

SVARĪGĀKIE RISKI, **AUDZINĀTĀJU** DARBĀ

Kā rīkoties, 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 locītavām, tostarp mugurai, un muskuļiem!

Nelaiemes gadījumi

Nelīdzenas, slidenas, mitras vai smilšainas grīdas, kustībā esoši bērni, steiga un neuzmanība palielina iespēju paklupt, paslīdēt, 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 nelaimes gadījumu riskus – mitras un smilšainas grīdas, nevietā atstātas rotaļlietas u. tml.! Rīkojies, lai novērstu šādas situācijas!
- Saudzē balsi – nerunā bez nepieciešamības, plāno nodarbības tā, lai būtu iespējamās atpūtas pauzes, neaizmirsti padzerties!
- Ievēro atpūtas pauzes, to laikā izkusties un pavigro, ievēro veselīgu un kustīgu dzīvesveidu!
- Plāno savu darba laiku, veltot 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!



Labklājības ministrija



Valsts sociālās
apdrošināšanas aģentūra



Valsts darba
inspekcija



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS un
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS
RSU aģentūra



Nr. 382-2018