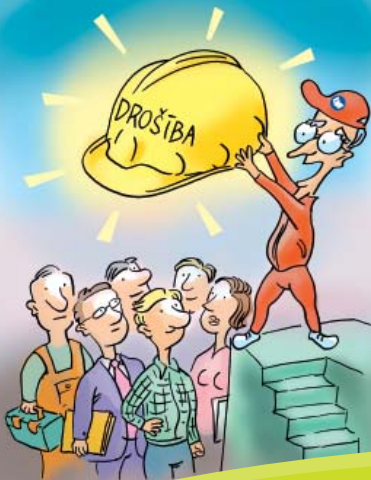


# TAVA ROKASGRĀMATA DROŠĪBAI UN VESELĪBAI DARBĀ!



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

Informāciju par darba aizsardzības jautājumiem meklējiet mājas lapā [www.osha.lv](http://www.osha.lv)

Materiālu sagatavoja: Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2010.

Bezmaksas izdevums.

Mākslinieks: Mikus Čavarts

Šīs rokasgrāmatas mērķis ir iepazīstināt Tevi ar Tavām tiesībām darba aizsardzības jomā un to, kādi darba vides riski var ietekmēt Tavu drošību un veselību, kā arī to, kādas ir svarīgākās darba aizsardzības prasības, gan strādājot, gan ārkārtas situācijās.

## Darba līgums Tevi aizsargā!

Uzsāc darbu tikai tad, kad Darba devējs ar Tevi ir noslēdzis rakstveida darba līgumu, kurā ir paredzēti Tavi pienākumi, darba laiks un darba samaksa.

Mutiskam darba līgumam nav nekāda juridiska spēka!



## Katrā uzņēmumā jābūt darba aizsardzības sistēmai!

Atceries, ka katrā uzņēmumā ir jābūt darba aizsardzības sistēmai! Tās ietvaros Darba devējam ir jānozīmē par darba drošību un veselības aizsardzību atbildīgā persona, kas veic darba vides riska novērtējumu un konsultējas ar nodarbinātajiem.



## Pirms sāc strādāt, Tev jābūt apmācītam darba aizsardzības jautājumos!

Darba devējam ir jānodrošina Tava apmācība par veicamā darba uzdevumiem, darba vides riska faktoriem, nepieciešamajiem drošības pasākumiem un rīcību ārkārtas situācijās.



## Pirms sāk strādāt, Tev jāveic obligātā veselības pārbaude!

Pirms darba sākšanas Tev jāveic pirmreizējā obligātā veselības pārbaude – lai pārliecinātos, ka Tava veselība atbilst veicamajam darbam.

Obligātās veselības pārbaudes jāveic regulāri, un tās apmaksā Darba devējs.



## Tavai darba vietai jābūt drošai un veselībai nekaitīgai!

Tavai darba vietai jābūt iekārtotai un aprīkotai atbilstoši darbam, kuru Tu veic.

Darba vietā jāuztur tīrība un kārtība.

Darba telpas un aprīkojums nedrīkst radīt risku Tavai veselībai!





## Svarīgākais – darba vides riska novērtējums!

Tev jāiepazīstas ar veikto darba vides riska novērtējumu, lai zinātu, kas var apdraudēt Tavu drošību un veselību!

Riska novērtējums palīdzēs Tev saprast, kā droši strādāt.



## Tev ir tikai divas ausis un vairāk nebūs!

Saudzē dzirdi – dzirdes traucējumi ir neatgriezeniski, un arodvājdzirdību nevar izārstēt.

Trokšņainās darba vietās vienmēr jālieto dzirdes aizsardzības līdzekļi!

Iemācies pareizi lietot austiņas un atceries, ka Tevi ietekmē arī blakus darba vietas troksnis.



## Neriskē ar savām (vienīgajām) rokām!

Vibrējoši instrumenti var sabojāt Tavas rokas – strādā tikai ar tehniskā kārtībā esošiem darba instrumentiem!

Rūpējies par savām rokām – lieto vibrāciju slāpējošus cimdus un atpūtiņi rokas, ievērojot atpūtas brīžus.



## Tev ir tikai viens mugurkauls un cita nebūs!

Visa ķermeņa vibrācija var sabojāt Tavu mugurkaulu – pirms brauciena pārbaudi riepas, sēdekļus, amortizatorus!

Rūpējies par savu mugurkaulu – izvēlies drošu braukšanas ātrumu, ievēro atpūtas pauzes, veic vingrinājumus muguras un kāju atslodzei.



