



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Veidosim vidi sev apkārt!



www.aina.lv



Nozīmīgākie darba aizsardzības un ugunsdrošības jautājumi biroja darbiniekiem

(+ievadapmācība stājoties darbā)

Darba aizsardzības vecākais speciālists
Ziedonis Liepiņš

RĪGA, 2018



Galvenie normatīvie akti darba aizsardzības jomā



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

- ➡ Darba aizsardzības likums, pieņemts **20.06.2001.**;
- ➡ Darba likums, pieņemts **20.06.2001.**;
- ➡ Darba aizsardzības prasības, strādājot augstumā". MK noteikumi Nr. **143.** Pieņemti **18.03.2014.**;
- ➡ Apmācības kārtība darba aizsardzības jautājumos. MK noteikumi Nr.**749.** Pieņemti **01.08.2010.**;
- ➡ Darba aizsardzības prasības darba vietās. MK noteikumi Nr.**359.** Pieņemti **28.04.2009.**;
- ➡ Kārtība, kādā veicama obligātā veselības pārbaude. MK noteikumi Nr.**219.** Pieņemti **10.03.2009.**;
- ➡ Darba aizsardzības prasības drošības zīmju lietošanā. Mk noteikumi Nr.**400.** Pieņemti **03.09.2002.**;
- ➡ Noteikumi par kārtību, kādā nodrošina apmācību pirmās palīdzības sniegšanā, un pirmās palīdzības sniegšanai nepieciešamo medicīnisko materiālu minimumu. MK noteikumi Nr.**713.** Pieņemti **03.08.2010.**;
- ➡ Ugunsdrošības noteikumi. MK noteikumi Nr.**238.** Spēkā esoši no **01.09.2016.**



Darba aizsardzības vispārīgie principi

Darba aizsardzības (DA) pasākumus darba devējs veic saskaņā ar šādiem DA vispārīgiem principiem:

- ➡ izveido saskaņotu un visaptverošu DA pasākumu sistēmu uzņēmumā;
- ➡ veic nodarbināto instruktāžu un apmācību DA jomā;
- ➡ bīstamo aizstāj ar drošāku vai mazāk bīstamu;
- ➡ dod priekšroku kolektīvajiem DA pasākumiem;
- ➡ darba vidi izveido tā, lai izvairītos no darba vides riska (DVR) vai mazinātu nenovēršama DVR ietekmi;
- ➡ novērš DVR cēlonus;
- ➡ nepieciešamības gadījumā darba vietu/veidu pielāgo cilvēkiem ar īpašām vajadzībām;
- ➡ ņem vērā jaunākās tendences zinātnē, tehnikā, higiēnā un medicīnā.



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Tavi pienākumi DARBA AIZSARDZĪBĀ:

- rūpēties par savu drošību un veselību un to personu drošību un veselību;
- ievērot DA drošības zīmes;
- nekavējoties ziņot darba devējam, tiešajam darba vadītājam vai DA speciālistam par nelaimes gadījumu darbā, kā arī par jebkuriem DVR faktoriem, kuri rada vai var radīt risku cilvēku drošībai un veselībai, arī par trūkumiem uzņēmuma DA sistēmā;
- piedalīties darba devēja rīkotajās instruktāžās un apmācībās DA jomā;
- sadarboties ar darba devēju un DA speciālistu;
- apmeklēt obligātās veselības pārbaudes (OVP) saskaņā ar darba devēja rīkojumu.

Tavas tiesības atteikties veikt darbu, ja:

- ➡ attiecīgā darba veikšana rada vai var radīt risku Tavai vai citu personu drošībai un veselībai, un šāds risks nav novēršams citādā veidā;
- ➡ nav ievēroti Valsts darba inspekcijas brīdinājumi, rīkojumi vai lēmumi par DA organizāciju attiecīgajā darba vietā.

Darba aizsardzības drošības zīmes un to lietošana



Drošības zīmes jāizmanto gadījumos, kad nepieciešams:

- ➡ piesaistīt nodarbināto uzmanību, brīdināt viņus par noteiktu riska faktoru klātbūtni, aizliegumiem vai pienākumiem;
- ➡ brīdināt nodarbinātos par radušos bīstamu situāciju, kad jāreagē nekavējoties, jāizmanto IAL un jāevakuējas;
- ➡ palīdzēt nodarbinātajiem atrast un identificēt noteiktus DA līdzekļus un ierīces, evakuācijas ceļus vai pirmās palīdzības sniegšanas punktus;
- ➡ orientēt un vadīt nodarbinātos, kas veic no DA viedokļa bīstamas darbības.

AIZLIEGUMA ZĪMES



Nesmēkēt.



Smēķēšana un
atklāta liesma
aizliegta



Gājēju kustība
aizliegta



Nedzēst ar ūdeni.



Nav dzerams.



Nepiederošām
personām
kustība aizliegta.



Iekšējā transporta
kustība aizliegta.



Nepieskarties.



Aizliegts.
(ar skaidrojošo
uzrakstu)



Nestāvēt
zem kravas.



Sastatņu
montāža.

BRĪDINĀJUMA ZĪMES



Degoša viela vai
ugunsbistama
telpa.



Eksplozīva viela
vai sprādzien-
bistama telpa.



Toksiska viela.



Kodiga viela.



Radioaktīva viela
vai jonizējošs
starojums.



Uzmanību,
pacelta krava.



leķšējais
transports.



Bistami,
elektrība.



Vispārēja
bistamība.



Lāzera stars.



Oksidējoša viela.



Nejonizējoša
radiācija vai
starojums.



Spēcīgs
magnētiskais
lauks.



Uzmanību,
šķēršļi.



Uzmanību,
nelidzens.



Bioloģiskais
isks.

RĪKOJUMA ZĪMES



Jālieto
aizsargbrilles.



Jālieto
aizsargķivere.



Jālieto dzirdes
aizsardzības
līdzekļi.



Jālieto
gāzmaska,
respirators.



Jālieto
darba apavi.



Jālieto
aizsargcimdi.

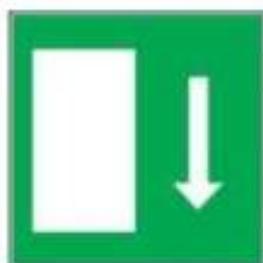
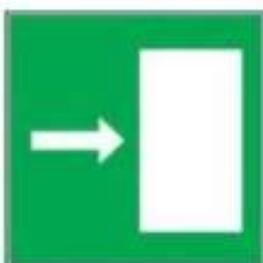


Jālieto
aizsargkostīms.

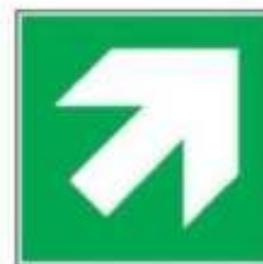
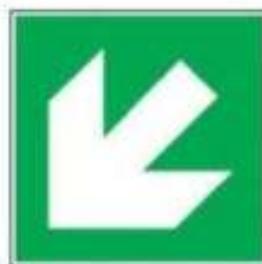


Jālieto sejas
aizsardzības
līdzekļi.

GLĀBŠANAS PAPILDIZEJU ZĪMES



Papildizeja, ceļš, maršruts.



Kustības virziens.

PIRMĀS PALĪDZĪBAS ZĪMES



Pirmās palīdzības punkts.



Nestuves.



Sanitārā apstrāde.



Acu skalošana.



Elpošanas līdzekļi.



Pārsiešanas līdzekļi.



Droša pulcēšanās vieta.



Atdzīvināšanas līdzekļi.



Tālrunis neatliekamās medicīniskās palīdzības izsaukšanai.



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Darbavieta

- ➡ **Pirms darba uzsākšanas pārliecinieties, vai darbavietā neatrodas priekšmeti, iekārtas, instrumenti, kas varētu traucēt veikt tiešos darba pienākumus.**
- ➡ **Darba vietas iekārtojumam jābūt drošam un atbilstošam DA prasībām.**
- ➡ **Darbavietai jābūt labi apgaismotai.**
- ➡ **Pirms darba uzsākšanas darbiniekam jāpārliecinās par darba aprīkojuma drošu lietošanu.**
- ➡ **Darbavieta jāuztur tīra un kārtīga.**
- ➡ **Pēc darba beigām darbavieta ir jāsakārto, un darba procesā radušos atkritumus jānovieto tiem paredzētās vietās.**
- ➡ **Ziemas laikā darbinieka pienākums ir sekot līdzi tam, lai darbavieta un piekļuve tai (ceļi, ejas) būtu notīrītas no sniega un ledus.**

**LAI STRĀDĀTU DROŠI UN VESELĪGI, TURI
SAVU DARBA VIETU TĪRU UN KĀRTĪGU!**



**NEKĀRTĪBA DARBA VIETĀ SAMAZINA TAVAS
DARBA SPĒJAS, DARBA PRODUKTIVITĀTI UN
RADA NELAIMES GADĪJUMU RISKU!**

**ATCERIES, KA, NODROŠINOT TĪRĪBU DARBA
VIETĀ, TU SAMAZINI RISKU SAVAI VESELĪBAI!**



Būtiskākie darba vides riska faktori strādājot birojā

PSIHOLOGISKIE UN EMOCIONĀLIE FAKTORI (1)



