



## STRĀDĀ VESELS

### Praktiskais uzdevums. **Veselības traucējumu kombinācijas dažādu profesiju / nozaru pārstāvjiem / konkrētu darbu veicējiem**

Mērķis – pilnveidot izpratni par darba vides riska faktoru ietekmi uz nodarbinātā veselību atkarībā no veicamā darbā vai profesijas.

Mācību organizācijas forma – individuāls darbs, kas var tikt kombinēts ar pāru darbu.

Uzdevuma veikšana – pedagogs dod uzdevumu pārdomāt un pierakstīt vismaz piecas profesijas, nozares un/ vai darbus, kurās iespējama divu veselības traucējumu kombināciju. Viena no slimībām ir mugurkaula slimības, kurām raksturīgas muguras sāpēs (pedagogs var izvēlēties arī citu slimību grupu, piemēram, putekļu izraisītas elpceļu slimības vai varikozi paplašinātas vēnas), bet otru izglītojamais izvēlas pats. Atbildi nepieciešams īsi pamatot.

*Piemērs.*

*Veselības traucējumu kombinācija:*

- *muguras sāpes (pedagoga dotais veselības traucējums);*
- *trokšņa izraisīta dzirdes pasliktināšanās (aroda vājdzirdība) (izglītojamā izvēlētais veselības traucējums).*

*Iespējamās profesijas:*

1. galdnieks:
  - a. muguras sāpes no koka sagatavju vai gatavās produkcijas celšanas un nešanas;
  - b. aroda vājdzirdība – darbs ar kokapstrādes darbgaldū;
2. šuvēja:
  - a. muguras sāpes no sēdēšanas un darbs stāvus nedaudz noliecoties uz priekšu (it īpaši, ja ir slikts apgaismojums un jāveic precīzs darbs, piemēram auduma piegriešana);
  - b. aroda vājdzirdība – darbs ar šujmašīnām (lielā cehā);
3. darbs tipogrāfijā:
  - a. muguras sāpes no sagatavju vai gatavās produkcijas celšanas;
  - b. aroda vājdzirdība – darbs ar tipogrāfijas iekārtām;
4. operators pārtikas ražošanas uzņēmumos:
  - a. muguras sāpes no gatavās produkcijas pārvietošanas (piemēram, sulu pakas, dzērienu pudeles);
  - b. aroda vājdzirdība – darbs ar iekārtām; ja tiek ražoti dzērieni stikla traukos, tad stikla trauki atsitās vieni pret otru un rada troksni;
5. darbs ar rokas slīpmašīnu:

## Uzdevumi darba aizsardzībā

- a. muguras sāpes no darba neērtās pozās – nedaudz noliecoties uz priekšu, tupus stāvoklī;
- b. aroda vājdzirdība – troksnis rodas slīpēšanas procesa laikā.

Uzdevumu var papildināt arī ar darbu pāros, ja izglītojamie apmainās ar pierakstu lapām. Pa pāriem izglītojamie izdiskutē veicamos pasākumus, lai konkrētie veselības traucējumi neattīstītos.

Iespējas uzdevumus kombinēt ar šādiem praktiskajiem uzdevumiem: nekombinē.

## **PAREIZĀS ATBILDES**

Nav.

Šis materiāls ir sagatavots 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, 2014. Bezmaksas izdevums.