## Redze “dārgāka” nekā spuldze!

Darba vietā jābūt pietiekamam apgaismojumam:

- pārbaudi, vai deg visas lampas;
- pārbaudi, vai logi un gaismas ķermeņi ir tīri un darba kārtībā;
- nestrādā pustumsā – ieslēdz gaismu vai pasaki darba devējam par izdegušu spuldzi!



## Katrā darba vietā jābūt atbilstošam mikroklimatam!

Nepiemērots mikroklimats (temperatūra, mitrums, gaisa apmaiņa) apdraud Tavu veselību un samazina darba spējas.

Nestrādā caurvējā un ģērbies atbilstoši veicamajam darbam un laika apstākļiem!



## Tev ir tiesības elpot svaigu gaisu!

Slikts darba vides gaiss samazina Tavas darba spējas, ietekmē veselību un palielina nelaimes gadījumu risku.

Darba vietā jābūt nodrošinātai pietiekamai gaisa apmaiņai!

Ieslēdz ventilāciju vai regulāri vēdini telpas!



## Tīrīt vai netīrīt – tāds ir jautājums?

Ventilācijas sistēmas (arī gaisa kondicionētāji) ir regulāri jātīra un jāpārbauda – tikai tad tās strādās efektīvi un nodrošinās tīru gaisu darba vietā.

Netīrīta ventilācijas sistēma var būt cēlonis Tavai saslimšanai!

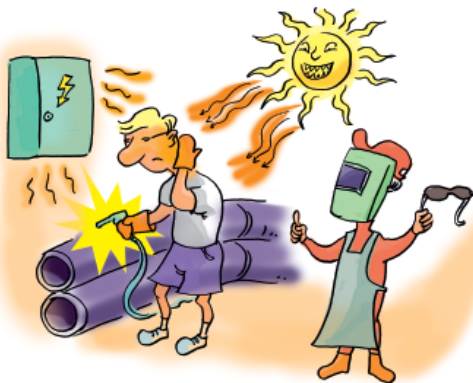




## Tevi apdraud arī neredzamie riski!

Atceries, ka Tevi apdraud ne tikai redzami, bet arī neredzami riska faktori – tādi kā ultravioletais un siltuma starojums vai elektromagnētiskie lauki.

Prasi informāciju darba devējam, lai zinātu, kā sevi pasargāt!



Ķīmisko vielu tvaiki var izraisīt acu, elpceļu un ādas bojājumu, tāpēc:

- uz ķīmisko vielu iepakojuma / etiķetes jābūt norādēm par bīstamību;
- katrai ķīmiskai vielai jābūt drošības datu lapai – tajā ir svarīgākā informācija par drošu darbu.

Vienmēr ievēro drošības datu lapās un instrukcijās noteiktās prasības!



## Esi gatavs uzliesmojumam?

Strādājot ar vielām, kuras marķētas ar zīmi UZLIESMOJOŠS, esi īpaši uzmanīgs!

Atceries, ka ķīmisko vielu tvaiki var viegli uzliesmot, tāpēc to tuvumā nelieto atklātu liesmu vai neveic darbus, kuros rodas dzirksteles!

Tev jāzina, kur atrodas ugunsdzēsības līdzekļi!



## Lieto tikai atbilstošus individuālās aizsardzības līdzekļus!

Ķīmiskās vielas var uzsūkties caur ādu vai tikt ieelpotas, ietekmējot Tavu veselību.

Vienmēr ievēro maksimālu piesardzību un lieto tikai piemērotus cimdus un respiratorus!



Ķīmiskās vielas un to iepakojumi ir bīstamie atkritumi. Tos savāc speciāli ierīkotās vietās un nodod pārstrādei.

Daudzas ķīmiskās vielas nenoārdās, bet uzkrājas dabā un iznīcina augus un dzīvniekus!



## Tavas plaušas nav putekļu sūcējs!

Putekļi ir kaitīgi Taviem elpošanas ceļiem un plaušām.

Darba vietā jābūt ierīkotai pietiekami efektīvai ventilācijai, lai nodrošinātu darba procesā radušos putekļu atsūci no darba vietas!



## Nekļūsti par bioloģisko “aģentu”!

Bioloģiskie riska faktori var radīt infekcijas, alerģijas, ādas, elpceļu problēmas un saindēšanos.

Būdam slimis, Tu izplati infekcijas un apdraudi savus kolēģus.

