

## Atgādne par drošu smagumu pārvietošanu

Šīs atgādnēs mērķis ir sniegt praktiskus padomus un piemērus par pareiziem smagumu pārvietošanas principiem un iespējamiem palīgīdzekļiem nodarbinātajiem, kas pārvieto smagumus ar fizisku spēku – pārvieto smagumu ar roku spēku, nes uz muguras, novieto kravu, kas tiek celta ar palīgīdzekļiem gala stāvoklī u.c. Vispārīgas prasības smagumu pārvietošanai ir noteiktas Ministru kabineta 2002.gada 6.augusta noteikumos nr.344 "Darba aizsardzības prasības, pārvietojot smagumus".

Kāpēc ir ļoti svarīga pareiza smagumu pārvietošanas organizēšana? Statistika un dažādi pētījumi pasaulē liecina, ka lielas darba slodzes izraisītās balsta un kustību aparāta slimības veido apmēram 30-50% no visām ar darbu saistītajām slimībām. Arī Latvijā atbilstoši P.Stradiņa KUS Aroda un radiācijas medicīnas centra datiem pēdējo 5 gadu laikā aptuveni 45% no visām pirmreizēji reģistrētajām ar slimību ir skeleta, muskuļu un saistaudu slimības.

Sākotnējā stadijā fiziskas pārslodzes spēj izraisīt sāpes mugurā, it īpaši jostas - krustu daļā, kas būtiski ietekmē cilvēka darbaspējas (samazinās cilvēka darba kvalitāte, kvantitāte, pieaug nelaimes gadījumu risks, kā arī paaugstinās kadru mainība), bet, ilgstoši strādājot šādos apstākļos, var attīstīties arī ar slimībām ar neatgriezeniskiem veselības traucējumiem un zaudētām darbaspējām.

### Darba devēja pienākumi un tiesības

Darba devējam ir jānodrošina, lai darba veikšana neapdraudētu nodarbinātā drošību un veselību. Attiecībā uz smagumu pārvietošanu, darba devēja galvenos pienākumus varētu formulēt šādi:

- **izvairīties** no nepieciešamības nodarbinātajiem pārvietot smagumus ar fizisku spēku, cik vien tas ir praktiski iespējams;
- **novērtēt** darba vides risku, ko var izraisīt smagumu pārvietošana;
- **samazināt** darba vides risku, ko var izraisīt smagumu pārvietošana, cik vien tas ir praktiski iespējams.

### IZVAIRĪTIES - Izvairīšanās no smagumu pārvietošanas ar fizisku spēku

Iespēju robežās samazināt nepieciešamību nodarbinātajiem pārvietot smagumus ar fizisku spēku var īstenot, veicot dažādus organizatoriskus pasākumus vai izmantojot dažādus palīgīdzekļus, īpaši mehāniskās iekārtas. Latvijā pieejami ļoti daudz dažādi mehāniski palīgīdzekļi, kā atvieglot smagumu pārvietošanu – dažādi ratiņi, vagonetes, pacelājgaldi ar regulējamiem virsmu augstumiem, kastes un plaukti uz ritentiņiem, celšanas mehānismi, vinčas u.c. Daļa no šiem līdzekļiem var likties pārāk dārgi, taču jāņem vērā arī tas, ka paātrināsies darba process, celsies darba ražīgums, kas dos ekonomisko efektu. No otras puses, ieviešot tehniskas un automātiskas palīgierīces, jāuzmanās no palīgierīču radītā riska un jāveic piemēroti pasākumi, piemēram, nodarbināto apmācība darbam ar iekārtām, jānodrošina iekārtu periodiskas apkopes, pārbaudes un uzturēšana darba kārtībā.

Daudzi līdzekļi prasa ne tik daudz finansiālos ieguldījumus, cik izdomu, zināšanas un organizatoriskus pasākumus, pilnveidojot darba procesu, piemēram, nodrošinot, lai nodarbinātais smagumu var pacelt un nolikt ērtā augstumā, lai tas nav tālu jānes, lai nodarbinātie varētu pilnvērtīgi un regulāri atpūsties un ieturēt maltītes (atpūties un paēdis cilvēks saglabās pietiekami augstas darba spējas visu darba dienu utt.), apmācot nodarbinātos par pareiziem smagumu pārvietošanas principiem. Jāpārliecinās arī, vai katrā konkrētajā gadījumā smago priekšmetu tiešām nepieciešams pārvietot, vai arī to var apstrādāt turpat uz vietas, vai arī uzreiz novietot vajadzīgajā vietā, piemēram, iekārtu vai izejmateriālu montāžu.

