



Valsts darba  
inspekcija

Valsts darba inspekcijas un Valsts izglītības satura centra  
organizētais seminārs

**“Droša un veselīga izglītības iestāde – no  
zināšanām uz paradumiem”**



Valsts darba  
inspekcija

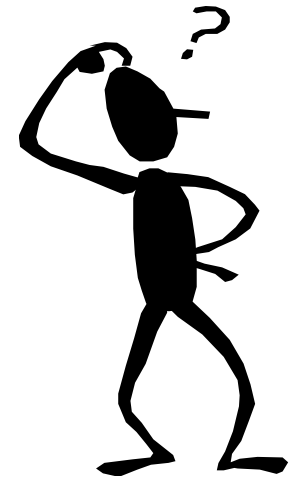
# **Biežākie darba vides riska faktori izglītības iestādēs**

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

10.2018., Ogre

# Strādāt ir kaitīgi un bīstami!

Darba vidē **vienmēr** ir darba vides kaitīgi riska faktori





Valsts darba  
inspekcija

# Darba vides riska faktori

- **traumatiskie faktori** – paklupšana, aizķeršanās, priekšmetu uzkrišana, nokrišana no augstuma utt.
- **fizikālie faktori** – troksnis, vibrācija, apgaismojums, mikroklimats, starojums u.c.
- **putekļi** – krīta putekļi, sadzīves putekļi u.c.
- **ķīmiskās vielas** – krāsas, šķīdinātāji, mazgāšanas līdzekļi u.c.
- **bioloģiskie faktori** – ērču encefalīts u.c.
- **ergonomiskie faktori** - fiziski smags darbs, smagu priekšmetu pārvietošana, redzes pārslodze, balss pārslodze, darbs piespiedu pozā, t.sk. stāvus vai sēdus u.c.
- **psihoemocionālie faktori** – augsta atbildība, kontakts / konflikti ar skolēniem un viņu vecākiem, garas darba stundas, emocionāla un fiziska vardarbība vai tās draudi, daudzi darbi vienlaicīgi u.c.



Valsts darba  
inspekcija

# Ko var izraisīt darba vides riska faktori?

- arodslimības – slimības, kuru cēlonis ir darba vidē esošs riska faktors
- ar darbu saistītās slimības
- citu slimību gaitu pasliktināšanos
- darbinieku pašsajūtas un darba spēju pasliktināšanās
- nelaimes gadījumus darbā – darbaspēju zaudējums vismaz 1 darba dienu
- gandrīz notikušus nelaimes gadījumus darbā
- izmaksas – pedagogam, izglītības iestādei, valsti

# Nelaiemes gadījumu grupas

- ✓ skolotāji paklūp, paslīd, aizķeras un pakrīt – uz kāpnēm, no klases paaugstinājumiem, uz līdzenas vietas, aizķeras aiz bērnu skolas somām utt.
- ✓ skolotājus neuzmanības dēļ nejauši traumē skolnieki – uzskrien virsū, uzgrūžas, strauji pieceļas, parauj aiz rokas utt.
- ✓ skolotājus tīšām dusmās traumē agresīvi skolnieki vai kolēģi
- ✓ skolotāji cieš ceļu satiksmes negadījumos

# Skolotāja paklūp uz paaugstinājuma klases priekšā

Skolotāja, sākoties mācību stundai, palūdz vienu no skolniekiem apsēsties pirmajā solā. Ieraudzījusi, ka skolniekam ir apsaitēta roka, viņa piecēlās no sava krēsla uz paaugstinājuma klases priekšā, lai to apskatītu, ar kurpes papēdi aizķērās aiz paaugstinājuma metāla malas, pakrita un vairs nevarēja piecelties, jo bija salauzusi gūžu.

Klātesošo skolnieku paskaidrojumi būtiski atšķiras no skolotājas stāstītā. Viņi savos paskaidrojumos raksta, ka skolotāja bija nokāpusi no paaugstinājuma un tad, kāpjoties atpakaļ, zaudējusi līdzsvaru un uzkritusi uz paaugstinājuma malas.

