

SVARĪGĀKIE RISKI, **SKOLOTĀJU** DARBĀ

Kā rīkoties, lai strādātu DROŠI

Strādājot par skolotāju, Tevi var apdraudēt dažādi riska faktori!

Psihoemocionālie riski

Darbs ar audzēkņiem, augsts atbildības līmenis, garas darba stundas un nepieciešamība nepārtraukti mācīties var radīt paaugstinātu stresa līmeni!

Nelaimes gadījumi

Nelidzenas vai slidenas grīdas, nevietā atstātas skolēnu mantas, steiga un neuzmanība paaugstina iespējas paklupt, paslīdēt, sasisties vai gūt citas traumas!

Lai strādātu DROŠI:

- Pārdomā savas klases un darba vietas ergonomisko iekārtojumu, noregulē krēslu, galdu un monitoru izvietojumu, lai Tev ir ērti un prasībām atbilstoši! Pārdomā, vai kusties pareizi!
- Mācies pamanīt un novērst nelaimes gadījumu riskus – nevietā novietotas somas, nokritušas papīra lapas, mitra grīda u. tml.! Rīkojies, lai novērstu šādas situācijas!
- Saudzē balsi – nerunā bez nepieciešamības, plāno darbu tā, lai būtu iespējamas atpūtas un klusuma pauzes, neaizmirsti padzerties!
- Vienmēr ieslēdz ventilācijas iekārtas, ja tāds ir, kā arī regulāri vēdini telpas!
- Ievēro atpūtas pauzes, to laikā izkusties un pavingro, ievēro veselīgu un kustīgu dzīvesveidu!
- Plāno savu darba laiku, veltot pietiekamu uzmanību atpūtai un garīgai atslodzei!
- Rūpējies par savu veselību un apmeklē obligātās veselības pārbaudes!

Fiziska pārslodze

Ilgstoša stāvēšana vai sēdēšana, rakstīšana uz tāfeles, nepiemērotas datoru darba vietas palielina slodzi atsevišķām locītavām, t. sk. mugurai, un muskuļiem!

Balss pārslodze

Ilgstoša runāšana paaugstinātā balsī, stress un sauss iekštelpu gaiss rada risku balss saišu bojājumiem – tie var novest pie pilnīga balss zuduma!

Gaisa kvalitāte

Nepietiekama gaisa apmaiņa, pārāk augsts oglekļa dioksīda līmenis, nepietiekams gaisa mitrums, kā arī dažādu ķīmisko vielu (piemēram, tīrīšanas līdzekļu u. tml.) piesārņojums var nelabvēlīgi ietekmēt veselību – samazinot darba spējas un veicinot dažādu slimību attīstību!



Labklājības ministrija



Valsts sociālās
apdrošināšanas aģentūra



Valsts darba
inspekcija



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS un
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS
RSU aģentūra



Nr. 380-2018