



RĪGAS PEDAGOĢIJAS UN IZGLĪTĪBAS VADĪBAS

AKADĒMIJA

Sociālo zinātņu fakultāte

Darba aizsardzība

UNA ZVIRGZDIŅA

**Pirmās palīdzības nodrošināšana uzņēmuma SIA „LĪDUMI-OSĪŠI”
darbiniekiem**

Kvalifikācijas darbs

Darba autors

Vārds, uzvārds

Paraksts

Darba vadītājs

Akadēmiskais
amats

Grāds

Vārds, uzvārds

Paraksts

ALŪKSNE

2014

Anotācija

Kvalifikācijas darba autore ir Una Zvirgzdiņa. Darba vadītāja ir Mg.sc.soc. Anita Pētersone. Darba temats ir "Pirmās palīdzības nodrošināšana uzņēmuma SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” darbiniekiem.” Darba apjomā ir 40 lappuses, 12 attēlu, 7 pielikumi un 28 izmantoto avotu. Darbs sastāv no ievada, 5 nodaļām ar apakšnodaļām, secinājumiem un priekšlikumiem.

Pētījuma mērķis - noskaidrot un analizēt SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” darbību pirmās palīdzības sniegšanā un darba risku samazināšanā, lai mazinātu draudus notikt nelaimes gadījumiem.

Darba uzdevumi - analizēt literatūras un informācijas avotus par pirmās palīdzības nodrošināšanu darbiniekiem. Analizēt SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” darbu pirmās palīdzības sniegšanā un izstrādāt priekšlikumus pirmās palīdzības nodrošināšanas pilnveidošanai SIA „LĪDUMI-OSĪŠI”.

Galvenie secinājumi ir - pirmās palīdzības sniegšana nelaimes gadījumos ir viena no primārajām darbībām, lai savlaicīgi glābtu cilvēka dzīvību. Uzņēmums ir neliels, bet mežsaimniecība un lauksaimniecība ir sevišķi bīstamas nozares, kur pastāv liels risks gūt dažādas traumas. Nodarbināto apmācība ir ļoti būtiska, jo tikai attiecīgi apmācīti un kvalificēti nodarbinātie spēj veikt savu darbu gan kvalitatīvi, gan droši un spēj sniegt pirmo palīdzību vajadzības gadījumā.

Annotation

The author is Una Zvirgzdiņa. Labor leader is Mg.sc.soc. Anita Pētersone. Working subject is „First aid provision company SIA "LĪDUMI-OSĪŠI" employees. ”

The Scope of Work is 40 pages, 12 image, 7 annexes and 28 to the source. The work consists of an introduction, five chapters with subdivisions, conclusions and proposals.

The study aims - identify and analyze SIA "LĪDUMI-OSĪŠI" functioning in first aid and risk reduction work to reduce the risk of accidents happen.

Research objectives - to analyze literature and information sources for the provision of first aid to employees. Analyze SIA " LĪDUMI-OSĪŠI " work first aid and develop proposals for improvement of first aid provision SIA "LĪDUMI-OSĪŠI".

Key findings is - First Aid accidents are one of the primary activities in a timely manner in order to save a person's life. The company is small, but the forestry and agriculture sectors are particularly dangerous where there is a high risk of a variety of injuries. Training of employees is very important, because only properly trained and qualified employees are able to carry out their work both quality and safe and able to provide first aid where appropriate.

Saturs

Ievads	3
1. Pirmās palīdzības raksturojums un tās vieta darba aizsardzības sistēmā.....	5
1.1. Darbinieku apmācība.....	5
1.2. Individuālie un kolektīvie darba aizsardzības līdzekļi.....	10
2. Ārējie un iekšējie normatīvie akti par pirmo palīdzību.....	12
2.1. Ārējie normatīvie akti.....	12
2.2. Iekšējie normatīvie akti.....	15
3. SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” pieredze pirmās palīdzības nodrošināšanā darbiniekiem.....	18
3.1. SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” raksturojums un struktūra.....	18
3.2. Pētījuma grupas un pētījuma metodika.....	20
3.3. Iekšējie normatīvie akti par pirmo palīdzību atbilstoši Latvijas likumdošanas prasībām.....	26
4. Preventīvie pasākumi nelaiemes gadījumu samazināšanai.....	27
4.1. Individuālo un kolektīvo darba aizsardzības līdzekļu nodrošināšana.....	27
4.2. SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” darbinieku apmācība pirmās palīdzības nodrošināšanai.....	29
5. Pirmās palīdzības sekmīgas nodrošināšanas SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” pilnveidošanas iespējas.....	34
Secinājumi	36
Priekšlikumi.....	37
Izmantotā literatūra un avoti	38
Pielikumi	40

Ievads

„Pēc statistikas datiem Latvijā notikušo un reģistrēto nelaimes gadījumu skaits mežsaimniecībā un lauksaimniecībā ir vērtējams kā ļoti zems. Pēdējo gadu laikā kopējais reģistrēto nelaimes gadījumu un letālo nelaimes gadījumu skaits uz 100 000 nodarbinātajiem ir samazinājies, tomēr pieejamie statistikas dati par Latviju un citām Eiropas Savienības (turpmāk tekstā ES) valstīm norāda uz to, ka Latvijā tiek reģistrēts pat 15–20 reizes mazāk nelaimes gadījumu nekā citās ES valstīs. Savukārt, vērtējot situāciju attiecībā uz letālajiem nelaimes gadījumiem, par spīti pozitīvajām tendencēm, šo gadījumu skaits uz 100 000 nodarbināto joprojām ir pārāk augsts” (Nelaimes gadījumu izmeklēšanas un reģistrēšanas kārtība, http://www.lm.gov.lv/upload/darba_devejiem/nel_gad_izmekl.pdf).

Iepriekš minētā informācija norāda, ka autores izvēlētais temats ir aktuāls. Uzņēmums SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” ir neliels, bet mežsaimniecība un lauksaimniecība ir sevišķi bīstamas nozares, kur pastāv liels risks gūt dažādas traumas. Pirmās palīdzības sniegšana nelaimes gadījumos ir viena no primārajām darbībām, lai savlaicīgi glābtu cilvēka dzīvību. Darba vietā ir jābūt kopumā nodrošinātai pirmās palīdzības sniegšanas sistēmai, lai nepieciešamības gadījumā attiecīgā persona spētu operatīvi rīkoties.

Darba devēja pienākumos ietilpst darba telpas vai darba vietas ar saziņas līdzekļiem neatliekamās medicīniskās palīdzības izsaukšanai nodrošināšana, drošības zīmes “pirmās palīdzības punkts” pie šīs telpas / darba vietas uzstādīšana, jāapmāca atbildīgās personas vai personu pirmās palīdzības sniegšanā un jāinstruē atbildīgo personu, jāapgādā ar nepieciešamo aprīkojumu un darba devējam jābūt pārliecinātam, ka šis cilvēks ir spējīgs patiešām operatīvi rīkoties.

Pētījuma bāzi darba autore izvēlējās SIA „LĪDUMI-OSĪŠI”, jo šī uzņēmuma darbība saistīta ar lauksaimniecību (augkopība un graudkopība) un mežsaimniecību, mežizstrādi un ar to saistītiem pakalpojumiem, kur ir pietiekami daudz darba vides riska faktoru.

Pētījuma objekts- pirmās palīdzības nodrošināšana uzņēmuma SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” darbiniekiem.

Pētījuma priekšmets- pirmās palīdzības nodrošināšanas pilnveidošanas iespējas.

Darba mērķis - noskaidrot un analizēt SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” darbību pirmās palīdzības sniegšanā.

Darba uzdevumi:

1. Analizēt literatūras un informācijas avotus par pirmās palīdzības nodrošināšanu darbiniekiem;
2. Analizēt SIA "LĪDUMI-OSĪŠI" darbu pirmās palīdzības sniegšanā;
3. Izstrādāt priekšlikumus pirmās palīdzības nodrošināšanas pilnveidošanai SIA „LĪDUMI-OSĪŠI”.

Pētījuma metodes:

1. Teorētiskā- literatūras un informācijas avotu analīze;
2. Empīriskā- aptauja, intervija ar arodārstiem;
3. Datu statistiskā apstrāde.

Pētījuma bāze- SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” darbinieki.

1. Pirmās palīdzības raksturojums un tās vieta darba aizsardzības sistēmā

1.1. Darbinieku apmācība

Pirmās palīdzības sniegšanai nelaimes gadījumos jābūt primārajai darbībai, tādā veidā vismaz mēģinot glābt cilvēka dzīvību un pirmo palīdzību vajadzētu mācēt sniegt jebkurai rīcībspējīgai personai, bet ja tādu iemaņu nav, tad vienīgi jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība un tā jau būs sava veida palīdzība cietušajam.

