

# Darba vides riska faktori izglītības nozarē.

## levads.

**Dace Jakimova**

Rīgas Stradiņa universitāte,  
Darba drošības un vides veselības institūts,  
Aroda un vides medicīnas katedra

[dace.jakimova@rsu.lv](mailto:dace.jakimova@rsu.lv)

29.09.2022.

# Izglītības nozares daudzveidība -

- ✓ Pirmsskolas izglītība (pašvaldību vispārējās pirmsskolas izglītības iestādes, speciālās pirmsskolas izglītības iestādes, privātās pirmsskolas izglītības iestādes)
- ✓ Pamatizglītība izglītība
- ✓ Vispārējā vidējā izglītība (vidusskolas, ģimnāzijas, vakara (maiņu) un neklātienes skolas)
- ✓ Profesionālā izglītība (profesionālo vidējo izglītību un arodizglītību īsteno profesionālās izglītības iestādes un koledžas)
- ✓ Augstākā izglītība (bakalaura, maģistra doktora līmeņi)
- ✓ Pieaugušo izglītība (t.sk. neformālā izglītība (papildu mācībās programmās, ko piedāvā dažādas valsts, pašvaldību un privātās izglītības iestādes, piem. valodas kursi))
- ✓ Iekļaujošā izglītība un speciālā izglītība (piemēram, personām ar invaliditāti, mazākumtautībām u.c.)

# Izglītības nozarē ir sastopamo profesiju piemēri -

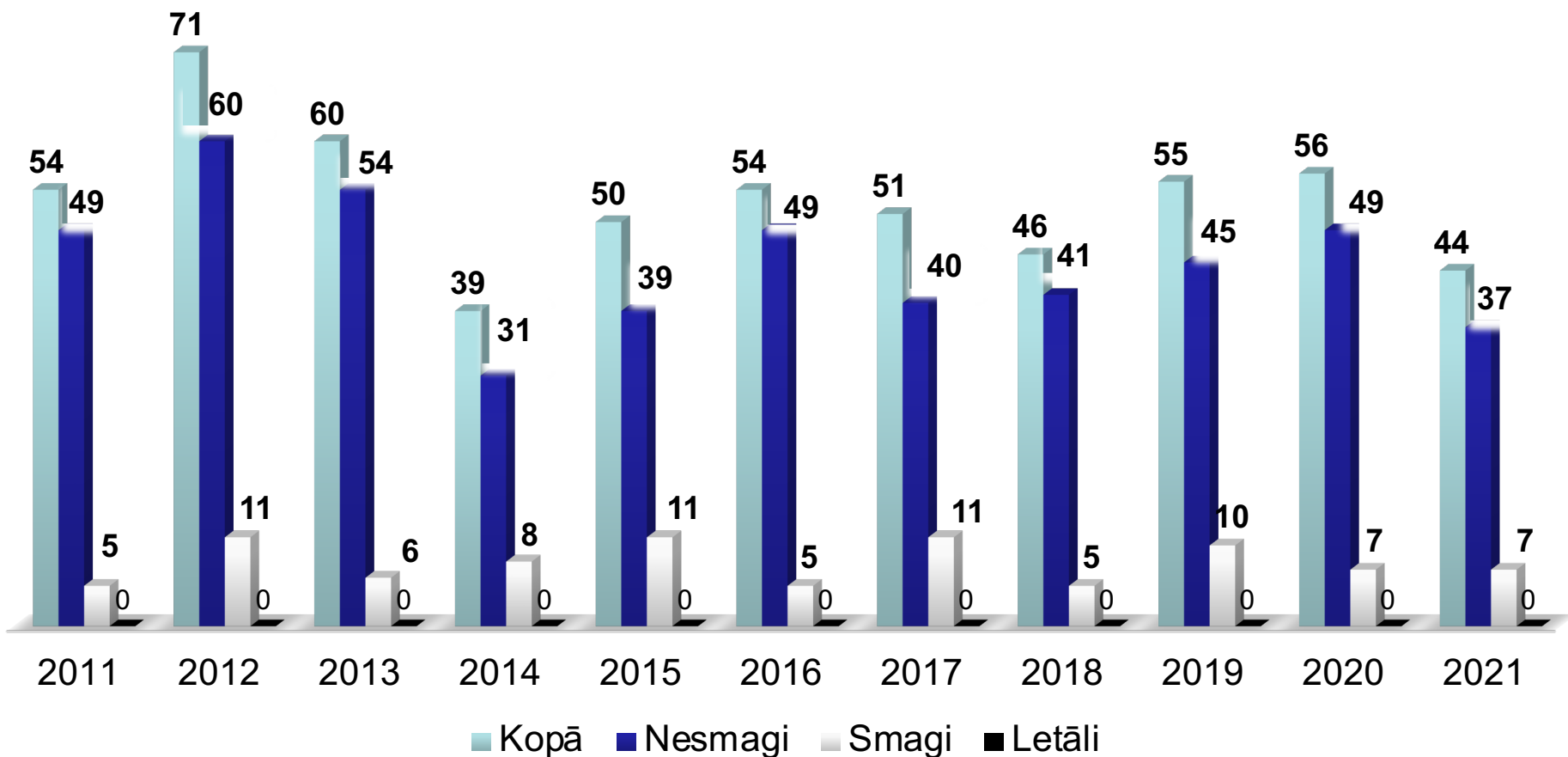
- ✓ pirmsskolas, pamatizglītības, vidusskolas skolotājs,
- ✓ profesionālās izglītības pedagogs, interešu izglītības pedagogs,
- ✓ auto vadīšanas instruktors,
- ✓ sociālais pedagogs,
- ✓ izglītības iestādes vadītājs, izglītības metodiķis,
- ✓ pasniedzējs, profesors,
- ✓ sporta treneris,
- ✓ izglītības iestādes bibliotekārs,
- ✓ aukle u.c. profesijas

