

# SVARĪGĀKIE RISKI, STRĀDĀJOT PAR **SĒTNIĒKU**

Kā rīkoties, lai strādātu DROŠI

**Strādājot par sētnieku, Tevi var apdraudēt dažādi riska faktori!**

## Fiziska pārslodze

Smags fizisks darbs, smagumu pārvietošana un darbs piespiedu pozās var neatgriezeniski sabojāt Tavu mugurkaulu vai locītavas

## Nelabvēlīgi laika apstākļi

Nelabvēlīgi laika apstākļi (lietus, sniegs, krusa, pārāk zemas vai augstas gaisa temperatūras) var ietekmēt veselību

## Bioloģiskie riski

Tevi var sakost ērces un dažādi kukaiņi, apdraudēt vīrusi un indīgi augi



## Lai strādātu DROŠI:

- Izmanto smagumu pārvietošanas palīglikmes (piemēram, ķerras u. c.), kā arī modernus un ergonomiskus instrumentus (speciālas liekšķeres, slotas, grābekļus u. tml.)!
- Lieto laika apstākļiem piemērotu darba apģērbu, apavus un individuālās aizsardzības līdzekļus!
- Vienmēr lieto apģērbu vai vesti ar atstarojošiem elementiem!
- Vakcinējies pret ērcu encefalītu un trakumsērgu un zini, kā rīkoties, ja iekož ērces, kukaiņi vai dzīvnieki vai saduries ar stikliem vai šļircēm!
- Ievēro atpūtas pauzes, to laikā pavigro, ievēro veselīgu un kustīgu dzīvesveidu!
- Rūpējies par savu veselību un apmeklē obligātās veselības pārbaudes!

## Nelaiemes gadījumi

- Paslīdēšana un pakļupšana – sniegs, ledus, slapja ietve vai lapas var draudēt ar smagiem kritieniem
- Saduršanās un inficēšanās – atkritumos var būt gan saplīsuši stikli, gan inficētas šļirces, tāpēc tie jāsavāc uzmanīgi
- Ceļu satiksmes negadījumi – atrašanās tuvu ielu brauktuvēm, īpaši diennakts tumšajā laikā, var būt bīstami