



Valsts darba  
inspekcija

# **Radošas metodes, mācot darba aizsardzību**

02.03.2016., Rīga



Valsts darba  
inspekcija

# Jaunākie rīki darbam ar jauniešiem darba aizsardzības stundās

*Linda Matisāne, Sadarbības un attīstības nodaļas vadītāja*  
*[linda.matisane@vdi.gov.lv](mailto:linda.matisane@vdi.gov.lv)*

02.03.2016., Rīga



Valsts darba  
inspekcija



IZMĒRI SAVAS ZINĀŠANAS DARBA  
AIZSARDZĪBĀ!



TESTS - LINEĀLS!

[www.stradavesels.lv](http://www.stradavesels.lv) → sadaļa Lineāls

[www.stradavesels.lv](http://www.stradavesels.lv)

sadaļa «Lineāls»



Valsts darba  
inspekcija

7/16

7. **Kuros no minētajiem gadījumiem trokšņa iedarbība uz darbinieka veselību būs viskaitīgākā? ●**

- Trokšņa iedarbība, ja darbinieks strādā tiešos saules staros
- Impulsveida troksnis
- Ilgs uzturēšanās laiks trokšņainā vidē
- Nelabvēlīgi laika apstākļi
- Vienlaicīga vibrācijas iedarbība

[Pateikt priekšā](#)

Iepriekšējais jautājums

Nākamais jautājums

7/16

7. **Kuros no minētajiem gadījumiem trokšņa iedarbība uz darbinieka veselību būs viskaitīgākā? ●**

- Trokšņa iedarbība, ja darbinieks strādā tiešos saules staros
- Impulsveida troksnis
- Ilgs uzturēšanās laiks trokšņainā vidē
- Nelabvēlīgi laika apstākļi
- Vienlaicīga vibrācijas iedarbība

Grāmata "[Darba medicīna](#)", sadaļa "Trokšņa iedarbība uz cilvēka organismu", 437.lpp.

Iepriekšējais jautājums

Nākamais jautājums



Valsts darba  
inspekcija

[www.stradavesels.lv](http://www.stradavesels.lv)

## sadaļa «Materiāli» Filtrs – mācību materiāli

- Pieejami attēli un prezentācijas (41):
  - Akcents uz ergonomiku (smagumu pārvietošana)
  - Akcents uz darbu birojā, būvniecību un veselības aprūpi
  - Jauni vingrojumi
- Pieejamas jaunas darba lapas (25)



Valsts darba  
inspekcija



- Mācību materiāls (33.) "Kravas pārvietošana no vienas virsmas uz otru"

Mācību materiālā pieejama prezentācija (.ppt) un atsevišķi attēli ar ieteikumiem par kravas pārvietošanu no vienas vietas uz otru. Lai lejupielādētu, uzklikšķiniet uz materiāla nosaukuma. Pēc lejupielādes atveriet arhīva mapi.



- Mācību materiāls (9.) "Būvniecība: Plāksnes pacelšana no zemes"

Mācību materiālā pieejama prezentācija (.ppt) un atsevišķi attēli ar ieteikumiem par plāksnes pacelšanu no zemes būvniecībā. Lai lejupielādētu, uzklikšķiniet uz materiāla nosaukuma. Pēc lejupielādes atveriet arhīva mapi.



- Mācību materiāls (17.) "Veselības aprūpe: Guļošu pacientu pārvietošana"

Mācību materiālā pieejama prezentācija (.ppt) un atsevišķi attēli ar ieteikumiem par guļošu pacientu pārvietošanas palīgierīcēm veselības aprūpē. Lai lejupielādētu, uzklikšķiniet uz materiāla nosaukuma. Pēc lejupielādes atveriet arhīva mapi.



