

Veicamo pasākumu noteikšana

KĀRTOJAM BIROJU



Izskatās, ka Jānis ir apmulsis un nezina, kā uzlabot savus darba apstākļus! Palīdzi viņam!
Atbildes pieraksti, izmantojot piemēru!



STRĀDĀ VESELS

Praktiskais uzdevums. **Veicamo pasākumu noteikšana „Kārtojam biroju”**

Mērķis – attīstīt prasmes uzlabot savu darba vidi, padarot to drošāku, veselīgāku, ērtāku un produktīvāku, kā arī veicināt pozitīvu attieksmi, pašam darbiniekam aktīvi iesaistoties savas darba vietas uzlabošanā.

Mācību organizācijas forma – grupu darbs, pāru darbs, individuāls darbs ar diskusiju.

Uzdevuma veikšana - izglītojamie, izmantojot darba lapu „**Veicamo pasākumu noteikšana „Kārtojam biroju”**”, pieraksta veicamos pasākumus, kas padarītu darba vietu birojā drošāku, veselīgāku, ērtāku un produktīvāku. Atbildes ieteicams formulēt līdzīgi kā norādīts paraugā, minot ne tikai iespējamo risku, bet arī iespējamās sekas. Ieteicamais laiks atbilžu sagatavošanai ir 15 minūtes, grupu darbam laiks iespējams ilgāk. Ja darbs tiek veikts grupās, tad katra grupa var prezentēt sava darba rezultātus. Rezultātu apspriešanai iespējams izmantot arī metodi, kur katrs mācību dalībnieks vai katras grupas pārstāvis pēc kārtas nosauc vienu riska faktoru un pamato savu atbildi. Nākamais runātājs neatkārtot iepriekš jau nosaukto. Tā turpina līdz brīdim, kad visi riska faktori ir nosaukti un pamatoti.

Iespējas uzdevumus kombinēt ar šādiem praktiskajiem uzdevumiem:

- 223-2014 5.uzdevums;
- vadot nodarbību par darbu birojā, iespējams izmantot arī filmu „Darba aizsardzības birojā”, kas bez maksas pieejama šeit: <https://www.youtube.com/watch?v=euJjb-3aTjI&list=UUzRa-CoVs4qDtikJ43PILdA>.

PAREIZĀS ATBILDES

1. Ēst un dzert tikai sadzīves un atpūtas telpā:
 - karstā dzēriena krūze var apgāzties un applaucēt Jāni, kā arī sabojāt dokumentus, kas var radīt stresu un konfliktus ar vadītāju, kolēģiem vai klientiem;
 - aizejot līdz sadzīves un atpūtas telpa nepieciešams piecelties un izkustēties, kas ir svarīga balsta un kustību sistēmas atpūtai;
2. Tējkannu aiznest uz sadzīves un atpūtas telpu vai novietot uz kāda atsevišķa skapja:
 - elektriskā tējkanna var apgāzties, un karstais ūdens var izlīt, applaucējot Jāni vai kādu garāmejošu kolēģi;
 - Jānis vai kāds viņa kolēģis var aizķerties aiz elektriskās tējkannas vada un gūt traumu.
3. Sakārtot vadus un kabelus - Jānis vai kāds viņa kolēģis var aizķerties aiz datora vada, kas atrodas sistēmas bloka priekšā.
4. Pacelt un sakārtot vai izmest papīra lapas, kā arī grāmatu - Jānis vai kāds viņa kolēģis var palīdēt uz papīra lapām, kas nokritušas uz grīdas, un gūt traumu.

Uzdevumi darba aizsardzībā

5. Sakārtot un aiztaisīt atvilkni - Jānis vai kāds viņa kolēģis var aizķerties aiz vaļā atstātās atvilknes.
6. Izmet novītušo puķi, izliet ūdeni, izmazgāt vāzi - vāzīte ar puķi var apgāzties, no tās var izlīt ūdens un bojāt monitoru.
7. Aizliegt birojā smēķēt, iekārtot vietu smēķēšanai, veikt veselības veicināšanas pasākumus darba vietā, kas motivētu Jāni atstāt smēķēšanu:
 - smēķēšana birojā var izraisīt ugunsgrēku;
 - ja Jānis smēķē birojā, tad pārējie kolēģi ir spiesti kļūt par pasīvajiem smēķētājiem (arī pasīvā smēķēšana izraisa plaušu vēzi).
8. Sakārtot dokumentus, nepieciešamības gadījumā tos arhivēt, nevajadzīgos izmest - nekārtība birojā izraisa stresu, jo ilgstoši nepieciešams meklēt vajadzīgos dokumentus. Tas var radīt arī konfliktus ar kolēģiem, vadītāju vai klientiem.
9. Sakārtot darba vietu - nekārtīgā birojā nav iespējams strādāt ergonomiski ērtā darba pozā, tāpēc darbs tiks veikts lēnāk un Jānim ātrāk var attīstīties sāpes mugurā vai locītavās.
10. Pārrunāt ar Jāni viņa kaitīgos ieradumus, ja nepieciešams sniegt atbalstu atkarības problēmu risināšanā - alkohola lietošana darba vietā var veicināt nelaimes gadījumu attīstību, bet arī samazina produktivitāti un radīt sliktas attiecības ar kolēģiem.
11. Iegādāties datorkrēsli - Jānim nav piemērota krēsla darbam pie datora.
12. Noskaidrot, kāpēc Jānis atrodas zem galda u.c.

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

Materiālu sagatavoja: Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2014.
Bez maksas izdevums.