DARBA VIDES RISKI, STRĀDĀJOT PAR SKOLOTĀJU

DARBA VIDES RISKI, STRĀDĀJOT PAR SKOLOTĀJU

Mūsu dzīve nav iedomājama bez skolotāju jeb pedagogu klātbūtnes – sākot no mācībām pirmsskolas izglītības iestādēs līdz pat augstākās izglītības diploma saņemšanai, kā arī pēc tam – turpinot mācības dažāda veida mūžizglītības pasākumos. Tomēr jāatceras – arī jebkura veida izglītības iestādēs sastopami dažādi riska faktori, kuri var apdraudēt gan izglītojamos, gan arī pedagogus.

Darba vides riska faktori var atšķirties dažādiem pedagogiem – piemēram, skolotāji, kas māca ķīmiju, ir pakļauti dažādu ķīmisko vielu iedarbībai, kas tiek izmantotas demonstrējumu un laboratorisko darbu laikā, savukārt deju pedagogu veselību var ietekmēt netradicionāls darba grafiks un darbs brīvdienās (piemēram, koncertu, sacensību laikā). Atšķirīgi riski būs arī tiem pedagogiem, kuri nodrošina dažādu profesionālo apmācību vai interešu izglītības pulciņu darbību – šādos darbos skolotāji var tikt pakļauti arī tradicionāliem darba vides riska faktoriem – trokšņa vai koka putekļu iedarbībai. Arī smagumu pārvietošana skolotājiem nav tipisks riska faktors, bet tiem, kuri strādā pirmsskolas izglītības iestādēs, var nākties celt un cilāt bērnus, lai viņus nomierinātu un apmīļotu, kā arī izlikt un salikt gultas un veikt līdzīgus pienākumus.

Jāatceras, ka liela daļa riska faktoru, kas ietekmē pedagogus, var ietekmēt arī audzēkņus, tomēr šis materiāls paredzēts lielākoties tieši skolotājiem. Tajā sniegts pārskats par būtiskākajiem riska faktoriem un svarīgākajiem preventīvajiem pasākumiem.

Šīs atgādnes mērķis ir informēt par svarīgākajām darba drošības un veselības aizsardzības prasībām un būtiskākajiem darba vides riska faktoriem, strādājot pirmsskolas izglītības iestādēs un skolās.

KAS IR SKOLOTĀJA DARBS?

Šajā atgādnē esam iekļāvuši svarīgāko informāciju par riska faktoriem, kuri sastopami gan pirmsskolas izglītības iestādēs, gan jebkurā tālākās apmācības posmā. Neraugoties uz dažādām niansēm dažādos izglītības posmos, daudzi no riska faktoriem ir ļoti līdzīgi. Šajā materiālā, atsaucoties uz pedagoģijas terminu skaidrojošo vārdnīcu (Rīga: Zvaigzne ABC, 2000), lietosim vārdu "skolotājs" kā plašāku un aptverošāku terminu.

PIRMS SĀKT DARBU...

Pirms sāc darbu, atceries, ka jebkuras darba attiecības – arī jebkurā izglītības iestādē, sākas ar darba līguma parakstīšanu – tajā jābūt aprakstītiem Taviem darba pienākumiem, minētai darba samaksai un noteiktam darba laikam. Tikai rakstisks darba līgums nodrošinās Tev juridiskās un sociālās garantijas gadījumā, ja Tu saslimsi, tiksi nepamatoti atlaists, cietīsi nelaimes gadījumā darbā vai saslimsi ar arodslimību.

Pirms darba līguma parakstīšanas Tavam nākamajam darba devējam jānosūta Tevi uz obligāto veselības pārbaudi. Tās mērķis ir pārliecināties, vai Tavs veselības stāvoklis atbilst veicamajam darbam (piemēram, ja Tev jau ir problēmas ar balsi, tad darbs trokšņainā vidē, kur bieži jālieto balss, balss saišu stāvokli vēl vairāk pasliktinās).

Pirms darba sākšanas izglītības iestādes vadītājam ir jānodrošina Tev mācības par darba aizsardzības jautājumiem – gan ievadapmācība jeb tā saucamā ievadinstruktāža, gan darba aizsardzības instruktāža konkrētā darba veikšanai.