Valsts darba  
inspekcija

# Darba lapas

- Katrai darba lapa satur:
  - Praktisko uzdevumu (darba lapu)
  - Aprakstu:
    - Mērķis
    - Mācību organizācijas forma
    - Uzdevuma veikšanas aprakstu
    - Ieteicamais laiks atbilžu sagatavošanai
    - Iespējas uzdevumus kombinēt ar citiem praktiskajiem uzdevumiem.
    - **PAREIZĀS ATBILDES**



Valsts darba  
inspekcija

## Darba vides riska faktoru identificēšana PASAKA

### Situācijas apraksts



Reizi vecos, labos laikos, kad tie labie gadi bij, vienam kaķītim bij dzirnavas. Viņas gāja dien' un nakti: murra, murra, murr... Tur bija riekstu gaņģi un mandeļu gaņģi, tas bij vecos, labos laikos, kad tie labie gadi bij. Apenīši gar dzirnavu sienu bij viegli apputējuši ar miltu putekļiem; viņu stīgas mūžīgi drebēja no dzirnavu rūkšanas.

*Uzdevumā izmantots citāts no Kārļa Skalbes pasakas „Kaķīša dzirnavas” un šīs pasakas ilustrācija no 3.klases mācību grāmatas „Zīle. Grāmata lasīšanai un domāšanai I”.*

Darba vietas šajās dzirnavās nav drošas, tomēr ne darbinieki, ka darba devējs nezina, kā uzlabot tās. Palīdzi viņiem!

Aizpildi tabulu, pierakstot darba vides kaitīgos faktorus, ko atpazīsti tekstā un attēlā.  
Pievieno atbilstošu veicamo pasākumu!

Darba vides riska faktors	Veicamais pasākums





Valsts darba  
inspekcija



STRĀDĀ VESELS

### Praktiskais uzdevums. **Darba vides riska faktoru identificēšana „PASAKA”**

Mērķis – pilnveidot izpratni un prasmes atpazīt bīstamās situācijas (konkrētajā gadījumā izdomātā situācijā pasaku valstībā).

Mācību organizācijas forma – grupu darbs, pāru darbs, individuāls darbs ar diskusiju, iespējams arī kolektīvs darbs, ja pieejama interaktīvā tāfele, kur katrs izglītojamais atzīmē vienu atpazīto risku uz interaktīvās tāfeles.

Uzdevuma veikšana - izglītojamie, izmantojot darba lapas "**Darba vides riska faktoru identificēšana „PASAKA”**" tabulu, pieraksta riska faktorus, ko viņi spēj atpazīt attēlā un tekstā. Katram atpazītajam riska faktoram izglītojamie pievieno vienu veicamo pasākumu, kas samazinātu vai novērstu kaitīgā faktora iedarbību uz nodarbināto. Ieteicamais laiks atbilžu sagatavošanai ir 20 minūtes, grupu darbam iespējams nepieciešams ilgāks laiks. 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 neatkārto iepriekš jau nosaukto. Tā turpina līdz brīdim, kad visi riska faktori ir nosaukti un pamatoti.

Iespējas uzdevumus kombinēt ar šādiem praktiskajiem uzdevumiem: nekombinē.

## PAREIZĀS ATBILDES

*Doti daži piemēri*

<b>Darba vides riska faktors</b>	<b>Veicamais pasākums</b>
Troksnis (no teksta)	Jālieto dzirdes aizsardzības līdzekļi – ausiņas
Vibrācija (no teksta)	Jāveic iekārtu apkope
Miltu putekļi (no teksta)	Jāierīko ventilācijas sistēmas vai jāuzlabo tās darbības
Nokrišanas risks, jo 2.stāva platformai nav aizsargnožogojuma – aizsargmargas (no attēla)	Jāuzstāda aizsargmargas (augšējā marga, vidusmarga, kājlīste)
Nokrišanas risks no pārvietojamām kāpnēm (no attēla)	Jāierīko stacionāras kāpnes, lai piekļuve platformai būtu droša
Priekšmetu uzkrāšana, jo rūķīši strādā divos līmeņos – no augšējā stāva var nokrist dažādi	Jālieto aizsargķivere