Paaugstinājuma augstums – 13 cm

Skolotājas darba stāžs – 10 gadi

Skolotājas vecums – 51 gads



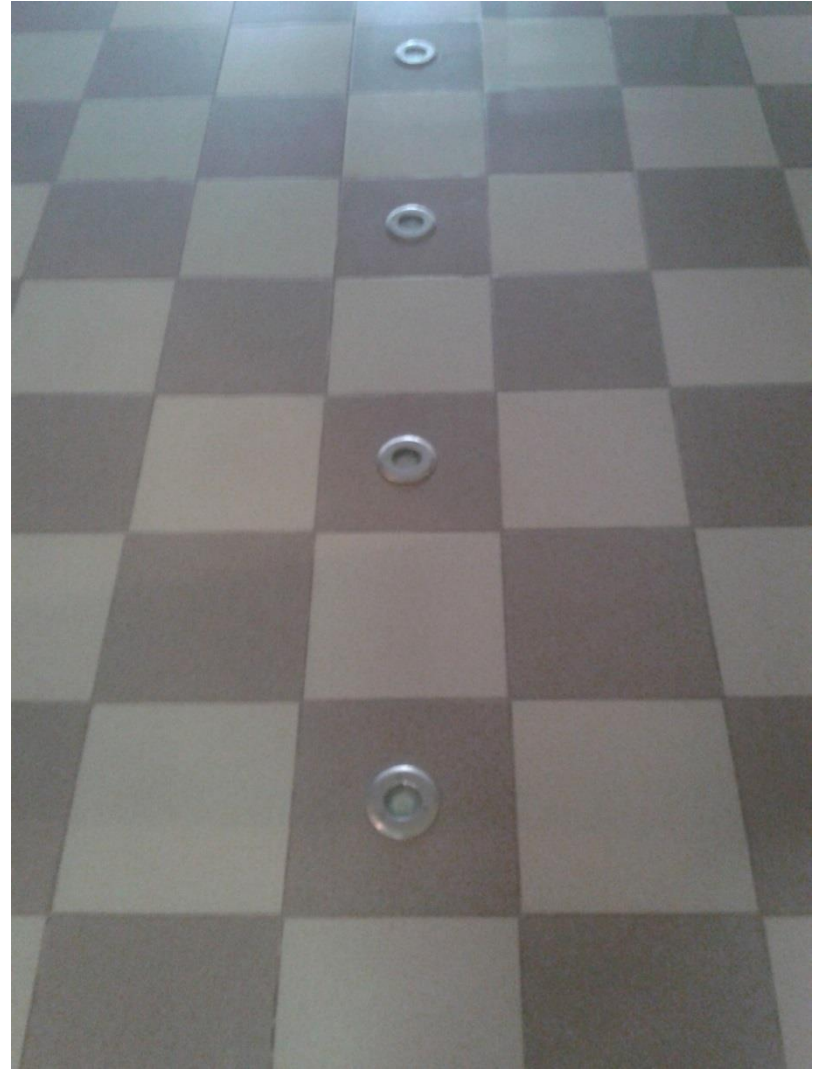






Valsts darba  
inspekcija













Valsts darba  
inspekcija

# Muguras un plecu sāpes pedagogiem

- Izraisa:
  - Smagumu pārvietošana (grāmatu kaudzes, burtnīcu kaudzes, bērnu celšana, gultas bērnu dārzos u.c.)
  - Stiepšanās uz augšu (piestiprinot priekšmetus, novietojot tos augšējos plauktos u.c.)
  - Pārliedšanās pāri skolēniem, kad viņi raksta
  - Griešanās ap savu asi (pie tāfeles u.c.)
  - Ilgstoša sēdēšana, nedaudz noliecoties uz priekšu (darbu labošana u.c.)
  - Neērtas darba vietas pie datora
  - Ilgstošs darbs stāvus + nepiemēroti apavi



