

# Pedagogu darba vide – aktuālie drošības un veselības jautājumi

*Linda Matisāne,*

*VDI Sadarbības un attīstības nodaļas vadītāja*

*[linda.matisane@vdi.gov.lv](mailto:linda.matisane@vdi.gov.lv)*



- mehāniskie faktori – pakļupšana, aizķeršanās, priekšmetu uzkrišana, satiksmes negadījumi, nokrišana no augstuma, iegriešana utt.
- fizikālie faktori – troksnis, vibrācija, apgaismojums, mikroklimats, starojums u.c.
- putekļi – krīta putekļi, sadzīves putekļi u.c.
- ķīmiskās vielas – krāsas, šķīdinātāji, mazgāšanas līdzekļi u.c.
- bioloģiskie faktori – ērcu encefalīts u.c.
- ergonomiskie faktori - fiziski smags darbs, smagu priekšmetu pārvietošana, redzes pārslodze, balss pārslodze, darbs piespiedu pozā, t.sk. stāvus vai sēdus u.c.
- psihoemocionālie faktori – augsta atbildība, kontakts / konflikti ar skolēniem un viņu vecākiem, nemaināms grafiks, garas darba stundas, emocionāla un fiziska vardarbība vai tās draudi, īsi darbu izpildes termiņi, daudzi darbi vienlaicīgi u.c.

# Ko var izraisīt darba vides riska faktori?

- arodslimības – slimības, kuru cēlonis ir darba vidē esošs riska faktors
- ar darbu saistītās slimības
- citu slimību gaitu pasliktināšanos
- darbinieku pašsajūtas un darba spēju pasliktināšanās
- nelaimes gadījumus darbā – darbaspēju zaudējums vismaz 1 darba dienu
- gandrīz notikušus nelaimes gadījumus darbā
- izmaksas – pedagogam, izglītības iestādei, valstij

- Izraisa:
  - Smagumu pārvietošana (grāmatu kaudzes, burtnīcu kaudzes u.c.);
  - Pārliedzšanās pāri skolēniem, kad viņi raksta
  - Griešanās ap savu asi (pie tāfeles u.c.)
  - Ilgstoša sēdēšana, nedaudz noliecoties uz priekšu (darbu labošana u.c.)
  - Ilgstošs darbs stāvus + nepiemēroti apavi
- Pastiprina – psihoemocionālā slodze
- Sūdzības biežāk mācību gada laikā

- 10 cm un augstāki rada lielas problēmas (ieteicami – 3-5 cm)
- Izmainās smaguma centrs:
  - Slodze uz pēdu priekšējām daļām
  - Slodze jostas daļai
- Saspringti apakšstilbi

# Ko darīt pret sāpēm?

- Iemācīties strādāt ergonomiskā pozā  
(ausis – pleci – gūžas; kājas nedaudz plati)
- Sekot, kādā pozā tiek veikts darbs
- Noliecoties uz priekšu, balstīt muguru ar vienu roku vai atbalstīties ar rokā pret galdu
- Sakārtot galdu (lai nav tālu jāsniedzas pēc priekšmetiem)
- Izvairīties nest smagus priekšmetus
- Izmantot ērtu krēslu, tā atzveltni
- Regulāri izkustēties (ik 20 min)
- Regulāri vingrot, nostiprināt vēdera presi
- Atmest smēķēšanu

**Ja var sēdēt, tad izvēlēties sēdēt!**

**Nenoliekties – tupties ceļos!**

- Smagākos gadījumos var novērot balss zudumu
- Vieglākos gadījumos:
  - kasīšanās un kutināšanas sajūta kaklā
  - sausuma sajūta rīklē
  - sāpes balss saitēs, kaklā
  - balss nogurums
  - aizsmakums
  - balss tembra izmaiņas
  - kairinošs klepus



- Psihoemocionāla pārslodze
- Paaugstināts fona troksnis
- Slikta telpu akustika
- Sausss gaiss
- Smēķēšana
- Alkohola lietošana, tējas un kafijas lietošana
- Paaugstināts jutīgums pret putekļiem

- Saudzējošs režīms
- Svarīgi ir lietot daudz dzeramo ūdeni (nevis kafiju vai tēju, kam piemīt urīndzenošas īpašības)
- Regulāri atpūtināt balss saites klusējot (t.sk. izmantojot pat ļoti īsus pārtraukumus)
- Gaisa mitrināšana

- spožā gaisma (bīstamība tīklenei)
- jānovērš tās iespīdēšana acīs:
  - projektora novietojums (pie griestiem, maksimāli tuvu ekrānam)
  - runātāja/tāfeles lietotāja atrašanās vieta
  - rādāmkociņa izmantošana
  - pagriešanās tā, lai gaisma spīdētu uz muguras
  - samazināt apgaismojuma intensitāti telpā

# Nelaiimes gadījumus grupas

- ✓ skolotāji paklūp, paslīd, aizķeras un pakrīt – uz kāpnēm, no klases paaugstinājumiem, uz līdzenas vietas, aizķeras aiz bērnu skolas somām utt.
- ✓ skolotājus neuzmanības dēļ nejauši traumē skolnieki – uzskrien virsū, uzgrūžas, strauji pieceļas, parauj aiz rokas utt.
- ✓ skolotājus tīšām dusmās traumē agresīvi skolnieki vai kolēģi
- ✓ skolotāji cieš ceļu satiksmes negadījumos

# Skolotāja nokrīt pa kāpnēm



Skolā sākās ceturrtā stunda. Kad noskanēja zvans, skolotāja no skolotāju istabas 2.stāvā devās uz klasi 1.stāvā. Skolotāja kāpa lejup pa kāpnēm, kāpņu laukumā pagriezās un, liekot kāju uz pirmā pakāpiena, paslīdēja, pakrita un nošļūca trīs pakāpienus zemāk. Kritiena rezultātā skolotāja salauza potīti.