Valsts darba  
inspekcija

# Vienkārši un aizraujoši par darba aizsardzību – kāpēc ne filmas un spēles?

*Linda Matisāne, Sadarbības un attīstības nodaļas vadītāja*  
*[linda.matisane@vdi.gov.lv](mailto:linda.matisane@vdi.gov.lv)*

01.10.2015., Rīga

Konsultatīvais tālr. 67 186 522

Konsultatīvais tālr. 67 186 523

Anonīmais uzticības tālr. 67 312 176

Ziņot par neregistrēto nodarbinātību

Konsultācijas klātienē

VDI sociālie portāli



Iesnieguma iesniegšana VDI elektroniski  
Iesnieguma veidlapa

Nelaimes gadījuma pieteikšana VDI elektroniski

Nelaimes gadījuma pieteikšanas veidlapa

Nelaimes gadījuma pieteikšana pa tālruni

Vieglā nelaimes gadījuma akta iesniegšana  
VDI elektroniski

(ja darba devējs nelaimes gadījumu izmeklējis vienpersoniski)

Iepriekšējs paziņojums par būvdarbu veikšanu



## - PAKALPOJUMI

*Palīgs darba devējiem un darbiniekiem*



Darba tiesiskās attiecības



Darba aizsardzība



Internetpakalpošanas centrs



Valsts darba  
inspekcija

# Iespēja lejuplādēt filmas par darba aizsardzību:

<http://failiem.lv/u/rfrdhyi>

The screenshot shows the failiem.lv website interface. At the top, there is a navigation bar with the site logo and links for 'Failu ielāde', 'Mājaslapām', 'Serveru noma', 'Datu glabāšanas cenas', and 'Lietotāji'. Below this is a search bar and a 'SAGLABĀT' button. The main content area displays a grid of video thumbnails. The first row features three identical cartoon thumbnails of a man in a red cap holding a yellow hard hat labeled 'DROŠĪBA' (Safety) above a group of people. The text on these thumbnails is: 'YOUR GUIDE TO HEALTH AND SAFETY AT WORK!', 'Tava rokasgrāmata drošībai un veselībai darbā!', and 'СПРАВОЧНИК ПО БЕЗОПАСНОСТИ И ЗДОРОВЬЮ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ!'. Below these are three live-action video thumbnails: a woman sitting at a table, a man in a suit in an office, and a woman in a patterned top. The bottom right thumbnail has a red banner that says 'JĀNA PIRMA'.



Valsts darba  
inspekcija

# Kas pamudināja domāt par spēlēm?

- Latvijas prezidentūras Eiropas padomē konference par darba aizsardzību:
  - Video
  - Sociālie tīkli
  - Spēles
- Ilgtspējas indeksa uzņēmumi (pierādījumi)
- Idejas par spēlēm vai to elementiem parādās dažādos semināros par darba vidi:
  - apakšuzņēmēju vadība
  - darba aizsardzība transporta uzņēmumos
  - darbinieku iesaiste

