



PROJEKTU LĪDZFINANSĒ
EIROPAS SAVIENĪBA



SIA "Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centrs"



Lauku tīkls

Darba aizsardzība un komunikācija prakses vietās

**Informatīvs materiāls lauksaimniecības, mežsaimniecības,
zivsaimniecības un pārtikas produktu
ražošanas prakses vietu vadītājiem**

Ozolnieki 2010

Saturs

Ievads	3
Atzīto prakses vietu atlase.....	4
Prakses līgums. Pušu tiesības un pienākumi.....	5
Jauniešu līdz 18 gadu vecumam nodarbināšanas priekšnosacījumi.....	8
Darba vietas novērtējums un darba vides problēmas.....	9
Instruktaža un apmācība darba aizsardzībā.....	12
Individuālie aizsardzības līdzekļi un to lietošana.....	13
Jauniešu vecumposma psihiskās attīstības īpatnības.....	14
Noderīga informācija	17

Ievads

Lauksaimniecība, mežsaimniecība, zivsaimniecība un pārtikas produktu ražošana ir vienas no bīstamākajām nozarēm, vērtējot pēc nelaimes gadījumu skaita darba vietās. 2009. gadā šajās nozarēs kopumā cietuši 45 cilvēki jeb 1/7 daļa no kopējā darba vietās cietušo skaita. Visbiežāk tie ir nopietni nelaimes gadījumi, pat ar letālām sekām (2009. gadā viens bojā gājušais). Daudz biežāk nekā citās nozarēs notiek arī nelaimes gadījumi, kuros ir iesaistīti bērni un jaunieši, kas nav sasnieguši 18 gadu vecumu, kā arī jaunieši no 18 līdz 24 gadu vecumam. To cēloņi var būt dažādi, taču galvenais iemesls ir tas, ka šajās nozarēs izmanto daudz dažādu mašīnu un iekārtu, kas var izraisīt nelaimes gadījumus.

Jaunieši ir īpaši neaizsargāta nodarbināto kategorija, jo tiem, uzsākot darba gaitas, var trūkt pieredzes, informētības par darba aizsardzības jautājumiem, kā arī psiholoģiskā un fiziskā brieduma. Viens no svarīgākajiem izglītības iestādes un prakses vietas prakses vadītāju uzdevumiem ir jaunieša izpratnes veicināšana par darba aizsardzības prasību ievērošanas nozīmīgumu, individuālo aizsardzības līdzekļu lietošanu, kā arī drošu darba metožu un pasākumu lietošanu, tā samazinot nelaimes gadījumu rašanās risku.

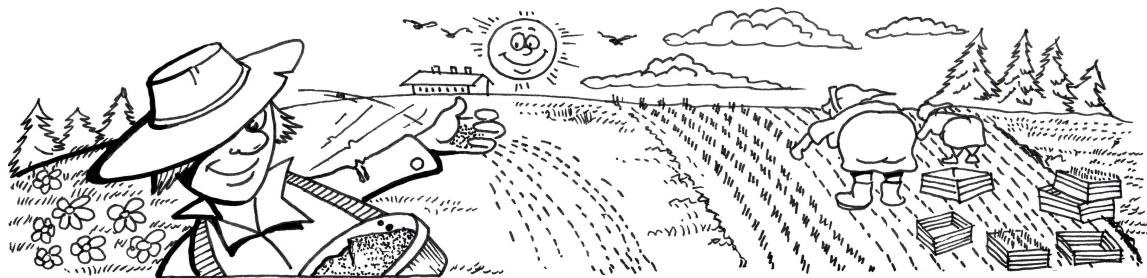
Šajā materiālā termins „jaunietis” ir attiecināts uz cilvēku, kas vēl nav sasniedzis 18 gadu vecumu (profesionālās izglītības iestādes izglītojamais), kā arī uz personu, kas vecāka par 18 gadiem (augstākās izglītības iestādes students), bet ar nelielu darba pieredzi vai bez tās.

Informatīvais materiāls paredzēts lauksaimniecības, mežsaimniecības, zivsaimniecības un pārtikas produktu ražošanas uzņēmumu prakses vadītājiem, kuru ikdienas darbs saistīts ar jauniešu praktiskās un teorētiskās apmācības nodrošināšanu.