### NOVĒRTĒT - Darba vides riska novērtējums

Darba devējam vismaz reizi gadā jāveic darba vides riska novērtējums, analizējot smagumu pārvietošanas darbus un izvērtējot, vai to veikšana neapdraud nodarbināto veselību un, vai nav iespējams smagumu pārvietošanas procesu uzlabot. Prasības darba vides riska novērtēšanas procesam ir noteiktas Ministru kabineta 2007.gada 2.oktobra noteikumos nr.660 "Darba vides iekšējās uzraudzības veikšanas kārtība". Risku novērtēšanā noteikti jāiesaista nodarbinātie, kas veic smagumu pārvietošanu un jāuzklausa viņu viedoklis, jo viņi vislabāk pārzina veicamā darba uzdevumus un darba procesus. Novērtējot smagumu pārvietošanu, būtiski ir veikt risku novērtējumu katram atšķirīgajam darbam, kā arī izvērtēt katra nodarbinātā spējas veikt konkrēto darbu - jāņem vērā nodarbinātā

## Atgādne par drošu smagumu pārvietošanu

piemērotība un fiziskās spējas veikt uzdoto darbu. Tas nozīmē, ka jāņem vērā fakts, ka cilvēki ir dažādi un visiem nodarbinātajiem nedrīkst uzdot pārvietot vienādus smagumus. Piemēram, vienam cilvēkam 20 kg smagu priekšmetu pārvietošana nesagādās grūtības, bet citam šādu smagumu regulāra pārvietošana var izraisīt veselības problēmas. Visi nodarbinātie, kas veic smagumu pārvietošanu ar fizisku spēku, gan pirms darba uzsākšanas, gan pēc tam regulāri (reizi 3 gados) ir jānosūta uz obligātajām veselības pārbaudēm saskaņā ar Ministru kabineta 2009.gada 10.marta noteikumu nr.219 „Kārtība, kādā veicama obligātā veselības pārbaude” 1.pielikuma 4.9. punktu “Fiziskas pārslodzes” (šim punktam ir sīkāks iedalījums, atkarībā no veicamā darba specifikas). Arī tad, ja nodarbinātie ir izgājuši obligāto veselības pārbaudi, darba devējam ir jāvērtē katra indivīda fiziskās spējas veikt darbu.