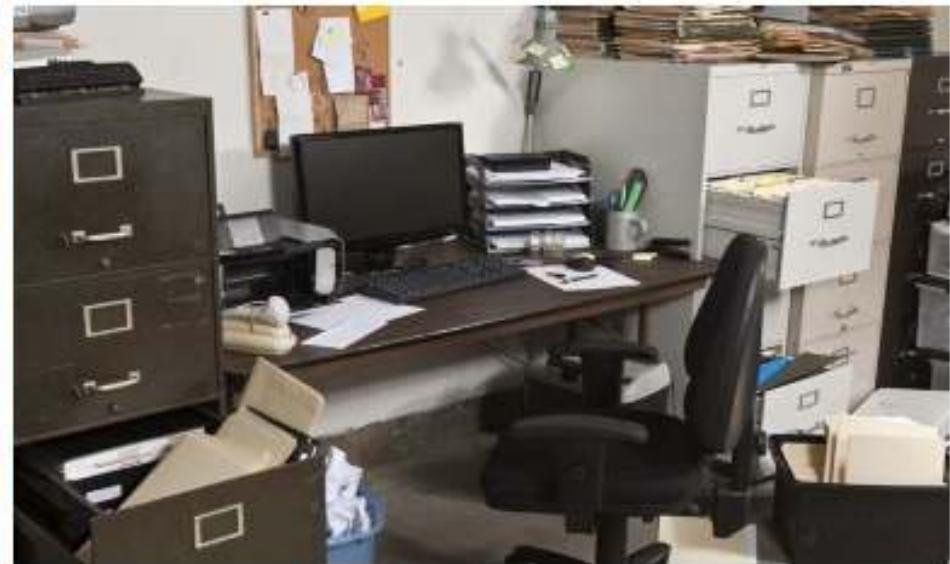
- ➡ **nepareiza darba laika organizācija** (piemēram, neparedzams darbalaiks, neplānots virsstundu darbs, saspringti termiņi u.c.);
- ➡ **nepilnvērtīga organizācijas funkcionēšana un kultūra** (piemēram, problēmu risināšanas grūtības uzņēmumā);
- ➡ **nepiemērota darba slodze** (piemēram, kvantitatīvi vai kvalitatīvi pārāk liela vai maza slodze, vienveidīgs darbs, slikti saprotams darbs, ierobežots izpildes laiks);
- ➡ **zema nodarbināto līdzdalība tādu lēmumu pieņemšanā, kas tieši ietekmē viņu, nespēja ietekmēt darba procesu;**
- ➡ **problemātiskas attiecības darba kolektīvā** (piemēram, psiholoģiska vai fiziska izolācija, sliktas vai nepietiekamas attiecības ar augstākstāvošajiem, nepietiekams savstarpējais atbalsts, konkurence);

PSIHOLOGISKIE UN EMOCIONĀLIE FAKTORI (2)



- ➡ karjeras iespējas un darba statuss (piemēram, karjeras nenoteiktība vai neprogresēšana, nedrošība par palikšanu darbā, zemas kvalifikācijas darbs);
- ➡ informācijas trūkums (piemēram, par plānotajām izmaiņām uzņēmuma darbībā, par veicamajiem pienākumiem utt.);
- ➡ paaugstināta atbildība darbā, svarīgu, atbildīgu lēmumu pieņemšana, it īpaši, ja tie attiecas uz daudziem cilvēkiem un saistīti ar smagām un plašām sekām;
- ➡ psiholoģiska un fiziska vardarbība (t.sk. mobings, bosings) u.c.
- ➡ nesakārtota un nepārdomāta darba vieta var būt darba vides psihoemocionāls riska faktors un radīt stresu;
- ➡ darbs ar modernajām tehnoloģijām bieži ir saistīts ar nepieciešamību vienlaicīgi uztvert un apstrādāt lielu daudzumu informācijas, bieži vien izmantojot vairāk nekā vienu datoru.

PSIHOLOGISKIE UN EMOCIONĀLIE FAKTORI



**Galvassāpes, nogurums, miega traucējumi, paaugstināts asinsspiediens,
sirdsdarbības traucējumi, depresija**

SAKĀRTOTA APKĀRTĒJĀ VIDE BIROJĀ



- ▶ apgaismojums,
- ▶ gaiiss,
- ▶ dekorācijas,
- ▶ mēbeles,
- ▶ smarža,
- ▶ motivācijas rīki.



DARBA VIDES ORGANIZĀCIJA (nederīgo lietu izmešana)



- ➡ atbrīvojies no liekā,
- ➡ ofisa aprīkojumu nost no galda,
- ➡ sinhronizē, sakārto kalendāru un darāmo darbu sarakstu,
- ➡ pārvieto personiskās mantas,
- ➡ vajadzīgākais pa rokai,
- ➡ savaldi vadu mudžekli,
- ➡ ievies sistēmu.



Mobings un bosingi darba vietā

KAS IR MOBINGS

3

Ne visi darba tiesību pārkāpumi un atsevišķi konflikti ir uzskatāmi par mobingu. Taču, ja konflikti tiek izraisīti regulāri un apzinātā nolūkā kaitēt kādam kolēgim, tad to var saukt par mobingu (no angļu val. *mobbing* vai arī *bullying, bossing*).

PAR MOBINGU VAR RUNĀT TAD, JA:

- pret kolēgi (vai darbinieku grupu) tiek vērstas negatīvas darbības;
- iebiedēšana un naidīga attieksme jūtama regulāri un ilgāku laiku;
- darbinieks tāpēc nonāk neaizsargātā situācijā;
- pēc šādas attieksmes cilvēkam paslīktinās veselība, samazinās darba spējas un labklājība.

MOBINGU VAR VĒRST:

- vadība pret darbinieku (darbinieku grupu);
- kolēģis pret kolēgi;
- padotais (-tie) pret vadību;
- klients pret darbinieku.

Mobings ir ekstrēms stress darba vietā.

BIEŽĀKIE NEGATĪVAS DARBĪBAS

PIEMĒRI:

- verbāla aizskaršana, draudi, apsaukāšana;
- izsmiešana, publiska pazemošana;
- sociāla izolēšana, ignorēšana;
- baumu izplatišana, apmelošana;
- nepamatota vainošana, kritizēšana;
- pārmērīga kontrole;
- fiziska aizskaršana, nevēlama seksuāla uzmanība;
- tīsa finansiālu zaudējumu radīšana;
- darbinieka kompetencēi nepiemērota darba došana;
- pārāk liela darba slodze un nereāli tā izpildes termiņi;
- informācijas nesniegšana.

Mobinga mērķis ir iebaidīt, izolēt, pakļaut un izraidīt.

Mobings — negatīva, pazemojoša, iebiedējoša un kontrolējoša attieksme.

Mobings — uzbrukumi cilvēka pašsapziņai, pašcieņai un profesionālai kompetencei.

KĀPĒC MOBINGS RODAS

Mobings saknējas individuālās, organizācijas un vadības attiecību mijiedarbībā. Nereti mobingu pielieto kāda neatrisināta konflikta dēļ, ko vadītājs vai kolēģis nespēj vai nevēlas risināt atklātā un godigā veidā, bet sāk vērsties pret cilvēku personīgi, nepamatoti vainojot notiekošajā un sodot ar mobinga parjēmieniem.

KĀPĒC IEBIEDĒT TIEŠI TEVI

Iespējams, ka:

- ar kaut ko atšķiries no pārējiem;
- neiedieries kolektīvā pēc dzimuma, vecuma, tautības, reliģiskās piederības, dzimumorientācijas vai esi cilvēks ar īpašām vajadzībām;
- esi jauns darbinieks;
- izteikti valēsies no konfliktiem;
- esi radošs un veiksmīgs darbā;
- esi kompetents un profesionāls;
- patīc apkārtējiem, esi labi ieredzēts kolēģu vidū;
- tev ir augsti morāles standarti;
- esi lecītīgs pret problemātiskiem cilvēkiem un viņu uzvedību.

Bieži vien mobings ir nerisināts, saasinājies konflikts.

Mobingu pielieto cilvēks, kuram radusies skaudība un nenovīdība pret veiksmīgāku darbinieku.

RISKA FAKTORI DARBA VIETĀ:

- savstarpēja konkurence;
- stress darba vletā, pārslodze;
- pārmērīga resursu taupīšana;
- izteikta dzīšanās pēc peļņas;
- pārmalīnas, reorganizācija;
- lomu, amatu neskaidrība;
- vāja saskarsme un informācijas plūsma;
- konfliktu risināšanas lemaņu trūkums;
- vāja vai nepiemērota vadība;
- baumu piensēju vai sūdzību izplatība kolektīvā;
- vājš komandas darbs;
- nepietiekama izpratne par atšķirīgo.

Agresīva uzvedība pret citiem izpaužas cilvēka nedrošības, zema pašvērtējuma un apdraudētības dēļ.

Ja kāds vērš pret tevi mobingu, tas liecina, ka problēma ir šim cilvēkam, nevis tev.

KĀ MOBINGS IETEKMĒ

Mobings rada ilgstošu un intensīvu stresa situāciju. Cilvēki, kuri spiesti strādāt šādos apstākļos, par to maksā augstu cenu — ar veselības problēmām, psihoemocionāliem traucējumiem, negulētām naktīm, attiecību paslīktināšanos, darba spēju samazināšanos, darba zaudēšanu un ar ģimenes pakļaušanu sociālam riskam.

MOBINGA IETEKMĒ TU VARI IZJUST:

- apjukumu;
- pastiprinātu trausmi;
- normāktību vai depresiju;
- dusmas vai bailes;
- bezspēcību;
- apdraudējumu;
- vairu un kaunu par notiekošo;
- grūtības koncentrēties;
- negatīvas domas;
- pārnēmtību ar mobinga situāciju;
- vēlmi norobežoties no visa.

RAKSTURĪGĀKIE FIZISKIE SIMPTOMI, KAS RODAS MOBINGA IETEKMĒ:

- miega traucējumi un murgi;
- galvassāpes;
- sirdsklauves un paaugstināts asinsspiediens;
- svara pārmalīnas;
- nespēks;
- matu izkrišana;
- ādas problēmas.

