

**Svarīgākie riski,
STRĀDĀJOT ar**

TRIMMERI.

Kā rīkoties, lai strādātu DROŠI

**Strādājot ar TRIMMERI, atceries,
ka Tev var draudēt dažādi riska faktori:**

Troksnis

Ilgstošs troksnis var radīt neatgriezenisku vārdzirdību un kurlumu!

Nelaiemes gadījumi

Lidojoši zaru, zāles vai sakņu fragmenti var traumēt acis, seju vai citas ķermeņa daļas!

Vibrācija

Ilgstošas plaukstas-rokas vibrācijas dēļ var attīstīties dažādas locītavu un nervu slimības, piemēram, karpālā kanāla sindroms!

Bioloģiskie riski

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

Lai strādātu DROŠI:

- Lieto tikai darba kārtībā esošu un pārbaudītu trimmeri ar drošības aizsargu!
- Noregulē trimmera uzkabi (siksnas) tā, lai trimmeris būtu ērtā augstumā un viegli noturams!
- Lieto visus nepieciešamos individuālās aizsardzības līdzekļus (austiņas vai ausu aizbāžņus, darba cimdus, aizsargbrilles vai sejas aizsegu), darba apģērbu un apavus!
- Vakcinējies pret ērcu encefalītu un trakumsērgu un zini, kā rīkoties, ja iekož ērces, kukaiņi vai dzīvnieki!
- Ievēro atpūtas pauzes, to laikā pavigro, ievēro veselīgu un kustīgu dzīvesveidu!
- Ja ar trimmeri strādā profesionāli, apmeklē obligātās veselības pārbaudes un rūpējies par savu veselību!

Fiziska pārslodze

Smags fizisks darbs un darbs piespiedu pozās var neatgriezeniski sabojāt Tavu mugurkaulu vai locītavas!

