

SVARĪGĀKIE RISKI, DARBĀ AR **KRAVAS AUTOMAŠĪNU**

Kā rīkoties, lai strādātu DROŠI

**Strādājot ar kravas automašīnu,
Tevi var apdraudēt dažādi riska faktori!**

Fiziska pārslodze

Smags fizisks darbs un ilgstoša sēdēšana (darbs piespiedu pozā) var neatgriezeniski sabojāt Tavu mugurkaulu vai locītavas

Nelaiemes gadījumi

Ceļu satiksmes negadījumi, darbs tieši blakus smagajai tehnikai, remonta darbi un līdzīgas situācijas var izraisīt smagas sekas

Lai strādātu DROŠI:

- Vienmēr ievēro ceļu satiksmes noteikumus!
- Lieto tikai darba kārtībā esošu automašīnu, pirms darba uzsākšanas pārbaudi visus svarīgākos tehniskos mezglus un aprīkojumu!
- Uzturi kārtībā kabīni, neatstāj neko lieku uz grīdas!
- Iekāpjot un izkāpjot no automašīnas, vienmēr izmanto pakāpienus un pieturies!
- Vienmēr aizsprādzē drošības jostu!
- Strādājot ārpus automašīnas, lieto darba apavus, apģērbu ar atstarojošiem elementiem un, ja nepieciešams, ķiveri!
- Brauciena laikā nerunā pa mobilo tālruni un nelieto citas mobilās ierīces!
- Ievēro atpūtas pauzes, to laikā pavigro, ievēro veselīgu un kustīgu dzīvesveidu!
- Rūpējies par savu veselību un apmeklē obligātās veselības pārbaudes!

Psihoemocionālie riski

Vienmuļi braucieni, garas darba stundas, augsts atbildības līmenis un sasprindzinājums var radīt paaugstinātu stresa līmeni

Ķīmiskās vielas

Izplūdes gāzes, eļļas un citi tehniskie šķidrumi ir bīstami Tavai veselībai, ja tos ieelpo vai tie uzsūcas caur ādu

Troksnis

Ilgstošs troksnis var radīt neatgriezenisku vājdzirdību un kurlumu

Vibrācija

Ilgstošas vibrācijas ietekmē var attīstīties dažādas locītavu un nervu slimības, piemēram, karpālā kanāla sindroms vai mugurkaula slimības