### **SAMAZINĀT – iespējamie pasākumi, kas samazina darba vides risku, pārvietojot smagumus**

<b>Problēmas, riska faktori, kas izraisa paaugstinātu risku, pārvietojot smagumus</b>	<b>Iespējamie pasākumi, kas samazina darba vides risku, pārvietojot smagumus</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– smagumu pārvietošana ir saistīta ar neērtām vai piespiedu pozām, nepietiekamu darba zonas platību, kas apgrūtina smagumu pārvietošanas procesu, radot papildus slodzi nodarbinātajam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– uzlabot darba vietas plānojumu, nodrošinot pietiekamu darba zonas platību</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– darba process ietver pēkšņas, saraustītas vai grūti kontrolējamas kustības, kas var izraisīt diskomfortu vai sāpes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– pārplānot darba procesa organizāciju un darba vietu iekārtojumu, piemēram, ērtāk un parocīgāk izvietot paletes, galdus utml.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– darba process saistīts ar pārāk biežu stiepšanos, saliekšanos, noliekšanos, pagriešanos</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– nodarbinātajam ilgstošu laika periodu jāpaliek vienā un tajā pašā piespiedu pozā</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– automatizēt darba procesu</li> <li>– nodrošināt nodarbinātajiem regulārus pārtraukumus</li> <li>– apmācīt par atslodzes vingrinājumu veikšanu</li> <li>– nodrošināt nodarbināto periodisku rotāciju, dažādojot veicamās funkcijas</li> <li>– ieteicams, lai nodarbinātais pats varētu regulēt darba ritmu un izvēlēties, kad izmantot pārtraukumu un atpūsties</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– darba temps ir ātrs, monotons, nemaināms (var radīt traumas arī tad, ja pārvietojamais smagums nav īpaši liels)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– smagumu stumšana, grūšana, vilkšana (paaugstināts traumatisma risks, ja smagums jāstumj, jāgrūž vai jāvelk pieliecoties vai stiepjoties (zem ceļgalu līmeņa vai virs plecu līmeņa), kā arī, ja tas jādara grūdienveidīgi ar straujām kustībām)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– izvairīties no lielu smagumu stumšanas, grūšanas, vilkšanas</li> <li>– iesaistīt vairākus nodarbinātos, izmantot mehāniskus palīglīdzekļus (piemēram, vilkšanai vienkārši ir izmantot vinču)</li> <li>– nodrošināt, lai grīda nebūtu slidena</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– smagumi jānes lielus attālumus (vairāk kā 10 metrus)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– iespēju robežās samazināt pārvietojamo attālumu plānojot kravu izvietojumu</li> <li>– izmantot mehāniskus palīglīdzekļus</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ar fizisku spēku jāpārvieto ļoti smagi priekšmeti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– izvērtēt, vai ar fizisku spēku vispār iespējams šos smagumus pārvietot, neapdraudot nodarbināto veselību un drošību</li> <li>– iespēju robežās izvairīties no lielu smagumu pārvietošanas</li> <li>– izmantot mehāniskus palīglīdzekļus</li> <li>– iesaistīt smagumu pārvietošanā vairākus nodarbinātos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– pārvietojamie priekšmeti ir ļoti liela izmēra un</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– izmantot citu nodarbināto palīdzību</li> </ul>

Atgādne par drošu smagumu pārvietošanu

Problēmas, riska faktori, kas izraisa paaugstinātu risku, pārvietojot smagumus	Iespējamie pasākumi, kas samazina darba vides risku, pārvietojot smagumus
tiem nevar redzēt pāri	
– smagumi jāpārvieto augšā vai lejā pa trepēm	– izmantot mehāniskus palīgīdzekļus – samazināt pārvietojamos smagumus
– pārvietojamie priekšmeti ir lieli vai neērti satverami un noturami, trausli, ar novirzītu vai kustīgu smaguma centrs, ar asām malām	– informēt nodarbinātos par smagumu specifiku – plānot smagumu pārvietošanu, iesaistot vairākus nodarbinātos – lietot piemērotus individuālos aizsardzības līdzekļus, piemēram, pārvietojot stiklus, speciālus, izturīgus cimdus un vēnu aizsargus
– nelīdzena grīda (bedres, izciļņi, bojāts segums, dažādi priekšmeti uz grīdas u.c.)	– nodrošināt gludu, tīru un neslidenu darba virsmu
– nepietiekams apgaismojums	– uzlabot darba vietu / telpu apgaismojumu
– nepiemērots mikroklimats telpā (karsts, auksts, caurvējš, mitrs)	– nodrošināt nodarbinātajiem regulāras atpūtas iespējas telpā ar normālu mikroklimatu
– neregulāri vai nepietiekami atpūtas brīži	– nodrošināt ar dzeramo ūdeni, atbilstošu apģērbu – samazināt caurvēju
– laika apstākļi (lietus, sniegš, vējš, karstums, slapjas vai apledojušas virsmas)	– neveikt darbus sliktos laika apstākļos, nodrošināt nodarbinātajiem regulāras atpūtas iespējas telpā ar normālu mikroklimatu, nodrošināt ar dzeramo ūdeni, laika apstākļiem atbilstošu apģērbu, apaviem, cimdiem
– nepietiekama informācija par pārvietojamo priekšmetu raksturu un saturu (piemēram, bīstamas ķīmiskās vielas trauslā iepakojumā, aukstas vai karstas virsmas u.c.)	– informēt nodarbinātos par pārvietojamo priekšmetu raksturu un saturu un drošām pārvietošanas metodēm
– nepietiekama nodarbināto informēšana, apmācība un instruēšana	– regulāra nodarbināto informēšana, apmācība un instruēšana
– nepilnīgs nodrošinājums ar darba apģērbu, apaviem (ar triecienizturīgu purngalu), darba cimdiem	– nodrošināt nodarbinātos ar attiecīgajiem individuālajiem aizsardzības līdzekļiem un piemērotu darba apģērbu
– izmantotais aprīkojums, iekārtas, palīgīdzekļi	– nodrošināt regulāru aprīkojuma, iekārtu, palīgīdzekļu apkopi, pārbaudes un uzturēšanu darba kārtībā, – apmācīt nodarbinātos darbam ar aprīkojumu