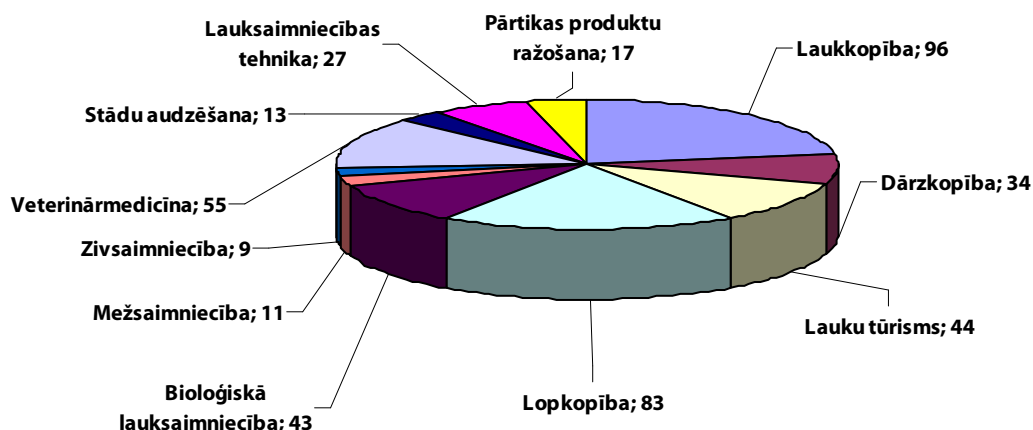
Informatīvo materiālu sagatavoja: **Jolanta Sūna**

Atzīto prakses vietu atlase

Latvijā pieprasījums pēc izglītotiem, zinošiem lauksaimniecības, mežsaimniecības, zivsaimniecības un pārtikas produktu ražošanas speciālistiem arvien pieaug. Darba devēji ir ieinteresēti, lai izglītības iestādi beigušie jaunieši būtu pietiekami kompetenti savā nozarē un pēc iespējas ātrāk iekļautos darba procesā. Tam ir nepieciešama pamatīga teorētisko un praktisko zināšanu bāze. Mūsu valstī lauksaimniecības un tai radniecīgu nozaru izglītības programmas var apgūt apmēram 15 profesionālās izglītības iestādēs un Latvijas Lauksaimniecības universitātē (LLU). Vērojumi liecina, ka jauniešu teorētiskā sagatavotība lielākoties ir pietiekama, taču praktiskā – ne. Viens no svarīgākajiem praktisko iemaņu iegūšanas posmiem profesionālās izglītības iestādēs ir kvalifikācijas prakse, augstskolās – prakse pirms diploma saņemšanas. Šīs prakses tiek īstenotas apgūstamās nozares uzņēmumos galvenokārt ārpus izglītības iestādes. Svarīgi, lai praksē veicamie uzdevumi tur tiktu izpildīti atbilstoši mūsdienu tehnoloģijām. Tādēļ 2002. gada nogalē, kad profesionālās izglītības iestādes vēl bija Zemkopības ministrijas pakļautībā, SIA „Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centrs” (LLKC) tika uzdots veikt prakses vietu atlasī. Tā notiek pēc stingri noteiktiem, vienotiem kritērijiem katrai nozarei atsevišķi, tādējādi, izvēloties piemērotākās prakses vietas, tiek nodrošināta pilnvērtīga prakses norise. Atlases mērķis ir izvērtēt un atzīt par prakses vietām tās juridiskās un fiziskās personas, kas spētu nodrošināt kvalitatīvas prakses iespējas tiem profesionālās izglītības iestāžu izglītojamiem un augstskolu studentiem, kuri apgūst lauksaimniecības, mežsaimniecības, zivsaimniecības un pārtikas ražošanas izglītības programmas. Ņemot vērā to, ka LLKC darbība aptver visu Latvijas teritoriju, uz atlasī tiek virzītas novadu labākās prakses vietas.



Prakses vietu atlase norit jau astoņus gadus un atzīto prakses vietu skaits pieaug: 2003. gadā bija 139 atzītas prakses vietas, bet 2010. gadā to skaits sasniedza jau 432. Pašreiz tiek atzītas 11 nozaru prakses vietas (sk. attēlu). Visvairāk prakses vietu parasti piedāvā laukkopības nozarē, jo tā ir viena no visizplatītākajām Latvijā. Daudz prakses vietu tiek piedāvāts arī lopkopības un veterinārmedicīnas nozarēs.



Attēls. Atzīto prakses vietu sadalījums pa nozarēm 2010. gadā

Līdz 2009. gadam prakses vietas varēja saņemt valsts atbalstu par praktikanu uzņemšanu, tāpēc prakses vietas bija ļoti ieinteresētas praktikanu uzņemšanā. Šobrīd valsts atbalsta nav, tomēr daudzas prakses vietas labprāt uzņem praktikus, jo uzskata to par iespēju apmācīt jaunu darbinieku tieši savai saimniecībai. Vairākas saimniecības pēc tam, kad praktikants ir absolvējis izglītības iestādi, viņu pieņem pastāvīgā darbā.

Latvijā vēl nav noteikts, ka praktizēties var tikai atzītās prakses vietās, taču liela daļa izglītības iestāžu tomēr cenšas praktikus sūtīt tieši uz tām. Kā vienu no piemēriem var minēt Latvijas Lauksaimniecības universitātes Lauksaimniecības fakultāti, kas savus pēdējo kursu studentus jau no pašas atlasses pirmsākumiem ir motivējusi doties tikai uz atzītām prakses vietām.