# Specifisks normatīvais regulējums - prasības telpām

MK 27.12.2002. noteikumi Nr.610 *“Higiēnas prasības izglītības iestādēm, kas īsteno vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības, profesionālās pamatizglītības, arodizglītības vai profesionālās vidējās izglītības programmas”*

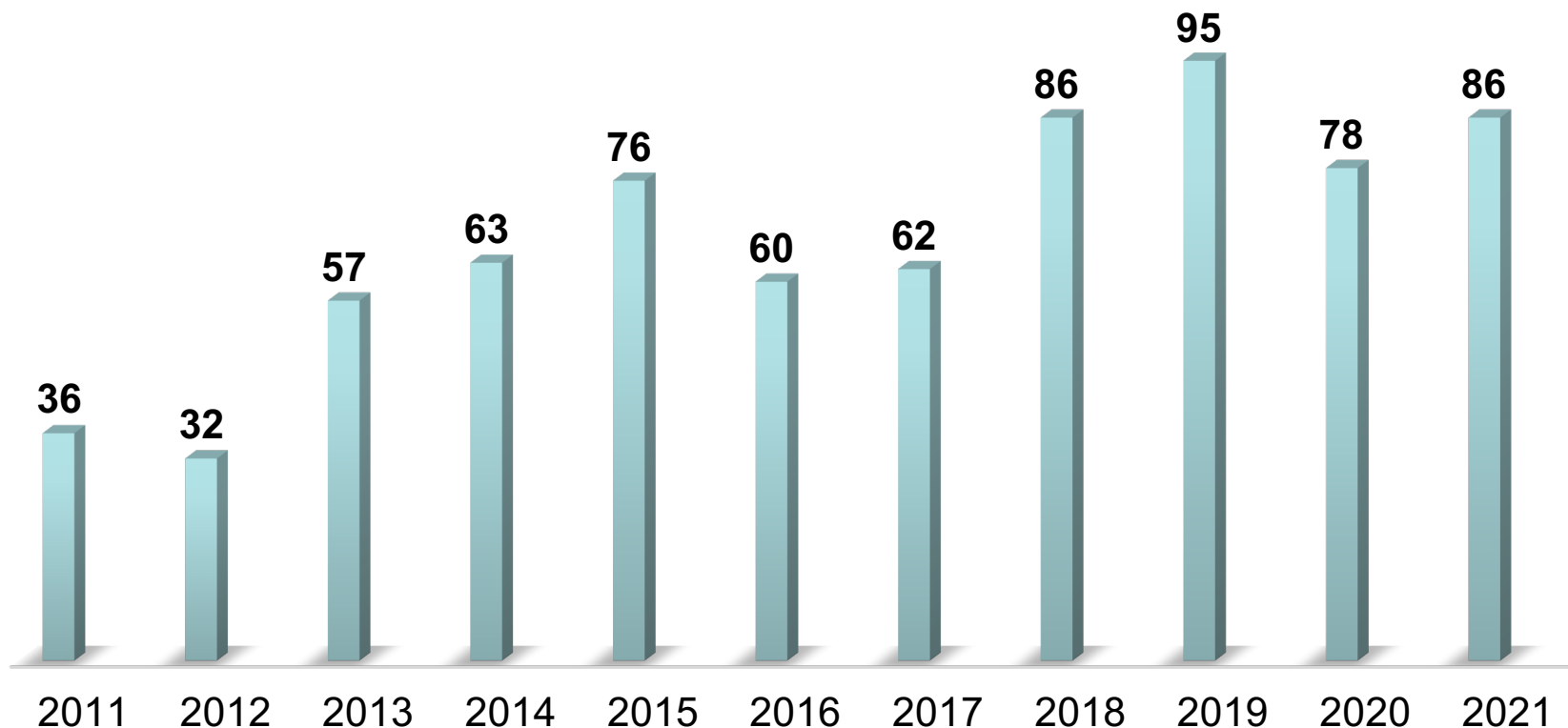
MK 17.09.2013. noteikumi Nr.890 *“Higiēnas prasības bērnu uzraudzības pakalpojuma sniedzējiem un izglītības iestādēm, kas īsteno pirmsskolas izglītības programmu”*

# Darbā notikušo nelaimes gadījumu dinamika (2011.-2021.) Izglītība (P85)



*avots: VDI darbības pārskati.*

# Pirmreizēji apstiprināto arodslimnieku skaita dinamika (2011.-2021.) Izglītības (P85)



*avots: VDI darbības pārskati.*

“Darba drošības normatīvo aktu praktiskās ieviešanas un uzraudzības pilnveidošana” ESF projekta identifikācijas Nr.7.3.1.0/16/l/001

Darbības programmas „Izaugsme un nodarbinātība” 7.3.1. specifiskā atbalsta mērķa „Uzlabot darba drošību, it īpaši bīstamo nozaru uzņēmumos” projekts „Darba drošības normatīvo aktu praktiskās ieviešanas un uzraudzības pilnveidošana” (Nr.7.3.1.0/16/l/001)

## DARBA APSTĀKĻI UN RISKI LATVIJĀ 2017-2018

Pasūtītājs:

Valsts darba inspekcija

Izpildītājs:

Personu apvienība

SIA “Civitta Latvija”, “SIA GRIF” un UAB “Civitta”

TEMATISKIE PIELIKUMI  
IZGLĪTĪBA

Avots: Pētījums «Darba apstākļi un riski Latvijā 2017-2018»  
[https://www.vdi.gov.lv/sites/vdi/files/media\\_file/2\\_4\\_11\\_izglitiba.pdf](https://www.vdi.gov.lv/sites/vdi/files/media_file/2_4_11_izglitiba.pdf)

