



Valsts darba
inspekcija

Spēles un spējošana (darba vidē)

25.02.2016., Rīga





Valsts darba
inspekcija

Vienkārši un aizraujoši par darba aizsardzību – kāpēc ne spēles?

Linda Matisāne, Sadarbības un attīstības nodaļas vadītāja
linda.matisane@vdi.gov.lv

23.02.2016., Rīga



Valsts darba
inspekcija

Kas pamudināja domāt par spēlēm?

- Latvijas prezidentūras Eiropas padomē konference par darba aizsardzību:
 - Video
 - Sociālie tīkli
 - Spēles
- Ilgtspējas indeksa uzņēmumi (pierādījumi)
- Idejas par spēlēm vai to elementiem parādās dažādos semināros par darba vidi:
 - apakšuzņēmēju vadība
 - darba aizsardzība transporta uzņēmumos
 - darbinieku iesaiste

Kopējā sajūta – jā, mums kaut kas ir, bet tas jau nav nopietni!





Valsts darba
inspekcija

EVAKUĀCIJAS KĀPNES

Kā Tev veicās?

Ceru, ka vēl neesi noguris, jo man ir vēl dažas svarīgas lietas, ko parādīt. Tagad mēs esam nonākuši līdz evakuācijas kāpnēm, tā ir vieta, ko Tev noteikti jāprot atrast ēkā! Neskaitot to funkcionālo nozīmi ikdienā, tās var arī dzīvē izglābt daudz cilvēku dzīvību. Mēs šeit atrodamies, lai uzzinātu vairāk par vispārīgo darba drošību uzņēmuma telpās un par to, kā rīkoties ārkārtas situācijās.





Valsts darba
inspekcija

Iepazīstieties ar “SPOCINU” !





Valsts darba
inspekcija

Cirks





Riska spēle

Atrodi attēlā bīstamu situāciju vai risku un uzklikšķini, lai ieraudzītu skaidrojumu. Attēlā redzamo bīstamo situāciju skaits ir norādīts. Ja nevari ieraudzīt visas bīstamības, nospied "Pateikt priekšā", un mēs Tev palīdzēsim!

Atrastas **3** bīstamības no **7**

Pateikt priekšā



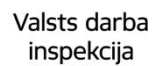
« Atpakaļ

Turpināt » (7/70)

Spēle

«Atpazīsti bīstamību»

- Uzklikšķinot uz bīstamības, parādās skaidrojums
- Ja nevar atrast, var palūgt, lai pasaka priekšā
- Attēlus var atlasīt pēc atslēgas vārdiem



Atrodī attēlos bīstamās situācijās vai riska situācijās un uzklīškīni, lai ierāudzītu skāidrojumu. Attēlā paslēpto bīstamo situāciju skaits ir norādīts attēla augšpusē. Ja nevari ierāudzīt visas bīstamās situācijas, nospied "Pateikt priekšā", un mēs Tev palīdzēsīm!

[Dokuzuz VNT Riska so'ni](#)

https://e-skola.vnt.lt/jsp/ufi/ufi.php/1.0956/mod_resource/content/8/tauko%20spalis.htm

Atrodi 2 nedrošās situācijas!



Pateikt priekšā!

Atpakai

Nākamā nedrošā situācija



BINGO (1)

ESI VESELS UN RUPĒJIES PAR SEVI!



Stumsana ir vieglāka Tavai mugurai, nekā vilkšana	Divi mazi priekšmeti, katrs savā rokā ir vieglāki, nekā viens liels priekšmets vienā rokā	Vienmēr pacel un nes priekšmetus, turot tos tuvu ķermenim	Sēdi ar taisnu muguru, plecus atvīrzi atpakaļ	Izvaires no nepareizas sēdēšanas krēslā
Tu esi atbildīgs par savu veselību un drošību darbā	Cilvēka ķermenis ir veidots, lai kustētos	Ievēro regulārus pārtraukumus darbā pie datora (vismaz 5-10 minūtes katru stundu)	Padari savu darbu dienu aktīvāku. Pēc vienas stundas	Zini savu limitu! Maksimāli atļautā slodze sievietēm ir 10 kg, bet vīriešiem - 30 kg
Izvaires no smagumu celšanas virs plecu augstuma	Saglabā muguras dabisko S-burta izliekumu, gan sēžot, gan stāvot		Kad pacel smagumu, tad saliec kājas ceļos, nevis noliec muguru	Saglabā pareizu stāju. Tas palīdzēs saglabāt fizisko labklājību, palielinās enerģiju un uzlabos darbaspējas
Pievērs uzmanību sava ķermeņa signāliem	Stipriņi muguras muskulus - tie palīdz atbalstīt muguru un mazināt traumu rašanos	Veselība ir fiziska, garīga, emocionāla un sociāla labklājība	Neliecies un nepagriezies vienlaicīgi	Kad vien iespējams, izmanto mehāniskos palīgīdzekļus smagumu pārvietošanai
Informē savu vadītāju, ja pamanī bīstamību savā darbā	Vingrošana vismaz 150 minūtes nedēļā samazina sirds slimību rašanās risku	Veselību ietekmē: 50 % dzīvesveids, 20 % iedzimtība, 20 % vide, 10 % veselības aprūpe	Stāvi un staigā taisnu muguru - plecus atpakaļ un vēderu lekvītu uz lešu	