Prakses līgums. Pušu tiesības un pienākumi

Pirms prakses sākuma tiek noslēgts prakses līgums starp trijām iesaistītajām pusēm – izglītības iestādi, praktikanu un prakses vietu. Prakses līgums ir dokuments, kas nosaka pušu tiesības un pienākumus. Prakses līguma neatņemama sastāvdaļa ir prakses programma. Visām iesaistītajām pusēm pirms līguma noslēgšanas ir jāpārlicinās, ka izvēlētajā prakses vietā varēs pilnvērtīgi izpildīt prakses programmu.



Prakses vietas tiesības un pienākumi:

- nodrošināt praktikantam prakses programmai un profesijas standartam atbilstošu darbu, darba aizsardzības prasībām atbilstošu darba vietu;
- nodrošināt ar prakses vadītāju, kurš vada praktikanta darbu un konsultē viņu saskaņā ar prakses programmu;
- instruēt praktikantu jautājumos par iekšējās darba kārtības noteikumiem, drošības tehnikas un darba higiēnas prasībām, darba aizsardzību un ugunsdrošību;
- nodrošināt praktikantu ar prakses veikšanai nepieciešamajiem materiāliem, instrumentiem, spectērpu un speciāldzēkļiem;
- apdrošināt praktikantu pret nelaimes gadījumiem darbā, kā arī veikt obligātās veselības pārbaudes, ja tādas nepieciešamas;
- neizmantot praktikantu darbos, kas neatbilst prakses uzdevumiem;
- informēt izglītības iestādi par gadījumiem, ja praktikants neievēro prakses vietas iekšējās kārtības noteikumus, vai nelaimes gadījumiem prakses vietā. Prakses vietai ir tiesības atteikties no saistību izpildes, ja praktikants atkārtoti neievēro prakses vietas norādījumus prakses veikšanai, iekšējās kārtības noteikumus, darba drošības vai aizsardzības prasības.

Vēlams, lai prakses vieta nodrošinātu praktikantu ar izmitināšanu un ēdināšanu.

Izglītības iestādes tiesības un pienākumi:

- nodrošināt praktikanta iepriekšējo profesionālo sagatavotību, iepazīstināt ar vispārējiem darba aizsardzības jautājumiem, kā arī ar viņa tiesībām un pienākumiem prakses laikā;
- nozīmēt izglītības iestādes darbinieku par prakses vadītāju, kurš koordinē un kontrolē prakses norisi;
- izstrādāt prakses programmu, nodot to prakses vietas prakses vadītājam un vērtēt praktikanta darbību prakses laikā un novērtēt praksi;
- atsaukt praktikantu no prakses vietas, ja prakses laikā tiek konstatēti praktikanta veselību un dzīvību apdraudoši apstākļi, kas netiek novērsti.

Praktikanta tiesības un pienākumi:

- veikt prakses uzdevumus saskaņā ar prakses programmu un prakses vietas noteiktajiem termiņiem, ievērot prakses vietas iekšējos darba kārtības noteikumus un prakses vietas un izglītības iestādes prakses vadītāja norādījumus;
- par neierašanos prakses vietā un iemesliem nekavējoties paziņot prakses vietai un izglītības iestādei;
- par prakses vietas pārkāpumiem, kas saistīti ar prakses līguma saistību neievērošanu, nekavējoties ziņot izglītības iestādei;
- atteikties no prakses darbu veikšanas, ja darba apstākļi rada draudus personiskajai vai apkārtējo cilvēku veselībai un dzīvībai, par to paziņojot prakses vietai un izglītības iestādei.

Jauniešu līdz 18 gadu vecumam nodarbināšanas priekšnosacījumi

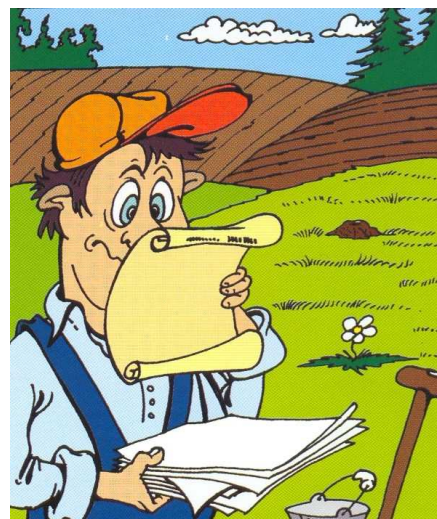
Darbus, kuros ir aizliegts nodarbināt jauniešus līdz 18 gadu vecumam, nosaka Ministru kabineta 2002. gada 28. maija noteikumi Nr. 206 „Noteikumi par darbiem, kuros aizliegts nodarbināt pusaudžus, un izņēmumi, kad nodarbināšana šajos darbos ir atļauta saistībā ar pusaudža profesionālo apmācību” (spēkā no 01.06.2002.).

