



Įmonės pavadinimas: Klaipėdos pedagoginė psichologinė tarnyba

Įmonės kodas: 195176088

Darbo vietų adresas: Debreceno g. 41, LT-94164 Klaipėda

PROFESINĖS RIZIKOS VEIKSNIŲ ŠALINIMO IR MAŽINIMO PRIEMONIŲ PLANAS

Eil. Nr. kortelėje	Nustatyta profesinė rizika	Profesinės rizikos šalinimo ir mažinimo priemonės	Priemonės įgyvendinimo terminas	Atsakingas už priemonės įgyvendinimą	Parašas
1	2	3	4	5	6
Fizikiniai veiksniai					
Kortelė Nr.2 (1.4.1.2.)	Toleruotina - maža	Remiantis Šiluminės aplinkos parametrų matavimų protokolu Nr. 00095, nustatyta, kad išmatuota oro temperatūra logopedo kompiuterizuotoje darbo vietoje, esančioje antrame aukšte kabinete Nr.209, viršija higienos normų nustatytas normines vertes (HN 69:2003 Šiluminis komfortas ir pakankama šiluminė aplinka darbo patalpose). Atkreipiame dėmesį, kad šioje patalpoje nėra įrengtos kondicionavimo sistemos. Rekomenduojame dažniau vėdinti patalpas ar naudoti papildomas ventiliacijos priemones, pavyzdžiui, ventiliatorius ar oro kondicionierius.			

1	2	3	4	5	6
Ergonominės rekomendacijos					
Rekomendacijos kompiuterizuotai darbo vietai	<p>Kadangi darbuotojai, pagal darbo pobūdį, didesnę darbo laiko dalį yra sėdimoje padėtyje - tai siekiant išvengti sveikatos problemų, tokių kaip nugaros skausmai, akių nuovargis ar riešų skausmai, darbuotojams turi būti užtikrinta saugi ir komfortiška darbo vieta (pvz.: patogi ergonomiška kėdė, tinkamas stalo aukštis, pakankamas apšvietimas, sudaroma galimybė daryti trumpas pertraukas ir pan.). Rekomenduojama, kad: stalo aukštis būtų reguliuojamas, stalviršis būtų ties alkūnėmis arba šiek tiek žemiau jų. Paveikslėlis tik informacinio pobūdžio.</p> 	<p>Kompiuterio monitorius būtų priešais, už klaviatūros, ištiestos rankos atstumu, akių lygyje arba šiek tiek žemiau. Klaviatūra ir pelė turi būti lengvai pasiekiamose vietose ant to paties lygaus paviršiaus. Naudojant klaviatūrą arba pelę, riešai turi būti tiesūs, alkūnių lygyje arba šiek tiek žemiau, pečiai turi būti atpalaiduoti. Šiuolaikinė ergonominė kompiuterinė pelė atitaikyta pagal natūralų riešo linkį, o klaviatūros ženklai išdėstyti taip, kad būtų patogiu naudotis, todėl ranka mažiau pavargsta, tausojami riešo sąnariai, o suregulius pelės jautrumą darbo krūvis rankai dar labiau sumažinamas. Taip pat rekomenduojama naudoti riešo atramą arba ergonominį pelės kilimėlį. Paveikslėlis tik informacinio pobūdžio.</p> 	<p>Jeigu dirbant prie kompiuterio, spausdinant klaviatūra, tuo pat metu dažnai tenka bendrauti telefonu, rekomenduojama naudoti garsiakalbį arba ausines. Telefono prilaikymas spaudžiant petimi prie galvos ne tik vargina, bet ir kenkia kaklui bei stuburui. Ne mažiau svarbus ir mikroklimatas - šiluminė aplinka, oro kokybė, higienos normas atitinkantis naturalus ir dirbtinis apšvietimas, pakankamas erdvės plotas. Rekomenduojama sėdimo darbo metu pakeisti kūno padėtį 4-8 kartus; po kiekvienų 45-60 min. sėdimos padėties – mažiausiai 2 minutes skirti judesiui.</p>		

Planą parengė

(pareigos, vardas, pavardė)

Profesinės rizikos
centro specialistė
Jurgita Vaitiekienė



Tvirtina

(pareigos, vardas, pavardė, data)