Ievadapmācības (ievadinstruktāžas) laikā Tev no darba devēja ir jāsaņem vispārēja informācija par izglītības iestādi un tās darbību, svarīgākajiem darba vides riska faktoriem un to ietekmi uz veselību, darba kārtības noteikumiem, darba aizsardzības

organizāciju, svarīgākajiem darba aizsardzības pasākumiem (drošības zīmēm, veselības pārbaudēm u. c.), Taviem pienākumiem un tiesībām, nodarbināto pārstāvniecību, kā arī rīcību ārkārtas situācijās.

Darba aizsardzības instruktāžas laikā darba devējam Tevi jāiepazīstina ar veicamo darbu, darba devēja apstiprinātām instrukcijām un darba aizsardzības prasībām atbilstoši konkrētā darba veidam vai profesijai attiecīgajā darba vietā, praktiski parādot drošus darba paņēmienus un metodes un, ja nepieciešams, izmantojot uzskates līdzekļus.

Šis materiāls ir tikai viens no informācijas avotiem par drošu un veselībai nekaitīgu darbu – tas neaizstāj darba aizsardzības instrukciju konkrēto darbu drošai veikšanai!

Atceries!
Tavs pienākums ir iepazīties ar darba aizsardzības instrukcijās un citos dokumentos noteiktajām prasībām! Ja kaut ko neesi sapratis – pārjautā!

KĀDAS SEKAS VAR RASTIES, NEIEVĒROJOT DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS?

Arī izglītības iestādēs darba vides riska faktoru iedarbības dēļ var tikt apdraudēta skolotāju drošība un veselība, tāpat darba aizsardzības prasību neievērošana var radīt ekonomiskus zaudējumus gan skolotājiem, gan izglītības iestādēm. Visbiežāk skolotāju veselība var tikt ietekmēta:

- **nelaimes gadījumos** gūstot dažādus veselības traucējumus (traumas), piemēram, paklūpot aiz nevietā atstātas somas vai paslīdot uz mitras grīdas;
- dažādu darba vides riska faktoru iedarbības dēļ gūstot **akūtus vai hroniskus veselības traucējumus**

(arodslimības), piemēram, pārāk lielas balss pārpūles dēļ sabojājot balss saites vai ilgstošas stāvēšanas dēļ sabojājot muguru.

Šajā materiālā vēlamies Tevi informēt par svarīgākajiem darba vides riska faktoriem un biežākajiem nelaimes gadījumu cēloņiem izglītības iestādēs, kuri var sabojāt Tavu veselību.

KĀDI IR IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS BIEŽĀK SASTOPAMIE RISKA FAKTORI?

Nozīmīgākie darba vides riska faktori, kas ietekmē vai var ietekmēt dažāda veida izglītības iestādēs nodarbināto skolotāju veselības stāvokli, ir:

- **traumatiskie jeb nelaimes gadījumu riska faktori** – paklupšana, aizķeršanās, priekšmetu uzkrišana, nokrišana no augstuma u. c.;
- **fizikālie faktori** – troksnis, apgaismojums, mikroklimats, starojumi u. c.;
- **putekļi** – krīta putekļi, sadzīves putekļi u. c.;
- **ķīmiskās vielas** – mazgāšanas un tīrīšanas līdzekļi, oglekļa dioksīds, remontu laikā izmantotās krāsas, šķīdinātāji u. c.;
- **bioloģiskie faktori** – dažādas gaisa un pilienu infekcijas, ērču encefalīts u. c.;
- **ergonomiskie faktori** – darbs piespiedu pozās, tostarp stāvus vai sēdus, smagumu pārvietošana, redzes pārslodze, balss pārslodze u. c.;
- **psihoemocionālie faktori** – augsta atbildība un pārmērīgi liela darba slodze, komunikācija un konflikti ar skolēniem un viņu vecākiem, garas darba stundas, emocionāla un fiziska vardarbība vai tās draudi u. c.