Kāpnēs atrodas vecā divstāvu ķieģeļu ēkā. Kāpņu betona pakāpieni līdzeni, to augstums 14cm, garums 100cm, platums 32cm. Pakāpieni krāsoti, vietām krāsa nodrupusi. Kāpņu telpā pie trešā laida ir liels divviru logs. Apgaismojums pietiekošs. Kāpnēs labajā pusē aprīkotas ar margām, sienas pusē kāpnēm margu nav. Skolotājai kājās bija ziemas zābaki ar stabilu, 3 cm augstu papēdi.

Skolotājas darba stāžs – 7 gadi

Skolotājas vecums – 34 gadi

# Skolotāja paklūp uz paaugstinājuma klases priekšā



Skolotāja, sākoties mācību stundai, palūdz vienu no skolniekiem apsēsties pirmajā solā. Ieraudzījusi, ka skolniekam ir apsaitēta roka, viņa piecēlās no sava krēsla uz paaugstinājuma klases priekšā, lai to apskatītu, ar kurpes papēdi aizķērās aiz paaugstinājuma metāla malas, pakrita un vairs nevarēja piecelties, jo bija salauzusi gūžu.

Klātesošo skolnieku paskaidrojumi būtiski atšķiras no skolotājas stāstītā. Viņi savos paskaidrojumos raksta, ka skolotāja bija nokāpusi no paaugstinājuma un tad, kāpjoties atpakaļ, zaudējusi līdzsvaru un uzkritusi uz paaugstinājuma malas.

Paaugstinājuma augstums – 13 cm

Skolotājas darba stāžs – 10 gadi

Skolotājas vecums – 51 gads

Skolas zālē notika skolas projektu nedēļas noslēguma pasākums. Skolēni zālē klausījās un skatījās prezentācijas. Skolotājas prezentācija bija ierakstīta zibatmiņā, taču datorā, kas atradās prezentācijas zālē, nevarēja atvērt nepieciešamos failus. Skolotāja nolēma aiziet uz ķīmijas kabinetu un atnest portatīvo datoru. Nākot atpakaļ uz zāli, apmēram 2 m pirms zāles durvīm, skolotājai skolas gaitenī paslīdēja kāja, viņa nokrita guļus uz grīdas un salauza mugurkaula skriemeli.

Skolas gaitenis bija pietiekami gaišs, grīdu klāja lakots parkets. Grīda bija sausa, bez izciļņiem, uzkopšana bija veikta iepriekšējā vakarā. Skolotājai kājās bija kurpes ar vaļēju, 5 cm augstu papēdi, ādas zoli bez rievām.

Skolotājas darba stāžs – 31 gads

Skolotājas vecums – 55 gadi

Kīimijas skolotāji ar mikroautobusu devās uz pieredzes apmaiņas semināru. Uz šosejas mikroautobuss strauji saslīdēja, sāka kūleņot un iekrita grāvī ar riteņiem uz leju. Autobusa šoferis pa telefonu izsauca policiju un ātro palīdzību.

Skolotāji ar drošības jostām nebija piesprādzējušies.

Nelaiemes gadījumā cieta 7 skolotāji

2 skolotājām traumas bija smagas - vienai bija lauzta mugura, otrai - smagi traumēts kakls



Pedagogs strādāja ar 5 - 6 gadus veciem bērniem. Nodarbības tēma bija „Apģērbs no dzijas”. Nodarbība notika atsevišķā telpā, bērni sēdēja pie galdiem, darbojās ar dzijas kamoliem, apguva jaunus burtu savienojumus, sarunājās par apģērbu un tā kopšanu. Bērnu izkustēšanās un fiziskās aktivitātes šajā nodarbībā nebija paredzētas. Tad bērnu nodarbību telpā ienāca sporta skolotāja, sasveicinājās ar bērniem un gribēja aicināt viņus uz rīta vingrošanu. Šajā brīdī skolotāja apstaigāja sēdošos bērnus, lai pārbaudītu, kā viņi tiek galā ar uzdoto darbu. Skolotāja noliecās pie viena no zēniem. Zēns tajā brīdī, strauji ceļoties kājās, lai sasveicinātos ar ienākušo sporta skolotāju, ar galvu stipri iesita skolotājai pa degunu, kā rezultātā deguns tika laužts.

Skolotājas darba stāžs – 6 mēneši

Skolotājas vecums – 39 gadi

# Skolniece nejauši apgāž skolotāju



Sporta stundas laikā skolotājs deva uzdevumu skolniekam pievilkties pie stieņa. Skolnieks, veicot uzdevumu, netīšām aizskāra savu klasesbiedreni, kura zaudēja līdzsvaru un krita, aizķerot skolotāju. Skolotājs krītot, izmežģīja celi.

Skolotāja darba stāžs – 10 gadi

Skolotāja vecums – 51 gads

Skolotāja iegāja klasē, lai pārbaudītu, vai skolēni gatavo mājas darbus. Klasē bija viens skolnieks. Uz skolotājas jautājumiem par sagatavošanos nākamās dienas stundām, skolnieks atbildēja, necenzēti lamājoties, kā arī apgalvoja, ka nekas neesot jāmācās. Kad skolotāja zvanīja skolnieka vecākiem, viņš paņēma grāmatu cietos vākos un no visa spēka iesvieda to skolotājas sejā, traumējot skolotājas labo aci.

Skolotājas darba stāžs – 12 gadi

Skolotājas vecums – 48 gadi



**Paldies  
par  
uzmanību!**