H&S nedēļa 2013 (21.-25.oktobris)
"SMAGUMU PĀRVIETOŠANA / ERGONOMIKA"

ESI VESELS UN RUPĒJIES PAR SEVI!



Stumsana ir vieglāka Tavai mugurai, nekā vilkšana	Saglabā muguras dabisko S-burta izliekumu, gan sēžot, gan stāvot	Vienmēr pacel un nes priekšmetus, turot tos tuvu ķermenim	Kad pacel smagumu, tad saliec kājas ceļos, nevis noliec muguru	Izvaires no nepareizas sēdēšanas krēslā
Tu esi atbildīgs par savu veselību un drošību darbā	Divi mazi priekšmeti, katrs savā rokā ir vieglāki, nekā viens liels priekšmets vienā rokā	Sēdi ar taisnu muguru, plecus atvīrzi atpakaļ	Veselība ir fiziska, garīga, emocionāla un sociāla labklājība	Ievēro regulārus pārtraukumus darbā pie datora (vismaz 5-10 minūtes katru stundu)
Stāvi un staigā taisnu muguru - plecus atpakaļ un vēderu lekvītu uz lešu	Zini savu limitu! Maksimāli atļautā slodze sievietēm ir 10 kg, bet vīriešiem - 30 kg		Izvaires no smagumu celšanas virs plecu augstuma	Saglabā pareizu stāju. Tas palīdzēs saglabāt fizisko labklājību, palielinās enerģiju un uzlabos darbaspējas
Pievērs uzmanību sava ķermeņa signāliem	Stipriņi muguras muskulus - tie palīdz atbalstīt muguru un mazināt traumu rašanos	Neliecies un nepagriezies vienlaicīgi	Cilvēka ķermenis ir veidots, lai kustētos	Kad vien iespējams, izmanto mehāniskos palīgīdzekļus smagumu pārvietošanai
Informē savu vadītāju, ja pamanī bīstamību savā darbā	Vingrošana vismaz 150 minūtes nedēļā samazina sirds slimību rašanās risku	Veselību ietekmē: 50 % dzīvesveids, 20 % iedzimtība, 20 % vide, 10 % veselības aprūpe	Stāvi un staigā taisnu muguru - plecus atpakaļ un vēderu lekvītu uz lešu	Atceries! Dzer ūdeni 6-8 glāzes dienā

H&S nedēļa 2013 (21.-25.oktobris)
"SMAGUMU PĀRVIETOŠANA / ERGONOMIKA"

ESI VESELS UN RUPĒJIES PAR SEVI!



Stumsana ir vieglāka Tavai mugurai, nekā vilkšana	Saglabā muguras dabisko S-burta izliekumu, gan sēžot, gan stāvot	Vienmēr pacel un nes priekšmetus, turot tos tuvu ķermenim	Izvaires no smagumu celšanas virs plecu augstuma	Kad pacel smagumu, tad saliec kājas ceļos, nevis noliec muguru
Tu esi atbildīgs par savu veselību un drošību darbā	Izvaires no nepareizas sēdēšanas krēslā	Sēdi ar taisnu muguru, plecus atvīrzi atpakaļ	Veselība ir fiziska, garīga, emocionāla un sociāla labklājība	Ievēro regulārus pārtraukumus darbā pie datora (vismaz 5-10 minūtes katru stundu)
Atceries! Dzer ūdeni 6-8 glāzes dienā	Neliecies un nepagriezies vienlaicīgi		Divi mazi priekšmeti, katrs savā rokā ir vieglāki, nekā viens liels priekšmets vienā rokā	Stāvi un staigā taisnu muguru - plecus atpakaļ un vēderu lekvītu uz lešu
Pievērs uzmanību sava ķermeņa signāliem	Stipriņi muguras muskulus - tie palīdz atbalstīt muguru un mazināt traumu rašanos	Vingrošana vismaz 150 minūtes nedēļā samazina sirds slimību rašanās risku	Cilvēka ķermenis ir veidots, lai kustētos	Kad vien iespējams, izmanto mehāniskos palīgīdzekļus smagumu pārvietošanai
Informē savu vadītāju, ja pamanī bīstamību savā darbā	Saglabā pareizu stāju. Tas palīdzēs saglabāt fizisko labklājību, palielinās enerģiju un uzlabos darbaspējas	Padari savu darbu dienu aktīvāku. Pēc vienas stundas	Veselību ietekmē: 50 % dzīvesveids, 20 % iedzimtība, 20 % vide, 10 % veselības aprūpe	Zini savu limitu! Maksimāli atļautā slodze sievietēm ir 10 kg, bet vīriešiem - 30 kg