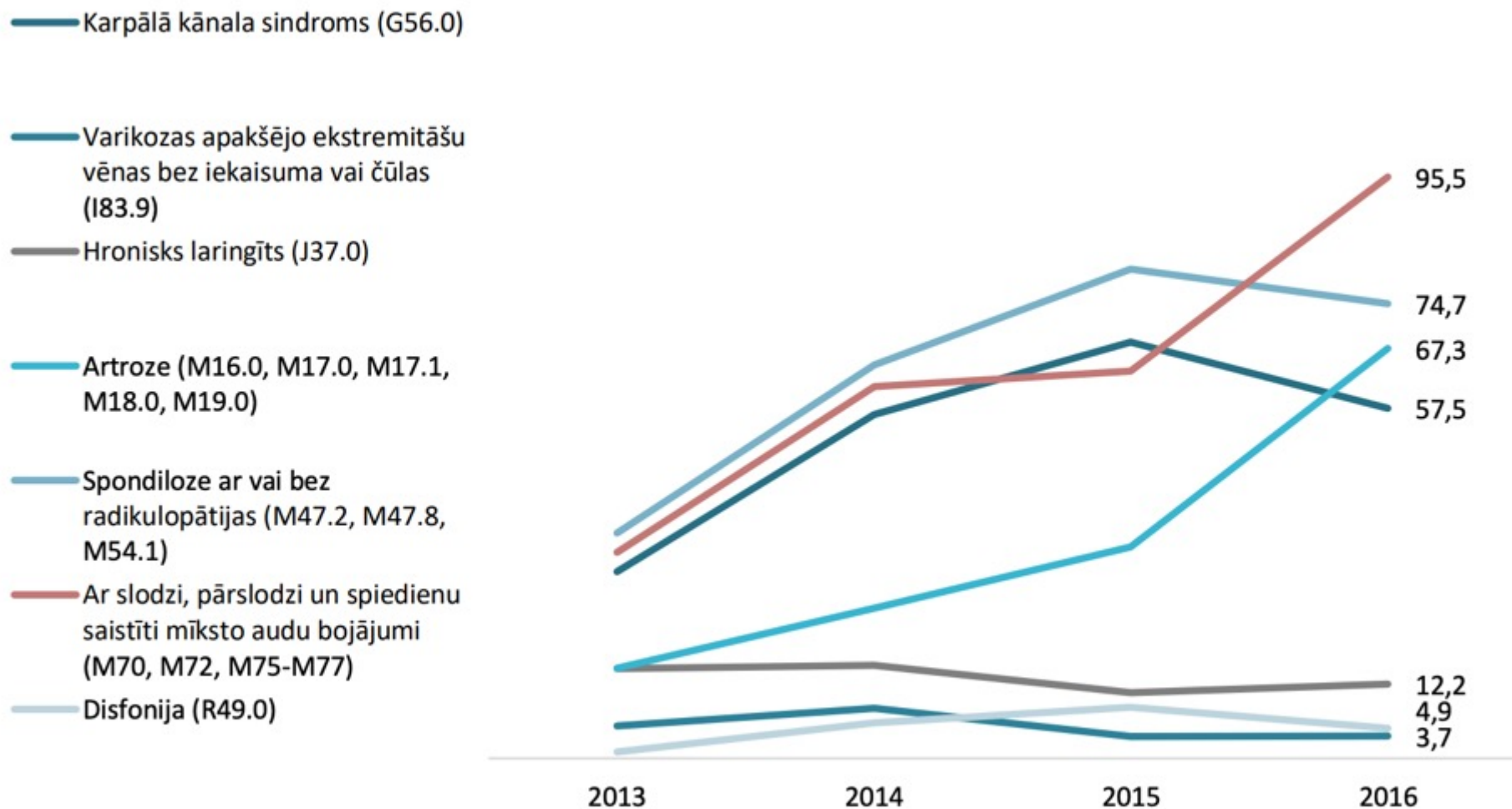
# Izglītības nozarē izplatītākas arodslimības (2016.gada dati)