„**Pirmā palīdzība** - palīdzība, ko cietušajam (saslimušajam) dzīvībai vai veselībai kritiskā stāvoklī savu zināšanu un iespēju apjomā sniedz personas ar kvalifikāciju medicīnā vai bez tās neatkarīgi no sagatavotības un ekipējuma” (Pirmā palīdzība, <http://www.sargisevi.lv/?id=193&>).

Mācību mērķis ir sasniegt, lai katrs apmācāmais saprastu pareizi pirmās palīdzības pasākumu nozīmi un prastu tos sniegt.

Apmācības mērķis:

- iemācīt praktiski sniegt pirmo palīdzību cietušajiem un saslimušajiem;
- dot zināšanas pirmās palīdzības sniegšanā.

Apmācāmo motivācija:

- „Iemācies palīdzēt citiem, kad vajadzēs- palīdzēs tev!”
- „Sniegt pirmo palīdzību ir vienkārši!” (Pirmās palīdzības kursu I līmeņa apmācības programma,

<http://nometnes.gov.lv/customimg/c1884fbb9ed6aa0a6cc67c692b840c59.pdf>!

Informācija norāda uz cilvēku motivāciju un apmācību pirmajā palīdzībā, kas ir svarīga darbība, lai sekmētu cilvēku interesi un nozīmību pirmās palīdzības sniegšanā.

„13. septembrī tiek atzīmēta Pasaules pirmās palīdzības diena. Pirmā palīdzība ir svarīga ik dienu, tās sniegšana, saņemšana var būt nepieciešama ikvienam”. Par godu Pasaules pirmās palīdzības dienai ir izveidots speciāls zīmols. (sk. 1. attēlu)

(Latvijas Sarkanais Krusts,

<http://www.redcross.lv/kal.php?lang=lv&id=157&day=13&month=9&year=2014>).

BE A HERO. SAVE LIVES



First aid is for everyone,
everywhere

1.attēls. Esi varonis. Glāb dzīvības (Latvijas Sarkanais Krusts)

Iepriekš minētā informācija norāda, ka šādas Pasaules pirmās palīdzības dienas tiek rīkotas, lai palielinātu cilvēku interesi un zināšanas par pirmās palīdzības sniegšanu, kā arī uzsvērtu šīs tēmas nozīmību. Cilvēkiem šādas nodarbības iemācīs mierīgāk dzīvē uztvert esošo problēmu, ja tādā kādreiz nokļūs un liks organizēti, pareizi rīkoties attiecīgajā situācijā.

Autore uzskata, ka nelaimes gadījumu ar letālu iznākumu darba vietās būtu samērā mazāk, ja darbinieki regulāri tiktu apmācīti kā pareizi strādāt savā darba vietā, ja ir bīstami darba apstākļi, un ja būtu vairāk apmācītu darbinieku pirmās palīdzības sniegšanā, kas spētu nepieciešamības gadījumā sniegt pirmo palīdzību. Tādā veidā būtu iespējams vairāk darbiniekus pasargāt no iespējamajiem nelaimes gadījumiem, kas var notikt darba laikā.

Palīdzības prioritātes:

- Ātri un mierīgi novērtēt situāciju;
- Pasargājiet no briesmām sevi un citus;
- Novērtējiet visu cietušo stāvokli;
- Nomieriniet cietušos;
- Novērsiet dzīvību apdraudošos veselības traucējumus;
- Nepieciešamības gadījumā meklējiet medicīnisko palīdzību. Ja ir aizdomas par nopietnu slimību vai ievainojumu, zvaniet „Ātrajai palīdzībai” (Pirmā palīdzība, 2003, 12).

Ņemot vērā iepriekšminēto informāciju, cilvēkiem tieši šādā secībā jārīkojas, ja rodas situācija, kad nepieciešams sniegt pirmo palīdzību. **Pastāv arī darba aizsardzības sistēmas**

nodrošināšana:

1. Aizsardzība pret nopietnām un tiešām briesmām

Darba devējam jānodrošina, lai:

- 1) nodarbinātie, kuriem saskaņā ar darba vides riska novērtējumu darbā var draudēt nopietnas un tiešas briesmas, nekavējoties tiktu informēti par šīm briesmām, kā arī par veiktajiem vai veicamajiem darba aizsardzības pasākumiem;

- 2) darba vietas, kur saskaņā ar darba vides riska novērtējumu nodarbinātajiem darbā var draudēt nopietnas un tiešas briesmas, būtu pieejamas tikai tiem nodarbinātajiem, kuri instruēti vai apmācīti darba aizsardzības jomā, ņemot vērā attiecīgās darba vietas specifiku;
- 3) gadījumā, kad nopietnas un tiešas briesmas apdraud nodarbināto un citu personu drošību un ar tiešo darba vadītāju vai darba aizsardzības speciālistu, uzticības personu vai darba devēju nav iespējams sazināties, nodarbinātie atbilstoši savām zināšanām un viņu rīcībā esošajiem tehniskajiem līdzekļiem spētu veikt piemērotus pasākumus, kas ļautu izvairīties no šādām briesmām;
- 4) nopietnu un tiešu briesmu gadījumā nodarbinātie spētu pārtraukt darbu un atstāt apdraudēto darba vietu.

Darba devējs nav tiesīgs prasīt, lai nodarbinātie atsāk darbu, ja nav veikti nepieciešamie pasākumi briesmu novēršanai.

2. Pirmā palīdzība un citi neatliekamie pasākumi

Darba devējam uzņēmumā jānodrošina pasākumi, kas nepieciešami pirmās palīdzības sniegšanai, bīstamo iekārtu avārijas seku ierobežošanai vai likvidēšanai, ugunsdzēsībai, nodarbināto un citu personu evakuēšanai (Darba aizsardzība - Pienākumi, tiesības un atbildība, <http://www.kvestnesis.lv/?menu=DOC&id=178877>).

Iepriekšminētie punkti ir tieši saistīti ar darba devēja pasākumiem, ja noticis nelaimes gadījums uzņēmumā un darba devējs:

- 1) nodrošina sazināšanos ar ārējiem dienestiem, īpaši ar dienestu, kas sniedz neatliekamo medicīnisko palīdzību un veic ugunsdzēsības un glābšanas darbus;
- 2) norīko nodarbinātos, kuri apmācīti pirmās palīdzības sniegšanā, ugunsdzēsības un nodarbināto evakuācijas pasākumu veikšanā, un nodrošina, lai šie nodarbinātie būtu pietiekamā skaitā, attiecīgi instruēti un apgādāti ar nepieciešamo aprīkojumu (Darba aizsardzība- Pienākumi, tiesības un atbildība).

Kārtību, kādā nodrošināma apmācība pirmās palīdzības sniegšanā un pirmās palīdzības sniegšanai nepieciešamo medicīnisko materiālu minimums, noteikta 2007.gada 2.oktobra Ministru kabineta noteikumos Nr.668 "Noteikumi par kārtību, kādā nodrošina apmācību pirmās palīdzības sniegšanā un pirmās palīdzības sniegšanai nepieciešamo medicīnisko materiālu minimums".

3. Nelaimes gadījumu darbā un arodslimību izmeklēšana un uzskaitē

Darba devējam jānodrošina nelaiemes gadījumu darbā izmeklēšana un jāveic to uzskaitē.

Nelaiemes gadījumu darbā izmeklēšanas un uzskaites kārtību nosaka 2005.gada 9.augusta Ministru kabineta noteikumi Nr.585 "Nelaiemes gadījumu darbā izmeklēšanas un uzskaites kārtība" un 2005.gada 29.novembra Ministru kabineta noteikumi Nr.914 "Iekšlietu ministrijas padotībā esošo iestāžu darbinieku ar speciālajām dienesta pakāpēm nelaiemes gadījumu darbā izmeklēšanas un uzskaites kārtība" (Darba aizsardzība - Pienākumi, tiesības un atbildība).

Arodslimību izmeklēšanas un uzskaites kārtība, arodslimību saraksts, kā arī arodslimību izraisītājfaktoru un to pielietojuma kategoriju saraksts ir noteikts 2006.gada 6.novembra Ministru kabineta noteikumos Nr.908 "Arodslimību izmeklēšanas un uzskaites kārtība".

4. Nodarbināto un uzticības personu instruktāža un apmācība

Darba devējs nodrošina, lai ikviens nodarbinātais saņemtu instruktāžu un tiktu apmācīts darba aizsardzības jomā, kas tieši attiecas uz viņa darba vietu un darba veikšanu. Šādu instruktāžu veic, uzsākot darbu, mainoties darba raksturam vai darba apstākļiem, ieviešot jaunu vai mainot iepriekšējo darba aprīkojumu un ieviešot jaunu tehnoloģiju. Nodarbināto instruktāžu pielāgo darba vides riska pārmaiņām un periodiski atkārtoti.