Jauniešus līdz 18 gadu vecumam lauksaimniecības, mežsaimniecības, zivsaimniecības un pārtikas produktu ražošanas nozarēs aizliegts nodarbināt, ja darbs saistīts ar:

- pastāvīgu smagumu pārnēsāšanu vai pārvietošanu, kas pārsniedz 10 kg (zēniem) un 4 kg (meitenēm);
- dažādu objektu un būvju nojaukšanu;
- mežizstrādi (koku ciršana, atzarošana, izvilkšana, baļķu iekraušana un izkraušana). Malakas zāģēšana un skaldišana, izņemot gadījumus, ja jauniešiem ir attiecīgā specialitāte un kvalifikācija;
- gaļas un gaļas produktu pārstrādi un konservēšanu, izņemot gadījumus, ja jauniešiem ir attiecīgā specialitāte un kvalifikācija;
- koksnes apstrādi ar ripzāģi vai lentzāģi un frēzēm, izņemot gadījumus, ja jauniešiem ir attiecīgā specialitāte un kvalifikācija;
- zivju un to produktu pārstrādi un konservēšanu, izņemot gadījumus, ja jauniešiem ir attiecīgā specialitāte un kvalifikācija;
- vietām, kurās mākslīgi apsēklo un aplecina dzīvniekus;
- dzīvnieku un putnu kaušanu un kautķermeņu sadalīšanu;
- infekcijas slimībām saslimušo dzīvnieku kopšanu;
- nikniem, indīgiem vai agresīviem dzīvniekiem, kas tieši apdraud dzīvību un veselību.

Nodarbinot jauniešus līdz 18 gadu vecumam, jāievēro arī šādi nosacījumi:

- vienam no vecākiem (aizbildnim) ir jādod rakstveida piekrišana darba veikšanai (par to parasti apliecina paraksts uz prakses līguma);
- pirms darba uzsākšanas ir jāveic obligātā medicīniskā apskate, t.i., ārsta atzinums, ka jauniešiem vispār var strādāt;
- jaunieši drīkst strādāt piecu dienu darba nedēļu, bet viņus nedrīkst nodarbināt virsstundu darbā, t.i., vairāk par dienā un nedēļā atļautajām stundām, kā arī nakts laikā no plkst. 22.00 līdz 6.00 no rīta un nedēļas atpūtas laikā, t.i. brīvdienās (sestdienās un svētdienās).



Darba vietas novērtējums un darba vides problēmas

Katra uzņēmuma vadītāja pienākums ir veikt darba vides riska novērtēšanu. To var uzticēt arī darba aizsardzības speciālistam. Novērtēšanas laikā tiek identificēti riska faktori, tādējādi radot priekšnoteikumus drošas un veselīgas darba vides nodrošināšanai. Pamatojoties uz iegūtajiem rezultātiem, uzņēmuma vadītājs apzina tās darba vietas, kurās būtu nepieciešami darba vides uzlabojumi, un nosaka darba aizsardzības pasākumus nelaimes gadījumu un veselības apdraudējuma risku novēršanai.

Četras svarīgākās darba vides problēmas lauksaimniecības, mežsaimniecības, zivsaimniecības un pārtikas produktu ražošanas nozarēs ir saistītas ar

- nelaimes gadījumiem;
- ķīmiskajiem un bioloģiskajiem faktoriem;
- smagumu celšanu un darba pozām;
- troksni.

Nelaiemes gadījumu risks

Lielākā daļa nelaimes gadījumu notiek, veicot tehnisko apkopi un remontējot mašīnas un darbarīkus. Daudzi nelaimes gadījumi ir iespējami:

- uzmanības trūkuma dēļ;
- strādājot steigā, jo darbs lauksaimniecības nozarē bieži ir cieši saistīts ar laika apstākļiem;
- nelabvēlīgu ceļa apstākļu dēļ;
- izmantojot nenodrošinātas mašīnas ar atsegtām detaļām;
- mašīnu un iekārtu izjaukšanas laikā;
- strādājot kūtīs un citās saimniecības ēkās.



Lai novērstu nelaimes gadījumu risku, jāievēro šādi noteikumi:

- pirms darba uzsākšanas prakses vadītājs informē praktikantu par tiem nelaimes gadījumu un slimību riskiem, kas var būt saistīti ar veicamo darbu;
- darbam visos posmos jābūt saplānotam un organizētam tā, lai tas varētu tikt veikts droši, veselībai nekaitīgi;
- visām tehniskajām ierīcēm jābūt darba kārtībā, tās jāizmanto tikai tam mērķim, kam ierīces ir paredzētas;
- bīstamās vietas ir jānorobežo un tajās jāizvieto brīdinājuma zīmes.

Ķīmiskie un bioloģiskie riska faktori

Bioloģiskie un ķīmiskie riska faktori pārsvarā ir:

- putekļi;
- indīgu gāzu izdalījumi (amonjaks, sērūdeņradis, metāns u.c.);
- pesticīdi;
- tīrīšanas un dezinfekcijas līdzekļi.