MOBINGS VAR KĻŪT PAR TRAUCĒJUMU UZNĒMUMA IZAUGSMEI, JO:

- pieaug darba kavējumi un darba nespējas lapu skaits;
- palielinās kadru mainība un izdevumi jaunu darbinieku atlasei un mācībām;
- mobinga gadījumu izskatīšana prasa papildu laiku un resursus;
- mazinās darbinieku motivācija strādāt labi un produktīvi;
- aiziet priedzējuši un profesionāli darbinieki;
- darbinieki jūtas bezpalidzīgi, iebiedēti un apdraudēti;
- pieaug stresa līmenis kolektīvā;
- paslīktinās darba vietas klimats un organizācijas reputācija.

**Uznēmums pakļauj sevi riskam, ja
laikus nerisina mobinga gadījumus.**

**Visbiežāk atbildība par notiekošo
tieka uzvelta tikai mobingā
cietušajam.**

KO DARĪT

JA JŪTI, KA PRET TEVI TIEK VĒRSTS MOBINGS:

- dokumentē notiekošo;
- kontrolē savu stresa līmeni, lai sargātu veselību;
- neizolē sevi, runā par notiekošo ar koleģiem, ģimeni vai draugiem;
- meklē atbalstu pie vādītāja vai ārpus savas darba vietas;
- neuzskati sevi par upuri;
- atbildi uz notiekošo ar pašapziņu un nebaidoties;
- stiprini savu pašapziņu;
- apgūsti pārliecinātas uzvedības un pašaizsardzības panēmienus;
- meklē iespējas aizsargāt sevi tiesiski;
- apsver iespēju atrast citu darba vietu, gatavojies pārmainām.

Mobingu apturēšana — tā ir katra cilvēka atbildība!

Apturēt notiekošo var tikai ar mobingu atzišanu.

Pārliecināta uzvedība — atzīt un cienīt savas un cita cilvēka vajadzības un tiesības.

KĀ PALĪDZĒT MAZINĀT MOBINGU DARBA VIETĀ:

- neaprunā savus kolēģus vai vadītāju;
- nelzplati baumas un tenkas;
- neiesaisties intrigās un konfliktos;
- nepielauj kolēģu un sevis iebiedēšanu;
- uzklausi un atbalsti koleģi, kurš jutas iebiedēts;
- neesi pasīvs liecīnieks, informē citus par notiekošo;
- palīdzīgi risināt konfliktus konstruktīvā veidā.

Mobingu var novērst ar zināšanām, dialogu un labu plānu.

KĀ KOLEKTĪVAM IEŠAISTĪTIES MOBINGA GADĪJUMU RISINĀŠANĀ:

- meklējot informāciju un izglītojoties;
- sadarbojoties ar arodbiedrību;
- vienojoties par kolektīva uzvedības un ētikas normām.
- Kolektīva rīcības plāna pret mobingu un iebiedēšanu noderēs:
 - mobingu definīcija,
 - vēstijums, ka mobings nav pieļaujams un pieņemams,
 - konfliktu risināšanas noteikumi un kolēģu atbalsta veids,
 - iespējamās sankcijas mobinga gadījumos.

KĀ RĪKOTIES VADĪBAI:

- uzņemties atbildību par notiekošo;
- neignorēt mobinga gadījumus, sūdzības izskatīt ātri;
- uzklausīt iesaistītās personas, vērtēt objektīvi un taisnīgi;
- apgūt konstruktīvas konfliktu risināšanas iemaņas;
- iepazīt atbilstoša vadības stila prasmes;
- apgūt dažadību un pārmaiņu vadīšanas prasmes;
- nodrošināt personāla izglītošanu par mobinga kaitigumu;
- mazināt stresu kolektīvā;
- ja nepieciešams, meklēt palīdzību ārpusē, piesaistīt mediatoru konfliktu risināšanā;
- nodrošināt skaidru, godīgu un nenovēlotu saziņu.

Aptuveni 70% mobinga gadījumos pret darbiniekiem vēršas tieši uzņēmuma vadība.

Vadības uzdevums ir veidot cieņpilnas attiecības kolektīvā, kur darbinieki jūtas novērtēti un respektēti, tā investējot ilgtermiņa biznesā.

Jo ātrāk mobingu atklās un meklēs iespēju to apturēt, jo labāki rezultāti sagaidāmi!

Pētījumi liecina, ka mobingu biežāk pielieto kolektīvos, kur ir nekompetenta vadība.

DARBA DEVĒJA PIENĀKUMS:

- nodrošināt darbiniekiem taisnīgus, drošus un veselībai nekaitīgus darba apstākļus (Darba likums);
- uzraudzīt darba iekšējo vidi, lai garantētu drošu un veselībai nekaitīgu darbu, novērtēt darba vides riskus, izslēdzot varbūtību, ka nodarbināto drošībai vai veselībai darba vidē var rasties kaitējums (Darba aizsardzības likums);
- ievērot vienlīdzīgu tiesību principu un atšķirīgas attieksmes aizliegumu (Darba likums);
- nepasliktināt darbinieka tiesisko stāvokli, radot tam nelabvēlīgas sekas (Darba likums);
- nodrošināt darbinieku vai darbinieku pārstāvju iesniegto sūdzību izskatīšanu (Darba likums);
- kopā ar darbinieku pārstāvjiem nodrošināt individuālo darba strīdu izskatīšanu darba strīdu komisijā (Darba strīdu likums).

KĀ SEVI AIZSTĀVĒT

Mobings neapšaubāmi ir prettiesiska darbība. Tomēr šobrīd Latvijā tiesību akti tieši nedefinē mobingu un psiholoģisko vardarbību darba vietā.

Mobinga novēršanai, neskatoties uz tiesiskā regulējuma trūkumu, ir piemērojami jau esošie normatīvie akti, kur noteikta:

- tiesiskā vienlīdzība (LR Satversme, Darba likums);
- personas neaizskaramība (LR Satversme);
- goda un cieņas aizsardzība (LR Satversme);
- tiesības uz veselību (LR Satversme);
- taisnīgi, droši un veselībai nekaitīgi darba apstākļi (Darba likums);
- atšķirīgas attieksmes aizliegums (Darba likums).

Mobings darba vietā ir ne vien nosodāma, bet arī nepieļaujama un tiesiski sodāma rīcība.

PIECI SOĻI, KO DARĪT:

- meklēt atbalstu (arodbiedrība);
- strīdus risināt darba vietā (darba strīdu komisija);
- tiesāties (prasīt atlīdzību par morālo kaitējumu, pamatojoties uz Civillikuma 1635. pantu par goda un cieņas aizskārumu);
- brīvprātīgi risināt konfliktu ar neitrālās trešās personas — mediatora — palīdzību (mediācija);
- mainīt darba vietu (darba līguma pārtraukšana pēc Darba likuma 100. panta pieteikšanās, kas, pamatojoties uz tikumības un taisnprātības apsvērumiem, neļauj turpināt darba tiesiskās attiecības).



PĒC PALĪDZĪBAS VARI VĒRSTIES:

biedrībā "Mobingstop"
Valsts Darba inspekcijā
Latvijas Brivo arodbiedrību savienībā

Šajā sabiedrības izglītošanas projektā mēs veicam aptauju.
Būsim pateicīgi, ja atbildēsi uz
jautājumiem interneta vietnē
<http://www.mobings.lv/aptauja>

KĀ SEVI AIZSTĀVĒT

Mobings neapšaubāmi ir prettiesiska darbība. Tomēr šobrīd Latvijā tiesību akti tieši nedefinē mobingu un psiholoģisko vardarbību darba vietā.

Mobinga novēršanai, neskatoties uz tiesiskā regulējuma trūkumu, ir piemērojami jau esošie normatīvie akti, kur noteikta:

- tiesiskā vienlīdzība (LR Satversme, Darba likums);
- personas neaizskaramība (LR Satversme);
- goda un cieņas aizsardzība (LR Satversme);
- tiesības uz veselību (LR Satversme);
- taisnīgi, droši un veselībai nekaitīgi darba apstākļi (Darba likums);
- atšķirīgas attieksmes aizliegums (Darba likums).

Mobings darba vietā ir ne vien nosodāma, bet arī nepieļaujama un tiesiski sodāma rīcība.

PIECI SOĻI, KO DARĪT:

- meklēt atbalstu (arodbiedrība);
- strīdus risināt darba vietā (darba strīdu komisija);
- tiesāties (prasīt atlīdzību par morālo kaitējumu, pamatojoties uz Civillikuma 1635. pantu par goda un cieņas aizskārumu);
- brīvprātīgi risināt konfliktu ar neitrālās trešās personas — mediatora — palīdzību (mediācija);
- mainīt darba vietu (darba līguma pārtraukšana pēc Darba likuma 100. panta pieteikšanās, kas, pamatojoties uz tikumības un taisnprātības apsvērumiem, neļauj turpināt darba tiesiskās attiecības).



PĒC PALĪDZĪBAS VARI VĒRSTIES:

biedrībā "Mobingstop"
Valsts Darba inspekcijā
Latvijas Brivo arodbiedrību savienībā

Šajā sabiedrības izglītošanas projektā mēs veicam aptauju.
Būsim pateicīgi, ja atbildēsi uz
jautājumiem interneta vietnē
<http://www.mobings.lv/aptauja>

KAS IR BOSINGS?