H&S nedēļa 2013 (21.-25.oktobris)
"SMAGUMU PĀRVIETOŠANA / ERGONOMIKA"

BINGO (2)

ESI VESELS UN RŪPĒJIES PAR SEVI!



Stumšana ir vieglāka Taval mugurai, nekā vilkšana	Saglabā muguras dabisko S-burta izliekumu, gan sēžot, gan stāvot	Vienmēr pacel un nes priekšmetus, turot tos tuvu ķermenim	IzvaiRIES no smagumu celšanas virs plecu augstuma	Kad pacel smagumu, tad saliec kājas pie ceļos, nevis noliec muguru
Tu esi atbildīgs par savu veselību un drošību darbā	IzvaiRIES no nepareizas sēdēšanas krēslā	Sēdi at taisnu muguru, plecus virzi atpakaļ	Veselība ir fiziska, garīga, emocionāla un sociāla labklājība	Nevēro regulāru pārtraukumu darbā pie datora (vismaz 5-10 minūtes katru stundu)
Atceries! Dzer ūdeni 6-8 glāzes dienā	Neliecies un nepagriezies vienlīdzīgi	 health & safety Think safe. be safe!	Divi mazi priekšmeti, katrs savā rokā ir vieglāki, nekā viens liels priekšmets vienā rokā	Stāvē un staigā taisnu muguru - plecus atpakaļ un vēderu levilktu uz priekšu
Pievērs uzmanību sava ķermeņa signāliem	Stiprini muguras muskulus - tie palīdz atbalstīt muguru un mazināt traumu rašanos	Vingrošana vismaz 150 minūtes nedēļā samazina sirds slimību rašanās risku	Cilvēka ķermenis ir veidots, lai kustētos	Kad vien iespējams, izmanto mehāniskos palīg līdzekļus smagumu pārvietošanai
Informē savu vadiāju, ja pamani bīstamību savā darbā	Saglabā pareizu stāju. Tas palīdzēs saglabāt fizisko labklājību, palielinās enerģiju un uzlabos darbaspējas	Padari savu darba dienu aktīvāku. Piecelies un pavigro!	Veselību ietekmē: 50 % dzīvesveids, 20 % iedzimtība, 20 % vide, 10 % veselības aprūpe	Zini savu limitu! Maksimāli atļautā slodze sievietēm ir 10 kg, bet vīriešiem - 30 kg

H&S nedēļa 2013 (21.-25.oktobris)
"SMAGUMU PĀRVIETOŠANA / ERGONOMIKA"

TDIENA):
EZIES

!!!
bet vai varat
tas tiek veiktas

NOT PĒDAS UZ
piem., ja vēlies
ājas papēža un
žot ķermeni. Lai
etējas.