Arī izglītības iestādēs var būt situācijas, kad uz skolotājiem iedarbojas **vairāki riska faktori vienlaikus**, tādējādi ietekmējot un apdraudot vairākas organisma sistēmas – sākot no dzirdes, redzes, runas aparāta un beidzot ar balsta un kustību sistēmu. Pēdējo gadu laikā notikušās pārmaiņas jaunu tehnoloģiju ieviešanā un izglītības sektora modernizācijā ir radījušas virkni jaunu risku un izaicinājumu, kuri arī var apdraudēt skolotāju drošību un veselību (piemēram, jaunu interaktīvo tāfeļu izmantošana, 3D printeru izmantošana).

NELAIMES GADĪJUMU RISKI

Paslīdēšana, paklupšana, aizķeršanās

Šāda veida nelaimes gadījumi, kas var beigties ar kritieniem, izglītības iestādēs ir ļoti izplatīti. To sekas var būt arī ļoti smagas, īpaši, ja tie notiek uz kāpnēm vai ir saistīti ar pakāpšanos un / vai uzkrišanu mēbelēm vai citiem priekšmetiem.

Visbiežāk šādi riski saistīti ar:

- aizķeršanos aiz skolēnu somām un citām nevietā novietotām mantām;
- paklupšanu uz podestiem – paaugstinājumiem klases priekšā, kuri daudzās skolās vēl saglabājušies;
- mitrām vai slapjām grīdām, kas rodas nepareizas grīdas uzkopšanas tehnoloģijas dēļ (pārāk liels mitrums), slapju apavu valkāšanu klasēs, salijušu lietussargu ienešanu skolā, dzeramā ūdens vai citu šķidrumu izliešanu;
- nesakārtotiem vai pavirši novietotiem vadiem un kabeļiem (datoriem, projektoriem, dažādām citām iekārtām);
- nekvalitatīviem (izdilušiem, izdrupušiem u. tml.) grīdas segumiem vai kāpnēm.

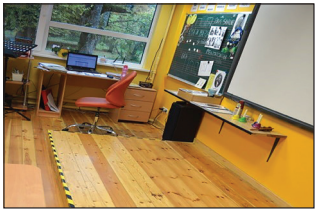
Šeit minēti tikai biežākie faktori, kuri var veicināt pakrišanas vai paklupšanas riskus izglītības iestādēs – skolotāju ikdienā var rasties daudzas potenciāli bīstamas situācijas (piemēram, zemē

nomestas papīra lapas vai t. s. caurspīdīgās dokumentu kabatiņas). Tāpat paklupšanas un pakrišanas riski saistīti ar pārvietošanos kopā ar skolēniem, kuri bieži skrien vai mēdz neskatoties pārvietoties dažādos virzienos. Nelaimes gadījumu risku paaugstina arī nepiemērotu apavu (piemēram, augstpapēžu kurpju) valkāšana.

SLIKTAIS PIEMĒRS

Podesti klases priekšā paaugstina nelaimes gadījumu risku gan skolotājiem, gan izglītojamajiem

LABAIS PIEMĒRS



Podestu apzīmēšana ar signālkrāsojumu var samazināt paklupšanas risku

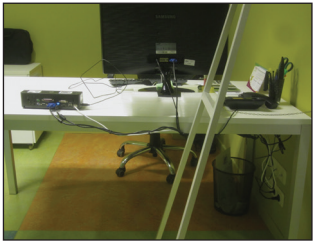
Padomi

- Pievērs uzmanību, lai vienmēr tiktu izvietotas brīdinājuma zīmes par slapju / slidenu grīdu!
- Prasi skolas vadībai plauktus vai speciālus āķīšus somu novietošanai un katras stundas sākumā atgādini par to lietošanas nepieciešamību!
- Prasi skolas vadībai, lai tiktu nodrošināta vieta slapju lietussargu uzglabāšanai, ja tie netiek atstāti garderobē!
- Sakārto vadus un kabeļus tā, lai tie neradītu risku paklupšanai. Ja trūkst rozešu iekārtu pieslēgšanai – prasi, lai rozetes izvieto papildus!
- Izvēlies piemērotus apavus lietošanai skolā!
- Ievēro piesardzību pārvietojoties!