- ✓ **Ar slodzi, pārslodzi un spiedienu saistīti mīksto audu bojājumi**, piemēram, pleca locītavas bojājumi un entezopātijas, kuras izraisa tādi darba vides riska faktori nozarē kā darbs ar paceltu roku (darbs pie tāfeles u.tml.), smagumu (bērnu, grāmatu u.tml.) pārvietošana, ilgstoša sēdēšana, labojot skolēnu darbus
- ✓ **Spondiloze ar vai bez radikulopātijas**, kas izraisa mugurkaula darbības traucējumus
- ✓ **Artroze**, kas skar gūžas, ceļu, plaukstas un citas locītavas
- ✓ **Karpālā kanāla sindroms**
- ✓ **Varikozas apakšējo ekstremitāšu vēnas**
- ✓ **Hronisks laringīts** jeb balsenes iekaisums
- ✓ **Disfonija** - balss augstuma, stipruma, rezonanses un/vai kvalitātes traucējumi; balss neatbilstība runātāja vecumam, dzimumam vai kultūras piederībai. (*Afonija ir dažādas etioloģijas izraisīts pilnīgs balss zudums*).

Avots: Pētījums «Darba apstākļi un riski Latvijā 2017-2018»  
[https://www.vdi.gov.lv/sites/vdi/files/media\\_file/2\\_4\\_11\\_izglitiba.pdf](https://www.vdi.gov.lv/sites/vdi/files/media_file/2_4_11_izglitiba.pdf)



#### 4. attēls. Izplatītāko arodslimību skaita sadalījums izglītības nozarē pa gadiem (uz 100 000 nodarbināto), 2013.-2016.g.



Piezīme: attēlā redzamā grafika vērtības skatīt 7. tabulā

Avots: Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Aroda un radiācijas medicīnas centrs

Avots: Pētījums «Darba apstākļi un riski Latvijā 2017-2018»  
[https://www.vdi.gov.lv/sites/vdi/files/media\\_file/2\\_4\\_11\\_izglitiba.pdf](https://www.vdi.gov.lv/sites/vdi/files/media_file/2_4_11_izglitiba.pdf)

7. tabula. Izplatītāko arodslimību skaita sadalījums izglītības nozarē pa gadiem (uz 100 000 nodarbināto), 2013.-2016.g.

Gads	Karpālā kanāla sindroms (G56.0)	Varikozas apakšējo ekstremitāšu vēnas bez iekaisuma vai čūlas (I83.9)	Hronisks laringīts (J37.0)	Artroze (M16.0, M17.0, M17.1, M18.0, M19.0)	Spondiloze ar vai bez radikulopātijas (M47.2, M47.8, M54.1)	Ar slodzi, pārslodzi un spiedienu saistīti mīksto audu bojājumi (M70, M72, M75-M77)	Disfonija (R49.0)
2013	30,7	5,3	14,8	14,8	37,0	33,8	1,1
2014	56,4	8,2	15,3	24,7	64,6	61,1	5,9
2015	68,3	3,6	10,8	34,8	80,3	63,5	8,4
2016	57,5	3,7	12,2	67,3	74,7	95,5	4,9

Avots: Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Aroda un radiācijas medicīnas centrs

Avots: Pētījums «Darba apstākļi un riski Latvijā 2017-2018»  
[https://www.vdi.gov.lv/sites/vdi/files/media\\_file/2\\_4\\_11\\_izglitiba.pdf](https://www.vdi.gov.lv/sites/vdi/files/media_file/2_4_11_izglitiba.pdf)

# TOP 5 biežākie riska faktori izglītības nozarē

## Darba devēji

1. Tiešs kontakts ar cilvēkiem
2. Darbs ar datoru
3. Vienveidīgas kustības
4. **Laika trūkums**
5. Tik skaļš troksnis, ka nākas pacelt balsi, runājot ar cilvēkiem