**Kopējā sajūta – jā, mums kaut kas ir, bet tas jau nav nopietni!**



# BINGO (1)

## ESI VESELS UN RUPĒJIES PAR SEVI!



Stumsāna ir vieglāka Taval mugurai, nekā vilkšana	Divi mazi priekšmeti, katrs savā rokā ir vieglāki, nekā viens liels priekšmets vienā rokā	Vienmēr pacel un nes priekšmetus, turot tos tuvu ķermenim	Sēdi ar taisnu muguru, plecus atvirzi atpakaļ	IzvaiRIES no nepareizas sēdēšanas krēslā
Tu esi atbildīgs par savu veselību un drošību darbā	Cilvēka ķermenis ir veidots, lai kustētos	Ievēro regulārus pārtraukumus darbā pie datora (vismaz 5-10 minūtes katru stundu)	Padari savu darbu dienu aktīvāku. Piecelies un pavigro!	Zini savu limitu! Maksimāli atļautā slodze sievietēm ir 10 kg, bet vīriešiem - 30 kg
IzvaiRIES no smagumu ceļšanas virs plecu augstuma	Saglabā muguras dabisko S-burta izliekumu, gan sēžot, gan stāvot	 health & safety Think safe. be safe!	Kad pacel smagumu, tad saliec kājas ceļos, nevis noliec muguru	Saglabā pareizu stāju. Tas palīdzēs saglabāt fizisko labklājību, palielinās enerģiju un uzlabos darbaspējas
Pievērs uzmanību sava ķermeņa signāliem	Stipriņi muguras muskulus - tie palīdz atbalstīt muguru un mazināt traumu rašanos	Veselība ir fiziska, garīga, emocionāla un sociāla labklājība	Neliecies un nepagriezies vienlaicīgi	Kad vien iespējams, izmanto mehāniskos palīgīdzekļus smagumu pārvietošanai
Informē savu vadītāju, ja pamani bistāmību savā darbā	Vingrošana vismaz 150 minūtes nedēļā samazina sirds slimību rašanās risku	Veselību ietekmē: 50% dzīvesveids, 20% iedzimtība, 20% vide, 10% veselības aprūpe	Stāvi un staigāj taisnu muguru - plecus atpakaļ un vēderu leiktu uz leju	

H&S nedēļa 2013 (21.-25.oktobris)  
"SMAGUMU PĀRVIETOŠANA / ERGONOMIKA"

## ESI VESELS UN RUPĒJIES PAR SEVI!



Stumsāna ir vieglāka Taval mugurai, nekā vilkšana	Saglabā muguras dabisko S-burta izliekumu, gan sēžot, gan stāvot	Vienmēr pacel un nes priekšmetus, turot tos tuvu ķermenim	Kad pacel smagumu, tad saliec kājas ceļos, nevis noliec muguru	IzvaiRIES no nepareizas sēdēšanas krēslā
Tu esi atbildīgs par savu veselību un drošību darbā	Divi mazi priekšmeti, katrs savā rokā ir vieglāki, nekā viens liels priekšmets vienā rokā	Sēdi ar taisnu muguru, plecus atvirzi atpakaļ	Veselība ir fiziska, garīga, emocionāla un sociāla labklājība	Ievēro regulārus pārtraukumus darbā pie datora (vismaz 5-10 minūtes katru stundu)
Stāvi un staigāj taisnu muguru - plecus atpakaļ un vēderu leiktu uz leju	Zini savu limitu! Maksimāli atļautā slodze sievietēm ir 10 kg, bet vīriešiem - 30 kg	 health & safety Think safe. be safe!	IzvaiRIES no smagumu ceļšanas virs plecu augstuma	Saglabā pareizu stāju. Tas palīdzēs saglabāt fizisko labklājību, palielinās enerģiju un uzlabos darbaspējas
Pievērs uzmanību sava ķermeņa signāliem	Stipriņi muguras muskulus - tie palīdz atbalstīt muguru un mazināt	Neliecies un nepagriezies vienlaicīgi	Cilvēka ķermenis ir veidots, lai kustētos	Kad vien iespējams, izmanto mehāniskos palīgīdzekļus smagumu pārvietošanai
			Veselību ietekmē: 50% dzīvesveids, 20% iedzimtība, 20% vide, 10% veselības aprūpe	Atceries! Dzer ūdeni 6-8 glāzes dienā

(21.-25.oktobris)  
"SMAGUMU PĀRVIETOŠANA / ERGONOMIKA"