SLIKTAIS PIEMĒRS

Nesakārtoti un nevietā novietoti vadi rada paklupšanas risku

LABAIS PIEMĒRS



Vadu sakārtošana un pārdomāta izvietošana samazina nelaimes gadījumu risku

Kritieni no neliela augstuma

Izglītības iestādēs bieži ir nepieciešams nedaudz pakāpties, piemēram, lai pakarinātu audzēkņu darbus, aplietu puķes, izrotātu klasi vai eglīti. Praksē bieži vien šādu darbu veikšanai tiek izmantoti krēsli, galdi, palodzes, skapīši vai citi nepiemēroti priekšmeti. Labākais risinājums šādās situācijās būtu pārdomāt, vai šāda darbība ir droša, un nepieciešamības gadījumā izmantot speciālus podestus vai pārvietojamās kāpnes.

Padomi

- Prasi skolas vadībai, lai tā iegādājas speciālu podestu vai kāpnes!
- Nekad neizmanto dažādus nepiemērotus priekšmetus, lai pakāptos!

TROKSNIS

Troksnis kā darba vides problēma visbiežāk sastopams pirmsskolas izglītības iestādēs un sākumskolā, un tā biežākais un būtiskākais avots ir izglītojamie. Atsevišķos gadījumos troksnis saistīts arī ar ārējiem faktoriem, piemēram, sabiedriskā u. c. transporta troksni vai ventilācijas sistēmu darbību, kā arī var būt atsevišķu nodarbību neatņemama sastāvdaļa, piemēram, mūzikas, sporta vai darbmācības stundās.

Trokšņa līmenis izglītības iestādēs ļoti reti pārsniedz dzirdei kaitīgu līmeni (80 dB(A), tomēr bieži vien tas ir pietiekami skaļš, lai ietekmētu skolotāju balsis – radot nepieciešamību skaļi runāt.

Padomi

- Pārbaudi, vai klases telpās nav aprīkojuma, kas rada papildu troksni (piemēram, vai krēslu kājas aprīkotas ar plastmasas uzmavām)!
- Ierosini pārcelt "skaļās" (piemēram, mūzikas ansambļa) nodarbības uz vēlāku laiku, lai netraucētu mācību procesam!
- Plānojot remontu klases telpās, prasi, lai tiktu izmantoti skaņu absorbējoši materiāli (piemēram, poraini materiāli, speciāli grīdas segumi)!
- Saudzē savu dzirdi ārpus skolas (piemēram, neklausies pārāk skaļu mūziku)!

APGAISMOJUMS

Apgaismojums var ietekmēt gan skolotāju, gan izglītojamo redzi, kā arī veicināt nelaimes gadījumu risku. Bīstams var būt gan pārāk mazs, gan pārāk spilgts apgaismojums, tāpēc ir noteikts optimālais apgaismojuma līmenis izglītības iestādēs, kas ir atkarīgs no veicamā darba rakstura, izglītojamo vecuma un telpu funkcijas.

Visbiežāk nepieciešamais apgaismojuma līmenis ir 300 luksu (piemēram, bērnudārzos, bērnu dienas centros, spēļu istabās, bērnu istabās, mācību klasēs). Virknē mācību telpu, piemēram, pieaugušo izglītības iestāžu mācību klasēs vai lekciju telpās un auditorijās, noteikts, ka optimālais līmenis ir 500 luksu. Zemāks apgaismojuma līmenis nepieciešams gaiteņos, ieejas hallēs, kāpnēs – tur apgaismojuma līmenis ir noteikts robežās no 100 līdz 200 luksiem.

Apgaismojuma līmeni mācību telpās var būtiski ietekmēt daudzi apstākļi, piemēram, apgaismes ķermeņu tīrība, logu tīrība, kā arī tas, vai logiem ir piemērotas žalūzijas – tām jābūt gaismu un siltumu atstarojošām. Īpaši svarīgi tas ir gadījumā, ja klasē tiek izmantoti projektori vai interaktīvās tāfeles. Projektoru lietošana var būt bīstama – tā gaismas stars, iespīdot acīs, var radīt apžilbinošus efektus un bojāt redzi. Tāpēc ļoti būtiski ir projektorus pareizi izvietot (piemēram, pie griestiem), kā arī pareizi pārvietoties telpā, nešķērsojot projektora gaismas staru.