**Nodarbinātā pienākumi un tiesības**

**Galvenie nodarbināto pienākumi ir:**

- ievērot uzņēmumā noteiktās darba aizsardzības prasības;
- izmantot darba devēja izsniegtos individuālos aizsardzības līdzekļus;
- izmantot visus nodrošinātos smagumu pārvietošanas palīgīdzekļus;
- nepakļaut riskam citus nodarbinātos vai klātesošos cilvēkus;
- iziet periodiskās obligātās veselības pārbaudes;
- piedalīties darba aizsardzības instruktāžās un apmācībās;

## Atgādne par drošu smagumu pārvietošanu

- informēt darba devēju par novērotajiem trūkumiem darba organizācijā, aprīkojuma bojājumiem u.c. faktoriem, kas apgrūtina darba veikšanu.

### Nodarbināto tiesības:

- ja veicamais darbs rada tiešus draudus nodarbinātā veselībai un drošībai, nodarbinātajam ir tiesības atteikties no darba veikšanas, kamēr briesmas nav novērstas un darbu var veikt drošos apstākļos;
- saņemt no darba devēja darba specifikai atbilstošus individuālos aizsardzības līdzekļus (apavus, cimdus, aizsargķiveri u.c.) un darba apģērbu (piemērotu laika apstākļiem);
- saņemt apmācību un darba aizsardzības instruktāžu darba laikā;
- darba laikā iziet periodisko obligāto veselības pārbaudi, ko apmaksā darba devējs.

### Svarīgākie ar smagumu pārvietošanu saistītie riska faktori

Smagumu pārvietošana nenozīmē tikai kaut kādu priekšmetu celšanu un pārvietošanu, tas aptver dažāda veida aktivitātes, ietverot priekšmetu, dzīvnieku vai cilvēku celšanu, grūšanu, nocelšanu, vilkšanu, raušanu, pārvietošanu, turēšanu. Tas aptver arī tādas darbības, kas prasa spēka pielietošanu, kā dažādu vadības sviru pārvietošanu u.c.

Fiziskas pārslodzes, kas spēj izraisīt balsta un kustību aparāta pārslodzes, var attīstīties visiem nodarbinātajiem, kas veic smagumu pārvietošanu, bet it īpaši nodarbinātajiem ar samazinātām fiziskām spējām, vecākiem cilvēkiem (virs 40 gadiem), jauniešiem (zem 21 gada), kā arī lielākam riskam ir pakļautas sievietes, it īpaši grūtnieces. Normatīvajos aktos nav noteiktas pieļaujamās smagumu pārvietošanas normas, jo katram cilvēkam šī pieļaujamā norma ir savādāka un, kas vienam nesagādā grūtības, otram var būt jau liktenīgs. Tāpat netiek nodalīts atsevišķas smagumu pārvietošanas normas sievietēm un vīriešiem. Ministru kabineta noteikumi nr.219 „Kārtība, kādā veicama obligātā veselības pārbaude” nosaka tikai kādos gadījumos jāveic obligātā veselības pārbaude (smagumu pārvietošana bez mehāniskām palīgierīcēm, smaguma celšana un noturēšana - periodiska smaguma noturēšana ar abām rokām (ar vienu roku): vīriešiem – vairāk par 10 kg (5 kg); sievietēm – vairāk par 7 kg (3 kg)).