## Darbinieki

1. Tiešs kontakts ar cilvēkiem
2. **Darbs piespiedu pozā**
3. Tik skaļš troksnis, ka nākas pacelt balsi, runājot ar cilvēkiem
4. Darbs ar datoru
5. Vienveidīgas kustības

Pētījums «Darba apstākļi un riski Latvijā, 2018-2019», darba devēju un nodarbināto aptauja  
Balss pārslodze nebija izdalīts atsevišķs riska faktors

Avots: Pētījums «Darba apstākļi un riski Latvijā 2017-2018»  
[https://www.vdi.gov.lv/sites/vdi/files/media\\_file/2\\_4\\_11\\_izglitiba.pdf](https://www.vdi.gov.lv/sites/vdi/files/media_file/2_4_11_izglitiba.pdf)



Strādā vesels / Materiāli

## 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

Meklēt...



### Riska faktori

- COVID-19
- Apgaismojums
- Azbests
- Balss pārslodze
- Bioloģiskie riski
- Darbs augstumā
- Darbs ar datoru
- Darba un privātās dzīves līdzsvars
- Elektromagnētiskie lauki
- Elektrība
- Ergonomiskie riski
- Jonizējošais starojums
- Kancerogēni
- Ķīmiskās vielas un putekļi
- Mikroklimats
- Optiskais starojums
- Paslīdēšana, pakļupšana, aizķeršanās
- Psihoemocionālie riska faktori
- Reproductīvās veselības riski
- Sprādzienbīstamība
- Traumatiska riska faktori

### Nozares

- Apsardze
- Biroja darbs
- Būvniecība
- Darbs laboratorijā
- Enerģijas ražošana
- HORECA
- Ieguves rūpniecība un karjeri
- Izglītības iestādes
- Lauksaimniecība
- Kokapstrāde un mēbeļu ražošana
- Ķīmiskā rūpniecība
- Metālapstrāde
- Mežizstrāde
- Pārtikas un dzērienu ražošana
- Poligrāfija un papīra ražošana
- Skaistumkopšana
- Tekstilizstrādājumu ražošana
- Transports un loģistika
- Tirdzniecība
- Ūdens, atkritumu saimniecība, uzkopšanas darbi

### 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
- Darbinieku iesaiste
- Darba vides iekšējā uzraudzība
- Digitalizācija
- Datu apstrāde
- Drošības zīmes
- Ekonomika
- E-pakalpojumi
- ESF projekti
- Hroniskas slimības un darbs
- Indikatori
- Individuālie aizsardzības līdzekļi

Meklēt...



Strādā vesels sociālajos tīklos:



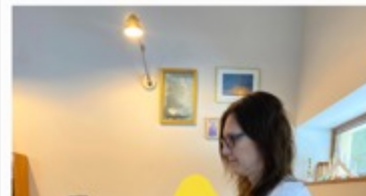
### ? StrādāVesels.lv jautā

Vai Tev darba devējs ieteica, kā uzlabot darba apstākļus Tavā mājas birojā?

- Jā, es esmu saņēmis/-usi vispārīgus ieteikumus
- Jā, es esmu saņēmis/-usi specifiskus ieteikumus tieši manai darba vietai
- Nē, visu informāciju meklēju pats/-i
- Nē, man jau sen ir iekārtota ērta darba vieta mājās
- Nē, es nestrādāju no mājām

Balsot

### 🔍 Riska spēle



# DARBA VIDES RISKI, STRĀDĀJOT PAR SKOLOTĀJU



# DARBA VIDES RISKA FAKTORI IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS



# SVARĪGĀKIE RISKI, **AUDZINĀTĀJU** DARBĀ

Kā rīkotos, lai strādātu DROŠI

**Strādājot par audzinātāju  
pirmsskolas izglītības iestādēs, Tevi  
var apdraudēt dažādi riska faktori!**

## Fiziska pārslodze

Ilgstoša stāvēšana, staigāšana, fiziska palīdzība bērniem, rotaļlietu un inventāra pārvietošana palielina slodzi atsevišķām locekļdaļām, tostarp mugurai, un muskuļiem!