SLIKTAIS PIEMĒRS

Nepiemēroti aizkari vai žalūzijas neaiztur gaismu, saulainā laikā radot pārāk spilgtu apgaismojumu

LABAIS PIEMĒRS

Gaismu un siltumu aizturošas žalūzijas efektīvi samazina apgaismojuma līmeni

Padomi

- Ieslēdz visas lampas; ja kāda no tām ir bojāta vai nestrādā – ziņo skolas vadībai!
- Ziņo skolas vadībai, ja lampu kupoli vai logi ir netīri!
- Nestāvi projektora gaismas starā un izvairies no gaismas iespīdēšanas acīs – pārkārto klasi, lai tas nenotiktu, vai izmanto rādāmkociņu!
- Ja nepieciešams – lieto galda lampas!

MIKROKLIMATS UN GAISA KVALITĀTE

Pētījumi un mērījumi liecina, ka Latvijas izglītības iestādēs daudzos gadījumos nav iespējams nodrošināt optimālu mikroklimatu un pietiekamu gaisa kvalitāti. Būtiskākās problēmas ir saistītas ar:

- nepietiekamu gaisa apmaiņu (neesošām vai nepietiekami jaudīgām ventilācijas sistēmām, nepietiekamu telpu vēdināšanu u. tml.);
- nekvalitatīviem būvniecības un mēbeļu materiāliem (piemēram, nepareizi izvēlētām mēbeļu plātnēm, nepiemērotām krāsām);
- nepareizu telpu uzkopšanu (pārāk lielu lietoto mazgāšanas līdzekļu daudzumu; uzkopšanu, kas rada daudz putekļu, u. tml.);
- pārāk mazu gaisa relatīvo mitrumu.

Šie iemesli visbiežāk noved pie pārāk augstas ogļskābās gāzes koncentrācijas – tā izdalās, cilvēkiem elpojot, un, pārsniedzot ieteicamo koncentrāciju (1000 ppm/m^3), rada koncentrēšanās grūtības, nogurumu, galvas sāpes un virkni citu nespecifisku sūdzību. Savukārt nepiemērotu materiālu vai tīrīšanas līdzekļu lietošanas dēļ mācību telpu gaisā var izdalīties dažādi gaistošie organiskie savienojumi (piemēram, trihloretilēns, benzols, toluols,

spirti, policikliskie aromātiskie ogļūdeņraži, aldehīdi) vai nanodaļiņas (daļiņas, kas mazākas par 100 nm un kuras spēj iekļūt dziļi plaušās).

Vēl viena problēma, kas saistīta ar gaisa kvalitāti telpās, ir tā mikrobioloģiskais piesārņojums – to rada gan slimot sākuši izglītojamie, gan arī, piemēram, dažādas pelējuma sēnes, kas attīstās nepareizi veiktas ēku siltināšanas dēļ, kad sienās veidojas mitrums.

Padomi

- Seko līdzi, lai tiktu lietotas (ieslēgtas) ventilācijas sistēmas un lai tās tiktu periodiski tīrītas!
- Ja telpās nav ventilācijas sistēmas, seko līdzi, lai telpas tiktu vēdinātas katrā pārtraukumā!
- Samazini caurvēja iespējamību (aizver durvis un logus)!
- Apkures sezonas laikā veic pasākumus gaisa mitruma palielināšanai telpās (piemēram, bieži laisti augus, izvieto telpās traukus ar ūdeni)!

PĀRSLODZE

Arī strādājot izglītības iestādēs, skolotāji ir pakļauti dažnedažādai pārslodzei – visbiežāk tā ir balss, kā arī muskuļu un skeleta sistēmas (ergonomisko risku izraisīta) pārslodze.