## ESI VESELS UN RUPĒJIES PAR SEVI!



Stumsāna ir vieglāka Taval mugurai, nekā vilkšana	Saglabā muguras dabisko S-burta izliekumu, gan sēžot, gan stāvot	Vienmēr pacel un nes priekšmetus, turot tos tuvu ķermenim	IzvaiRIES no smagumu ceļšanas virs plecu augstuma	Kad pacel smagumu, tad saliec kājas ceļos, nevis noliec muguru
Tu esi atbildīgs par savu veselību un drošību darbā	IzvaiRIES no nepareizas sēdēšanas krēslā	Sēdi ar taisnu muguru, plecus atvirzi atpakaļ	Veselība ir fiziska, garīga, emocionāla un sociāla labklājība	Ievēro regulārus pārtraukumus darbā pie datora (vismaz 5-10 minūtes katru stundu)
Atceries! Dzer ūdeni 6-8 glāzes dienā	Neliecies un nepagriezies vienlaicīgi	 health & safety Think safe. be safe!	Divi mazi priekšmeti, katrs savā rokā ir vieglāki, nekā viens liels priekšmets vienā rokā	Stāvi un staigāj taisnu muguru - plecus atpakaļ un vēderu leiktu uz leju
Pievērs uzmanību sava ķermeņa signāliem	Stipriņi muguras muskulus - tie palīdz atbalstīt muguru un mazināt traumu rašanos	Vingrošana vismaz 150 minūtes nedēļā samazina sirds slimību rašanās risku	Cilvēka ķermenis ir veidots, lai kustētos	Kad vien iespējams, izmanto mehāniskos palīgīdzekļus smagumu pārvietošanai
Informē savu vadītāju, ja pamani bistāmību savā darbā	Saglabā pareizu stāju. Tas palīdzēs saglabāt fizisko labklājību, palielinās enerģiju un uzlabos darbaspējas	Padari savu darbu dienu aktīvāku. Piecelies un pavigro!	Veselību ietekmē: 50% dzīvesveids, 20% iedzimtība, 20% vide, 10% veselības aprūpe	Zini savu limitu! Maksimāli atļautā slodze sievietēm ir 10 kg, bet vīriešiem - 30 kg

H&S nedēļa 2013 (21.-25.oktobris)  
"SMAGUMU PĀRVIETOŠANA / ERGONOMIKA"

# BINGO (2)

## ESI VESELS UN RŪPĒJIES PAR SEVI!



Stumšana ir vieglāka Taval mugurai, nekā vilkšana	Saglabā muguras dabisko S-burta izliekumu, gan sēžot, gan stāvot	Vienmēr pacel un nes priekšmetus, turot tos tuvu ķermenim	IzvaiRIES no smagumu celšanas virs plecu augstuma	<del>Kad pacel smagumu, tad saliec kājas, nevis noliec muguru</del>
Tu esi atbildīgs par savu veselību un drošību darbā	IzvaiRIES no nepareizas sēdēšanas krēslā	<del>Sēdi atpakaļ muguru, plecus atvērta atpakaļ</del>	Veselība ir fiziska, garīga, emocionāla un sociāla labklājība	<del>Veicēro regulārus pārtraukumus darbā pie datora (vismaz 5-10 minūtes katru stundu)</del>
Atceries! Dzer ūdeni 6-8 glāzes dienā	<del>Neliecies un nesagriezies vienlīdzīgi</del>	 health & safety Think safe. be safe!	Divi mazi priekšmeti, katrs savā rokā ir vieglāki, nekā viens liels priekšmets vienā rokā	<del>Stāvē un staigā ar savu muguru - nevis atpakaļ un vēderu ievilkto dzieksu</del>
Pievērs uzmanību sava ķermeņa signāliem	Stiprini muguras muskulus - tie palīdz atbalstīt muguru un mazināt traumu rašanos	Vingrošana vismaz 150 minūtes nedēļā samazina sirds slimību rašanās risku	Cilvēka ķermenis ir veidots, lai kustētos	Kad vien iespējams, izmanto mehāniskos palīg līdzekļus smagumu pārvietošanai
Informē savu vadiāju, ja pamani bīstamību savā darbā	Saglabā pareizu stāju. Tas palīdzēs saglabāt fizisko labklājību, palielinās enerģiju un uzlabos darbaspējas	Padari savu darba dienu aktīvāku. Piecelies un pavigro!	Veselību ietekmē: 50 % dzīvesveids, 20 % iedzimtība, 20 % vide, 10 % veselības aprūpe	Zini savu limitu! Maksimāli atļautā slodze sievietēm ir 10 kg, bet vīriešiem - 30 kg

