

SVARĪGĀKIE RISKI, SPORTA SKOLOTĀJU DARBĀ

Kā rīkoties, lai strādātu DROŠI

Strādājot par sporta skolotāju, Tevi var apdraudēt dažādi riska faktori!

Fiziska pārslodze

Ilgstoša stāvēšana vai staigāšana, palīdzība vingrinājumu izpildē, smaga vai neērta inventāra pārvietošana palielina slodzi atsevišķām locītavām, tostarp mugurai, un muskuļiem!

Nelaiemes gadījumi

Nelīdzenas, slidenas, mitras vai smilšainas grīdas, aktīvā kustībā esoši skolēni, steiga un neuzmanība paaugstina iespējas paklupt, paslīdēt, sasisties vai gūt citas traumas!

Lai strādātu DROŠI:

- Pārdomā, vai kusties droši un pareizi. Sporta inventāra pārvietošanai iespēju robežās izmanto palīg līdzekļus; ja tādu nav, prasi tos savam darba devējam!
- Mācies pamanīt un novērst nelaiemes gadījumu riskus – mitru, slidenu vai smilšainu grīdu, bojātu grīdas segumu, nevietā atstātu sporta inventāru u. tml.! Rīkojies, lai novērstu šādas situācijas!
- Saudzē balsi – nerunā bez nepieciešamības, plāno darbu tā, lai būtu iespējamas atpūtas pauzes, neaizmirsti padzerties, lieto svilpi vai balsi pastiprinošas ierīces!
- Ievēro atpūtas pauzes!
- Plāno savu darba laiku, veltot pietiekamu uzmanību atpūtai un garīgai atslodzei!
- Rūpējies par savu veselību un apmeklē obligātās veselības pārbaudes!

Balss pārslodze

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

Psihoemocionālie riski

Darbs ar audzēkņiem un atbildība par viņiem, kā arī garas darba stundas var radīt paaugstinātu stresa līmeni!

Gaisa kvalitāte un mikroklimats

- Nepietiekama gaisa apmaiņa, putekļainas telpas, dažādu ķīmisko vielu (tīrīšanas līdzekļu u. tml.) radīts piesārņojums var nelabvēlīgi ietekmēt veselību, samazinot darba spējas un veicinot dažādu slimību attīstību!
- Bieža temperatūras maiņa, atrašanās ārpus telpām, pārāk augsta vai zema temperatūra un caurvējš var veicināt saaukstēšanos, infekcijas slimību attīstību vai citu slimību paasinājumu!



Labklājības ministrija



Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūra



Valsts darba inspekcija

RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS un VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS
RSU aģentūra



Nr. 381-2018