- ◆ **Bosings (angļu: Bashing), to bash nozīmē uzbrukt, nolamāt) ir darba devēja īstenots psiholoģiskais terors pret padotajiem.**
- ◆ **Bosings ir vadītāja slikta izturēšanās pret padotajiem, izmantojot tikai viņam piederošu varu. Tas ir psiholoģisks terors, ko izraisa viņa nespēja veidot un uzturēt lietišķas attiecības, atstājot darbiniekiem interpretācijas brīvību par uzņēmuma mērķiem un uzdevumiem. Turpretim, vadītājs šos interpretācijas rezultātus vērtē atšķirīgi pat vienādās situācijā, nevielenlīdzīgi novērtējot savus padotos.**



BOSINGA PAZĪMES



- ➡ pastāvīga, nepamatota kritika;
- ➡ aprunāšana un baumošana;
- ➡ ignorēšana vai būtiskas informācijas nesniegšana, kas nepieciešama, piemēram, atskaišu sagatavošanai;
- ➡ mutiski vai rakstiski draudi;
- ➡ vadītāja ņirgāšanās par darbinieku viņa fizisko trūkumu vai izskata dēļ;
- ➡ bezjēdzīgu vai pretēji – neizpildāmu uzdevumu un pienākumu uzdošana;
- ➡ izstumšana no kolektīvajiem pasākumiem;
- ➡ garāka darba laika noteikšana vai sliktākas darba vietas ierādīšana;
- ➡ nepiemērota inventāra izsniegšana;
- ➡ algas samazināšanas draudi;
- ➡ utt.

BOSINGA SEKAS (1)



- ➡ bieži darba nēmēji nogaida, cerībā, ka situācija normalizēsies pati no sevis vai gluži pretēji – **pienem šo situāciju kā nemaināmu**;
- ➡ dažkārt var būt vainas sajūta un iekšējas šaubas, ka, iespējams, paši vien ir vainīgi pie šāda emocionālā terora, jo **nespēj būt pietiekami labi darbinieki**;
- ➡ darbinieki **atsakās no iniciatīvas**, jo nespēj paredzēt priekšnieka reakciju;
- ➡ publiski pazemojumi pastiprina **darbinieku sastingumu**, bet vadītājām ļauj saglabāt varu;
- ➡ tiek bloķēta pozitīva atgriezeniskā, jo **vadītājs iznīcina attīstības iespējas**;
- ➡ to ka notiek darba procesa sastingums (stagnācija) vadītājs uzvel uz darbinieku pleciem, **nosodot viņu pasivitāti uzņēmuma mērķu sasniegšanā un īstenošanā**;

BOSINGA SEKAS (2)



- ➡ vadītājs attaisno savu agresīvo un nekorekto darba stilu, jo, viņaprāt, darbinieki neko nespēj paveikt bez šādas viņa rīcības.



BOSINGA IZRAISOŠĀS VESELĪBAS PROBLĒMAS



- ➡ stress;
- ➡ nomākta oma un pat depresivitāte;
- ➡ noslēgšanās sevī un izvairīšanās no sabiedrības;
- ➡ pastāvīgs nogurums;
- ➡ darbaspēju un motivācijas zudums;
- ➡ zems pašnovērtējums;
- ➡ utt.



KĀ CĪNĪTIES AR BOSINGU? (1)



- ➡ Šādu situāciju uzveikt ir ļoti grūti, tieši tā iemesla dēļ, ka vaininieks ir vadītājs un, visticamāk, darbiniekos ir bailes un respekte pret šo augstākstāvošo personu.
- ➡ Ja situāciju neizdodas normalizēt, vispirms rūpīgi jāizpēta darba līgums un iekšējās kārtības noteikumi, jo, iespējams, ka atradīsi kādu punktu, kas, bosinga izpausmju dēļ, tiek pārkāpts.
- ➡ Ja darbā ir arodbiedrība, ir vērts lūgt tās speciālistu palīdzību.

KĀ CĪNĪTIES AR BOSINGU? (2)



- ➡ **Konsultējies ar advokātu, lai kopīgi sagatavotu konkrētu darbības plānu, ja esi nolēmusi cīnīties ar vadītāju tiesas ceļā.**
- ➡ **Visbeidzot, apdomā vai vispār ir vērts cīnīties ar radušos situāciju, vai šis amats tiešām ir tā vērts! Vai esi sasniegusi savus mērķus un profesionāli augusi? Apsver domu aiziet no līdzšinējās darba vietas, lai daudz mierīgākos darba vides apstākļos sasniegtu vairāk!**

FIZIKĀLIE FAKTORI



- ➡ Paaugstināta vai pazemināta temperatūra (norma gada aukstākajā periodā: no mīnus 19 līdz mīnus 25 °C, gada siltajā periodā: no 20 līdz 28 °C).
- ➡ Paaugstināts vai samazināts gaisa mitrums (norma: 30-70%).
- ➡ Palielināts vai samazināts gaisa kustības ātrums (norma: 0,05 – 0,15 m/s).



**Pārkaršana, sirdsdarbības paātrināšanās, elpošanas
traucējumi, saaukstēšanās, nervu apsaldēšana.**

NEATBILSTOŠS APGAISMOJUMS (1)



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Biežākās darba vides problēmas, kas saistītas ar apgaismojumu:

- ➡ nepietiekams apgaismojums;
- ➡ slikts vai nepilnīgs gaismas sadalījums;
- ➡ pārmērīgi spilgts apgaismojums;
- ➡ nepietiekama gaismas atstarošanās no dažādām virsmām (to nosaka netīras sienas, griesti), kā arī izdegušas spuldzītes vai bojātas elektroinstalācijas, kā rezultātā spuldzītes nedeg;
- ➡ nepietiekami bieži vai nesistemātiski veiktā gaismas ķermenų tīrišana;
- ➡ nepareiza gaismas ķermenų kupolu izvēle vai kvalitāte;
- ➡ darba videi nepiemērots kupols ātrāk klūs nespodrs vai blīvs, savukārt putekļainā vidē nenoslēgti gaismas ķermenų kupoli var novest pie ļoti biežas lampu izdegšanas, to veicina uz lampām nosēdušies putekļi.



Minimālais apgaismojuma līmenis: 500 lx

NEATBILSTOŠS APGAISMOJUMS (2)

Prasības logiem:

- ➡ logi, virsgaismas logi un stikla šķērssienas **lauj izvairīties no saules staru pārmērīgas iedarbības uz darba vietu, nesot vērā darba un darba vietas īpatnības;**
- ➡ nodarbinātajiem ir iespēja droši **atvērt, aizvērt, noregulēt vai nostiprināt** logus, virsgaismas logus un vēdināšanas lūkas;
- ➡ atvērti logi, virsgaismas logi un vēdināšanas lūkas **nerada draudus** nodarbināto veselībai un drošībai;
- ➡ logi un virsgaismas logi ir projektēti kopā ar aprīkojumu to **tīrišanai** vai ir apgādāti ar ierīcēm, kas **lauj** tos tīrīt, nepakļaujot riskam nodarbinātos, kuri veic šo darbu vai atrodas logu tuvumā.



NEATBILSTOŠS APGAISMOJUMS (3)

Izraisa redzes traucējumus, redzes nogurumu, acu muskuļu pārslodzi, acu sāpes un graušanas sajūtu, apsārtumu, galvassāpes.



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

PAREIZI IEKĀRTOTAS DARBA VIETAS



- ➡ Izvēlēties pareizu **apgaismojuma viedu, spilgtumu un izvietojumu darba vietā** (gaismas krišanas virziens un leņķis).
- ➡ Gaismas ķermenī jāizvieto tā, lai apgaismojums būtu **vienmērīgs**, jo acij nepieciešams adaptācijas laiks, šajā laikā darbinieks var paklupt vai gūt traumas.
- ➡ Lietojot gāzizlādes lampas, jāizvēlas gaismas spektrs, kas visvairāk atbilst dabīgam apgaismojumam.
- ➡ Jāizvairās no gaismas ķermeniem ar pulsācijas efektu.

Nepareizi —
galda lampas gaisma atspīd
monitorā un apžilbina darbinieku



Nepareizi —
spožā saules gaisma
apžilbina darbinieku



ERGONOMISKIE FAKTORI



- ◆ Darbs pie datora un ilgstošs darbs sēdus (pies piedu pozā).
- ◆ Redzes sasprindzinājums darbā ar datoru.

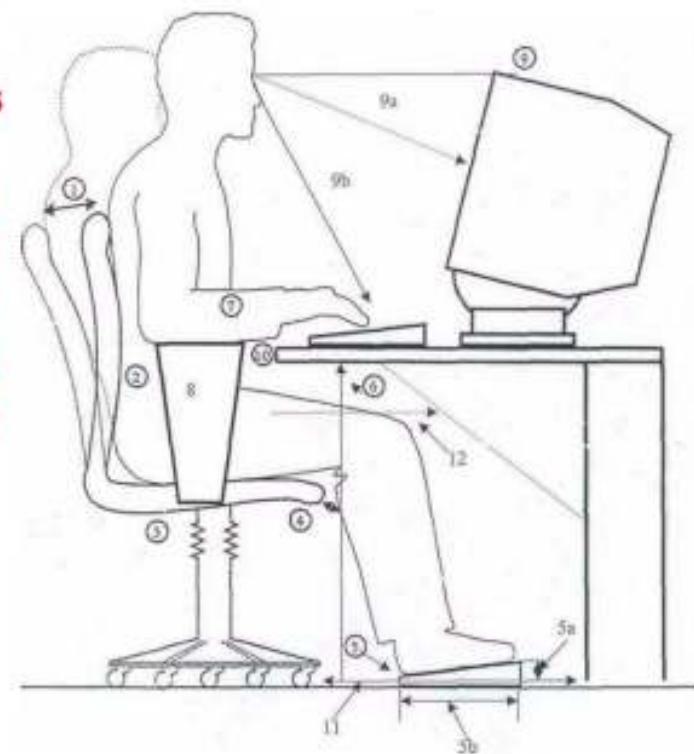
Acu asarošana, apsarkums, graušana, "sausās acs" sindroms, pat redzes traucējumi.