Darba devējam jānodrošina uzticības personu papildu apmācību darba aizsardzības jomā mēneša laikā pēc to ievēlēšanas.

Uzticības personu papildu apmācība darba aizsardzības jomā veicama darba laikā. Izdevumus, kas saistīti ar papildu apmācību, sedz darba devējs.

Autore uzskata, ka darba aizsardzības instrukcijām un apmācībai ir jābūt nodarbinātajiem saprotamai un piemērotai viņu profesionālajai sagatavotībai. Darba devējam jāpārlicinās par to, ka nodarbinātais ir sapratis darba aizsardzības instrukcijas un apmācību.

5. Obligāta veselības pārbaude

Darba devējs nodrošina obligātu veselības pārbaudi tiem nodarbinātajiem, kuru veselības stāvokli ietekmē vai var ietekmēt veselībai kaitīgi darba vides faktori, un tiem nodarbinātajiem, kuriem darbā ir īpaši apstākļi. Kārtība, kādā veicama obligātā veselības pārbaude, noteikta 2004.gada 8.jūnija Ministru kabineta noteikumos Nr.527 "Kārtība, kādā veicama obligātā veselības pārbaude".

Izdevumus, kas saistīti ar nodarbināto obligātām veselības pārbaudēm, sedz darba devējs. Izdevumus, kas saistīti ar obligātām veselības pārbaudēm pirms darba tiesisko vai valsts civildienesta tiesisko attiecību uzsākšanas, pēc savstarpējas vienošanās sedz attiecīgā persona no saviem līdzekļiem vai darba devējs (Darba aizsardzība - Pienākumi, tiesības un atbildība).

6. Vairāku darba devēju sadarbība

Ja vienā darba vietā nodarbināti vairāku darba devēju nodarbinātie, darba devējiem, veicot darba aizsardzības pasākumus, ir pienākums sadarboties. Ņemot vērā darba raksturu un darba apstākļus, darba devēju pienākums ir saskaņot veicamos darba aizsardzības pasākumus un informēt citam citu, savus nodarbinātos un uzticības personas par darba vides risku, kā arī atbilstoši sniegt instruktāžu nodarbinātajiem (Darba aizsardzība - Pienākumi, tiesības un atbildība).

Darba devējam jāveic nepieciešamie pasākumi, lai tā uzņēmumā no cita uzņēmuma iesaistīto nodarbināto darba devējs laikus (pirms šādas iesaistīšanas) saņemtu informāciju par darba vides risku, par darba aizsardzības pasākumiem uzņēmumā kopumā un tiem darba aizsardzības pasākumiem, kas tieši attiecas uz katru darba vietu un darba veidu, kā arī par pasākumiem, kas veikti, nodrošinot sazināšanos ar ārējiem dienestiem un norīkojot nodarbinātos, kuri apmācīti pirmās palīdzības sniegšanā, ugunsdzēsības un nodarbināto evakuācijas pasākumu veikšanā.

Darba devējam jānodrošina, lai tā uzņēmumā darbā iesaistītie cita darba devēja nodarbinātie saņemtu instruktāžu darba aizsardzības jomā pirms darba uzsākšanas un visā laikposmā, kad viņi tiek nodarbināti uzņēmumā (Darba aizsardzība - Pienākumi, tiesības un atbildība).

Secinājumi:

1. Pirmās palīdzības sniegšanai nelaimes gadījumos jābūt primārajai darbībai, tādā veidā vismaz mēģinātot glābt cilvēka dzīvību;
2. Apmācības pirmās palīdzības sniegšanā cilvēkus motivē, sekmē interesi un nozīmību pirmās palīdzības sniegšanā;
3. Nelaimes gadījumu ar letālu iznākumu darba vietās būtu mazāk, ja darbinieki regulāri tiktu apmācīti kā pareizi strādāt savā darba vietā, un ja būtu vairāk apmācītu darbinieku pirmās palīdzības sniegšanā, kas spētu nepieciešamības gadījumā sniegt pirmo palīdzību;
4. Darba aizsardzības instrukcijām un apmācībai ir jābūt nodarbinātajiem saprotamai un piemērotai viņu profesionālajai sagatavotībai.

1.2. Individuālie un kolektīvie darba aizsardzības līdzekļi

Aizsardzības līdzekļa lietošanas ilgumu nosaka, ņemot vērā darba vides riska faktorus un to, cik bieži un ilgi nodarbinātais tiek pakļauts riskam, kā arī darba vietas raksturojumu un aizsardzības līdzekļa efektivitāti (Darba aizsardzības prasības, lietojot individuālos aizsardzības līdzekļus, 2002, Ministru kabineta noteikumi Nr.372).

Autore uzskata, ka jebkurš uzņēmums ir jānodrošina ar individuālajiem aizsardzības līdzekļiem un nepieciešamības gadījumā arī ar kolektīvajiem aizsardzības līdzekļiem, jo tie spēj pasargāt pavisam no traumu gūšanas vai samazināt risku gūt ne tik lielu traumu, kā būtu ja šie aizsardzības līdzekļi netiktu izmantoti. Noteikti šis ir viens no primārajiem aizsardzības pasākumiem, lai nodrošinātu darbinieku drošību un mazinātu risku notikt nelaimes gadījumiem.

Individuālie aizsardzības līdzekļi- ir ierīces, izstrādājumi, iekārtas un sistēmas, kas paredzētas lietotāju aizsardzībai pret risku, ko rada viens vai vairāki kaitīgi vai bīstami darba vides faktori. Individuālie aizsardzības līdzekļi nedrīkst radīt draudus lietotāja veselībai, dzīvībai vai videi. Tirgū piedāvātajiem individuālajiem aizsardzības līdzekļiem (turpmāk tekstā IAL) jāatbilst MK noteikumiem Nr. 74 „Prasības individuālajiem aizsardzības līdzekļiem, to atbilstības novērtēšanas kārtība un tirgus uzraudzība” (Darba drošība, 2010, 259).

IAL iedala 3 kategorijās:

1. I kategorija- vienkāršas uzbūves IAL, kas aizsargā pret darba vides risku, kuru lietotājs pats spēj laikus novērtēt un kas ir minimāli kaitīgs/ bīstams;
2. II kategorija- IAL, kas neatbilst ne I, ne III kategorijai;
3. III kategorija- sarežģītas uzbūves IAL, kas pasargā pret darba vides risku, kuru lietotājs pats nespēj pietiekami ātri novērtēt un kas apdraud cilvēka dzīvību vai negatīvi un neatgriezeniski ietekmē cilvēka veselību (Darba drošība, 2010, 259).

Individuālos aizsardzības līdzekļus lieto, ja no darba vides riska faktora iedarbības nav iespējams izvairīties vai to nav iespējams mazināt, lietojot kolektīvos aizsardzības līdzekļus vai ieviešot nepieciešamos darba aizsardzības pasākumus (Darba aizsardzības prasības, lietojot individuālos aizsardzības līdzekļus, Ministru kabineta noteikumi Nr.372).

Kolektīvie aizsardzības līdzekļi - aizsardzības līdzekļi, kas paredzēti vairāk nekā viena nodarbinātā drošības un veselības aizsardzībai (Darba drošība, 2010, 259).

Secinājumi:

1. Individuālie aizsardzības līdzekļi ir tikai individuālai lietošanai;
2. Individuālos aizsardzības līdzekļus iedala 3 kategorijās pēc sarežģītības uzbūves;
3. Kolektīvie aizsardzības līdzekļi paredz vairāku nodarbināto drošību.

2. Ārējie un iekšējie normatīvie akti par pirmo palīdzību

2.1. Ārējie normatīvie akti

Latvijas Republikas likumdošana nosaka vairākus ārējos normatīvos aktus par pirmo palīdzību un tie tieši nosaka uzņēmuma SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” darbību un pamatojoties uz normatīvajiem aktiem darba devējs uzņēmumā nodrošina pasākumus, kas nepieciešami pirmās palīdzības sniegšanai, bīstamo iekārtu avārijas seku ierobežošanai vai likvidēšanai, ugunsdzēsībai, nodarbināto un citu personu evakuēšanai.

Piemēram, darba devējs:

- 1) nodrošina sazināšanos ar ārējiem dienestiem, īpaši ar dienestu, kas sniedz neatliekamo medicīnisko palīdzību un veic ugunsdzēsības un glābšanas darbus;
- 2) norīko nodarbinātos, kuri apmācīti pirmās palīdzības sniegšanā, ugunsdzēsības un nodarbināto evakuācijas pasākumu veikšanā, un nodrošina, lai šie nodarbinātie būtu pietiekamā skaitā, attiecīgi instruēti un apgādāti ar nepieciešamo aprīkojumu.

