Darba riski – SARGĀ SEVI

1. **Noskaidro drošus darba paņēmienus**

Neuzsāc darbu, ja nezini, kā to izdarīt! Uzmanīgi klausies darba vadītāja instrukciju, nebaidies jautāt, ja kaut ko neesi sapratis. Ievēro noteikumus un norādījumus! Iepazīsties ar drošības zīmēm (nākošajā lapā)!

1. **Apģērbs un apavi**

Apģērbam jābūt tīram, ērtam, kā arī atbilstošam laika apstākļiem un veicamajam darbam. Velc apavus, kuros jūties ērti un droši vari pārvietoties (augstpapēžu kurpes un pludmales čības var palielināt traumatisma risku).

1. **Klimatiskie apstākļi**

Ziemā – ķermeņa atdzišanas un apsaldējuma risks. Vasarā – pārkaršanas risks. Karstā un saulainā laikā lieto galvassegu, lai pasargātu sevi no saules dūriena un nodrošinies ar dzeramo ūdeni, lai novērtu organisma atūdeņošanos! Ja nepieciešams – lieto saules aizsargkrēmu! Sliktas pašsajūtas gadījumā nekavējoties informē Brīvprātīgā darba organizētājs.

1. **Pārvietojies uzmanīgi**

Traumatisma risks. Pārvietojies nesteidzoties, it īpašie pa kāpnēm! Skaties, kur ej! Paklupšana, aizķeršanās vai paslīdēšana var radīt nopietnas un dzīvībai bīstamas traumas. Nepārvietojies pa tumšām vai sliktiapgaismotām vietām! Pārvietošanās ceļos var būt izvietoti dažādi šķēršļi (kastes, vadi u.tml.), līdz ar to pastāv risks aizķerties un krītot iegūt traumu.

1. **Elektrodrošība**

Elektrotraumas risks. Tev nav jāveic darbs ar elektroiekārtām! Neveic elektroiekārtu remontu! Neaiztiec vadus un slēdžus (tiem var būt vizuāli nepamanāmi bojājumi). Iekārtu vai kontaktu dzirksteļošanas vai dūmošanas gadījumā atstāj telpu un nekavējies informē Brīvprātīgā darba organizētāju. Elektrotrauma var apdraudēt tavu dzīvību!

1. **Ugunsdrošība**

Atskanot ugunsdzēsības signalizācijai, pamanot dūmus vai deguma smaku, nekavējoties pamet telpas un netērē laiku personīgo mantu paņemšanai. Informē Brīvprātīgā darba organizētāju, it īpaši, ja telpās ir palikuši citi cilvēki. Nelieto telpās atklātu liesmu (sveces, sērkociņu vai šķiltavas dedzināšana). Smēķēšana atļauta tikai noteiktās vietās.

1. **Nelaimes gadījumi**

Nesniedz pirmo palīdzību cietušajam, ja neesi speciāli apmācīts. Neaiztiec cietušo, nepārvieto, nekustini un izvairies no kontakta ar ķermeniskiem šķidrumiem (HIV, C hepatīta inficēšanās risks). Nekavējoties izsauc medicīnisko palīdzību(tālrunis 112), nosauc atrašanās vietu un atbildi uz dispičera jautājumiem. Paziņo par nelaimes gadījumu arī savam darba vadītājam.

1. **Bioloģiskie riski**

Insektu kodumi (smagas alerģiskas reakcijas; risks inficēties ar ērču encefalītu); putekļi, ziedputekšņi (bīstami cilvēkiem ar paaugstinātu jutību); saskare ar indīgiem augiem (piemēram, latvāņi var radīt apdegumiem līdzīgas čūlas). Nekavējoties ziņo savam darba vadītājam, ja tev ir aizdomas par alerģiskām reakcijām (acu asarošana, dedzinoša sajūta acīs vai uz ādas, apsārtums, nieze, izsitumi, tūska, elpas trūkums u.tml.).

1. **Klaiņojoši dzīvnieki**

Risks – dzīvnieku kodumi un iespēja inficēties ar to pārnēsātajām slimībām vai parazītiem. Izvairies no kontakta ar klaiņojošiem dzīvniekiem (neglaudi, nebaro, nespēlējies). Šādu dzīvnieku uzbrukuma gadījumā nekavējoties informē darba vadītāju un pieprasi medicīnisko palīdzību! Pie ārsta jādodas arī šķietami nenozīmīgu traumu gadījumos (risks inficēties ar trakumsērgu).