Muguras un roku muskuļu sasprindzinājums, sāpes muguras, kakla, jostasvietas un krustu daļā.

Plecu, roku, plaukstu un pirkstu sāpes un tirpšana.

Skeleta – muskuļu sistēmas traucējumi var izraisīt pārmaiņas muguras skriemeļos un starpskriemeļu diskos, muguras nervu saknīšu bojājumus, karpālā kanāla sindromu, "peles" slimību līdz pat funkciju ierobežojumam un invaliditātei.

Pārmaiņas muguras kakla daļā var radīt galvassāpes, pastiprinātu nogurumu un miega traucējumus.



PRASĪBAS DARBAVIETAI BIROJĀ (1)



Darba krēsls

Krēslam ir jābūt stabilam, viegli grozāmam ap savu asi (ieteicams uz 5 riteņiem). Jāizvēlas tāds darba krēsls, kam var regulēt sēdekļa un atzveltnes augstumu, sēdekļa dziļumu un slīpumu. Atzveltnei un sēdeklīm ir jābūt polsterētiem un pārklātiem ar neslidenu, neelektrizējošu un gaiscaurlaidīgu materiālu.

Krēsla atzveltnē

Krēsla atzveltnēi jābalsta mugura vismaz jostas un krustu rajonā, tai jāatbilst muguras formai. Atzveltnēi jābalsta mugura visā tās garumā atbilstoši mugurkaula dabiskajiem izliekumiem (att. 2). Optimālā variantā darba krēsla atzveltnēi jānodrošina muguras atbalsts pat tad, ja nodarbinātais maina ķermeņa pozu, piemēram, noliecas uz priekšu vai atliecas atpakaļ (att. 1).

Sēdekļa augstums

Pareiza krēsla sēdekļa augstuma izvēle (att. 3) ir ļoti svarīga, lai nodrošinātu ērtu darba pozu. Ja darba krēsls ir par augstu, tā sēdeklis var nospiest augšstilba virspusējos asinsvadus. Ja darba krēsls ir par zemu, rodas ķermeņa piespiedu darba poza: leņķis elkoņa un ceļu locītavā ir mazāks par 90° , plecu josla pacelta uz augšu, galva atliekta, jo monitors atrodas augstāk attiecībā par acu līmeni. Piemērots sēdekļa augstums ir šāds: sēdekļa priekšējā mala ir paceles bedres līmenī, leņķis ceļa locītavā ir lielāks par 900 , pēdas novietotas stabili uz grīdas.

Sēdekļa dziļums

Sēdekļa dziļumam ir jābūt mazākam par attālumu no gūžas locītavas līdz ceļa locītavai, bet attālumam no sēdekļa priekšējās malas līdz apakšstilbu mugurējai virsmai ceļa locītavas līmenī jāatbilst nodarbinātā plaukstas platumam (att. 4). Lai sēzot nenospiestu kāju virspusējos asinsvadus, ieteicami krēsli ar noapaļotu sēdekļa priekšējo malu.

PRASĪBAS DARBAVIETAI BIROJĀ (2)



Kāju paliktņi (att. 5)

Ja darba virsma ir augstāka par optimālo un nav regulējama, tai jāpiemēro krēsla augstums. Ja nodarbinātā pēdas nebalstās stabili pret grīdu, tad jāizmanto kāju paliktņi (att. 5a) ar regulējamu augstumu (0–150 mm) un slīpumu (0–20°). Kāju paliktņa virsmai (att. 5b) jābūt pietiekami lielai un ērtai, pārklātai ar neslidenu materiālu.

Roku balsti (att. 8)

Ieteicams izvēlēties krēslus ar roku balsti. Vispiemērotākie ir roku balsti ar regulējamu augstumu un attālumu starp balstiem, lai tos varētu pielāgot katram darbiniekam individuāli un atbilstoši veicamajam darbam (att. 7). Ja roku balsti traucē, tos var noņemt.

Darba galds un darba virsma

Darba galda virsmai jābūt maz atstarojošai un pietiekami lielai, lai uz tās varētu ērti izvietot datoru un darbam nepieciešamās iekārtas, piederumus, dokumentus utt. Galda minimālie izmēri – 1200x800 mm, optimālie – 1600x1000 mm. Lai samazinātu roku muskuļu slodzi, uz darba galda jāparedz vieta, kur atbalstīt plaukstas un apakšdelmus. Galda malām un stūriem jābūt noapaļotiem, lai neradītu traumas un neērtības. Tastatūru novieto atbilstoši nodarbinātā elkoņa līmenim (roka elkoņa locītavā saliekta 900lenķi); plecu josla nedrīkst būt pacelta uz augšu (att. 7). Ieteicams izmantot galdu ar regulējamu augstumu, lai to varētu pielāgot darbam stāvus un sēdus. Priekšrocība dodama galdiem, kuriem ir atsevišķa regulējama virsma tastatūrai un pelei un atsevišķa – monitoram. Ja galda virsmas augstums nav regulējams, tas nedrīkst būt mazāks par 720 mm (att. 6). Šādā darba vieta jāaprīko ar regulējamu krēslu un kāju paliktni.

PRASĪBAS DARBAVIETAI BIROJĀ (3)



Telpa zem darba galda virsmas

Iekārtojot darba vietu, jāatceras, ka zem darba galda virsmas jāatstāj pietiekami liela brīva telpa (att. 12), lai nodarbinātais varētu viegli mainīt darba pozu, piecelties un apsēsties. Telpai zem darba galda virsmas ieteicami šādi parametri:

- dziļums - vismaz 70 cm; ja telpa zem darba virsmas ir slīpa, tad vismaz 50 cm sēdoša nodarbinātā ceļu līmenī un 70 cm pēdu līmenī (att. 11.);
- platums - vismaz 50 cm;
- augstums - vismaz 60 cm.

Displeja novietojums

Displejam jābūt viegli pagriežamam un noliecamam, lai ērti varētu noregulēt attālumu un skata leņķi no nodarbinātā acīm līdz ekrānam (att. leņķis starp 9 un 9a). Optimālais attālums no acīm līdz displejam ir $60\text{cm} \pm 15\text{cm}$ (att. 9a). Monitora augšējai malai jāatrodas acu augstumā vai nedaudz zemāk, skata leņķim jābūt 35° lielam (att. 9).

Tastatūra

Tastatūras izmēriem un formai jābūt tādai, kas ļauj strādāt ātri un efektīvi. Tastatūrai jābūt viegli pārvietojamai pa darba virsmu un stabilai lietošanas laikā, kabelim pietiekami lokanam un garam, lai tastatūru varētu novietot vajadzīgajā attālumā no displeja ekrāna. Tastatūras korpusam nedrīkst būt asas šķautnes un stūri. Simboliem uz tastatūras taustiņiem ir jābūt kontrastainiem un labi salasāmiem. Tastatūru ieteicams novietot apmēram 45–75 cm attālumā no nodarbinātā acīm (att. 9b). Tastatūras priekšā nepieciešama vismaz 10 cm plata brīva vieta (att. 10), kur var novietot un atpūtināt plaukstas. Ieteicamais tastatūras slīpuma leņķis attiecībā pret horizontālo virsmu ir robežās no 0 līdz 25° .

VAI TU JAU DIVAS STUNDAS ESI STRĀDĀJIS
PIE DATORA BEZ PĀRBAUKUMA?



LABĀK BIEŽĀK NEM īSAS PAUZES NEKĀ RETI - GARAS!
KO VISLABĀK DARĪT PAUZES LAIKĀ?

PIEGELIES KĀJĀSI



IZVĒDDNI TELPUI

IZSTAIPES, PAVINGRO!

DARI KAUT KO CITUI

APRŪNAJES AR KOLEGI
ALĀKU MĀKSĀPĒ DOKUMENTUS
SAKĀRTĀO DĀRSA SĀLTU U.C.

Vingrojumi acīm

Katra vingrojumu atkarīt 10 piecas reizes.

Sākuma stāvoklis: sēdus, uzgura tušņa, skatiens vērsti tālumā.



Viens - pacelt uzīcis uz augšu, palīkt sada
stāvoklī 3 sekundes;



divi - cieši nizvērt acis un izlakšķīt
10 - 15 sekundes.



Viens - nepagriežot galvu, vērst skatienu pa labu; trīs - nepagriežot galvu, vērst skatienu pa kreisi;
divi - skatīties tālumā uz priekšu;



divi - skatīties tālumā uz priekšu;

To pašu atkarīt vērset skatiemu uz augšu un uz leju.



Viens - nizvērt leiso aci, paturot kreiso aci vaija; divi - nizvērt kreiso aci, paturot labo aci vaija
Vingrojuma veiktātra spēja (5-10 sekundes).



Viens - rādītajā pirksta piedziļi pie degungala
un skatīties uz to 3 - 5 sekundes;



divi - skatīties tālumā 10 - 15 sekundes.



Viens - nizvērt acis, nespārnuot aci
cauršķītāru (10 - 15 sekundes).



divi - skatīties tālumā (10 - 15 sekundes)



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Pirkstu un plaukstu vingrojumi



Rokas izstieptas uz priekšu, plauksts vērstas uz leju.
Viens - izstiept pirkstus, kamēr sajūt sasprindzinājumu,
paturēt 5 sekundes;
divi - atslābināt roku muskulatūru;
trīs - savilkāt pirkstus dūrēs, kamēr sajūt
sasprindzinājumu, paturēt 5 sekundes;
četri - atslābināt roku muskulatūru.
Vingrojumu atkārtot 5 - 10 reizes.



Rokas saliektais elkojos, plauksts savilktais dūrēs, ikšķi vērsti
uz augšu.
Viens - sasprindzinot plaukstu muskulatūru, pagriezt plauksts
uz iekšu;
divi - atslābināt roku muskulatūru.

