



Darba aizsardzības lietas  
Dažkārt dzīvē rādās liekas,  
Tomēr liec aiz auss un zini –

**Padomus šos iegaumēsi,  
Sevi nekad netraumēsi!**

# 1



**Ķieģel's kad no augšas krīt,  
Nez kā jutīsies tu rīt,  
Galvu sargāt — tas nav kauns,  
Kas bez ķiveres — tas auns!**

Aizsargķivere jālieto visur, kur iespējamās galvas traumas, piemēram, kritieni no augstuma vai priekšmetu uzkrišanas risks.

# 2



Zāģis ātrā tempā griežas,  
Koka dēlī iekšā spiežas.  
Tas, kurš pirkstus nesargā,  
Mājup tos nes kabatā!

Nekad nestrādā, ja darba galds  
ir bojāts vai tam ir noņemti aizsargi!



# 3



**Kas darba brilles sejai priekšā līcis,  
Tam gruzis acī nebūs ticis,  
Bet kurš bez aizsardzības darbu veic,  
To acu dakter's drīz vien sveic.**

Sargā redzi — darba vietā, kur iespējama skaidru, dzirksteļu vai cita veida daļiņu nokļūšana acīs, obligāti lieto speciālās aizsargbrilles!

# 4



**Sēž pie galda šķībā pozā,  
Kamēr iet gar acīm rozā.  
Rezultāts ir gauži strikts,  
Sāpes mugurā kā likts!**

Strādājot pie datora, nepieciešams ievērot 10–15 minūšu ilgus pārtraukumus vismaz ik pa divām stundām, vēlams, biežāk.

# 5



**Klupa, krita, galvu sita,  
“Man tā negadās!” tev šķita?  
Tomēr vadu mudžeklis  
Jāni jau ir noķēris.**

Lai izvairītos no traumām, darba vietā  
allaž jāvalda kārtībai — lieki priekšmeti  
jāaizvāc, ejām jābūt brīvām, instrumen-  
tiem un darbarīkiem kārtīgi saliktiem.

# 6



**Kad ekrānā krīt saules stari,  
Vai vispār kaut ko redzēt vari?  
Kam monitors kā spogulis,  
Tas allaž strādās apžilbis.**

Lai neradītu lieku atspīdumu uz monitora  
un nepārpūlētu redzi, monitoru vienmēr  
novieto perpendikulāri logam!



# 7



**Kad putekļi pa gaisu iet  
Un elpu pilnīgi ņem ciet,  
Ir savas plaušas jāžēlo  
Un respirators jālieto.**

Strādājot putekļainā vidē, atceries  
allaž lietot respiratoru!

# 8



**Ar ķīmiju jāstrādā vērīgi,  
Lai stāsts šis nebeigtos sērīgi.  
Tam raugi, lai vielas bīstamas  
Ir allaž skaidri marķētas!**

Ķīmiskās vielas ne tikai jāuzglabā tām  
piemērotos traukos, bet arī jāmarķē ar  
atbilstošām piktogrammām.

# 9



**Kad tev skaņa sit pa ausi,  
Nevaj'g tēlot mikimausi.  
Ja tu dzirdi nesaudzēsi,  
Drīz neko vairs nedzirdēsi.**

Prettrokšņa austiņas un dzirdes aizsardzības līdzekļi obligāti jālieto, ja troksnis pārsniedz 85 decibelus.

# 10



**Švaki apavi nav lieta,  
Patrāpās ja nagla cieta.  
Cauri durta arī kāja,  
Ja darba aizsardzība vāja.**

levēro! Tikai piemēroti apavi spēj pasargāt Tavas kājas no darba traumām.



Valsts darba inspekcija

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# **Pasargāsi veselību, Saglabāsi izturību, Ja tu droši strādāsi Un par sevi gādāsi.**

Darba aizsardzība — tās ir rūpes  
par drošu darba vidi ne tikai Tev,  
bet arī Taviem kolēģiem.