Valsts darba  
inspekcija

# Kad sūdzības ir biežāk?

- Psihoemocionālās slodzes, stresa laikā
- Mācību gada laikā























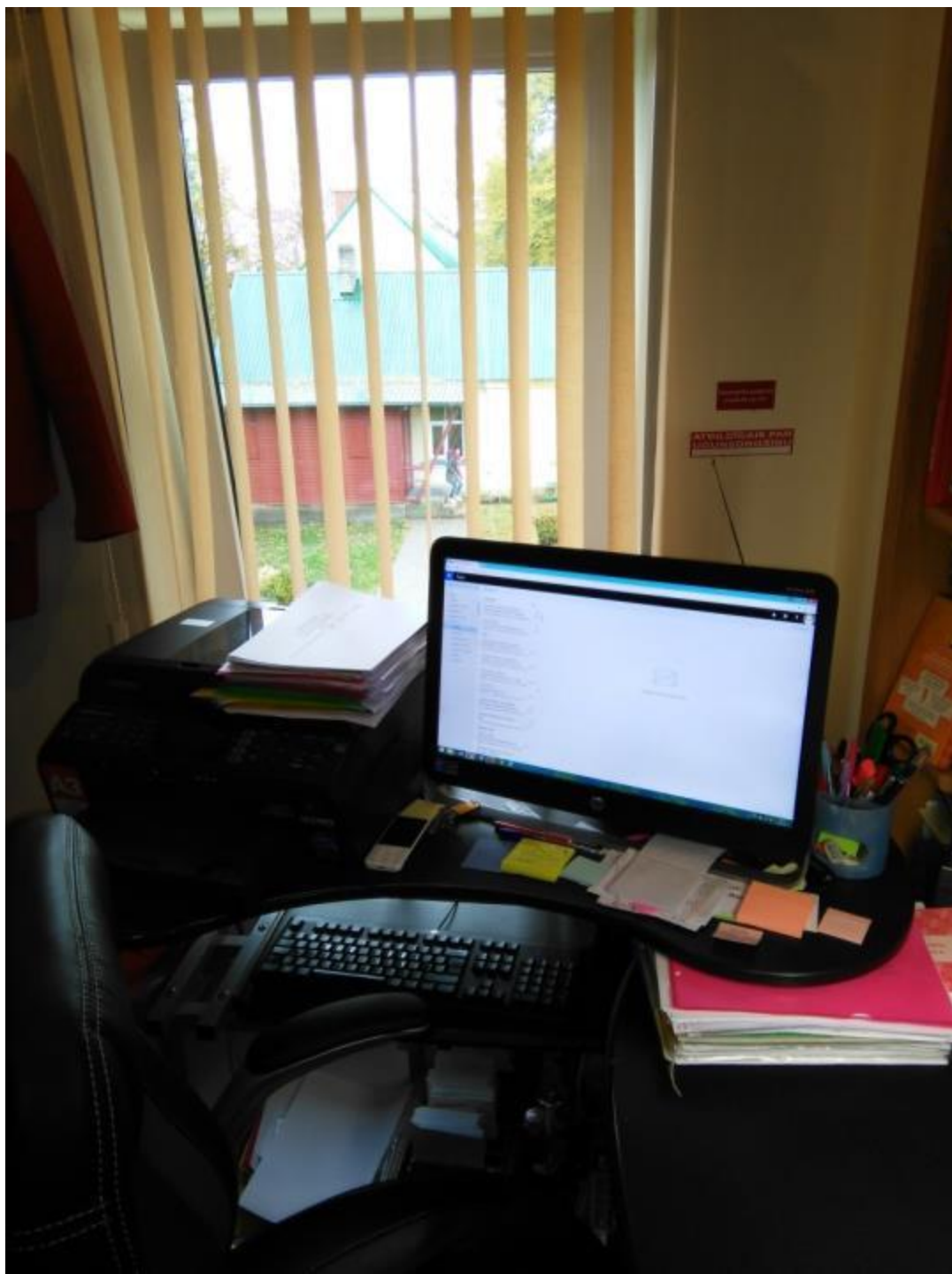














Valsts darba  
inspekcija

## Ko darīt pret sāpēm?

- Iemācīties strādāt ergonomiskā pozā  
(ausis – pleci – gūžas; kājas nedaudz plati)
- Sekot, kādā pozā tiek veikts darbs
- Noliecoties uz priekšu:
  - balstīt muguru ar vienu roku
  - atbalstīties ar rokām pret galdu
  - izmantot rādāmkociņu, pildspalvu «kā rokas pagarinātāju»