1. **Agresīvi cilvēki**

Fiziskas darbības risks. Neiesaisties konfliktos ar agresīviem vai reibuma stāvoklī esošiem cilvēkiem. Komunicējot radi mierīgu un pašpārliecinātu iespaidu, izvairies no ilgstoša acu kontakta, negriez muguru. Ja jūties apdraudēts, nekautrējies saukt pēc palīdzības, nekavējoties ziņo pašvaldības policijai (tālrunis 65047100 vai 110, 112) un savam darba vadītājam.

1. **Slikta pašsajūta**

Netēlo darba varoni! Neveic darbu, ja tev ir slikta pašsajūta (galvas sāpes, reiboņi, paaugstināta ķermeņa temperatūra, elpošanas vai gremošanas traucējumi u.c. nepatīkamas sajūtas). Nedodies viens mājās vai pie ārsta! Nekavējoties informē darba vadītāju, kurš tev nodrošinās pavadoni vai medicīnisko palīdzību.

1. **Apreibinošas vielas**

Nav pieļaujama atrašanās darba vietā alkohola, narkotisko vai citu apreibinošu vielu ietekmē! Atrodoties darbā reibuma stāvoklī, tu apdraudi sevi un citus!

1. **Komunikācija**

Komunikācijā ar kolēģiem, pasākumu dalībniekiem un apmeklētājiem esi laipns un pieklājīgs. Nezaudē savaldību un izturies ar cieņu! Runas stilam jābūt korektam un pieklājīgam.

1. **Tu pats esi atbildīgs par savu drošību**

Pirms doties uz darbu, nodrošini, ka tava mobilā tālruņa baterija ir uzlādēta. Neaizmirsti paņemt līdzi medikamentus, ja tādus lieto ikdienā. Ievēro ceļu satiksmes noteikumus! Nestāvi tuvu brauktuvei, velosipēdistu pārvietošanās ceļam vai sporta pasākumu norises vietai. Diennakts tumšajā laikā lieto atstarotājus! Neaizmirsti mazgāt rokas! Nesniedz nepazīstamiem cilvēkiem personīgu informāciju par sevi (tālruņa Nr., dzīvesvietas adresi u.tml.).

Tālruņi ārkārtas gadījumiem

**Ārkārtas palīdzības dienests:** **112** (policija, ugunsdzēsēji, neatliekamā medicīniskā palīdzība, smagi negadījumi; gan no fiksētā, gan mobilā tālruņa – bez maksas).

Tādu vietu apzīmēšanai, kurās iespējama sadursme ar šķēršļiem, krišana vai pastāv krītošu objektu draudi, izmanto dzelteni un melni svītrotu signālkrāsojumu vai lenti.

**Pašvaldības policija:**Ogres novadā 65047100  
Lielvārdes novadā 26538811  
Ķeguma novadā 65038484  
Ikšķiles novadā 27843423

**Informatīvās zīmes:**

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.vilevi.lv/files/201106161506462115001252.jpg | Pirmās palīdzības punkts |
| http://www.vilevi.lv/files/201106150906291545831598.jpg | Evakuācijas izeja – pa kreisi |
| http://www.vilevi.lv/files/2011061509064148127859.jpg | Evakuācijas izeja – pa labi |
| http://www.vilevi.lv/files/201106150906301012521303.jpg | Evakuācijas izeja – uz leju |
| http://www.vilevi.lv/files/2011062116062462176998.jpg | Vispārīga bīstamība |
| http://www.vilevi.lv/files/2011061616062569907893.jpg | Bīstami – elektrība |
| http://www.vilevi.lv/files/20110621140605540762084.jpg | Nesmēķēt |
| http://www.vilevi.lv/files/201106211406531497192039.jpg | Gājēju kustība aizliegta |
| http://i21.geccdn.net/site/images/n-picgroup/NM_PT65.jpg | Tādu vietu apzīmēšanai, kurās iespējama sadursme ar šķēršļiem, krišana vai pastāv krītošu objektu draudi, izmanto dzelteni un melni svītrotu signālkrāsojumu |