Atkārtot 5 - 10 reizes.



Rokas saliektais elkojos, plauksts paralēli viena otrai, ikšķi vērsti
uz augšu;
Viens - sasprindzināt plaukstu muskulatūru, pagriezt delnas uz āru;
divi - atslābināt roku muskulatūru.

Atkārtot 5 - 10 reizes.



Rokas saliektais elkojos, plauksts paralēli viena otrai, ikšķi
vērsti uz augšu.
Viens - ūdot plauksts pa labi;
divi - ūdot plauksts pa kreisi.

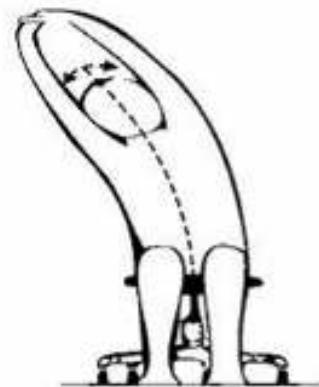
Atkārtot 5 - 10 reizes.





Sēdus stāvoklis, mugura atbalstīta pret krēsla atzveltni.
Viens - lēni apļot plecus uz priekšu (5 reizes);
divi - lēni apļot plecus atpakaļ (5 reizes).

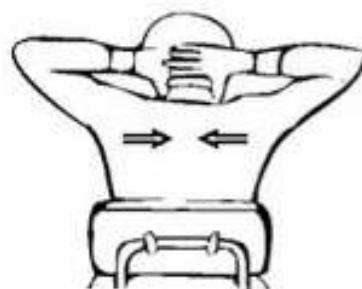
Atkārtot 3 - 5 reizes.



Izstaipīšanās vingrojumi

Sēdus stāvoklis ar taisnu muguru, neatbalstot to pret krēsla atzveltni.
Viens - savit pirkstus, pacelt rokas virs galvas, iztaisnot elkoņus,
rokas liekt atpakaļ, cik tālu vien ir iespējams;
divi - lēni noliekties pa labi;
tris - lēni noliekties pa kreisi.

Atkārtot 3 - 5 reizes.



Sēdus stāvoklis, plaukstas aiz galvas, pirksti savienoti.
Viens - tuvināt läpstiņas, kamēr sajūt sasprindzinājumu,
šādā stāvoklī palikt 5 - 10 sekundes;
divi - atslabināties.

Atkārtot 5 - 10 reizes.

TRAUMATISMA FAKTORI

- ◆ Neuzmanīga rīcība vai darbs ar bojātu aprīkojumu, iekārtu.
- ◆ Paklupšanas, paslīdēšanas draudi.

Gan mazas un nenozīmīgas traumas, gan tādas, kas rada ilgstošu darbnespēju.



SVARĪGĀKĀS PRASĪBAS, PĀRVIE TOJOT SMAGUMUS

SAGATAVOJIES – IZDOMĀ, VAI:

1. Tev vispār vajag pārvietot?
2. Tu vari izmantot palīgīdzekļus?
3. Tev ir iespēja izņemt apavu?
4. Tu vari pārvietot viens?
5. Tu vari labi pārskaitīt pārvietošanās virzienu un ceļu ir brīva?



VIENMĒR PĀRVIE TO LĒNĀM, NESTEIDZOTIES!

- stabili un īsti saķert, nešamo priekšmetu ar abiem rokām – saķert, ta, ka pirkstību salodi

Saķerētu atalgo tiksai tad, kad priekšmetu ir skaidri novērtai. Nekad neņemt priekšmetu!

- neset priekšmetu, kuri ir lāvu ķermenam
- smagāko priekšmetu pusi turī tuvāk ķermenam
- degunam ar zodam jābūt vāstam pārvietošanās virzienā

- ja nepieciešams pagriezties, tad pagriez visu ķermenī



VĒL ATCERIES:

- ja jūsas piekuļus - apūsēs!
- ja iespējams, vienmēr izmanto palīgīdzekļus (piemēram, rotājus, pacēlējus u.c.)! Rotājus labiši stum nošķ veid!
- vienmēr lūdz kolegu palīdzību, ja priekšmetu ir neēti saķerti vai tas ir ļoti smags!

NEKAD NEDARI ŠĀDI!

- nekādās leik pārvietots, pagredzīt muguru jostas – kustu rajons



- neaiznes priekšmetus tiek turēts tālu no ķermenja – jo tālāk priekšmeti atrodas, jo smagāks tas leķejas



SVARĪGĀKĀS PRASĪBAS, CELOT SMAGUMUS

- 1. Tev vispār vajag pārvietot?
- 2. Tev ir ērtas drībēs un apavi?
- 3. Tu var pacelt viens?
- 4. Tu var pārskaitīt parņemšanas virzenu?



VIENMĒR PĀRVETO LĒNĀM, NESTEIDZOTIES!

- iešam ātu pažu uz pānēs pēdas – kājas plēvu platumā, pamatā vēri līdzīgā virzienā, kur tālāk jāpārvieto smagums
- pieļupies ceļus
- stehli un ērti saķert ceļojmo priedēliem
- ceļa kāju spēku



- ja kopjāma, vienmēr izmanto pārgādākās (piemēram: rātus, pacelījus u.c.)
- vienmēr līdz koreģu pārbaudi, ja prečiņetu ir neērti saķerti vai tas ir jūži atsegis

NEKAD NEDARI ŠĀDI!!

- nesamais prečiņeta tek satverts un ceļis.
- nolēcēties ar tālām kājām (nevis pieļupoties)



ĶĪMISKIE FAKTORI

- ➡ Ozons, slāpekļa oksīdi.
- ➡ Putekļi, papīra putekļi.
- ➡ Sintētiskie mazgāšanas un tīrišanas līdzekļi.

Augšējo elpceļu kairinājums, iekaisums (rinīts, laringīts, faringīts), bronhu kairinājums un iekaisums (brinhīts) – klepus, iesnas, paaugstināta temperatūra. Alerģiskas reakcijas uz ozonu – alerģiskas iesnas, alerģisks balsenes un bronhu iekaismus un bronhu spazmas (klepus, elpas trūkums, pat astma). Alerģiskas ādas reakcijas.





Obligāto veselības pārbaužu nozīme un to veikšanas kārtība

Regulāri un kvalitatīvi veiktas OVP ļauj savlaicīgi atklāt kaitīgo faktoru ietekmi uz darbinieku veselību un izstrādāt kaitīgo faktoru novēršanas pasākumus, nepieļaujot darbinieku saslimšanu:

- ➡ darba devējs nodrošina obligātu veselības pārbaudi tiem nodarbinātajiem, kuri iekļauti MK apstiprinātajā to profesiju (amatu) un darbavietu sarakstā, kurās nodarbinātie pakļauti īpašam riskam;
- ➡ darba devējs nodrošina obligātu veselības pārbaudi tiem nodarbinātajiem, kas saistīti ar iespējamo risku citu cilvēku veselībai;
- ➡ izdevumus, kas saistīti ar kārtējo OVP sedz darba devējs; ja OVP tiek veikta pirms darba līguma noslēgšanas, pēc savstarpējas vienošanās to sedz pats pretendents no saviem līdzekļiem vai darba devējs.



Rīcība ugunsgrēka gadījumā



Kompetenta institūcija
dāma aizsardzības jautējumos

Nekavējoties par ugunsgrēku paziņot Valsts Ugunsdzēsības un glābšanas dienestam pa tālruni 01 vai 112:

- ➡ nosauciet objekta adresi;
- ➡ konkrētu ugunsgrēka izcelšanās vietu objektā;
- ➡ savu vārdu, uzvārdu;
- ➡ savu vai uzņēmuma tālruņa numuru;
- ➡ nenolikt klausuli pirms nav sniegtas atbildes uz visiem ugunsdzēsības un glābšanas dienesta operatora jautājumiem.



Kompetenta institūcija
dāma aizsardzības jautējumos

Galvenie norādījumi, kas jāievēro ugunsgrēka gadījumā!

- ➡ Nemeklē, kur deg, bet glābies!
- ➡ Turies tuvāk grīdai, ja nepieciešams – rāpo!
- ➡ Virzies uz durvju pusī!
- ➡ Never vaļā durvis, ja to rokturis ir sakarsis!
- ➡ Aizsedz degunu un muti!
- ➡ Aizbāz durvju spraugas!
- ➡ Rāpo uz loga pusī!
- ➡ Nekavējies ēkas gaitenī, trepju telpā!
- ➡ Nelieto liftu!
- ➡ Kad esi drošībā, zvani Valsts Ugunsdzēsības un glābšanas dienestam!

UGUNSDROŠĪBAS ZĪMES



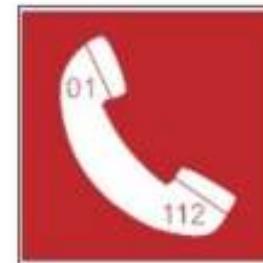
Ugunsdzēsības krāns.



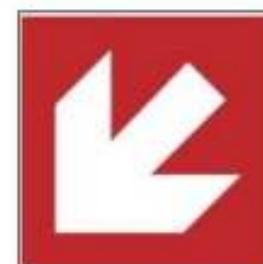
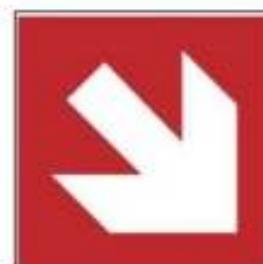
Ugunsdzēsības un glābšanas kāpnes.



Ugunsdzēsības aparāts.



Tālrunis ugunsdzēsības un glābšanas dienesta izsaukšanai.