Veicot pasākumus šo riska faktoru ierobežošanai, jāievēro četri galvenie nosacījumi:

- bīstamo materiālu nomaiņa;
- instruktāža;
- bīstamo faktoru norobežošana un ventilācija;
- individuālo aizsardzības līdzekļu lietošana.



Saskarē ar ķīmiskām un bioloģiskām vielām ļoti svarīga ir personīgā higiēna. Ja cilvēks ir nonācis kontaktā ar šīm vielām, tad nekavējoties jānomazgā āda un jāpārgērbjas.

Jānoskaidro, vai bīstamos līdzekļus nav iespējams aizstāt ar drošiem un mazāk bīstamiem līdzekļiem, kā arī, vai personām, kas ar tiem strādā, ir nepieciešamās atļaujas. Praktikantam ir jābūt iepazīstinātam ar šo līdzekļu lietošanas instrukciju.

Smagumu celšana un darba pozas

Lauksaimniecības, mežsaimniecības un pārtikas produktu ražošanas nozarēm raksturīgs smags fizisks darbs un ilgs darba laiks. Traumas bieži rodas saistībā ar smagumu celšanu, transportēšanu, vilkšanu un stumšanu, kā arī neērtām darba pozām.

Lai izvairītos no smagumu celšanas un neērtām darba pozām, jāpievērš uzmanība četriem galvenajiem faktoriem:

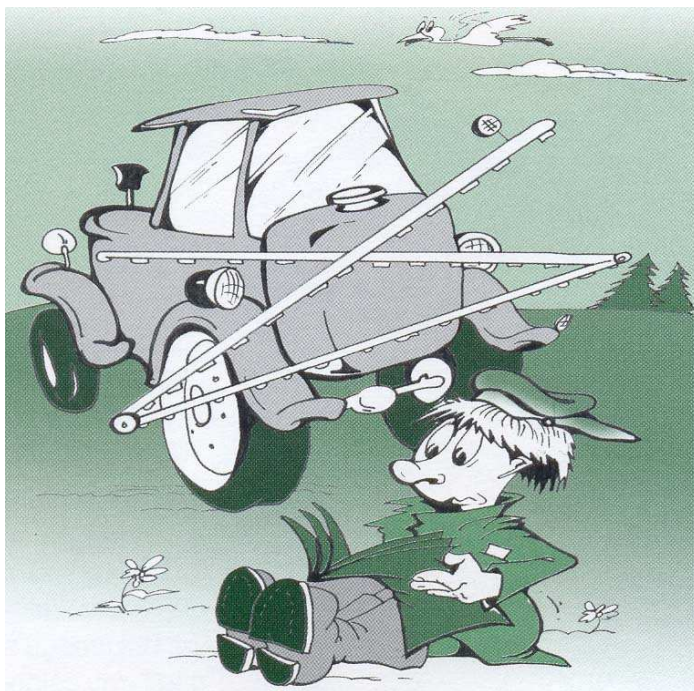
- darba plānošanai;
- darba vietas iekārtošanai;
- piemērotu tehnisko palīgierīču lietošanai;
- instruktāžai darba aizsardzībā.

Katrai atsevišķai darba vietai ir jābūt atbilstoši iekārtotai, plašai un labi apgaismotai. Darba laikā jāizvairās no nevajadzīgas fiziskas slodzes un nepiemērotām darba pozām un kustībām. Ņemot vērā tehnikas attīstību, piepūlei ir jābūt iespējami mazai. Izvērtējot risku darbinieku drošībai un veselībai, kas saistīts ar smagumu pārvietošanu ar rokām, īpaši jāņem vērā katra pārvietojamā priekšmeta vai kravas īpatnības, pieļaujamā fiziskā slodze, darba vietas iekārtojums un darba apstākļi kopumā.

Troksnis

Dzirdes traumu cilvēks var iegūt, ilgākā laikā tiekot pakļauts troksnim, kura līmenis pārsniedz 80 dB(A). Liela daļa šajās nozarēs strādājošo tiek pakļauti trokšņa līmenim, kas ir pietiekami augsts, lai pastāvētu dzirdes traumu iegūšanas risks. Trokšņa līmenis daudzās vietās pārsniedz 90 dB(A).

Jāizvairās no nevajadzīgas praktikanču pakļaušanas trokšņa ietekmei. Ja trokšņu līmeni darba vietā nav iespējams samazināt, tad praktikants obligāti ir jānodrošina ar individuālajiem dzirdes aizsardzības līdzekļiem.



Instruktaža un apmācība darba aizsardzībā

Prakses vietas vadītāja pienākums ir veikt praktikantu apmācību un instruktažu par veicamā darba specifiku un darba vidē sastopamajiem riska faktoriem (piemēram, par pareizu smaguma pārvietošanu, ķīmisku vielu lietošanu, individuālajiem aizsardzības līdzekļiem u. tml.).

