

VAIVARI

Nacionālais
rehabilitācijas
centrs

**DARBA AIZSARDZĪBAS
INSTRUKTĀŽA**

Didzis Tolmanis
Darba aizsardzības vecākais speciālists

Mērķis un saturs

- Svarīgākās darba aizsardzības prasības
- Būtiskākie darba vides riska faktori
- Nelaiemes gadījumi darbā

Kas ir darba aizsardzība un kāpēc tā nepieciešama?

- Darba aizsardzība – nodarbināto drošība un veselība darbā
- Darba aizsardzības uzdevums – panākt, lai Jūsu veselība darba vietās neciestu!
- Lai to nodrošinātu – jāiekārto drošas darba vietas, jāsamazina darba vietās esošie riska faktori, jāievēro noteiktās darba aizsardzības prasības u.c.
- Darba aizsardzības prasības attiecas gan uz darba devējiem, gan nodarbinātajiem

Svarīgākie darbinieka pienākumi darba aizsardzībā

- Darba aizsardzības prasību ievērošana un rūpes par savu un kolēģu drošību un veselību ir viens no svarīgākajiem darbinieka pienākumiem!
- Svarīgākā prasība - NEKAD nedarīt neko tādu, kas potenciāli apdraud savu vai kolēģu drošību un veselību (piemēram, nenoņemt iekārtu drošības sistēmas, nekāpt uz krēsliem, lai apmainītu lampiņu)

Svarīgākie darbinieka pienākumi darba aizsardzībā

- Piedalīties darba devēja rīkotajās apmācībās un ņemt vērā tajās mācīto
- Nekavējoties ziņot tiešajam vadītājam par nelaimes gadījumiem vai jebkuru situāciju, kura apdraud drošību un veselību (piemēram, bojātas iekārtas u.c.)
- Rūpēties par savu veselību

Darba vides riska novērtējums



Svarīgākie darba vides riska faktori

Ergonomiskie riski

- Darba pozas (sēdus, stāvus, saliecoties)
- Lokālo muskuļu sasprindzinājums (darbs ar rokām)
- Redzes sasprindzinājums (darbs ar datoru)
- Smagumu celšana un pārvietošana



Svarīgākie darba vides riska faktori

Fizikālie riski

- mikroklimats (temperatūra darba vieta, gaisa mitrums), apgaismojums darba vietā)
- troksnis (trokšņaina darbi vide specifisku darbu veikšanas laikā)



Svarīgākie darba vides riska faktori

Traumatisma riski

- Paklupšana (kāpnes, vadi)
- Paslīdēšana (slapjas virsmas)
- Sagriešanās, saduršanās (šļirces, asi priekšmeti)



Svarīgākie darba vides riska faktori

Saduršanās ar šļirci

Tūlīt pēc negadījuma:

- mazgāt brūci ar ūdeni un ziepēm,
- 3 –5 minūtes skalot brūci zem tekoša ūdens,
- dezinficēt brūci ar 70% spirta šķīdumu vai citu dezinfekcijas līdzekli,
- uzlikt sterilu pārsēju.
- Ja notikusi saduršanās ar izlietotu šļirci, operatīvu informāciju par to, kā pareizi rīkoties, iespējams iegūt, zvanot uz AIDS diennakts uzticības tālruņa numuru 67543777 vai 48 stundu laikā ierasties Latvijas Infektoloģijas centra uzņemšanas nodaļā (Rīgā, Linezera ielā 3; tālrunis: 67014552)
- Ziņot savam tiešajam vadītājam vai darba aizsardzības speciālistam (Didzis Tolmanis, 26437379, didzis.tolmanis@kmsbp.lv)

Svarīgākie darba vides riska faktori

Psihoemocionālie riski

- Laika trūkums
- Atbildība
- Darbs ar pacientiem

Kādi ir svarīgākie preventīvie pasākumi?



Kādi ir svarīgākie preventīvie pasākumi?

- Uzturēt kārtību, tīrību darba vietā
- Sekot līdzi darba aprīkojuma stāvoklim
- Ievērot piesardzību pārvietojoties
- Pietiekams apgaismojums darba vietā (papildus apgaismes ķermeņi pēc nepieciešamības)

Kādi ir svarīgākie preventīvie pasākumi?