## Nelaiemes gadījumi

Nelīdzenas, slidenas, mitras vai smilšainas grīdas, kustībā esoši bērni, steiga un neuzmanība palielina iespēju pakļūpt, paslidēt, sasisties vai gūt citas traumas!

## Balss pārslodze

Ilgstoša runāšana paaugstinātā balsī, stress, sauss un putekļains iekštelpu gaiss, biežas temperatūras maiņas u. c. faktori rada balss saišu bojājuma risku un var novest pie pilnīga balss zuduma!

## Lai strādātu DROŠI:

- Pārdomā, vai kusties droši un pareizi? Necel bērnus, ja vien iespējams no tā izvairīties!
- Mācies pamanīt un novērst nelaiemes gadījumu riskus – mitras un smilšainas grīdas, nevietā atstātas rotaļlietas u. tml.! Rīkojies, lai novērstu šādas situācijas!
- Saudzē balsi – nerunā bez nepieciešamības, plāno nodarības tā, lai būtu iespējamas atpūtas pauzes, neaizmirsti padzerties!
- Ievēro atpūtas pauzes, to laikā izkusties un pavigro, ievēro veselīgu un kustīgu dzīvesveidu!
- Plāno savu darba laiku, veicot pietiekamu uzmanību atpūtai un garīgai atslodzei!
- Rūpējies par savu veselību un apmeklē obligātās veselības pārbaudes!

## Psihoemocionālie riski

Atbildība par bērniem, nemitīgas bērnu un augstas vecāku prasības un garas darba stundas var radīt paaugstinātu stresa līmeni!

## Gaisa kvalitāte

Nepietiekama gaisa apmaiņa, augsts oglekļa dioksīda līmenis un citi gaisa piesārņotāji var nelabvēlīgi ietekmēt veselību, samazinot darba spējas un veicinot dažādu slimību attīstību!



Latvijas ministrija



Valsts sociālās  
apdrošināšanas aģentūra



Valsts darba  
inspekcija

RĪGAS STRADĪNA  
UNIVERSITĀTE



Latvijas Valsts  
universitāte  
apzinātājam  
darbā



Nr. 382-2018

Šis materiāls ir izstrādāts ar Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūras atbalstu tā daļu no Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāna. Informācija par darba aizsardzības jautājumiem – [www.osha.lv](http://www.osha.lv)  
Materiālu sagatavoja: Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2018. Reiznesītes izdevums.

# SVARĪGĀKIE RISKI, **SKOLOTĀJU** DARBĀ

Kā rīkoties, lai strādātu DROŠI

Strādājot par skolotāju, Tevi var apdraudēt dažādi riska faktori!

## Psīhoemocionālie riski

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

## Nelaiemes gadījumi

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

## Fiziska pārslodze

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

## Balss pārslodze

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

## Gaisa kvalitāte

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

### 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 nelaiemes 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 vēdinā telpas!
- Ievēro atpūtas pauzes, to laikā izkusties un pavigro, ievēro veselīgu un kustīgu dzīvesveidu!
- Plāno savu darba laiku, veļot pietiekamu uzmanību atpūtai un garīgai atslodzei!
- Rūpējies par savu veselību un apmeklē obligātās veselības pārbaudes!



Latvijas ministrija



Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūra



Valsts darba inspekcija

RĪGAS STRADIŅA  
UNIVERSITĀTE

AMERIKA IZSTRĀDĀJA UN  
MĀCĪBAS METODIŠU  
RĪGAS STRADIŅA  
UNIVERSITĀTE



Nr. 380-2018

Šis materiāls ir izstrādāts ar Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūras atbalstu kā daļu no Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāna. Informācija par darba aizsardzības jautājumiem – [www.osha.lv](http://www.osha.lv)  
Materiāla sagatavoja Rīgas Stradiņa universitātes Darba aizsardzības un veselības veicināšanas centrs, 2018. Bezmaksas izdevums.