Prakses vietas vadītājs pats izvēlas apmācības veidu, taču tam ir jābūt jauniešiem saprotamam un viegli uztveramam. Ieteicams izmantot tehniskos mācību līdzekļus un uzskates materiālus, kā arī praktiski nodemonstrēt individuālo aizsardzības līdzekļu un palīglīdzekļu lietošanu. Šo procesu nosaka Ministru kabineta noteikumi Nr. 323 „Noteikumi par apmācību darba aizsardzības jautājumos” (spēkā no 01.07.2003.).



Apmācība darba aizsardzības jautājumos ietver

- ievadapmācību, tai skaitā ievadinstruktažu, uzsākot praksi;
- apmācību, tai skaitā instruktažu, prakses vietā: sākotnējo – uzsākot praksi; atkārtoto – prakses laikā;
- neplānoto un mērķa instruktažu.

Tādējādi pirms prakses sākuma praktikantam ir jāsaņem divu veidu apmācība – ievadinstruktaža un instruktaža prakses vietā.

Ievadinstruktažu veic vienu reizi, pieņemot praktikantu praksē un tā ir nepieciešama visiem praktikantiem neatkarīgi no to izglītības un pieredzes attiecīgajā profesijā. Ievadinstruktažas laikā praktikants saņem informāciju par darba kārtību prakses vietā (darba laiks, darba apģērba nēsāšanas nosacījumi, cik bieži un cik ilgi tiek piešķirti pārtraukumi, kā tie jāizmanto, vai un kā prakses vietā drīkst ienākt un uzturēties nepiederošas personas u.tml.), par darba aizsardzības pamatjautājumiem (kā prakses vietā tiek organizēta darba aizsardzības sistēma, kuras ir tās personas, kas par to atbild, kā jārikojas ārkārtas situācijās u.tml.).

Instruktažas darba vietā laikā, izmantojot uzskates līdzekļus un praktiski parādot drošus darba paņēmienus un metodes, praktikantu iepazīstina tieši ar veicamo darbu, instrukcijām un darba aizsardzības prasībām atbilstoši konkrētā darba veidam vai profesijai attiecīgajā prakses vietā. To veic prakses vietas prakses vadītājs. Vēlams, lai jauniešiem šīs instruktažas laikā pats izmē-

ģinātu paņēmienus, kā droši veikt darbu, lai prakses vadītājs varētu pārliecināties, ka praktikants visu ir dzirdējis, redzējis un sapratis. Šī instruktāža ir obligāta, to nosaka Ministru kabineta noteikumu Nr. 82 „Ugunsdrošības noteikumi” (spēkā no 17.02.2004.).

Pēc instruktāžas jaunietis uzsāk darbu un strādā prakses vadītāja uzraudzībā.

Ja nepieciešams, prakses vietā veic **atkārtotu instruktāžu**, lai atgādinātu darba aizsardzības noteikumu un instrukciju prasības, pārbaudītu un paaugstinātu praktikanta zināšanas šajā jomā.

Iespējams, ka ir nepieciešama **nepilnāta instruktāža**, kas tiek veikta, ja ir mainījušies darba apstākļi vai noticis nelaimes gadījums prakses vietā.

Ziņas par instruktāžu reģistrē attiecīgos dokumentos – žurnālos. Prakses vietā noteikti ir jābūt diviem žurnāliem:

- darba aizsardzības ievadinstruktāžas žurnālam.
- darba aizsardzības instruktāžas žurnālam.

Individuālie aizsardzības līdzekļi un to lietošana

Individuālie aizsardzības līdzekļi ir izstrādājumi, ierīces, iekārtas un sistēmas, kuras praktikants lieto, lai aizsargātu savu drošību un veselību pret bīstamu vai kaitīgu faktoru iedarbību darbā. Individuālo aizsardzības līdzekļu izvēle ir ļoti svarīga, jo tikai pareizi izvēlēts individuālās aizsardzības līdzeklis spēs aizsargāt praktikantu no iespējamo kaitīgo darba vides faktoru ietekmes. Individuālie aizsardzības līdzekļi prakses vietas vadītājam ir jāizvēlas, ņemot vērā darba vides riska novērtējumu. Tiem ir jāatbilst attiecīgajiem darba vides riska faktoriem, t.i. tiem ir praktikants jāaizsargā tieši pret to darba vides riska faktoru, kuram tas ir pakļauts.

Ar individuālajiem aizsardzības līdzekļiem prakses vietas vadītājs nodrošina praktikantus bez maksas. Viņam ir jāveic arī pasākumi, kas nodrošina aizsardzības līdzekļu uzturēšanu darba kārtībā un atbilstību higiēnas prasībām saskaņā ar ražotāja instrukcijām.

Prakses vadītāja pienākums ir apmācīt praktikantu, kā pareizi lietot izsniegtos individuālos aizsardzības līdzekļus.