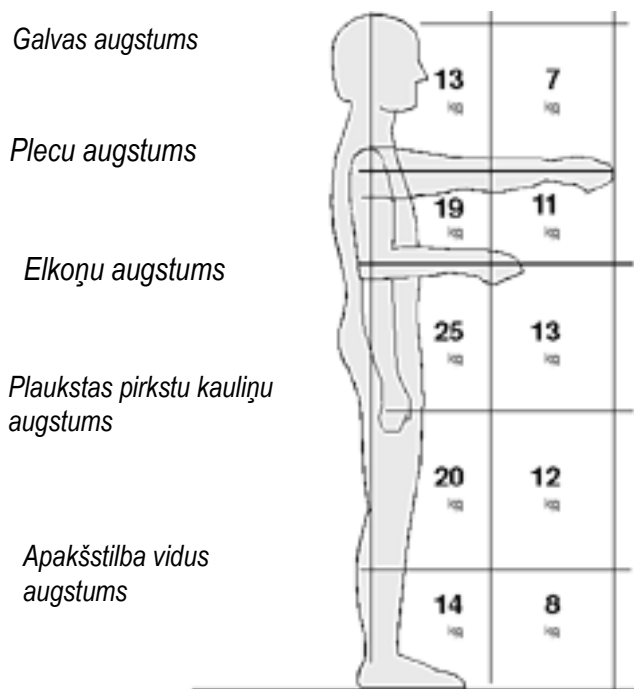
Papildus tam situācijās, ja tiek celta pārāk smaga vai neērta krava, rodas paaugstināts nelaimes gadījumu risks, jo pārvietojamā krava var izslīdēt. Ja šādos gadījumos krava tiek strauji ķerta, lai tā nenokristu, tad iespējami muguras savainojumi, bet, ja krava uzkrīt uz pēdas, tad iespējami pēdas vai kāju pirkstu kaulu lūzumi. No rokām slīdoša krava var arī saspīest pirkstus starp kravu un darba virsmu, tādējādi var rasties rokas pirkstu kaulu lūzumi. Ja kravas malas ir asas (piemēram, metāla šķautne vai stikls) un netiek lietoti piemēroti darba cimdi, tad iespējama arī pirkstu un plaukstu sagriešana.

### Droši un ergonomiski pareizi smagumu pārvietošanas principi

Kad cilvēks pārvieto smagumus, viņš izmanto ne tikai rokas. Tiek izmantotas arī citas cilvēka ķermeņa daļas – locekļi, muskuļi, locītavas, saites u.c. Šīs cilvēka ķermeņa daļas tiek izmantotas katru dienu, slodzē, veicot tūkstošiem kustību. Bet, kā jebkas, kas tiek regulāri izmantots, arī cilvēka ķermenis - locekļi, muskuļi, locītavas, saites - nolietojas un nogurst. Tas ir brīdis, kad var notikt augstāk minētie nelaimes gadījumi un cilvēks var gūt traumas. Taču šos nelaimes gadījumus un traumas var novērst, pareizi iekārtojot darba vietas, nodrošinot smagumu pārvietošanas palīgīdzekļus, kā arī apmācot nodarbinātos, un tas ir darba devēja pienākums.

Attēlā norādīti rekomendējamie smagumi attiecīgajā augstumā, taču šis modelis nav vienādi piemērojams visiem nodarbinātajiem:

## Atgādne par drošu smagumu pārvietošanu



Ieteicamais teorētiskais svars (kilogramos) atkarībā no kravas apstrādes zonas

**Galvenais nosacījums – smagumus ir ieteicams pārvietot tuvu ķermenim, starp elkoņu un pirkstu kauliņu augstumu, jo tas samazinās saspringumu krustu zonā!**

**Visas kravas un smagumus nevar pacelt viens!**

Ja smagumi, kurus ir paredzēts pārvietot, atrodas uz grīdas (zemes) vai tuvu tai, tad ir jāizmanto tādi smagumu pārvietošanas paņēmieni, kas ļauj vairāk izmantot kāju muskuļus, nevis muguras muskuļus (piemēram, jāpietupjas nevis jāpieliecas).