DIENA):  
EZIES

!!!  
bet vai varat  
tas tiek veiktas

**NEPĒDAS UZ  
piem., ja vēlies  
ājas papēža un  
žot ķermeni. Lai  
etējas.**

2013. gada 21.-25. oktobris

H&S nedēļa 2013 (21.-25. oktobris)  
"SMAGUMU PĀRVIETOŠANA / ERGONOMIKA"



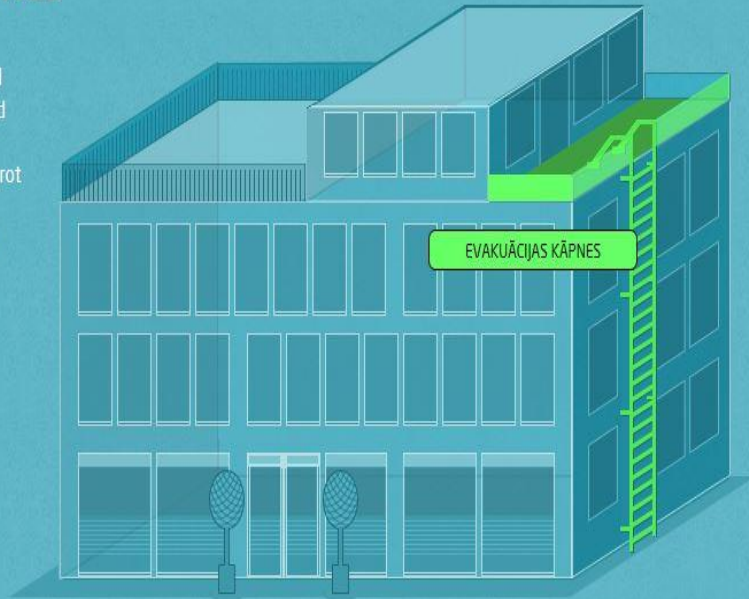


Valsts darba  
inspekcija

## EVAKUĀCIJAS KĀPNES

Kā Tev veicās?

Ceru, ka vēl neesi noguris, jo man ir vēl dažas svarīgas lietas, ko parādīt. Tagad mēs esam nonākuši līdz evakuācijas kāpnēm, tā ir vieta, ko Tev noteikti jāprot atrast ēkā! Neskaitot to funkcionālo nozīmi ikdienā, tās var arī dzīvē izglābt daudz cilvēku dzīvību. Mēs šeit atrodamies, lai uzzinātu vairāk par vispārīgo darba drošību uzņēmuma telpās un par to, kā rīkoties ārkārtas situācijās.





Valsts darba  
inspekcija

# Iepazīstieties ar "SPOCIŅU" !



## Pirmie mēģinājumi...



**Atrodi 5 atšķirības**

# Spēle, kurā SPĒLES LAUKUMS ir VNT teritorija un "KAULIŅI" - darbinieks



## Riska spēle

Atrodi attēlā bīstamu situāciju vai risku un uzklikšķini, lai ieraudzītu skaidrojumu. Attēlā redzamo bīstamo situāciju skaits ir norādīts. Ja nevari ieraudzīt visas bīstamības, nospied "Pateikt priekšā", un mēs Tev palīdzēsim!

Atrastas **3** bīstamības no **7**

Pateikt priekšā



« Atpakaļ

Turpināt » (7/70)

## Spēle

### «Atpazīsti bīstamību»

- Uzklikšķinot uz bīstamības, parādās skaidrojums
- Ja nevar atrast, var palūgt, lai pasaka priekšā
- Attēlus var atlasīt pēc atslēgas vārdiem



Valsts darba  
inspekcija

# Darbs grupās (katrai grupai sava darba lapa)

1. Aizpildīt darba lapu
2. Pārrunāt, kādas darba aizsardzības tēmas apgūšanai iespējams izmantot konkrēto darba lapu
3. Izveidot konkrētās stundas plānu
4. Prezentēt stundas plānu (darba lapa tiks parādīta uz ekrāna)

# Individuālās aizsardzības līdzekļu izvēle

## APĢĒRB ANNU!



Anna ir pašnodarbinātā persona, kas lauku mājas virtuvē **cep bulciņas un tortes**. Viņa nekad neko nav dzirdējusi par individuālajiem aizsardzības līdzekļiem.