Individuālais aizsardzības līdzeklis	Piemēri	Daži piemēri, kad lietojami individuālie aizsardzības līdzekļi
Galvas aizsardzības līdzekļi	Cepures, kapuces, tīkliņi matiem	Strādājot ar mehānismiem un pārtikas uzņēmumos
	Aizsargķivere	Iespējama saskare ar krītošiem priekšmetiem
Sejas un acu aizsardzības līdzekļi	Sejas aizsargi, aizsargbrilles	Iespējama saskare ar ķīmiskiem šķidrumiem Iespējama saskare ar lidojošām metāla vai koka skaidiņām/daļiņām

Individuālais aizsardzības līdzeklis	Piemēri	Daži piemēri, kad lietojami individuālie aizsardzības līdzekļi
Ausu aizsardzības līdzekļi	Austiņas, ausu aizbāžņi	Visos gadījumos, ja, sarunājoties ar otru cilvēku, ir jāpaaugstina balss, piemēram: darbā ar rokas instrumentiem; darbā ražošanas cehos, metālapstrādē, pārtikas uzņēmumos, kokapstrādē u.c.)
Elpceļu aizsardzības līdzekļi	Aizsargmaskas, respiratori, gāzmaskas u.c.	Visos gadījumos, ja gaisā izdalās putekļi, dūmi, tvaiki u.c.
Roku aizsardzības līdzekļi	Aizsargcimdi	ļespējama saskare ar karstu vai aukstu virsmu Risks savainot rokas, iegriežot, iedurot u.c. ļespējams ķīmisko vielu iedarbības risks ļespējams vīrusu iedarbības risks
Kāju aizsardzības līdzekļi	Aizsargapavi	ļespējams risks, ka kāds priekšmets var uzkrīst uz kājas ļespējams ķīmisko vielu iedarbības risks ļespējams risks sadurt pēdu, uzkāpjot uz asa priekšmeta

Jauniešu vecumposma psihiskās attīstības īpatnības

Galvenās psihes īpatnības jauniešu vecumā ir morālā apziņa un uzvedība, pasaules uzskats, profesionālās intereses, sapņi un ideāli.

Šajā vecumā dominē tišā motivācija, t.i., aizvien biežāk jaunieši vadās pēc apzināti izvirzītiem mērķiem, plāniem, ideāliem, nodomiem utt. Jauniešu vecumā izziņas interesēm ir īpaša nozīme personas attīstības un socializācijas procesā. Informācijas ieguve nodrošina ne tikai pamatu sistēmātiskajai pasaules uztverei un izpratnei, bet veicina arī izziņas procesu kā pamatu zināšanu uzkrāšanai.

Lielākajai daļai jauniešu pamatdarbības veids ir mācības. Atšķirībā no pusaudžiem jauniešu interese par mācībām palielinās. Tas ir tāpēc, ka jauniešu motivācijā galveno vietu sāk ieņemt motīvi, kas saistīti ar pašnoteikšanos un gatavošanos patstāvīgai dzīvei. Sevišķi spēcīgi šos motīvus iespaido dzīves plāni un profesionālie nodomi, kas savukārt sekmē mācību motīvu veidošanos, maina attieksmi pret mācību darbību.

Jauniešiem bieži vien ir raksturīgas krasas uzvedības maiņas – no aktīvas komunikācijas, pat zināmas eiforijas tā pārvēršas par tukšuma izjūtu, apātiju un nevēlēšanos neko darīt, depresīvu reakciju, paaugstinātu trauksmes izjūtu, specifiskām bailēm, šaubām par pareizo profesijas izvēli,

problēmām ar atbildības sajūtu.

Saskarsmē ar pieaugušajiem var veidoties vai nu mērenas, vai vētrinas attiecības. Jaunieši vēlas, lai pieaugušais "mani izprot" un "lai ir zinošs speciālists". Jaunieši attiecībās kļūst pragmatiskāki, mērķtiecīgāki. Viņu savstarpējās attiecības ar pieaugušajiem nosaka to savstarpējās atšķirības: vecuma un dzimuma atšķirības, atšķirības starp paaudzēm, atšķirības, ko nosaka pieaugušo sociālās lomas (piemēram, skolotāji, vecāki utt). Pieaugušo un jauniešu attiecības ļoti spēcīgi ietekmē atšķirības starp paaudzēm, jo mijiedarbībā stājas cilvēki, kas dzimuši, auguši un veidojušies dažādos vēsturiskos apstākļos. Jāņem vērā, lai jauniešu mijiedarbība ar pieaugušajiem neizraisītu konfliktus, tai jābalstās uz līdztiesiskiem pamatiem, priekšplānā izvirzot demokrātisku, nevis autoritāru kontroles stilu, uztverot jauniešus kā pieaugušus cilvēkus.