Ja jūties nevesels – nenāc uz darbu!



## Kondicionētāji – mikrobu audzētava!?

Ja darba vietā jūties noguris, “kaut kas” kairina acis, ādu, kaklu un Tu bieži slimo – noskaidro, vai telpas gaisā nav kaitīgi mikroorganismi – no bojātiem gaisa kondicionētājiem, pelējuma skartām sienām, paklājiem, slimiem kolēģiem.





## Vakcinācija var glābt Tavu veselību!

Ja darbā Tev ir risks inficēties ar dažādām infekcijas slimībām, pret kurām iespējama vakcinācija, Darba devējam Tev jānodrošina vai jāpiedāvā iespēja bez maksas vakcinēties.

Izmanto to!



## Lai Tavs pirmais lidojums nav arī pēdējais!

Darbu augstumā veic tikai tad, ja to var izdarīt droši.

Tev jābūt īpaši apmācītam un aprīkotam (piemēram, ar pretkritiena sistēmām u. tml.), darba vietai jābūt atbilstoši iekārtotai un nodrošinātai.

Nestrādā augstumā bez drošības jostas vai stiprinājuma!



## Pat labākā protēze neaizstās Tavas rokas!

Uzmanies, strādājot ar darba aprīkojumu – vienmēr ievēro visas darba aizsardzības prasības darbam ar konkrēto iekārtu.

Nekad nenoņem drošības sistēmas un vienmēr nobloķē iekārtu, kad veic tās tīrīšanu.



Pārvietojot smagumu, ievēro smagumu pārvietošanas pamatprincipus – pārdomā, kā pacelt smagumu, necel smagumu ar apaļu (izliektu) muguru, ņem vērā paceļamā smaguma īpašības!

Kur vien iespējams – lieto smagumu pārvietošanas palīglīdzekļus!



## Veselību var sabojāt arī sēžot!

Darbs piespiedu pozā (sēžot, stāvēt u. tml.) var būt tikpat kaitīgs kā smagumu pārvietošana.

Tavai darba vietai jābūt ergonomiski pareizi iekārtotai!

Atceries paņemt atpūtas pauzi un pavigrot!



## Darbs ar elektrību nav spēle – Tev ir tikai viena dzīvība!

Strādājot vietās, kur iespējams elektrotraumu risks:

- apzinies bīstamību,
- nedari neko tādu, ko Tu neproti vai neesi pilnvarots darīt,
- ievēro drošības zīmes,
- zini, kā rīkoties ārkārtas situācijās!



## Atceries, ka sprādzienam nepieciešama tikai viena dzirkstelīte!

Strādājot ar sprādzienbīstamām vielām, izvairies no triecieniem, berzes, dzirkstelēm un smēķēšanas.

Lieto tikai sprādziendrošus instrumentus, ņem vērā jebkuru potenciālu aizdegšanās avotu.



## Drošam darbam – drošas iekārtas!

Pirms sāk darbu, pārlicinies, vai iekārta ir darba kārtībā – vai tā ir pārbaudīta un vai tai ir nepieciešamās aizsargierīces.

Seko, lai iekārtai tiek veikta regulāra apkope!  
Nelieto bojātas iekārtas!





Iepazīsties ar rīcību ārkārtas situācijās!

Zini evakuācijas ceļus un to, kā rīkoties ārkārtas situācijās!

**Vienotais ārkārtas palīdzības tālrunis 112**



**VALSTS DARBA INSPEKCIJĀ**

K. Valdemāra ielā 38, k-1, Rīgā, LV-1010

Tālrunis 67186522, 67186523

[www.vdi.gov.lv](http://www.vdi.gov.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**

Dzirčiema ielā 16, Rīgā, LV-1007

Tālrunis 67409139

[www.rsu.lv/ddvvi](http://www.rsu.lv/ddvvi)

LABA VESELĪBA –  
LABS DARBS!





RĪGAS STRADIŅA  
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS un  
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS  
RSU aģentūra

**Nr. 6-2010**

*Esmu drošs, ka ar Tevi nekas sliktas  
nenotiks, jo Tu zini visu par darba  
drošību un veselības aizsardzību!*



LATVIJAS REPUBLIKAS  
LABKLĀJĪBAS MINISTRIJA



VALSTS SOCIĀLĀS APDROŠĪMĀŠANAS AĢENTŪRA



VALSTS DARBA INSPEKCIJA