## Palīdzi Annai apģērbties!

Atbildes ieraksti tabulā!

Individuālais aizsardzības līdzeklis	Specifikācija	
	Aukstais gada periods	Siltais gada periods

## Veicamo pasākumu noteikšana

### KĀRTOJAM BIROJU



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

223-2014 - 6.uzdevums

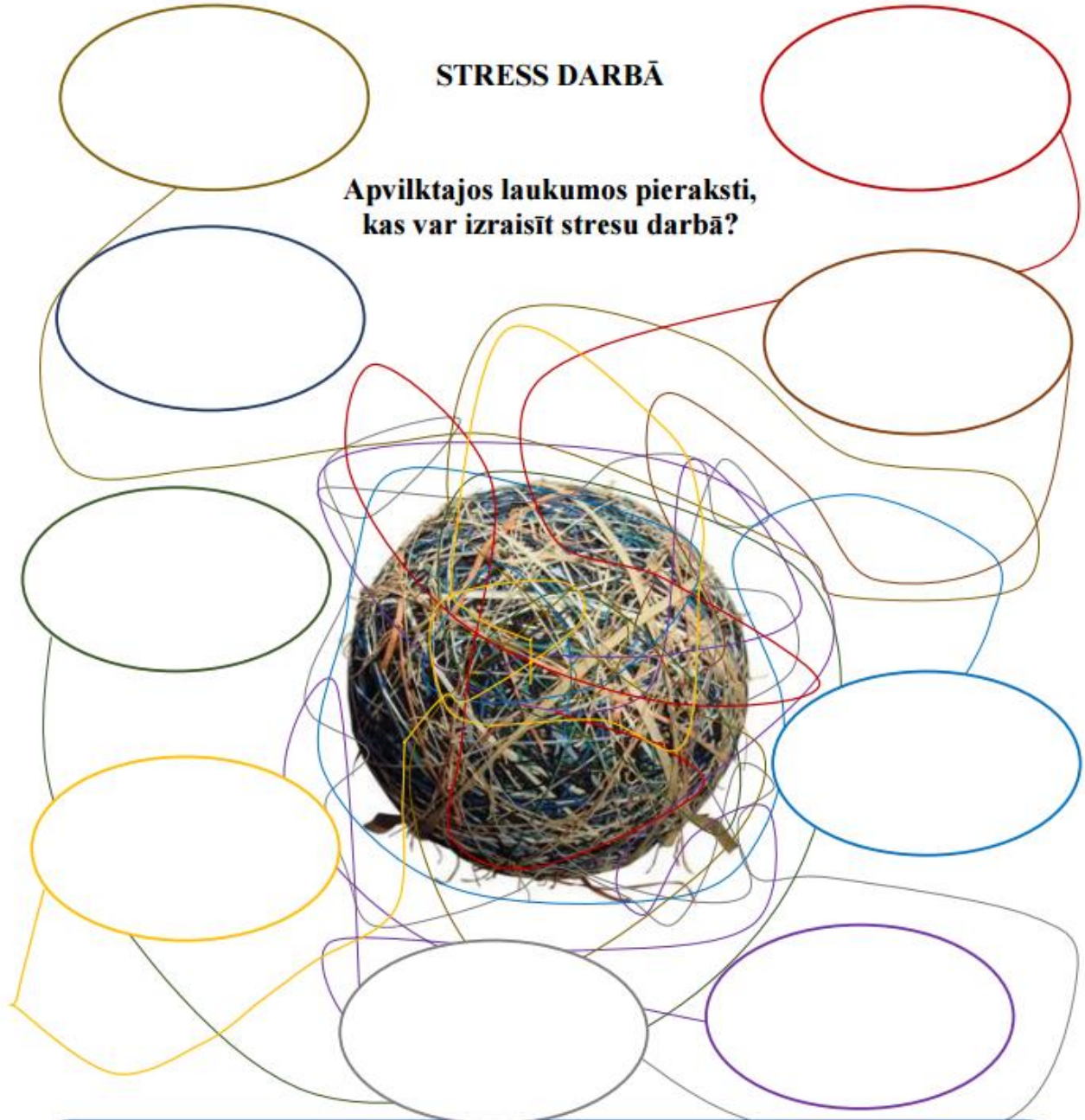




Valsts darba  
inspekcija

## STRESS DARBĀ

Apvilktajos laukumos pieraksti,  
kas var izraisīt stresu darbā?



Ko Tu pats vari izdarīt, lai samazinātu stresu darbā?

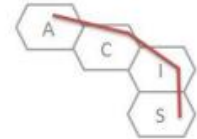


Valsts darba  
inspekcija

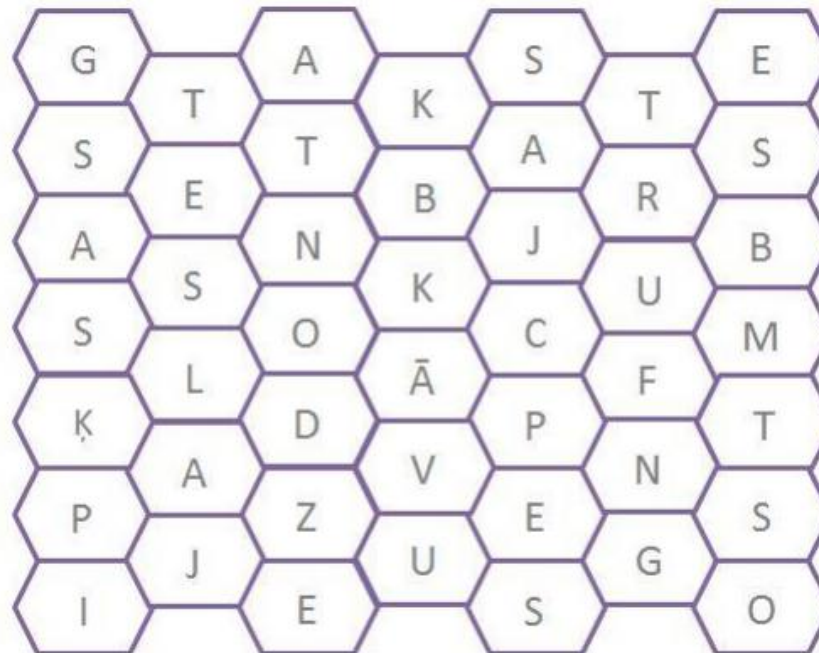
## Starp visiem burtiem ir paslēpti vārdi – ATRODI tos!

Vārdi jāmeklē dažādos virzienos. Vienā vārdā var būt vairāki vienādi burti.  
Katrs atsevišķais burts ir tikai viena vārda sastāvā.

### Paraugs



5 lietas, no kā var nokrist



**Uzraksti, kas veicina nelaimes gadījumu notikšanu atrastajās situācijās!**



Valsts darba  
inspekcija

### Uzdevumi darba aizsardzībā



### Darba vides riska faktoru identificēšana

**KURŠ FAKTORS BĪSTAMĀKS?**  
Izpēti attēlus! Pārdomā, kādi darba vides riska faktori  
redzami attēlos. Uzraksti 5 būtiskākos.  
Atbildi pamato!





Valsts darba  
inspekcija

**Paldies  
par  
uzmanību!**

Linda Matisāne, Sadarbības un attīstības nodaļas vadītāja  
linda.matisane@vdi.gov.lv

02.02.2016., Rīga