Pievilcīgai personībai jaunieša skatījumā piemīt:

- pozitīvs domāšanas veids (optimisms, drosmes, cerība);
- spēja pielāgoties (nezaudēt savaldību, pieņemt otru);
- nolūku patiesums (pret sevi, pret mērķi);
- pieklājība (cienīt otru, palīdzēt);
- taktiskums (īstajā brīdī izdarīt to, ko vajag);
- balss intonācija (atklāt vārdos neietverto jēgu);
- smaids un sejas izteiksme (seja atspoguļo prātu);
- iecietība (pacietīgi pieņemt atšķirīgo);
- izturēšanās vaļsirdīgums (drosmes runāt atklāti);
- humora izjūta (saglabā cilvēcību, uzmundrina);
- taisnīguma izjūta (godīgums jebkuros apstākļos);
- iedarbīgs runasveids (pārliecība, žesti, iedvesmošana);
- prasme apvaldīt emocijas (optimisms vairo pašapziņu);
- simpātijas pret cilvēkiem (nenosodīt citus, nesūroties);
- krietnums (draudzīgums bez pašlabuma);
- personības valdzinājums (enerģijas starojums).



Veiksmīgai pieauguša komunikācijai ar jauniem kaitē:

- **draudi** *Dari, kā teicu, citādi...;*
- **pavēles** *Steidzami ierodies pie manis!;*
- **kritika** *Tu esi paviršs!;*
- **apsaukāšanās** *Ko var gaidīt no tāda! Muļķis tāds!;*

- **norādīšana** *Tev jāuzvedas atbilstoši normām...;*
- **pratināšana** *Cik stundu tam veltīji?;*
- **padomi nelaikā** *Vienkārši neņem galvā;*
- **uzslava ar "āķi"** *Tu to labi paveici, bet tomēr...;*
- **nomierināšana noliedzot** *Neuztraucies, gan viss pāries!Ttu labi izskaties;*
- **pārliecināšana ar loģiku** *Nav ko izsamist. Tas viss ir samērā loģiski!;*
- **svarīgas informācijas noklusēšana** *Nevaicā, tas tev noteikti patiks!.*

Lai nodrošinātu veiksmīgu atgriezenisko saiti, prakses vadītājam būtu vēlams ievērot 10 nosacījumus:

- runāt par uzvedību, nevis kritizēt praktikanta personīgās īpašības;
- runāt par saviem novērojumiem, nevis secinājumiem;
- vairāk aprakstīt situāciju, nevis vērtēt;
- aprakstot biežāk izmantot teicienu „Vēlams, lai...”, nevis „Tu vienmēr...”, „Tu nekad...”;
- runāt par to, kas notiek šeit un tagad, nepiesaukt pagātnes notikumus;
- nedot padomus, bet izteikt savus uzskatus it kā daloties pārdomās ar praktikantu;
- izcelt to, kas otram var līdzēt, ko viņš var mainīt, nevis kas ļauj pašam „izlādēties”;
- vienā reizē nesniegt pārāk daudz informācijas, citādi praktikants nespēs to apjēgt;
- izvēlēties sarunām pieņemamu laiku, vietu un situāciju;
- koncentrēties, būt drosmīgam, taču cienīt sevi un otru.

Lai sarunās ar praktikantu panāktu vēlamo, prakses vadītājam:

- jānoskaņo sevi dialogam, nevis monologam;
- jānovērtē praktikanta emocionālais stāvoklis;
- jānodibina intelektuālais kontakts, jo tas iespējams vienīgi tad, ja runāsiet praktikantam „saprotamā valodā”;
- pirms sarunas skaidri jāapzinās, ko tieši vēlas teikt;
- jācenšas radīt pozitīvas emocijas.

Informatīvā materiāla sagatavošanā izmantota informācija no interneta vietnēm www.vdi.gov.lv; www.osha.lv; www.likumi.lv; www.inspecta.lv un Latvijas Lauksaimniecības universitātes lektores A. Ķirses lekciju materiāli.

Noderīga informācija

Informāciju par prakses vietu atzišanu, aktuālajām prakses vietām, prakses vietu un prakses vadītāju apliecinājumu atjaunošanu ir iespējams iegūt SIA „Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centrs” interneta mājaslapā www.llkc.lv sadaļā „Pakalpojumi/Prakses vietu atzišana”.

Kontaktpersona:

Jolanta Sūna

Tālākizglītības nodaļas vecākā speciāliste

E-pasts: jolanta.suna@llkc.lv

Tālr.: +371 63007563, +371 63050220

Mob. tālr.: +371 22018942

Fakss: +371 63022264



Informāciju un konsultācijas par darba aizsardzības jautājumiem sniedz:

- **Valsts Darba inspekcija**

K. Valdemāra ielā 38, Rīgā, LV-1010

Tālrunis: 67021704, konsultatīvie tālruņi: 67186522, 67186523

www.vdi.gov.lv

- **Latvijas Darba devēju konfederācija**

Vīlandes ielā 12-1, Rīgā, LV-1010

Tālrunis: 67225162

www.lddk.lv

- **Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūras nacionālais kontaktpunkts Latvijā**

www.osha.lv

- **LR Labklājības ministrijas Darba aizsardzības politikas nodaļa**

Skolas ielā 28, Rīgā, LV-1331

Tālruņi: 67021527, 67021526

www.lm.gov.lv