Ne visas kravas un smagumus var pacelt, ievērojot tālāk sniegtos ieteikumus, piemēram, ja jāpārvieto lieltā priekšmeti vai trausli priekšmeti, taču ieteicams ievērot sekojošus pamatprincipus:

- iespēju robežās vienmēr izmantot pieejamās palīgierīces;
- iepazīties ar norādēm uz iepakojuma, kas brīdina par iespējamiem riskiem, piemēram, par novirzītu vai nestabilu smaguma centru, kravas saturu, trauslumu utt.;
- ja smaguma saturs nav zināms, vispirms veikt tā vizuālo apskati, pievēršot uzmanību formai un izmēriem, iespējamam sveram, satveršanas iespējām utt. Mēģināt vispirms pacelt vienu malu, lai gūtu priekšstatu par kravas svaru;
- ja smaguma svars ir pārāk liels vai ja celšanas laikā ir jāieņem neērta poza, smaguma celšanā un pārvietošanā iesaistīt savus kolēģus;
- pirms smaguma pārvietošanas izvēlēties metodi, kā tas tiks darīt – celts un nests, stumts vai grūsts, ripināts utml.;
- visu laiku turēt taisnu muguru;
- stumjot vai grūžot smagumu, pārliecināties, ka grīda nav slidena un apavi neslīd pa to;

## Atgādne par drošu smagumu pārvietošanu

- liela izmēra smagumus, kas ierobežo redzamību, labāk pārvietot divatā, pat ja pārvietojamais priekšmets nav smags;
- ievērot darba ritmu (necelt pārāk lielus smagumus ļoti bieži, lai organisms ātri nenogurst, kas var būt traumu un nelaimes gadījumu cēlonis) un regulārus atpūtas pārtraukumus;
- stingri saņemt smagumu, izmantojot abas rokas, un piespiest to pie ķermeņa. Jo tālāk no ķermeņa smagums tiek turēts, jo lielāka slodze ir mugurai. Priekšmeta berze pret apģērbu arī palīdzēs noturēt to;
- censties piecelties vienmērīgi, iztaisnojot kājas un turot taisnu muguru;
- censties neveikt nekādus ķermeņa pagriezienus, izliekšanos, saliekšanos vai sniegšanos satverot, pārvietojot un noliekot smagumu. Ieteicams labāk pārvietot kājas un visu ķermeni, lai nostātos atbilstošā pozīcijā, nevis pagriezt tikai ķermeņa augšdaļu.

**Pareiza smagu priekšmetu pārvietošana attēlota 1.pielikumā.**

**Biezākās kļūdas, pārvietojot smagumus attēlotas 2.pielikumā.**

**Vingrojumi muguras un roku atslodzei attēloti 3.pielikumā.**

### PAREIZA SMAGU PRIEKŠMETU PĀRVIETOŠANA

#### PAMATPRINCIPI:

- ieņemt ērtu pozu uz pilnas pēdas
- pietuptes ceļos
- stabili un ērti satvert ceļamo priekšmetu
- celt ar kāju spēku
- nesot priekšmetu, turēt to tuvu ķermenim



- ja nepieciešams pagriezties, tad pagriezt visu ķermeni



#### VĒL JĀATCERAS:

- ja iespējams, vienmēr izmantot palīglīdzekļus (piemēram, ratiņus, pacelājus u.c.)
- vienmēr lūgt kolēģu palīdzību, ja priekšmets ir neērts vai ļoti smags

**BIEŽĀKĀS KĻŪDAS, PĀRVIETOJOT SMAGUMUS**

- nesamais priekšmets tiek turēts tālu no ķermeņa



- nesamais priekšmets tiek satverts un celts, noliecoties ar taisnām kājām (nevis pietupjoties)



- priekšmets tiek pārvietots, pagriežot muguru jostas – krustu rajonā





### 3. PIELIKUMS

#### VINGROJUMI MUGURAS UN ROKU ATSLODZEI

**Sēdus stāvoklī noliekties uz priekšu, mēģinot ar rokām aizsniegt kāju pirkstus, muguru stiept uz augšu, veidojot “kaķa kūkumiņu”**

- šādā stāvoklī palikt 10 sekundes
- atgriezties sākuma stāvoklī
- vingrojumu atkārtot 3 reizes



**Vilkt zodu uz iekšu, veidojot dubultzodu**

- šādā stāvoklī palikt 10 sekundes
- atgriezties sākuma stāvoklī
- vingrojumu atkārtot 3 reizes



**Sākuma stāvoklis – sēdus, rokas sadotas virs galvas**

- noliekties uz vienu pusi maksimāli tālu
- šādā stāvoklī palikt 10 sekundes
- atgriezties sākuma stāvoklī
- noliekties uz otru pusi maksimāli tālu
- šādā stāvoklī palikt 10 sekundes
- atgriezties sākuma stāvoklī
- vingrojumu atkārtot 3 reizes uz katru pusi