BALSS PĀRSLODZE

Viens no balss saišu pārslodzes cēloņiem ir ilgstoša runāšana. Tāpat izglītības iestādēs balss saišu pārslodzi pasliktina arī virkne veicinošu faktoru – piemēram, skolēnu radītais fona troksnis un sauss gaiss. Balss ir viens no katra skolotāja būtiskākajiem darba instrumentiem, un runāšana ir daļa no mācību procesa, tāpēc ir ļoti svarīgi pamanīt pirmās balss saišu pārslodzes pazīmes

(aizsmakumu, sausu klepu, kasīšanos kaklā), laicīgi mainīt darba paradumus un vērsties pēc palīdzības. Lai saudzētu balss saites, iespējams ievērot virkni vienkāršu principu, piemēram, nevis censties pārspēt fona troksni, bet vispirms samazināt trokšņa līmeni un pēc tam runāt. Visbiežāk šāds paņēmiens var tikt izmantots sporta nodarbībās, kur aktivitātes sāk un beidz pēc komandas ar svilpi, bet skaidrojumus pedagogs sniedz klusumā. Līdzīgu paņēmienu var izmantot arī citi pedagogi – piemēram, sasist plaukstas vai lietot zvaniņu mūzikas vai darbmācības stundās. Tāpat balss saišu saudzēšanai efektīvas var būt arī īsas un regulāras (1–2 minūšu ilgas) pauzes ne retāk kā reizi 10–15 minūtēs. Ilgstoši runājot, balss saites izkalst, tāpēc tās ir nepieciešams mitrināt, maziem malciņiem dzerot istabas temperatūras ūdeni.

Padomi

- Lieto iespējami daudz ūdens vai zāļu tējas, atsakies no kafijas un melnās / zaļās tējas lietošanas!
- Saudzē balss saites klusējot!
- Ja rodas sūdzības par balss zudumu, savlaicīgi vērsies pie ārsta!
- Izvērtē iespējas un mēģini paaugstināt mitruma līmeni telpās (piemēram, izvieto klases telpās mitrumu mīlošus telpaugus, uz radiatoriem izvieto mitras drāniņas, prasi darba devējam nodrošināt gaisa mitrināšanas iekārtas)!

MUSKUĻU UN SKELETA SISTĒMAS PĀRSLODZES

Skolotāja darbs, no malas raugoties, nešķiet īpaši fiziski smags, tomēr jāņem vērā, ka pārmērīgu slodzi muskuļiem, saitēm un locītavām var radīt arī ilgstoša stāvēšana, sēdēšana vai atrašanās citās piespiedu pozās, piemēram, stāvēšana pie tāfeles, turot paceltu roku. Būtiskākās sekas var radīt ilgstoša stāvēšana, tāpēc ļoti svarīgi ir valkāt ērtus apavus un plānot darbu tā, lai

būtu iespēja regulāri apsēsties un atpūtināt gan kājas, gan arī muguru. Risku rada arī noliekšanās uz priekšu (piemēram, pārliecoties pāri skolēnam solā, lai redzētu, kas ir uzrakstīts) – šāda darba poza var veicināt muguras sāpju attīstību. Kā vēl vienu muguras sāpju cēloni var minēt regulāru rotējošo kustību – pagriešanos pret tāfeli, ja pagriešanās kustība notiek jostas daļā, nevis ar kājām. Pagriešanās jostas daļā uzskatāma par vienveidīgu kustību. Būtiskākais pasākums ir mainīt savus ieradumus, t. i., negriezties ar kustību muguras jostas daļā, bet liekot dažus mazus soļus, lai pagrieztu visu ķermeni. Svarīgi atcerēties pamatprincipus – ergonomiski ērta darba poza ir ar taisnu muguru – tā, lai ausis, pleci un gūžas būtu uz vienas plaknes. Jebkura cita poza var izraisīt sāpes mugurā vai locītavās. Salīdzinoši bieža problēmu zona pedagogiem mēdz būt plecu locītavas – tas saistīts ar rakstīšanu uz tāfeles un tāfeles tīrīšanu, jo bieži brīžos, kad vairs netiek rakstīts, roka neapzināti paliek rakstīšanas pozā. Arī šajā gadījumā nepieciešama paradumu maiņa.