Virzieni uz ugunsdzēsības iekārtu un līdzekļu atrašanās vietu.



Pirmās palīdzības sniegšana

Pirmā palīdzība attiecās uz katru. **Pirmās palīdzības mērķis ir, lai katrs cilvēks pareizi saprastu tās pasākumu nozīmi un prastu to sniegt nekavējoši negadījuma vietā.** Palīdzība ir svarīga tieši pirmajās dzīvībai kritiskajās minūtēs. Kad apstājusies elpošana un sirdsdarbība, tad draud briesmas galvas smadzenēm. Ja galvas smadzenes piecas minūtes nesaņem skābekli, tajās iestājas neatgriezeniski bojājumi.

Izaucot neatliekamo medicīnisko palīdzību, esiet gatavi atbildēt uz jautājumiem:

- ➡ **KUR NOTICIS NEGADĪJUMS** – nosaukt precīzu negadījuma vietu;
- ➡ **KAS NOTICIS** – nosaukt iespējamos traumas cēlonus vai raksturot traumas apjomu;
- ➡ **CIK CIETUŠO;**
- ➡ u.c. jautājumiem.



APDEGUMI



1. ATVĒSINIET APDEGUMA SKARTO KERMEAŅA DAĻU
Novērojet cietulo ārtā pozī. Nekavējoties sāciet cietulāš kermeņa daļas atvēsināšanu, lejot aukstu ūdeni uz apdeguma viasmaz 10 minutes vai arī tik ilgi, kamēr sāpes cietulajam mazinās.



2. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU
Izsauciet ātro palīdzību pa tālruni 113, ja cietulajam draud dzīvības briesmas. Pastāstiet ātrās palīdzības dispečeram, ka cietulajam ir apdegums. Pastāstiet, kas radījis apdegumu (atkāpta liesma, karsts tvaiks, kodigas ķimiskas vielas, vai tml.), kā arī aptuveno apdeguma lielumu.



3. NONEMIET VISU, KAS VAR SASPIEST SKARTO KERMEAŅA DAĻU
Atvēsiniet apdegumu un vienlaikus uzmanīgi nonemiet visu apģērbu vai gremumiņietiņu no apdeguma un tuvākās apķārtnes, pirms apdeguma vieta sak pietūkt.

- Neņemiet / nepiķiet nost neko, kas ir pieļipis apdegumam!



4. PĀRSEDZIET SKARTO KERMEAŅA DAĻU
Pārsedziet apdegumu ar sterili pārsēju vai tiru pārsienamo materiālu. Regulāri novērojet cietušā dzīvības pazīmes.

ACS TRAUMA

ĶĪMISKS ACS APDEGUMS



1. SKALOJET CIETUŠO ACI

Pirms uzsākat palīdzības sniegšanu cietušajam, ja iespējams, uzvelciet vienreiz lietojamos cimdus.

Cietušo aci skalojiet zem lēni plūstošas ūdens strūklas (zem krāna vai lejot acī ūdeni no tīras glāzes vai pudeles).

Jācenšas, lai skalojamais ūdens aiztečētu prom no veselās acs, ka arī no neskartās sejas dajās.

113

SVEŠĶERMENIS ACI

Ja acī iekļuvusi metāla skaidra metināšanas laikā, steidzami nogādājet cietušo aci traumpunktā. Negādīt, līdz cietušajam parādisies sūdzības par sāpēm acī, jo šādu sūdzību sākotnēji var arī nebūt.



2. UZLIECIET PĀRSĒJU

Uz savainotās acs uzlieciet sterīlu acs parseju vai tiru nepūkojošos pārsienamo materiālu. Lūdziet to pašam cietušajam pleturēt pie bojājuma skartās acs vai viegli apsaitējiet ar saiti (neradot spiedienu uz traumēto aci un neberzējot to).



3. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

Ja cietušajam draud dzīvības briesmas, izsauciet ātro medicīnisko palīdzību pa tālruni 113 un izstāstiet ātrās palīdzības dispečeram, ka cietušajam ir acs trauma.

CIETUŠAIS BEZSAMĀŅĀ, ABC shēma



ĀRĒJĀ ASIŅOŠANA



1. NOSPIEDIET BRŪCI

Ja nepieciešams, novelciet vai nogrieziet apgērbu ap brūci. Lai mazinātu asins plūsmu, nospiediet brūci ar pirkstu, plaukstu vai duri, izmantojot marles kompresi vai tīru drēbes gabalu.



2. PACELIET UN ATBALSTIET SAVAINOTO VIETU

Turot brūci saspilstu, paceliet un atbalstiet savainoto vietu, lai tā būtu augstāk par cietušā sirds līmeni.

3. APGULDIET CIETUŠO

Palidziet cietušajam apgulties, turot savainoto vietu paceltu uz augšu.

5. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

Izsauciet ātro palīdzību pa tālruni 113, ja cietušajam draud dzīvības briesmas. Pastāstiet ātrās palīdzības dispečeram, ka cietušajam ir ārējā asiņošana. Izstāstiet par savainojuma vietu un asiņošanas intensitāti. Gaidot ierodamies ātro palīdzību, novērojiet un atzīmējiet cietušā dzīvības pazīmes – reakcijas pakāpi, elpošanu, pulsu.

113



4. PĀRSIENIET BRŪCI

Uzlieciet brūcei spiedošu pārsēju. Pārbaudiet, vai asiņošana neturpinās. Ja tā turpinās, uzlieciet papildu spiedošu pārsēju, ja nepieciešams, vairākus.



Prezi

ĀRĒJĀ ASIŅOŠANA AR SVEŠĶERMENI BRŪCĒ



1. APTURIET ASINOŠANU

Ja iespejams, meģiniet saspiest kopā abas brūces malas. Nes piediet tieši uz svešķermenē. Nemēģiniet izņemt svešķermenē no brūces. Uzlīciet spiedošus pārsējus brūcei ap svešķermenē abas malas, lai pēc iespējas saspiestu kopā brūces malas. Paceliet īevainoto ķermēņa daļu augstāk par sirdi, ja tas ir iespejams.



2. APSAITĒJIET BRŪCI

Pārlīciet svešķermenim marles saltes gabaliņu. Uzmanīgi saitejiet pāri svešķermenim.



113



3. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

Izsauciet ātro medicinisko palīdzību pa tālruni 113 un izstāstiet ātrās palīdzības dispečeram par cietušā traumas raksturu.

4. NOVĒROJIET CIETUŠO

Gaidot ierodamies ātrās palīdzības brigādi, novērojiet cietušā dzīvības pazīmes (pulsu, elpošanu un reakcijas pakāpi).

KAULU LŪZUMI

Pazīmes, kas var liecināt par lūzumu:

- sāpes,
- deformācija,
- nespēja kustināt traumēto kermenē daļu,
- pietūkums.

Neacentieties atšķirt dažādos traumu veidus (sasitumu, sastiepumu, izmežgījumu, lūzumu).

Vienmēr pienemiet, ka trauma var būt lūzums.



1. ATBALSTIET SAVAINOTO VIETU

Palidziet cietušajam atbalstīt savainoto ķermenē daļu, turot to pie locitavām, visertākajā stāvoklī virs un zem ievainojuma.

2. APTINIET POLSTERĒJUMU AP SAVAINOTO VIETU

Aplieciet ap savainoto vietu polsterējumu, piemēram, divieus vai spilvenus, un atbalstīt to visertākajā stāvoklī. Pie savainotās ķermenē daļas varat pielikt aukstuma elementu, piemēram, ledu. Uzmanieties, lai nerastos apsaldējums. Izmantojiet audumu vai pārsienamo materiālu starp ādu un ledu.

113



4. NOGĀDĀJIET CIETUŠO UZ SLIMNĪCI

Cietušo ar lauztu roku, ja nav šoka, var vest ar automašīnu, savukārt kājas lūzuma gadījumā (ja jums nav atbilstoša transportlīdzekļa) ir nepieciešama ātrā palidzība, tādēļ izsauciet ātro palidzību pa tālruni 113. Gaidot ierodamies palidzību, vērojiet cietušā dzīvības pazīmes.



3. FIKSĒJIET SAVAINOTO VIETU AR LAKATIŅU VAI SAITĒM

Nostipriniet savainoto vietu pie nesavainotās ķermenē daļas. Rokas traumas gadījumā izmantojiet lakatīna pārsēju, bet kājas lūzuma gadījumā – plati un šauri locitas saites. Mezglus sieniet veselājā pusē.



Prezi

MUGURKAULA TRAUMA

Cietulajam var būt traumēta mugurkaula, ja nešāmeni gadījamo izraisīja kāda no šādām situācijām:

- ārējais nō-augstums;
- īcēlēs īzdevi;
- ceļu satiksmes negadījums;
- cīņasējam uzbrķis tēls jostagā.

113



1. IZSAUCET ĄTRO PALĪDZĪBU

Jā blakus ir kāds, kas var jums palīdzēt, palīdzību izaukt ātro palīdzību pa tālruni 113 un pats sākiet palīdzības vienīgām cietulajam. Ātriš palīdzības dispēcēram jāpaziņeta, ka jums ir aizdomas par mugurkaula traumu cietulajam; jānorāda adrese vai pēc iespējas jāraksturo vieta, kur atrodas cietulājs, kā arī skaidri jāteikt uz cītēm ātras palīdzības dispēcēra uzticījumam.



2. NOFIKSEJET UN ATBALSTIET GALVU

Jā cietulājs ir pie samaras, neliņķet viņam lūzīties. Nofiksēties ceļos sāz ciebuta galvas un tunet to - satvertu no abām posēm pāri astim (bet astis nenoziedzēt pilnībā). Noviesojiet galvu neizmācīti stāvoklī tā, lai galva, kaklis un mugurkauls atrastos viena līnija. Atbalstiet galvu.