Kārtību, kādā nodrošināma apmācība pirmās palīdzības sniegšanā, nosaka Ministru kabinets. Pirmās palīdzības sniegšanai nepieciešamo medicīnisko materiālu minimumu nosaka Ministru kabinets (Darba aizsardzības likums, Pirmā palīdzība un citi neatliekamie pasākumi, 2001, 12.pants).

Noteikumi par apmācību pirmās palīdzības sniegšanā nosaka:

- pirmās palīdzības sniegšanas apmācības sistēmu;
- pirmās palīdzības sniegšanas apmācības programmu saturu;
- kārtību, kādā nodrošina apmācību pirmās palīdzības sniegšanā (Ārstniecības likums, 9. pants).

Pirmās palīdzības sniegšanas apmācības programmas ir:

1. pirmās palīdzības pamatzināšanu 12 stundu apmācības programma (sk. 1.pielikumu) bez zināšanu pārbaudes privātpersonām;
2. pirmās palīdzības pamatzināšanu 12 stundu apmācības programma (sk. 1.pielikumu) ar rakstisku teorētisko un praktisko triju stundu zināšanu pārbaudi, kas paredzēta transportlīdzekļu vadītājiem, ieroču nēsātājiem un glabātājiem;
3. pirmās palīdzības pamatzināšanu apmācības programmas ar papildu zināšanu apguvi saistībā ar apmācāmo vajadzībām un riskiem;
4. paplašinātās pirmās palīdzības 40 stundu apmācības programma (sk. 2.pielikumu), kas paredzēta Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta un Valsts policijas

amatpersonām ar speciālajām dienesta pakāpēm, pašvaldības policijas darbiniekiem un glābējiem uz ūdens;

5. paplašinātās pirmās palīdzības sniegšanas apmācības programma operatīvā medicīniskā transportlīdzekļa vadītājiem;
6. karavīru paplašinātās pirmās palīdzības mācību kursa programma;
7. pirmās palīdzības apmācības programma jūrniekiem saskaņā ar 1978.gada Starptautisko konvenciju par jūrnieku sagatavošanu un diplomēšanu, kā arī sardzes pildīšanu;
8. paplašinātās pirmās palīdzības mācību programmas saskaņā ar starptautisku organizāciju rekomendācijām un prasībām;
9. pirmās palīdzības pasniedzēju 68 stundu apmācības programma (sk. 3.pielikumu) (Noteikumi par apmācību pirmās palīdzības sniegšanā, 2012, 1. punkts).

Citi ārējie normatīvie akti Latvijas likumdošanā par pirmo palīdzību:

1. Instrukcija par pirmo palīdzību aroda negadījumos, kur aprakstīts par rīcību negadījuma vietā, pirmās palīdzības sniegšanu, ABC shēmu, atdzīvināšanu, mākslīgo elpināšanu, sirds masāžu, dzīvībai bīstama asiņošanu, traumām, termiskiem bojājumiem, ķīmiskiem apdegumiem, elektrotraumām, svešķermeņiem, slimībām un kam obligāti jābūt aptieciņā, lai varētu sniegt pirmo palīdzību arodslimniekiem (Darba aizsardzības informatīvie materiāli un normatīvie dokumenti, <http://www.lu.lv/par/dokumenti/darba-aizsardziba/>) (sk. 4. pielikumu);
2. Ministru kabineta 2003.gada 17.jūnija noteikumi Nr.323 „Noteikumi par apmācību darba aizsardzības jautājumos”- noteikumi nosaka darba aizsardzības speciālistu, uzticības personu un nodarbināto apmācības kārtību darba aizsardzības jautājumos, darba aizsardzības apmācības līmeņus un tiem atbilstošās darba aizsardzības speciālistu tiesības;
3. Ministru kabineta 2010.gada 23.marta noteikumi Nr.277 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe un pirmās palīdzības pieejamība izglītības iestādēs”- noteikumi nosaka kārtību, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe un pirmās palīdzības pieejamība vispārējās izglītības iestādēs, profesionālās izglītības iestādēs un interešu izglītības iestādēs. Izdevumus, kas saistīti ar profilaktisko veselības aprūpi un pirmās palīdzības sniegšanu, finansē izglītības iestādes dibinātājs. Ja izglītojamais guvis nelielu sadzīves traumu un nav apdraudēta viņa veselība un dzīvība, pirmo

palīdzību izglītojamam sniedz izglītības iestādē. Ja izglītojamam ir smaga trauma vai saslimšana, izsauc neatliekamās medicīniskās palīdzības brigādi, un izglītības iestāde nodrošina pirmās palīdzības sniegšanu izglītojamam līdz brīdim, kamēr ierodas neatliekamās medicīniskās palīdzības brigāde (Izglītības kvalitātes valsts dienests, Informatīvais materiāls izglītības iestādes rīkojumu izdošanai, 2012,

http://www.ikvd.gov.lv/assets/files/2013/infomat/Kvalitates_dienests_Informativa_is_materials_izgl.iest.rik.izdos._14.01.2013..pdf);

„Par atbildīgās personas nodrošināšanu pirmās palīdzības sniegšanai sporta sacensībās” MK 1338 20.punkts- sporta sacensībās ir klāt izglītības iestādes ārstniecības persona vai cita sertificēta ārstniecības persona, vai vadītāja norīkota par pirmās palīdzības sniegšanu atbildīgā persona

(Informatīvais materiāls izglītības iestādes rīkojumu izdošanai,

http://www.ikvd.gov.lv/assets/files/2013/infomat/Kvalitates_dienests_Informativa_is_materials_izgl.iest.rik.izdos._14.01.2013..pdf);

"Kārtība, kāda nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe un pirmās palīdzības pieejamība izglītības iestādēs"- par darbinieku apmācību pirmās palīdzības sniegšanā MK 277 9.punkta 9.1.apakšpunkts izglītības iestādes vadītājs organizē izglītības iestādes darbinieku apmācību pirmās palīdzības sniegšanā

(Informatīvais materiāls izglītības iestādes rīkojumu izdošanai,

http://www.ikvd.gov.lv/assets/files/2013/infomat/Kvalitates_dienests_Informativa_is_materials_izgl.iest.rik.izdos._14.01.2013..pdf);

4. 03.08.2010. MK noteikumi Nr. 713 "Noteikumi par kārtību, kādā nodrošina apmācību pirmās palīdzības sniegšanā, un pirmās palīdzības aptieciņas medicīnisko materiālu minimumu"- noteikumi nosaka kārtību, kādā nodrošina apmācību pirmās palīdzības sniegšanā, un pirmās palīdzības sniegšanai nepieciešamo medicīnisko materiālu minimumu, arī pirmās palīdzības aptieciņas saturu, ar ko jābūt nodrošinātam bērnu uzraudzības pakalpojumu sniedzējam (Veselības inspekcija, Veselības aprūpe,

<http://www.vi.gov.lv/lv/sakums/normativie-akti/normativie-dokumenti-paraugs>);

5. 31.08.2010. MK noteikumi Nr. 822 "Par Latvijas Republikas Veselības ministrijas, Igaunijas Republikas Sociālo lietu ministrijas un Igaunijas Republikas Iekšlietu ministrijas vienošanos par savstarpējo palīdzību neatliekamās medicīniskās palīdzības sniegšanā pierobežas teritorijā" (Veselības aprūpe,

<http://www.vi.gov.lv/lv/sakums/normativie-akti/normativie-dokumenti-paraugs>);

6. 2012. gada 30. augustā spēkā stājās MK noteikumi Nr.557 "Noteikumi par apmācību pirmās palīdzības sniegšanā", uz kuru pamata izveidota vienota, valstiski organizēta un kontrolēta pirmās palīdzības sniegšanas apmācību sistēma, definējot apmācības programmu saturu un kārtību, kādā apmācība tiek nodrošināta

(M. Eglīte. Darba medicīna

http://www.rsu.lv/images/stories/dokumenti/seminari/ddvvi/gramata_darba_medicina/Darba_medicina_v2.pdf).

Autore konsultējās ar arodārstu un no ārējiem normatīvajiem aktiem arodārsti ieteica MK noteikumus Nr. 713 "Noteikumi par kārtību, kādā nodrošina apmācību pirmās palīdzības sniegšanā, un pirmās palīdzības aptieciņas medicīnisko materiālu minimumu", jo noteikumos sīki norādītas un aprakstītas veicamās darbības pirmās palīdzības sniegšanā visos iespējamajos traumu gadījumos. Tieši šis ārējais normatīvais akts būtu saistošs ar bīstamajām nozarēm (mežsaimniecība un lauksaimniecība), kas ir uzņēmumā SIA „LĪDUMI-OSĪŠI”.