Dažkārt pedagogu darbs var būt saistīts arī ar smagumu pārvietošanu, īpaši pirmsskolas izglītības iestādēs strādājošajiem (palīdzot bērniem) vai sporta skolotājiem (palīdzot izpildīt vingrinājumus vai pārvietojot aprīkojumu). Tāpat par smagumu var tikt uzskatītas arī grāmatas un citi mācībās izmantotie materiāli. Šajos gadījumos svarīgākais ir saprast, vai smagumus pārvietot tiešām ir nepieciešams un vai darbu nav iespējams organizēt citādi – izmantojot palīglīdzekļus (piemēram, ratiņus).

Arī darbs ar datoru var radīt pārslodzi muskuļiem un locītavām, jo tas bieži ir saistīts ar atrašanos piespiedu pozā. Tāpat skolās bieži vien skolotāju darba vietas nav iekārtotas atbilstoši prasībām un viņiem ir jāstrādā, sēžot uz nepiemērotiem krēsliem un skatoties šķībi novietotos datoru monitoros.

Padomi

- Pārdomā savas kustības klasē – vai Tu neveic kādu nepareizu vai lieku kustību? Ja nākas pārvietot smagumus vai cilāt bērnus – pārdomā, vai to dari pareizi (turot taisnu muguru, ceļot ar ķermeni, nevis tikai muguru) un vai no tā nevar izvairīties!
- Neliecies pāri skolēniem – ja vari, pietupies vai vismaz atbalsties ar rokām pret galdu!
- Valkā ērtus un stabilus apavus bez augstiem papēžiem!
- Bieži maini darba pozas!
- Strādājot pie datora, pārdomā, vai Tava darba vieta ir pareizi iekārtota – vai monitors ir tieši Tev pretī, vai tas nav novietots par augstu? Vai galds ir pietiekami liels, vai zem tā ir vieta kājām?
- Ja iespējams – nestāvi kājās! Plāno darbu tā, lai būtu iespējams ik pēc brīža apsēsties un atpūsties!
- Ievēro veselīgu dzīvesveidu!

PSIHOEMOCIONĀLIE RISKA FAKTORI

Izglītības sektorā stress ir ikdienišķa parādība – augsts atbildības līmenis, daudz pienākumu, liela darba slodze un virkne citu psihoemocionālo faktoru var atstāt būtisku ietekmi uz skolotāju garīgo veselību. Šajā nozarē pilnībā novērst stresa faktorus nav iespējams, tāpēc lielu uzmanību jāpievērš savai garīgajai labsajūtai, lai mazinātu stresa radītās nelabvēlīgās sekas.

Padomi

- Pievērs uzmanību darbu rūpīgai plānošanai, paredzot pietiekamu laiku atpūtai!
- Regulāri ievēro īslaicīgus pārtraukumus!
- Velti pietiekamu uzmanību dzīvei ārpus darba – plāno atpūtas pasākumus, velti laiku ģimenei un vaļaspriekiem!

KĀDAS IR TAVAS TIESĪBAS?

Atceries!
Darba devēja pienākums ir nodrošināt drošu un veselībai nekaitīgu darba vidi!

Ja uzskati, ka Tava drošība vai veselība ir apdraudēta, Tev ir tiesības:

- neuzsākt vai pārtraukt darbu, ziņojot izglītības iestādes vadītājam vai darbinieku pārstāvim, ja darba apstākļi rada vai var radīt draudus Tev vai apkārtējo cilvēku drošībai un veselībai;
- neuzsākt vai pārtraukt darbu, ja darba veikšanai izmantojamais aprīkojums (piemēram, dators vai projektors) neatbilst darba aizsardzības vai to ražotāju noteiktajām prasībām;
- atteikties veikt darba uzdevumus, ja to izpilde neatbilst Tavai profesionālajai sagatavotībai;
- pieprasīt atbilstošus darba apstākļus un, ja nepieciešams, individuālās aizsardzības līdzekļus, lai pasargātu sevi no darba vides riska faktoru iedarbības.

Atceries!
Vienmēr atceries par savām tiesībām un nebaidies tās izmantot!

