INDIKATĪVO MĒRĪJUMU VEIKŠANA



MIKROKLIMATS



TABULA

PILSĒTU IEDZĪVOTĀJI 80-90% SAVA LAIKA PAVADA IEKŠTELPĀS!
TĀPĒC TELPU
MIKROKLIMATS IR SVARĪGS!



MIKROKLIMATS – GAISA TEMPERATŪRA, RELATĪVAIS
GAISA MITRUMS, GAISA PLŪSMAS ĀTRUMS.

RISINĀJUMI, LAI UZLABOTU TELPU MIKROKLIMATU

- REGULĀRA TELPU
VĒDINĀŠANA

- GAISA KONDICIONIERA
DARBĪBAS PAREIZA
NOREGULĒŠANA

- GAISA KONDICIONIERU
FILTRU REGULĀRA
NOMAĪŅA UN APKOPES
VEIKŠANA

- REGULĀRA TELPU
UZKOPŠANA,
TELPAUGU
IZVIETOŠANA

Tabula no MK. Nr. 359 «Darba aizsardzības prasības darba vietās»

Nr	Gada periods	Darba kategorija	Gaisa temperatūra (°C)	Gaisa relatīvais mitrums (%)	Gaisa kustības ātrums (m/s)
1	Gada aukstais periods (vidējā gaisa temperatūra ārpus darba telpām + 10 °C vai mazāk)	I ¹	19,0-25,0	30-70	0,05-0,15
		II ²	16,0-23,0	30-70	0,1-0,3
		III ³	13,0-21,0	30-70	0,2-0,4
2	Gada siltais periods (vidējā gaisa temperatūra ārpus telpām vairāk par + 10 °C)	I ¹	20,0-28,0	30-70	0,05-0,15
		II ²	16,0-27,0	30-70	0,1-0,4
		III ³	15,0-26,0	30-70	0,2-0,5



DARBINIEKU IZGLĪTOŠANA



**BIROJA DARBINIEKAM
ERGONOMIKA IR NEATŅEMAMA
DARBA SASTAVDAĻA, TĀ PALĪDZ
NOVĒRST DAŽĀDU
ARODSASLIMŠANU RISKU,
MUSKUĻU UN LOCĪTAVU SĀPES,
KĀ ARĪ CITAS VESELĪBAS
PROBLĒMAS.**



**JĀ NETIEK IEVĒROTI
PAREIZI ERGONOMIKAS
PRINCIPI VAR RASTIES
ŠĀDAS VESELĪBAS
PROBLĒMAS:**

- **MUSKUĻU SĀPES.**
- **MUGURAS UN KAKLA
MUSKUĻU SĀPES.**
- **LOCĪTAVU UN MUSKĻU
STĪVUMS.**
- **GREMOŠANAS TRAKTA
TRAUCĒJUMI.**
- **SAMAZINĀS UZŅEMTAIS
SKĀBEKĻA DAUDZUMS.**
- **REDZES PROBLĒMAS.**
- **GALVAS SĀPES.**
- **KARPĀLĀ KANĀLA
SINDROMS.**



**ERGONOMISKO BIROJA MĒBEĻU
GALVENAIS MĒRĶIS IR
NODROŠINĀT TO, LAI DARBA
VIETA BŪTU ĒRTA UN PIELĀGOTA
KATRAM DARBINIEKAM
INDIVIDUĀLI.**







Designing for a diversity of working spaces is key to a productive office.

Alker, J. et al. (2014). Health, Wellbeing & Productivity in Offices: The next chapter for green building. World Green Building Council.



JAUTĀJUMI?



Paldies!

www.fnserviss.lv

Kontaktinformācija:

22309380

Arina.Zubkova@fnserviss.lv



vai caur jebkuru FN-SERVISS saziņas kanālu 

✉ fnserviss@fnserviss.lv

🌐 www.fnserviss.lv

📍 Brīvības gatve 204B, Rīga

☎ 67 556 799

**EKSPERTU
DIENAS#**