Secinājumi:

1. Latvijas Republikas likumdošana nosaka vairākus ārējos normatīvos aktus par pirmo palīdzību un tie tieši nosaka uzņēmuma SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” darbību;
2. Ir vairākas pirmās palīdzības sniegšanas apmācības programmas darbiniekiem;
3. Latvijas likumdošana paredz ārējos normatīvos aktus par pirmo palīdzību.

2.2. Iekšējie normatīvie akti

Tiesību akts, kuru publisko tiesību subjekts izdevis ar mērķi noteikt savas vai sev padotas institūcijas iekšējās darbības kārtību vai izskaidrot kāda ārējā normatīvā akta piemērošanas kārtību savā darbības jomā (instrukcija, ieteikumi, nolikums u.c.) (Administratīvā procesa likums, 2001, 1. pants).

Iekšējie normatīvie akti par pirmo palīdzību, kuriem jābūt organizācijā:

- Darba drošības ievadinstrukcija jaunpieņemtajiem darbiniekiem- ievadinstrukcija tiek veikta visām personām, stājoties darba attiecībās un tā iekļauj arī punktu par pirmo palīdzību nelaimes gadījumos;
- Instrukcija pirmās palīdzības sniegšanai uzņēmumā;

- Instrukcija - Pirmās palīdzības sniegšana nelaimes gadījumos- izstrādāta pamatojoties Darba aizsardzības likuma 14.pantu un uz MK 10.08.2010 noteikumiem Nr.749 „Apmācības kārtība darba aizsardzības jautājumos” uz MK 03.08.2010 noteikumiem Nr.713 „Noteikumi par kārtību, kādā nodrošina apmācību pirmās palīdzības sniegšanā, un pirmās palīdzības aptiecināšanas medicīnisko materiālu minimumu” un uz MK 23.03.2010 noteikumiem Nr.277 "Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe un pirmās palīdzības pieejamība izglītības iestādēs”;
- Darba drošības instrukcija- Pirmā medicīniskā palīdzība- izstrādāta saskaņā ar LR Darba aizsardzības likuma 14.pantu un saistošiem normatīviem dokumentiem, kā arī izvērtējot darba vides riskus un situāciju darba vietā;
- Apmācība pirmās palīdzības sniegšanā- vispārējos darba devēja pienākumus reglamentē Darba aizsardzības likums (pieņemts 20.06.2001.). Darba aizsardzības likuma 12. pants paredz, ka darba devējs uzņēmus:
 1. nodrošina pasākumus, kas nepieciešami pirmās palīdzības sniegšanai, bīstamo iekārtu avārijas sekas ierobežošanai vai likvidēšanai, ugunsdzēsībai, nodarbināto un citu personu evakuēšanai;
 2. nodrošina sazināšanos ar ārējiem dienestiem, īpaši ar dienestu, kas sniedz neatliekamo medicīnisko palīdzību un veic ugunsdzēsības un glābšanas darbus;
 3. norīko nodarbinātos, kuri apmācīti pirmās palīdzības sniegšanā, ugunsdzēsības un nodarbināto evakuācijas pasākumu veikšanā, un nodrošina, lai šie nodarbinātie būtu pietiekamā skaitā, attiecīgi instruēti un apgādāti ar nepieciešamo aprīkojumu.
- Darba aizsardzības instrukcija elektrodrošībā neelektroniskām personām- šī instrukcija elektrodrošībā ir paredzēta zināšanu sniegšanai vispārīgos elektrodrošības jautājumos, par darba vides potenciālo elektrobīstamību un par pirmās palīdzības sniegšanu nelaimes gadījumā cietušajam;
- Instrukcija darba aizsardzībā un ugunsdrošībā- saskaņā ar 2010.gada 10.augusta Ministru kabineta noteikumiem Nr.749 "Apmācības kārtība darba aizsardzības jautājumos", kas izdoti saskaņā ar Darba aizsardzības likuma 9.panta pirmo daļu un 25.panta 18.punktu;
- Instrukcija biroja darbiniekam- vispārējās darba aizsardzības prasības iestādes darbiniekiem;

Secinājumi:

1. Iekšējie normatīvie akti izdoti pamatojoties uz ārējiem normatīvajiem aktiem;
2. Instrukcija pirmās palīdzības sniegšanai uzņēmumā ir vienīgais iekšējais normatīvais akts, kas pieņemts uzņēmumā SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” no dotajiem normatīvajiem aktiem par pirmo palīdzību;

3. SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” pieredze pirmās palīdzības nodrošināšanā darbiniekiem

3.1. SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” raksturojums un struktūra

„Sabiedrība ar ierobežotu atbildību (turpmāk tekstā SIA) „LĪDUMI-OSĪŠI” reģistrācijas datums uzņēmumu reģistrā ir 1994. gada 2.decembrī un reģistrācijas datums komercreģistrā ir 2006. gada 13.jūnijā, Valmierā. SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” reģistrēta ar pievienotās vērtības nodokli apliekamo personu reģistrā 1997. gada 24. februārī, Rīgā. Uzņēmums atrodas Alūksnes novada, Liepnas pagastā (sk. 2. attēlu). SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” struktūrvienības nosaukums „VIESU MĀJA” un struktūrvienība reģistrēta Nodokļu maksātāju reģistrā 2010. gada 21. jūnijā un struktūrvienības adrese ir „Līgokrasts”, Krasnogorka, Kubulu pagasts, Balvu novads ” (Nepublicētie materiāli, SIA „LĪDUMI -OSĪŠI”).



SIA „LĪDUMI -OSĪŠI”

2. attēls. SIA „LĪDUMI - OSĪŠI” atrašanās vieta (SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” nepublicētie materiāli)

„SIA „LĪDUMI -OSĪŠI” darbības mērķis ir uzņēmuma paplašināšana un jaunu darba vietu radīšana, kā arī piedāvāt tirgū jaunus pakalpojumus un produktus. Sākt eksportēt preces arī Eiropas Savienības mērogā. Piedāvāt un domāt klientiem arvien jaunus pakalpojumus par kuriem klienti iepriekš izteikuši velmi un šis mērķis tiks izvēlēts, lai paaugstinātu uzņēmuma peļņu, kā arī veiksmīgi darbotos konkurences apstākļos un uzlabotu savas pozīcijas tirgū, kurā ir liels konkurentu skaits.

SIA „LĪDUMI -OSĪŠI” misija:

Uzņēmuma misija ir sniegt pakalpojumus efektīvi, profesionāli, balsoties uz pieredzi. Rūpīga attieksme pret katru klientu - tā ir mūsu saistību izpildes garantija, kvalitatīvi un noteiktos termiņos.

SIA „LĪDUMI -OSĪŠI” vīzija:

SIA „LĪDUMI -OSĪŠI” vīzija ir moderns, uz biznesa pamatiem balstīts uzņēmums ar labu reputāciju, kurš nodrošina sabiedrībai nepieciešamos pakalpojumus ar augstu klientu apkalpošanas līmeni, augstiem kvalitātes standartiem un augstu darbinieku apmierinātības līmeni.

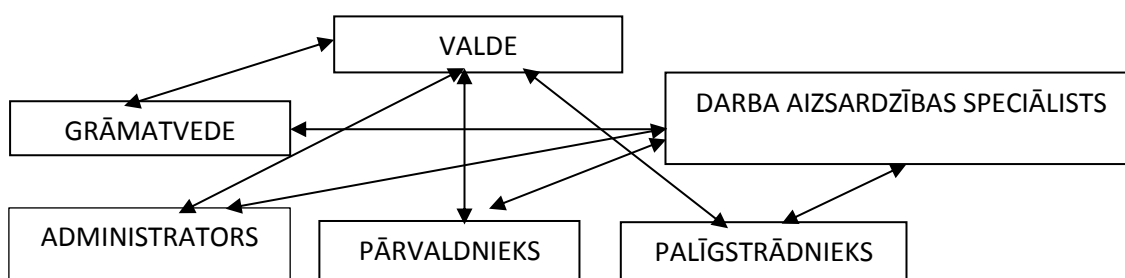
Uzņēmuma darbības veida raksturojums:

„SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” galvenās saimnieciskās darbības nozares ir lauksaimniecība (augkopība un graudkopība) un mežsaimniecība, mežizstrāde un ar to saistītie pakalpojumi. Paplašinot uzņēmuma saimniecisko darbību SIA „LĪDUMI – OSĪŠI” tuvākajā nākotnē plāno nodarboties arī tūrisma nozarē. Šim nolūkam uzņēmums veic ieguldījumus viesu mājas izbūvē un labiekārtošanā, kā arī, lai darbību būtu iespējams ātrāk uzsākt, uzņēmums plāno piesaistīt Eiropas Savienības struktūrfondu finansējumu. Īpašums atrodas Balvu novada Kubulu pagastā Pērkonu ezera krastā ” (Nepublicētie materiāli, SIA „LĪDUMI -OSĪŠI”).