JA DARBĀ NOTICIS NELAIMES GADĪJUMS

Ja ar Tevi vai kolēģi noticis nelaimes gadījums darbā, **Tavs pienākums** ir par to nekavējoties ziņot iestādes vadītājam un darba aizsardzības speciālistam, nepieciešamības gadījumā sniegt pirmo palīdzību un izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību (tālrunis 113 vai 112).

Darba devēja pienākums ir izmeklēt nelaimes gadījumu darbā un reģistrēt to Valsts darba inspekcijā 30 darbdienu laikā

pēc nelaimes gadījuma. Cietušajam jāsaņem viens akta eksemplārs no nelaimes gadījuma izmeklēšanas ar Valsts darba inspekcijas reģistrācijas numuru. Nelaimes gadījuma izmeklēšanas akts Tev būs nepieciešams, lai Tu varētu saņemt sociālo palīdzību ārstēšanas un rehabilitācijas izdevumu segšanai no Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūras.

JA TAVA VESELĪBA IR PASLIKTINĀJUSIES

Ja netiek nodrošināti droši un veselībai nekaitīgi darba apstākļi, netiek ievērotas darba aizsardzības prasības vai lietoti individuālie aizsardzības līdzekļi, darba vides riska faktori var izraisīt arodslimības. Ja jūti, ka Tava veselība darba apstākļu iedarbības dēļ ir pasliktinājusies, Tev ir tiesības prasīt izglītības iestādes vadītajam norīkojumu uz darba devēja apmaksātu ārpuskārtas obligāto veselības pārbaudi, kuras laikā arodslimību ārsts varēs pārbaudīt Tavas sūdzības.

Jebkurā gadījumā ir svarīgi laicīgi vērsties pēc palīdzības pie ārsta, jo daudzas no arodslimībām ir sekmīgi ārstējamas, ja tās tiek savlaicīgi pamanītas. Turpretī, ja slimības netiek laicīgi ārstētas, tās var izraisīt paliekošas sekas un, iespējams, pat invaliditāti.

Atceries!
Sociālās garantijas pēc nelaimes gadījuma darbā vai konstatētas arodslimības Tu varēsi saņemt tikai tad, ja Tev būs darba līgums un Tu ziņosi par nelaimes gadījumu darbā!

Sociālās garantijas darbā notikuša nelaimes gadījuma vai arodslimības dēļ ietver valsts apmaksātus ārstēšanas un rehabilitācijas pakalpojumus, darbnespējas lapas apmaksu; savukārt, ja radušies veselības traucējumi ir neatgriezeniski, – kompensāciju par darbspēju zudumu.

RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTE

DARBA DROŠĪBAS un VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS
RSU aģentūra

NR. 364-2018

PAPILDU INFORMĀCIJA

LABKLĀJĪBAS MINISTRIJAS DARBA ATTIECĪBU UN DARBA AIZSARDZĪBAS POLITIKAS DEPARTAMENTĀ
Skolas ielā 28, Rīgā, LV-1010
Tālrunis 67021526
www.lm.gov.lv

VALSTS DARBA INSPEKCIJĀ
K. Valdemāra ielā 38, k-1, Rīgā, LV-1010
Tālrunis 67186522, 67186523
www.vdi.gov.lv

LATVIJAS DARBA DEVĒJU KONFEDERĀCIJĀ
Raiņa bulvāris 4, 2. stāvs, Rīga, LV-1050
Tālrunis 67225162
www.lddk.lv

LATVIJAS BRĪVO ARODBIEDRĪBU SAVIENĪBĀ
Bruņinieku ielā 29/31, Rīgā, LV-1001
Tālrunis 67270351, 67035960
www.lbas.lv

RSU DARBA DROŠĪBAS UN VIDES VESELĪBAS INSTITŪTĀ
Dzirciema ielā 16, Rīgā, LV 1007
Tālrunis 67409139
www.rsu.lv/ddvvi

PAR DARBA AIZSARDZĪBAS JAUTĀJUMIEM
www.osha.lv
www.stradavesels.lv

Labklājības ministrija

Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūra

Valsts darba inspekcija

Šis materiāls ir izdots ar Valsts Sociālās apdrošināšanas aģentūras atbalstu kā daļa no Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāna.
Materiālu sagatavoja: Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2018.
Bezmaksas izdevums.