- Ievērot atpūtas pauzes darbā
- Atpūtas pauzēs veikt atslodzes vingrinājumus dažādām muskuļu grupām
- Darba laikā lietot šķidrumu – ūdeni
- Aktīva atpūta brīvajā laikā (peldēšana, slēpošana, riteņbraukšana, skriešana, vingrošana u.c.)
- Ārpus darba laika censties nedomāt par darbu

Elektrodrošība

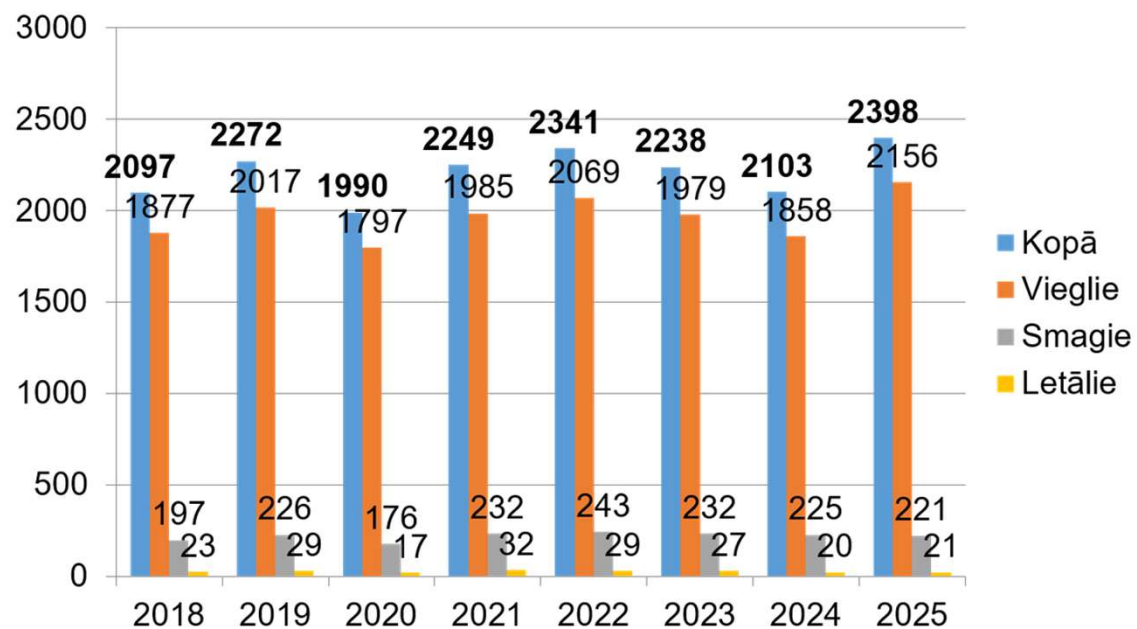
- Elektroierīcēm nepieskaries ar mitrām rokām
- Nepieskaries elektroinstalācijām, kurām ir bojāta izolācija
- Nekāpt uz elektrības vadiem, nenovietot uz tiem iekārtas, mēbeles u.tml.

Elektrodrošība

- Elektroierīces lietot saskaņā ar ražotāja izsniegtajā tehniskajā dokumentācijā minētajām prasībām
- Elektroinstrumentu vai ierīču bojājumu gadījumos - dzirksteļošana, dūmu vai liesmu parādīšanās, deguma smaka u.c., nekavējoties pārtraukt darbu un izslēgt bojāto ierīci vai iekārtu, par notikušo ziņot tiešajam darba vadītājam un brīdināt citus darbiniekus par radušos situāciju

Nelaiimes gadījums darbā

Nelaiimes gadījumu skaits Latvijā



Nelaiimes gadījums darbā

NG darbā = Darba vietā + Darba laikā + Darba nespēja

- Ja tas ir droši, sniegt cietušajam palīdzību
- Izsaukt NMP (ja nepieciešams)
- Par NG darbā nekavējoties ziņot tiešajam vadītājam un DA speciālistam (Didzis Tolmanis, 26437379, didzis.tolmanis@kmsbp.lv)
- Atlīdzība par ārstēšanos (ārstēšanās čeki) – līdz 4675 Eiro (VSAA)



Paldies par uzmanību!

Didzis Tolmanis
Darba aizsardzības vecākais speciālists

Tālr.: +371 26437379
Didzis.tolmanis@kmsbp.lv