Galvenie darbības veidi SIA „LĪDUMI – OSĪŠI” ir pakalpojumu sniegšana, kā piemēram:

- Mežizstrāde,
- Mežkopība;
- Kravu pārvadājumi (smilts, grants, malka)
- Rakšanas darbi ar ekskavatoru;
- u.c.

Sabiedrības organizatoriskās struktūras raksturojums: (sk. 3. attēlu)



3. attēls. SIA „LĪDUMI - OSĪŠI” organizatoriskā struktūra (SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” nepublicētie materiāli)

„SIA „LĪDUMI -OSĪŠI” tiek algots arī darba aizsardzības speciālists. Uzņēmuma darbinieki darbojas valdes priekšsēdētāja pakļautībā. Uzņēmums ir neliels, tāpēc nav sadalīts struktūrvienībās”(Сотрудники.доступный www.enrc.com/ru/.../ENRC_Annual%2520Report%25202010_RUS.pdf).

SIA „LĪDUMI - OSĪŠI” patstāvīgi tiek nodarbināti 5 darbinieki, ieskaitot Valdes priekšsēdētāju, respektīvi – Valdes priekšsēdētājs, grāmatvede, pārvaldnieks, palīgstrādnieks, darba aizsardzības speciālists un pārējie darbinieki ir sezonas darbinieki un viņu darbam ir sezonāls raksturs, jo tie tiek algoti mežizstrādes darbos, tie savukārt pārsvarā notiek ziemas periodā. Bet šī gada laikā ir pieņemts darbā jauns darbinieks - administrators, kas veic savus darba pienākumus struktūrvienībā „VIESU MĀJA”, tātad uz šo brīdi uzņēmumā strādā 6 darbinieki.

Sakarā ar to, ka uzņēmums plāno paplašināt darbības sfēru - t.i. tūrisms. Šobrīd noris darbība „VIESU MĀJAS” labiekārtošanai. Mājas labiekārtošanu uzņēmums veic ar pašu finansēm, bet lai labiekārtotu vidi tika piesaistīts Eiropas finasējums no LEADRE programmas. Projekta kopējās izmaksas 6098.35 LVL jeb 8677.17 EUR . Projekts pašlaik ir realizācijas stadijā. No plānotajām trīs aktivitātēm, divas jau ir realizētas. Trešo bija plānots ieviest līdz šī gada pirmajam augustam un tas tika arī izdarīts.

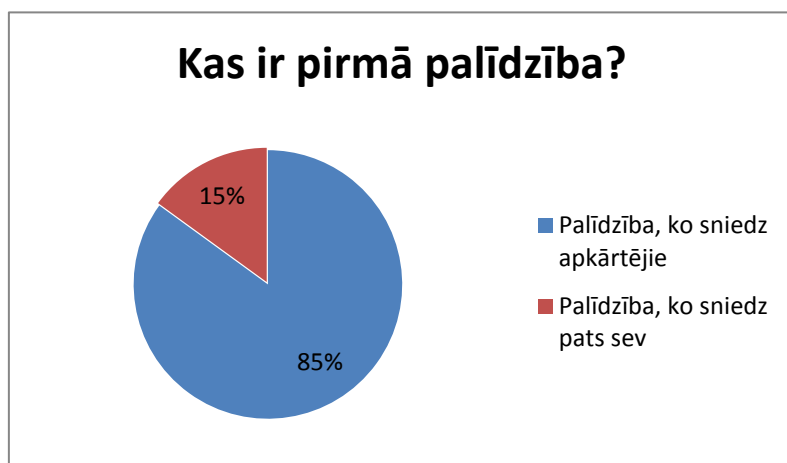
Secinājumi:

1. SIA „LĪDUMI -OSĪŠI” darbības mērķis ir uzņēmuma paplašināšana un jaunu darba vietu radīšana, kā arī piedāvāt tirgū jaunus pakalpojumus un produktus, sākt eksportēt preces arī Eiropas mērogā;
2. Uzņēmuma galvenās saimnieciskās darbības nozares ir lauksaimniecība (augkopība un graudkopība) un mežsaimniecība, mežizstrāde un ar to saistītie pakalpojumi, nākotnē plānots nodarboties arī tūrisma nozarē;
3. Uz šo brīdi uzņēmumā strādā 6 darbinieki, bet pārējie darbinieki ir sezonas darbinieki un viņu darbam ir sezonāls raksturs, jo tie tiek algoti mežizstrādes darbos.

3.2. Pētījuma grupas un pētījuma metodika

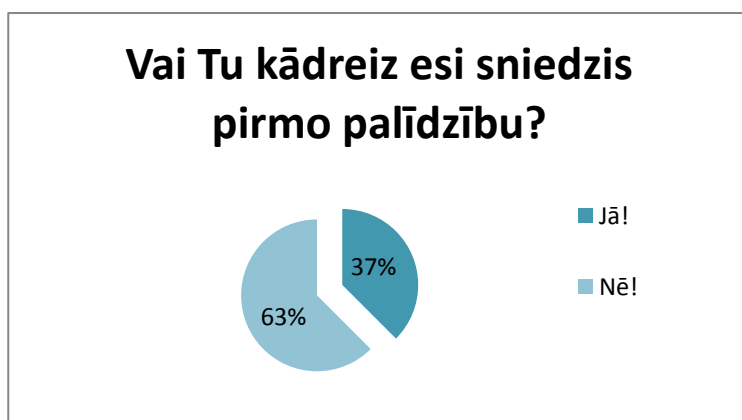
Uzņēmumā SIA "LĪDUMI -OSĪŠI" autore veica darbinieku aptauju par pirmo palīdzību. (sk. 5. pielikumu). Aptaujas mērķis - noskaidrot cik darbinieki ir zinoši pirmās palīdzības sniegšanā.

Uzņēmumā SIA „LĪDUMI -OSĪŠI” tika aptaujāti 20 darbinieki, un visi anonīmi un godīgi atbildēja uz divpadsmit jautājumiem par pirmo palīdzību. Autore apkopoja, izanalizēja iegūto rezultātus un izveidoja šādas diagrammas:



4. attēls. Kas ir pirmā palīdzība?

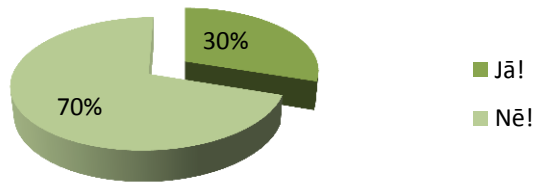
Ir attēlota diagramma (sk. 4. attēlu) par aptaujas jautājumu- kas ir pirmā palīdzība- kur 17 darbinieki pārliecinoši ir atbildējuši- Palīdzība, ko sniedz apkārtējie, bet 3 darbinieki atbildēja, ka pirmā palīdzība ir palīdzība, ko sniedz pats sev. Pēc rezultātiem var secināt, ka darbinieki ir zinoši, kas ir pirmā palīdzība.



5.attēls. Vai kādreiz esi sniedzis pirmo palīdzību?

Attēlotajā diagrammā (sk. 5. attēlu), par jautājumu- vai Tu kādreiz esi sniedzis pirmo palīdzību- 3 darbinieki atbildēja- Jā, bet 17 darbinieki atbildēja, ka Nē. Tas nozīmē, ka tikai samērā maz darbiniekiem ir nācies būt tādā situācijā, kad nepieciešams sniegt pirmo palīdzību sev vai kādam citam, pārējie darbinieki vai nav saskārušies ar tādu situāciju, nav pietiekoši zinoši vai ir cits iemesls kāpēc atbildēja - Nē.

Vai Tev kādreiz ir sniegta pirmā palīdzība?

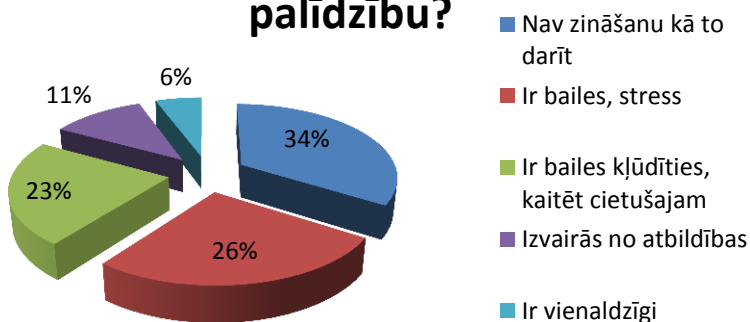


6.attēls. Vai Tev kādreiz ir sniegta pirmā palīdzība?