# 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 locekļdaļām, tostarp mugurai, un muskuļiem!

## Nelaiemes gadījumi

Nelidzenas, slidenas, mitras vai smilšainas grīdas, aktīvā kustībā esoši skolēni, steiga un neuzmanība paaugstina iespējas pakļūpt, paslidēt, sasisties vai gūt citas traumas!

## Baiss 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!

### Lai strādātu DROŠI:

- Pārdomā, vai kusties droši un pareizi. Sporta inventāra pārvietošanai iespēju robežās izmanto palīgīdzekļus; 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, veicot pietiekamu uzmanību atpūtai un garīgai atslodzei!
- Rūpējies par savu veselību un apmeklē obligātās veselības pārbaudes!



Latvijas ministrija



Valsts sociālās  
apdrošināšanas aģentūra



Valsts darba  
inspekcija

RĪGAS STRADIŅA  
UNIVERSITĀTE

AMBIENTĀLĀS UN  
VESĒLĪBAS INSTITŪTS



Nr. 381-2018

Šis materiāls ir izstrādāts ar Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūras atbalstu kā daļu no Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāna. Informācija par darba aizsardzības pasākumiem: [www.vsa.gov.lv](http://www.vsa.gov.lv)  
Materiāla sagatavoja Rīgas Stradiņa universitātes Darba aizsardzības un veselības institūts, 2018. Bezmaksas izdevums.



# Napo skolotājiem



Vesels un veselīgs skolotājs - Katrai dienai, visai dzīvei!

Vesels un veselīgs skolotājs

<https://www.youtube.com/watch?v=7MUZsv3pjy0&list=UUzRa-CoVs4qDtikJ43PILdA>



Latvia test

Latvija

Latviešu

Sākt sesiju

## Izglītības iestādes

**Vai Jūs apzināties Jūsu izglītības iestādē esošos darba vides riska faktorus, kuru iedarbībai ir pakļauti Jūsu izglītības iestādes darbinieki un audzēkņi?** Ja nu izglītības iestādē notiek nelaimes gadījums? Ja nu pedagogam sāp mugura, spranda vai pazūd balss? Ja nu darbiniekiem ir problēmas ar acīm un redzi? Darba vides riska novērtējums Jums var palīdzēt atrisināt šīs problēmas.

**Darba vides riska novērtējums** sastāv no divām daļām - risku atpazīšana un novērtēšana un preventīvo pasākumu noteikšana un veikšana. Šie divi soļi var uzlabot darba vidi un mācību vidi izglītības iestādē, tāpēc pedagogi var justies labāk un strādāt radošāk un efektīvāk.

**Darba vides riska novērtēšana nav sarežģīta.** Tā tikai aizņem laiku, lai atbildētu uz jautājumiem un padomātu, kurš no piedāvātajiem veicamajiem pasākumiem Jūsu izglītības iestādei ir piemērotāks. Turklāt darba vides riska novērtēšana ir jāveic vienu reizi gadā, jo to nosaka normatīvo aktu prasības.

**Konsultēšanās ar darbiniekiem** un viņu iesaistīšana ir būtiska darba vides riska novērtēšanas sastāvdaļa, jo viņi vislabāk pārzina savu darba vietu un savus pienākumus. Viņi var ieteikt arī piemērotākos risinājumus riska samazināšanai vai novēršanai.

**OIRA rīks** ir vairāk piemērots darba vides riska novērtēšanas veikšanai nelieliem mācību centriem vai izglītības iestādēm, kurās ir vairākas struktūrvienības ar atšķirīgām funkcijām vai teritoriālo izvietojumu.

<https://www.vdi.gov.lv/lv/oira>