# Ja var sēdēt, tad izvēlēties sēdēt!





Valsts darba  
inspekcija

## Ko darīt pret sāpēm?

- Sakārtot galdu (lai nav tālu jāsniedzas pēc priekšmetiem)
- Izvairīties nest smagus priekšmetus
- Izmantot ērtu krēslu, tā atzveltni
- Regulāri izkustēties (ik 20 min)
- Regulāri vingrot
- Nostiprināt vēdera presi, muguras muskulatūru
- Atmest smēķēšanu

# Augstpapēžu apavi un ilgstoša stāvēšana

- 10 cm un augstāki rada lielas problēmas (ieteicami – 3-5 cm)
- Izmainās smaguma centrs:
  - Slodze uz pēdu priekšējām daļām
  - Slodze jostas daļai
- Saspringti apakšstilbi





Valsts darba  
inspekcija

# Balss pārslodze - sūdzības

- Smagākos gadījumos var novērot balss zudumu
- Vieglākos gadījumos:
  - kasīšanās un kutināšanas sajūta kaklā
  - sausuma sajūta rīklē
  - sāpes balss saitēs, kaklā
  - balss nogurums
  - aizsmakums
  - balss tembra izmaiņas
  - kairinošs klepus





Valsts darba  
inspekcija

# Veicinošie faktori

- Psihoemocionāla pārslodze
- Paaugstināts fona troksnis
- Slikta telpu akustika
- Sauss gaiss
- Smēķēšana
- Alkohola lietošana, tējas un kafijas lietošana
- Paaugstināts jutīgums pret putekļiem



Valsts darba  
inspekcija

# Preventīvie pasākumi

- Saudzējošs režīms
- Svarīgi ir lietot daudz dzeramo ūdeni (nevis kafiju vai tēju, kam piemīt urīndzenošas īpašības)
- Regulāri atpūtināt balss saites klusējot (t.sk. izmantojot pat ļoti īsus pārtraukumus)
- Gaisa mitrināšana



Valsts darba  
inspekcija

# Interaktīvās tāfeles un multimediju projektori

- spožā gaisma (bīstamība tīklenei)
- jānovērš tās iespīdēšana acīs:
  - projektora novietojums (pie griestiem, maksimāli tuvu ekrānam)
  - runātāja/tāfeles lietotāja atrašanās vieta
  - rādāmkociņa izmantošana
  - pagriešanās tā, lai gaisma spīdētu uz muguras
  - samazināt apgaismojuma intensitāti telpā







185cm

190 cm









Valsts darba  
inspekcija

## Materiāli

Šajā sadaļā ir pieejams plašs materiālu klāsts par dažādiem darba aizsardzības jautājumiem. Šeit atradīsiet gan literatūru darba aizsardzības jomas speciālistiem, gan uzskates līdzekļus un informatīvos materiālus darbinieku izglītībai un informēšanai. Visus materiālus variet meklēt pēc to veida (piemēram, plakāti vai grāmatas u.tml.) vai, izmantojot filtru, pēc to tēmas, nozares vai riska faktoriem – izmantojiet zemāk pieejamo filtru.

✕ Filtrēt

### Riska faktori

- Apgaismojums
- Azbests
- Bioloģiskie riski
- Darbs augstumā
- Darbs ar datoru
- Elektromagnētiskie lauki
- Elektrība
- Ergonomiskie riski
- Jonizējošais starojums
- Kancerogēni
- Ķīmiskās vielas un putekļi

### Nozares

- Apsardze
- Biroja darbs
- Būvniecība
- Darbs laboratorijā
- Enerģijas ražošana
- HORECA
- Ieguves rūpniecība un karjeri
- Izglītības iestādes
- Lauksaimniecība
- Kokapstrāde un mēbeļu ražošana

### Tēmas

- Apmācība
- Arodslimības
- Atkarības darba vidē
- Attālinātais darbs
- Bērni un jaunieši
- Darba attiecības
- Darba aizsardzības sistēma
- Darba aprīkojums un bīstamās iekārtas
- Darbinieki ar īpašām vajadzībām





Valsts darba  
inspekcija

# Filmas var lejuplādēt

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



Valsts darba  
inspekcija

**Paldies  
par  
uzmanību!**

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

10.2018., Rīga