Diagrammā attēlots aptaujas jautājums (sk. 6. attēlu)- vai Tev kādreiz ir sniegta pirmā palīdzība, kur 6 darbinieki atbildējuši –Jā, bet 14 darbinieki atbildējuši- Nē. Pēc aptaujas rezultātiem, var secināt, ka 6 darbiniekiem kaut kad ir nācies būt tādā situācijā, kad viņiem ir sniegta pirmā palīdzība, bet 14 darbinieki tādā situācijā nav bijuši.

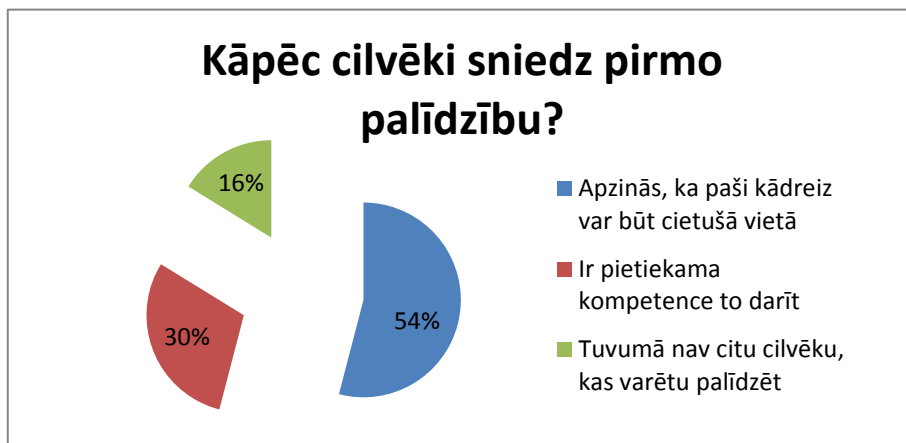
Jautājumā- ja tas būtu nepieciešams, vai Tu sniegtu pirmo palīdzību- visi 20 darbinieki pārliecinoši atbildējuši- Jā, tas nozīmē, ka darbinieki attiecīgajā situācijā būs rīcībspējīgi un sniegs nepieciešamo pirmo palīdzību nepieciešamības gadījumā.

Kāpēc cilvēki nesniedz pirmo palīdzību?



7. attēls. Kāpēc cilvēki nesniedz pirmo palīdzību?

Jautājumā (sk. 7. attēlu) – kāpēc cilvēki nesniedz pirmo palīdzību- bija iespējams atzīmēt vairākas atbildes un 18 darbinieki atbildējuši, ka nav zināšanu kā to darīt, 14 darbinieki atbildējuši, ka ir bailes, stress, 12 darbinieki atbildējuši, ka ir bailes kļūdīties, kaitēt cietušajam, 6 darbinieki atbildēja, ka izvairās no atbildības un 3 darbinieki atbildējuši, ka ir vienaldzīgi.



8. attēls. Kāpēc cilvēki sniedz pirmo palīdzību?

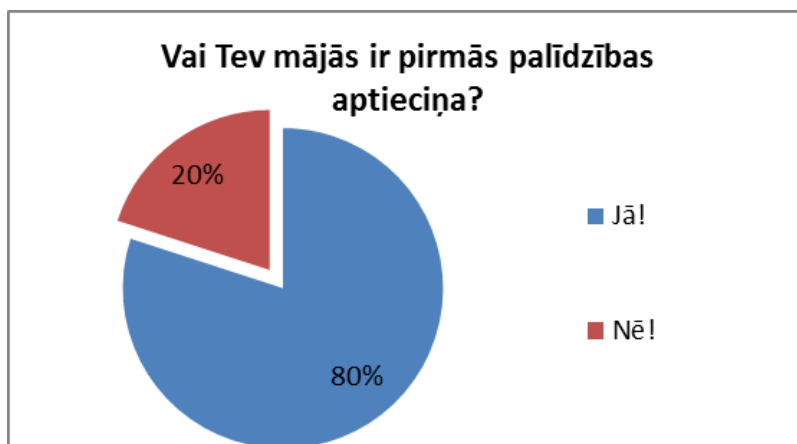
Jautājumā (sk. 8.attēlu) - kāpēc cilvēki sniedz pirmo palīdzību- bija iespējams atzīmēt vairākas atbildes un visi 20 darbinieki atbildējuši, ka apzinās, ka paši kādreiz var būt cietušā vietā, 11 darbinieki atbildējuši- ir pietiekams kompetence to darīt un 6 darbinieki atbildējuši, ka tuvumā nav citu cilvēku, kas varētu palīdzēt.



9. attēls. Vai Tu esi beidzis pirmās palīdzības kursus?

Diagrammā (sk. 9. attēlu) attēlots jautājums - vai Tu esi beidzis pirmās palīdzības kursus- kur tikai 5 darbinieki atbildēja, ka Jā, bet 15 darbinieki atbildējuši, ka Nē. Var secināt, ka uzņēmuma darbinieki nav pietiekami apmācīti pirmās palīdzības sniegšanā un būtu nepieciešams pieaicināt kompetentu personu, kas sniegs apmācības pirmās palīdzības sniegšanā.

Jautājumā- cik bieži, tavuprāt, vajadzētu noklausīties pirmās palīdzības kursus- kur visi 20 darbinieki atbildējuši, ka reizi 2 gados. Var secināt, ka tiešām biežāk nav vajadzības klausīties pirmās palīdzības kursus, bet ik pēc 2 gadiem gan vajadzētu atsvaidzināt zināšanas.



10. attēls. Vai Tev mājās ir pirmās palīdzības aptieciņa?

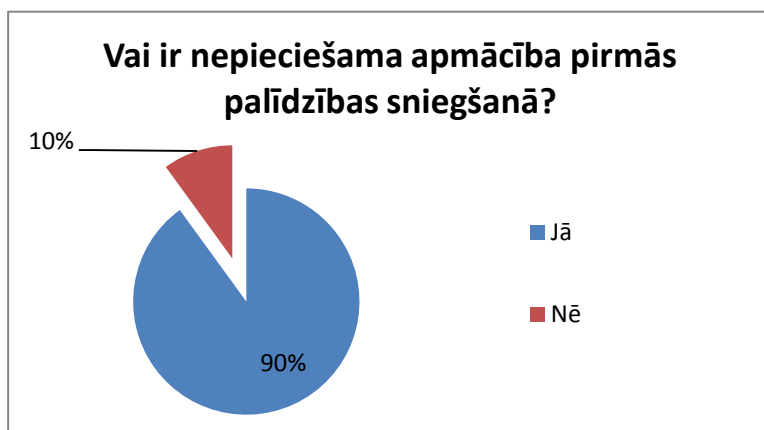
Diagrammā (sk. 10. attēlu) attēlots jautājums- vai Tev mājās ir pirmās palīdzības aptieciņa- kur 16 darbinieki atbildējuši, ka Jā un 4 darbinieki atbildējuši, ka Nē. Var secināt, ka visi darbinieki nav nodrošinājušies ar pirmās palīdzības aptieciņu mājās, bet to būtu nepieciešams nodrošināt, lai nepieciešamības gadījumā būtu pie rokas.

Jautājumā- kādām personām ir būtiski zināt pirmās palīdzības sniegšanas zināšanas- visi darbinieki atbildējuši ar atbildes variantu cits un daudzos atbilžu variantos bija rakstīts- visi darbinieki. Var secināt, ka visiem darbiniekiem, kas norādīti atbilžu variantos ir jābūt zinošiem pirmās palīdzības sniegšanā.



11.attēls. Vai Tava organizācija ir bijusi apmācība pirmās palīdzības sniegšanā?

Diagrammā (sk. 11. attēlu) attēlots jautājums- vai Tava organizācijā ir bijusi apmācība pirmās palīdzības sniegšanā- kur 4 darbinieki atbildēja, ka Jā, 14 darbinieki atbildēja, ka Nē un 2 darbinieki atbildējuši- Nezinu. Var secināt, ka uzņēmuma darbinieki nav apmācīti pirmās palīdzības sniegšanā un būtu vēlams tādas apmācības tuvākajā laikā veikt, lai nodrošinātu darbiniekus ar zināšanām pirmās palīdzības sniegšanā.



12.attēls. Vai ir nepieciešama apmācība pirmās palīdzības sniegšanā?