2013.gada 21.-25.oktobris





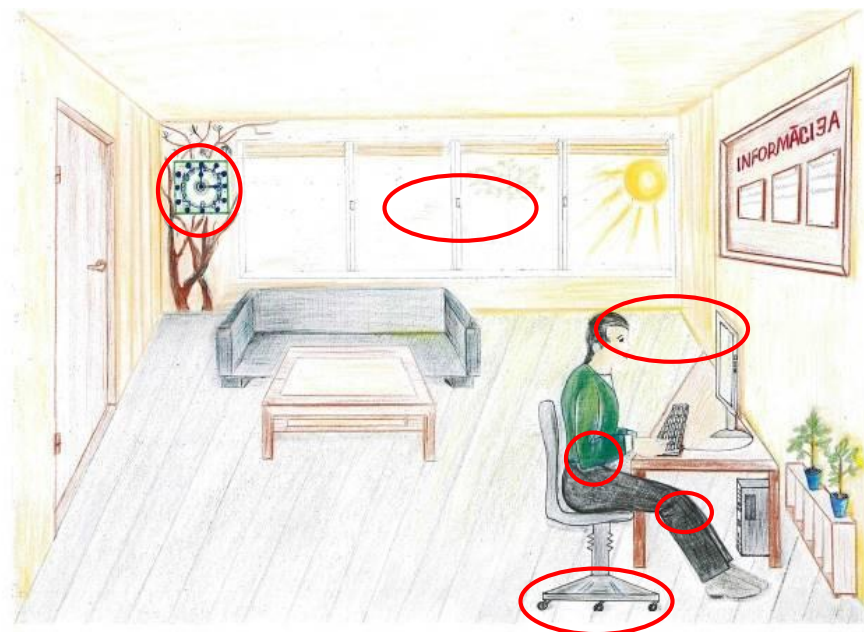
Valsts darba
inspekcija

Alias

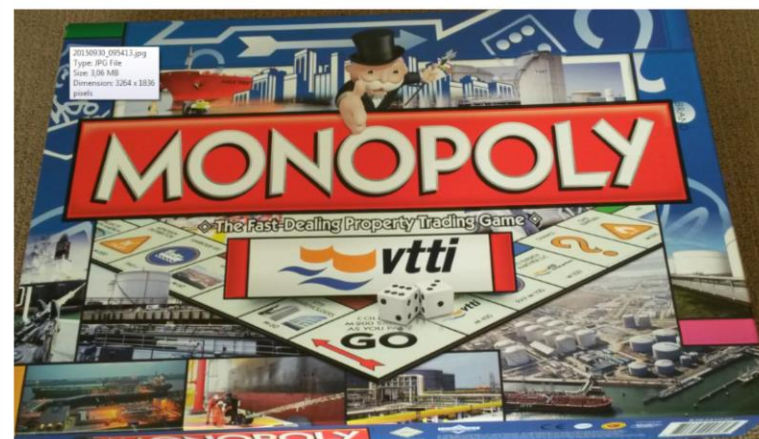


- ▶ Darba aizsardzība
- ▶ Iepakojums
- ▶ Testēšana
- ▶ Nejauša ieelpošana
- ▶ Muguras trauma
- ▶ Paskaidrojošs uzraksts

Inspecta



Atrodi 5 atšķirības





Galvenā izvēlne

- Site news

Navigācija

Sākums

- Site news
- Kursi

Kursu kategorijas

- Ugunsdrošība un sprādzienbīstamība
- Brīvās tēmas
- Darba aizsardzība
- Bīstamās kravas
- Bibliotēka
- Visi kursi ...

Ievadapmācība



Darba aizsardzība



Ugunsdrošība un sprādzienbīstamība



Brīvās tēmas



Bibliotēka



Bīstamās kravas





Valsts darba
inspekcija



IZMĒRI SAVAS ZINĀŠANAS DARBA
AIZSARDZĪBĀ!



TESTS - LINEĀLS!

www.stradavesels.lv ➔ sadaļa Lineāls



Valsts darba
inspekcija

7/16

7. Kuros no minētajiem gadījumiem trokšņa iedarbība uz darbinieka veselību būs viskaitīgākā? ●

- ☐ Trokšņa iedarbība, ja darbinieks strādā tiešos saules staros
- ☐ Impulsveida troksnis
- ☐ Ilgs uzturēšanās laiks trokšņainā vidē
- ☐ Nelabvēlīgi laika apstākļi
- ☐ Vienlaicīga vibrācijas iedarbība

[Pateikt priekšā](#)

Iepriekšējais jautājums

Nākamais jautājums

7/16

7. Kuros no minētajiem gadījumiem trokšņa iedarbība uz darbinieka veselību būs viskaitīgākā? ●

- ☐ Trokšņa iedarbība, ja darbinieks strādā tiešos saules staros
- ☐ Impulsveida troksnis
- ☐ Ilgs uzturēšanās laiks trokšņainā vidē
- ☐ Nelabvēlīgi laika apstākļi
- ☐ Vienlaicīga vibrācijas iedarbība

Grāmata "[Darba medicīna](#)", sadaļa "Trokšņa iedarbība uz cilvēka organismu", 437.lpp.

Iepriekšējais jautājums

Nākamais jautājums



Valsts darba
inspekcija

**Paldies
par
uzmanību!**

Linda Matisāne, Sadarbības un attīstības nodaļas vadītāja
linda.matisane@vdi.gov.lv

23.02.2016., Rīga