

SVARĪGĀKIE RISKI, DARBĀ PAR **DĀRZNIĒKU**

Kā rīkoties, lai strādātu DROŠI

Strādājot par dārznieku, Tevi var apdraudēt dažādi riska faktori!

Fiziska pārslodze

Smags fizisks darbs, smagumu pārvietošana un darbs piespiedu pozās var neatgriezeniski sabojāt Tavu mugurkaulu vai locītavas

Nelaiemes gadījumi

Dažādu instrumentu izmantošana var novest pie nelaiemes gadījumiem ar smagām sekām, asi zari un dzelzšņi var radīt sīkākas traumas

Lai strādātu DROŠI:

- Izmanto smagumu pārvietošanas palīglikmes (piemēram, ķerras u. c.), kā arī modernus un ergonomiskus dārzkopības instrumentus!
- Iepazīsties ar aprīkojuma lietošanas instrukciju un lieto aprīkojumu tikai paredzētajiem mērķiem!
- Lieto visus nepieciešamos individuālās aizsardzības līdzekļus (darba cimds, aizsargbrilles), piemērotu darba apģērbu un apavus!
- Vakcinējies pret ērcu encefalītu un trakumsērgu un zini, kā rīkoties, ja iekož ērces, kukaiņi vai dzīvnieki!
- Ievēro atpūtas pauzes, to laikā pavigro, ievēro veselīgu un kustīgu dzīvesveidu!
- Rūpējies par savu veselību un apmeklē obligātās veselības pārbaudes!

Bioloģiskie riski

Tevi var sakost ērces un dažādi kukaiņi, apdraudēt vīrusi un indīgi augi

Ķīmiskās vielas

Dažādi augu aizsardzības līdzekļi vai citas dārzos izmantojamas ķīmiskās vielas, tās ieelpojot vai uzsūcoties caur ādu, var ietekmēt Tavu veselību

Troksnis un vibrācija

Strādājot ar elektriskajiem dārza kopšanas instrumentiem, atceries, ka ilgstošs troksnis var radīt neatgriezenisku vājdzirdību un kurlumu, bet vibrācijas ietekmē var attīstīties dažādas locītavu un nervu sistēmas slimības, piemēram, karpālā kanāla sindroms