3. NODROŠINIEJET GALVAI PAPILDU ATBALSTU

Turpiniet surūt cietulāja galvu. Palīdzīt palīgam ap ciebutā galvu, kaklu un pleciem novietot sārtinātās vengas, apģērba gābalus vai kādu citu fiksējošu materiālu. Turpiniet baistīt ciebutā galvu, līdz ierodas ātri medicīniskā palīdzība.



4. NOVĒROJET CIETUSO

Gaidot palīdzību, palīdzīt palīgam novērot un atzīmēt ciebutā dzīlības pazīmes – atbilstes reakciju, pulsu un elpošanu.



1. SAMAZINIEZ ASINU ZUDUMU

Pieliek lēvānci kermenē dali uz augšu un saņemt to.

2. UZLIECET PĀRSEJU

Uzliecet stenku pārēju vai nepukojoties auduma materiālu un nostipriniet to ar sāti.



3. SNIEDZET PIRMO PALĪDŽĪBU SOKA GADĪJUMĀ

1. sāk: Pielieket cintulajam aiglītēm uz segas vai paklāja (ja tas ir nepieejams).

2. sāk: Atvairojiet cielu apģērbu ap kaklu, krūtin un jostasētu.

3. sāk: Apsnedziet ciutulā īterēni un kājas ar segām vai apģērbu, lai viņam būtu silti.



113

4. IZSAUCET ATRO PALĪDŽĪBU

Izsauces atro medicīnisko palīdzību pa tālruni 113 un iztaisiet atris pārdošanas dzelzceļiem, ka notikuši amputācija.



5. SAGATAVOJET AMPUTĒTO KERMEA DALU

Ietiniet amputēto lociklī mānes saņi, ieliecet to plastikā maiņai. Šobrīd noslēgti plastikā maiņai ar amputēto lociklī ieliecet traukā vai vēl vienā plastikā maiņā, kas pieplīdīs ar ledus gatavošiem vai citiem aukstumam elementiem (piemēram, sniegs, solidzavēs, satoru, zukīnu u.c.). Uz traukas plastikā maiņai atzīmējiet cietača vārdu un lēvānciņa laiku. Nododiet to rokās atrāc palīdzības darbiniekam.



6. NOVEROJET CIETUSO

Gaidot palīdzību, vērjet un atzīmējiet ciutulā dzīslas pazīmes – atbilstoši reakciju pulsu un elpošanu.

ĒRCES PIESŪKŠANĀS

KAS JĀZINA, IZNEMOT ĒRCI

- Izņemot ērci, strauji neraujiet, neplēsiet to, jo tādējādi ērces mutes daļa var palikt šādā!
- Centieties pēc iespējas mazāk saspiešt ērci, jo tā var atvērti brūcē ar vīrusu inficētu šķidrumu!
- Nemēģiniet ērci noņemt ar sviesta vai eļjas palīdzību, kā arī nededziniet un nesaldējiet to, jo tad ērce koduma brūcē var atvērti inficētu šķidrumu!

✓ Valsts aģentūra "Latvijas Infektoloģijas centrs" Rīga, Linezera ielā 3 (tālrunis 67014595)
ērces noņem BEZ MAKSAS (9.00–20.00 – vakcināciju kabinetā, 20.00–9.00 – Uzņemšanas nodalā)



1. SATVERIET ĒRCI

Piesūkusi ērce ir jāizņem pēc iespējas atrāk. Izvelkot ērci, vēlams to darīt ar cīmdiem. Satveriet ar pirkstu galiem vai pinceti ērces galvu tik tuvu cietušā šādai, cik vien iespējams. Mēģiniet pēc iespējas mazāk saspiešt pašu ērci.



2. IZNEMIET ĒRCI

Vienmēri, lēnam grieziet ērci pretēji pulkstenja rādītāja virzienam un vienlaikus nedaudz velciet ērces galvu uz āru. Tikai pacietību! Jums noteikti būs nepieciešams atkārtot ērces galvas griešanu pretēji pulkstenja rādītāja virzienam vairākas reizes, līdz to izvilkstiet. Kad ērce izvilkta, piesūkšanās vietu dezinficējiet ar spirta vai joda šķidumu (ja cietušajam nav alergiskas reakcijas pēc joda šķiduma lietošanas).

ELEKTROTRAUMA

Cietušais var būt gurus elektrotraumai no AUGSTSPREGUMA STRĀVAS (augstsprieguma elektroinjēcijai, elektrospārdes kabeļiem) vai ZEMSPREGUMA STRĀVAS (elektriskais slēdzis, elektrospārds un iedzīvi).

Jā cietušais būt gurus traumai no AUGSTSPREGUMA STRĀVAS un iedzīvi, tad pēc tāda negadījuma vajadzīgs, ka:

• būt sākotnējais, ar smagumiem apdegusiem un citiem vārainsjāiem (kā hās rādijs strāvai trīscieni), pametēt cietušo garā.



1. PĀRLIECINIES, VAI IR DROSI TUVOties CIETUŠAJAM

Pirms palīdzības ieviešanas apskaitiet negadījuma vietu, nekam nepiešķirties. Izlādējiet elektriskās strāvas avotu (piemēram, pie drošinātāju vai centrālās sadzes skapī). Neizmantojiet metālu priežemtu, lai pārtrauktu kontaktu ar strāvas avotu. Jūs varat arī izvairīt elektriskās strāvas avotu pirms no sevis un cietušā. Nostājieties uz sausa, izlaikota materiala (dokas kastes, telefongrāmatas). Izmantojot koka kārti vai stoli, pacūmiet strāvas avotu pirms no cietušā.



2. NOVĒRTĒJET SITUĀCIJU, MEGINIET PANAKT CIETUSA REAKCIIU

Uzdotiet cietušajam jautājumus un viegli pacūmiet viņu aiz pleca. Ja reakcijas tomēr nav, veiciet nākamais pirmas palīdzības solis.

3. IZSAUCIET ATRO PALĪDZĪBU

Ja cietušā ir viens patēri, nekavējoties izaiciniet nākamais pirmas palīdzības veļas.

Ja būvnieks ir kādi, kas jums var palīdzēt, palīdzēt izsaukt atro palīdzību pa tālruni 113. Atro palīdzības dispēcērem, ja jūs neesāt pieejams cietušā bezsākumās vēlēts, jānorāda adrese vai pēc iespējas skaidrijā raksturā vēsta, kur atrodas cietušais, kā arī skaidrijā pārteikt ar cītību atroši pārīdzības dispēcēra uzdotajiem jautājumiem.



5. PĀRBAUDIET ELPOSANU UN ASINSRĪTI

Noliekoties pie cietušā sejas un pārbaudiet elposanu. Verojet kritikus īrūkšanu elposanai kustībā; veiksmītības elposanai un meiņiniet vāzēt elpu. Konstatējiet, vai cietušais ELPO normāls.



NEELPO → Izauces atro palīdzību pa tālruni 113 (ja tas vēl nav izdarīt) un sākiet kardiopulmonālo reanimāciju (CPB – 30 komprimūza masāžas nizes un 2 elpmāsicas rezus). (Skak sk. informatīvo materiālu ABC shēma, CIETUŠAIS BEZSAMĀNA.)

ELPO → veiciet nākamais pirmas palīdzības solis.

4. ATBRIVOJET ELPCEĻUS

Pārbaudiet, vai cietušā elpojī ir brīvi un nesen spōstoti. Izmēriet svelekmēnušus ne cietušā mutes dobumu, ja tādi ir saskatāmi. Atrieciet ar vienu roku cietušā galvu un ar otru roku paceliet zoodi, lai atbrivojtu elpojus.

6. NOLIECIET CIETUŠO STABILĀJĀ SĀNU GUĀĀ UN IZSAUCIET ATRO PALĪDZĪBU

1. solis: Noliekoties celos pie cietušā. Noliekoties cietušajam bērniem, ja tādai ir, izmēriet no kabatiem lieku priekšmetu (mobilā telefona vai lieki atslēgu sālī). 2. solis: Parliecībāties, ka cietušajam abas kājas ir izsaimnotas. Sev būvnieku cietušā mīkstām sānēm pievērt vāja bērniem un skābiem ar plaukstu uz augšu.

3. solis: No jums tālācējot cietušā roku pārbaudiet bērniem pār vāja īrūkšanu, lai plaukstas virspusē bēru pie jums turēta cietušā vāja. Saķelet nu jums tālācējot cietušā kāju celi uz augšu, lai pēdējā bēru piezīmēs.

4. solis: Veiciet saķeļot cietušā kāju uz savu puši un pārvietot cietušo uz sāniem.

5. solis: Pārbaudiet, vai cietušajam augšējā kāja ir saķeļta tāmējā leņķī gan gužus īrūkšavā, gan cīti. 6. solis: Atrieciet cietušā galvu atpakaļ un paceliet vāja zodu, lai elpojī būtu brīns. Atrieciet cietušā galvu ar roku.

7. solis: Ja vēlreiz vēlaties izdarīt, izauces atro palīdzību pa tālruni 113. Vienojiet cietušā dzīvības padomes.



Tālāk būs sākotnējā instruktāža darba aizsardzības jomā konkrētajā darba vietā. Šajā instruktāžā tiks pārrunāts par visiem konkrētajiem drošības pasākumiem Tavā darba vietā.

Atceries, ka par abām instruktāžām Tev būs jāparakstās žurnālos. Ar savu parakstu Tu apliecini, ka esi sapratis Tev sniegtu informāciju un apņemties pildīt šīs prasības.

Ja kaut ko neesi sapratis – vaicā, nevis klusē!

Veidosim vidi sev apkārt!



www.aina.lv

Paldies!

Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos