

Svarīgākie riski, STRĀDĀJOT par

VIESMĪLI.

Kā rīkoties, lai strādātu DROŠI

Strādājot par VIESMĪLI, atceries, ka Tev var draudēt dažādi riska faktori:

Paslidēšana un paklupšana

Izlijuši šķidrumi, nevietā novietoti vai nokrituši priekšmeti var draudēt ar smagiem kritieniem

Sagriešanās un sadursšanās

Saplīsuši trauki vai glāzes var radīt dažādas brūces

Fiziska pārslodze

Garas darba stundas staigājot vai stāvot, kā arī smagu paplāšu nēsāšana var neatgriezeniski sabojāt Tavas locītavas vai mugurkaulu

Psihoemocionālie riski

Ātrs darba temps, darbs ar klientiem, garas darba stundas un augsts atbildības līmenis var radīt paaugstinātu stresa līmeni

Troksnis

Atceries, ka skaļa mūzika darba vietā var neatgriezeniski sabojāt Tavu dzirdi

Lai strādātu DROŠI:

- Vienmēr uzturi darba vietu kārtībā, savāc izlijušus šķidrumus un neatstāj neko uz grīdas!
- Esi uzmanīgs, savācot saplīsušas glāzes vai traukus, vienmēr savāc tos arī no grīdas!
- Nesteidzies, nesot pilnus traukus vai glāzes!
- Lieto neslidošus darba apavus ar zemu papēdi!
- Plāno savas kustības tā, lai izvairītos no nevajadzīgas staigāšanas ar tukšām rokām!
- Neuzņem personīgi nelabvēlīgu apmeklētāju attieksmi vai pārmetumus!
- Ievēro atpūtas pauzes, to laikā pavingro, ievēro veselīgu un kustīgu dzīvesveidu!
- Ja strādā profesionāli, apmeklē obligātās veselības pārbaudes un rūpējies par savu veselību