## Atgādne par drošu smagumu pārvietošanu

**Vienlaicīgi liekties uz priekšu ar taisnu muguru un tupties ceļos, līdz augšstilbos jūt sasprindzinājumu**

- šādā stāvoklī palikt 10 sekundes
- atgriezties sākuma stāvoklī
- vingrojumu atkārtot 3 reizes



**Elkoņi piespiesti pie ķermeņa, rokas saliektas elkoņos, plaukstas savilkta dūrītēs**

- vērst plaukstas uz iekšu
- šādā stāvoklī palikt 10 sekundes
- atgriezties sākuma stāvoklī
- vērst plaukstas uz āru
- šādā stāvoklī palikt 10 sekundes
- atgriezties sākuma stāvoklī
- vingrojumu atkārtot 5 reizes



**Galva, pleci un mugura visā garumā atbalstītas pret sienu, kājas ~ 30 cm no sienas**

- šļūkt gar sienu uz leju, līdz augšstilbos jūtams sasprindzinājums
- šādā stāvoklī palikt 10 sekundes
- atgriezties sākuma stāvoklī
- vingrojumu atkārtot 3 reizes



## Atgādne par drošu smagumu pārvietošanu

### Elkoņi piespiesti pie ķermeņa, rokas saliektas elkoņos

- maksimāli izstiept pirkstus
- šādā stāvoklī palikt 10 sekundes
- saliekt pirkstus
- šādā stāvoklī palikt 10 sekundes
- vingrojumu atkārtot 5 reizes



### Stāvus pacelt plecus maksimāli augstu

- šādā stāvoklī palikt 10 sekundes
- atgriezties sākuma stāvoklī
- vingrojumu atkārtot 3 reizes



### Saņemt ar roku ādas kroku uz skausta

- atgāzt galvu nedaudz (dažus centimetrus) atpakaļ
- atgriezties sākuma stāvoklī
- noliekt galvu nedaudz (dažus centimetrus) uz leju
- atgriezties sākuma stāvoklī
- pagriezt galvu nedaudz (dažus centimetrus) pa labi
- atgriezties sākuma stāvoklī
- pagriezt galvu nedaudz (dažus centimetrus) pa labi
- atgriezties sākuma stāvoklī
- vingrojumu atkārtot 3 reizes



**Kur un kādā veidā var saņemt informāciju un konsultācijas?**

- ❖ LR Labklājības ministrijas Darba departamentā  
Skolas ielā 28, Rīgā, LV-1331  
Tālrunis 67021526  
[www.lm.gov.lv](http://www.lm.gov.lv)
  
- ❖ Valsts darba inspekcijā  
K.Valdemāra ielā 38, k.-1, Rīgā, LV-1010  
Tālrunis 67186522, 67186523  
[www.vdi.gov.lv](http://www.vdi.gov.lv)  
vai Valsts darba inspekcijas reģionālajās inspekcijās
  
- ❖ Latvijas Darba devēju konfederācijā  
Baznīcas iela 25-3, Rīga, LV 1010  
Tālrunis 67225162  
[www.lddk.lv](http://www.lddk.lv)
  
- ❖ Latvijas Brīvo arodbiedrību savienībā  
Bruņinieku ielā 29/31, Rīgā, LV – 1001  
Tālrunis 67270351, 67035960  
[www.lbas.lv](http://www.lbas.lv)
  
- ❖ RSU Darba drošības un vides veselības institūtā  
Dzirciema ielā 16, Rīgā, LV – 1007  
Tālrunis 67409139  
[www.rsu.lv/ddvvi](http://www.rsu.lv/ddvvi)

**Plašāka informācija par darba aizsardzību Latvijā [www.osha.lv](http://www.osha.lv).**

Šis materiāls ir sagatavots ar Valsts Sociālās apdrošināšanas aģentūras atbalstu kā daļa no darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāna.

Materiālu aktualizēja Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts 2011.gada jūnijā. Bezmaksas izdevums.

Materiāla identifikācijas Nr. 61-2011.