Diagrammā (sk. 12. attēlu) attēlots jautājums- vai ir nepieciešama apmācība pirmās palīdzības sniegšanā- kur 18 darbinieki atbildējuši, ka Jā un 2 darbinieki atbildējuši, ka Nē. Var secināt, ka uzņēmumā SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” ir nepieciešams veikt apmācības pirmās palīdzības sniegšanā.

Tika aptaujāti 20 respondenti no kuriem 7 bija sievietes vecumā no trīsdesmit līdz četrdesmit deviņi gadi un 13 vīrieši vecumā no trīsdesmit līdz piecdesmit vienam gadam. Aprunājoties ar darbiniekiem noskaidroju katra darbinieka tagadējo izglītības līmeni- darba aizsardzības speciālistam un administratoram ir bakalaura un maģistra grāds, grāmatvedei ir ekonomista kvalifikācija, kas atbilst piektajam profesinālajam kvalifikācijas līmenim, pārvaldniekam nepabeigta augstākā, palīgstrādniekam vidējā profesionālā un valdes priekšsēdētājam arī vidējā profesionālā izglītība. Var teikt ka visiem sezonas darbiniekiem ir vidējā profesionālā izglītība, tikai dažiem nepabeigtā augstākā.

Secinājumi:

1. Uzņēmumā SIA „LĪDUMI -OSĪŠI” tika aptaujāti 20 darbinieki par pirmo palīdzību, un visi anonīmi un godīgi atbildēja uz divpadsmit jautājumiem;
2. Darbinieki ir zinoši, kas ir pirmā palīdzība un spēj atbildēt uz jautājumiem;
3. Uzņēmuma darbinieki nav pietiekami apmācīti pirmās palīdzības sniegšanā un būtu nepieciešams uzaicināt kompetentu personu, kas sniegs apmācības pirmās palīdzības sniegšanā.

3.3. Iekšējie normatīvie akti par pirmo palīdzību atbilstoši Latvijas likumdošanas prasībām

SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” no iekšējiem normatīvajiem aktiem ir tikai instrukcija pirmās palīdzības sniegšanai uzņēmumā (sk. 6. pielikumu). Iekšējie normatīvie akti par pirmo palīdzību uzņēmumā atbilst likumdošanai un nav novērotas kļūdas vai nepilnības, ko būtu nepieciešams pārbaudīt un izlabot.

SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” darba drošība pirmās palīdzības sniegšanā tiek ievērota likuma noteiktajā kārtībā un regulāri tiek sekots līdzi normatīvo aktu izmaiņām. Citi iekšējie normatīvie akti par pirmo palīdzību uzņēmumā nav izveidoti.

Nemot vērā iepriekšminēto informāciju uzņēmumā SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” autore uzskata, ka varētu pieņemt vēl šādus iekšējos normatīvos aktus par pirmo palīdzību:

- Apmācību pirmās palīdzības sniegšanā, jo tā nodrošina pasākumus, kas nepieciešami pirmās palīdzības sniegšanai un norīko nodarbinātos, kuri apmācīti pirmās palīdzības sniegšanā, ugunsdzēsības un nodarbināto evakuācijas pasākumu veikšanā;
- Darba aizsardzības instrukcija elektrodrošībā neelektroniskām personām- šī instrukcija elektrodrošībā ir paredzēta zināšanu sniegšanai vispārīgos elektrodrošības jautājumos, par darba vides potenciālo elektrobīstamību un par pirmās palīdzības sniegšanu nelaiemes gadījumā cietušajam;
- Instrukcija darba aizsardzībā un ugunsdrošībā ietver ievadapmācību, instruktāžu darba vietā, visas nepieciešamās drošības zīmes;
- Instrukcija biroja darbiniekam ietver nosacījumus darbu veikšanai, būtiskākie iestādē sastopamie kaitīgi un bīstamie darba vides riska faktori, ārkārtas situācijas un pirmās palīdzības sniegšana cietušajam.

Secinājumi:

1. SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” no iekšējiem normatīvajiem aktiem ir tikai instrukcija pirmās palīdzības sniegšanai uzņēmumā;
2. Autore uzskata, ka uzņēmumā varētu pieņemt arī citus iekšējos normatīvos aktus;
3. Citi iekšējie normatīvie akti par pirmo palīdzību uzņēmumā nav izveidoti.

4. Preventīvie pasākumi nelaiemes gadījumu samazināšanai

4.1. Individuālo un kolektīvo darba aizsardzības līdzekļu nodrošināšana

SIA „LĪDUMI- OSĪŠI” saviem darbiniekiem, kam ir iespējami darba vides riska faktori, tiek izsniegti II kategorijas individuālie aizsardzības līdzekļi. Uz katra individuālā aizsardzības līdzekļa bija atbilstoši marķējumi un saglabāta IAL lietošanas instrukcija, bet tikai ķiveri mežstrādniekam tika konstatēts, ka pēc 3 mēnešiem tā ir jānomaina, jo ķiveres derīguma termiņš ir 5 gadi.

SIA „LĪDUMI- OSĪŠI” ir sastādīts izsniedzamo individuālo darba aizsardzības līdzekļu saraksts.

Piemēram, individuālie aizsardzības līdzekļi tiek izsniegti:

- Mežstrādniekam (darbs ar motorzāģi):
 1. ķivere (ar sietu un austiņām)-trokšņa un žāģa skaidu aizsardzībai;
 2. Apavi ar speciālu aizsargkārtu(ar purngala daļas aizsardzību un zoles no neslidena materiāla)-aizsardzība pret pakrišana, paklupšana, paslīdēšana, utml.;
 3. aizsargbikses ar speciālu oderējumu pretiezāģēšanai(aizsargbikses, aizsarguzlikas)-aizsardzība pret iezāģēšanu;
 4. signālveste/signālapģērbs-lai strādnieks būtu labi redzams arī tumsā;
 5. Aizsargcimdi-aizsardzība, strādājot ar rokas motorzāģi.
- Jaunaudžu kopējam (darbs ar motorzāģi,krūmgriezi):
 1. Ķivere ar sprandas sargu lietus apstākļiem,austiņas- aizsardzības pret troksni;
 2. Sejjassargs- aizsardzībai pret zāģa skaidām;
 6. Apavi ar speciālu aizsargkārtu(ar purngala daļas aizsardzību un zoles no neslidena materiāla)- aizsardzība pret pakrišana, paklupšana, paslīdēšana, utml.;
 3. aizsargbikses ar speciālu oderējumu- pretiezāģēšanai;
 4. aizsargcimdi- aizsardzībai, strādājot ar krūmgriezi un motorzāģi.

Uzņēmumā viens no plašāk izmantojamiem kolektīvajiem aizsardzības līdzekļiem ir drošības zīme, kura nodrošina aizlieguma, brīdinošo, rīkojuma informāciju, kā arī informāciju

par papildu izejām un pirmās palīdzības sniegšanas vietām, ugunsdrošības informāciju u.c., kā piemēram, bīstamo zonu ierobežo ar cilvēku un transporta līdzekļu, kustības aizlieguma zīmi 50 m rādiusā ap koku gāšanas vietu.

Ņemot vērā iepriekšminēto informāciju, vēl kā efektīvs līdzeklis nelaimes gadījumu skaita samazināšanai var būt gandrīz notikušu nelaimes gadījumu reģistrēšana, uzskaitē un analīze ar mērķi, novērst turpmāku šādu situāciju atkārtošanos. Tieši šī iemesla dēļ, ir nepieciešams veikt pasākumus, lai iegūtu zināšanas no darbiniekiem par bīstamajiem procesiem viņu darbā. Gandrīz notikušajos nelaimes gadījumos neviens pat necieš, bet šīs situācijas potenciāli var radīt ļoti smagas sekas uzņēmumam un darbiniekiem, jo norāda, ka uzņēmuma procesos ir situācijas, kad zūd kontrole pār darba procesiem. Reģistrējot, analizējot un novēršot atkārtotu šādu situāciju rašanos, samazinot nelaimes gadījumu attiecības, tiek veikti preventīvi pasākumi un likvidēti iespējamie nelaimes gadījumi. Notikuša nelaimes gadījuma seku likvidēšana vienmēr prasīs lielākus līdzekļus, un dažkārt, kad būs nodarīts kaitējums cilvēku veselībai, sekas nebūs labojamas. Veicot pasākumus vēl nenotikušu nelaimes gadījumu līmenī, nopietnu nelaimes gadījumu un avāriju rašanās iespēja tiks ievērojami samazināta.

Autore var secināt, ka SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” darba aizsardzības speciālists ir nodrošinājis darbiniekus ar visiem individuālajiem darba aizsardzības līdzekļiem, kas nepieciešami darbinieku veselībai un drošībai. Tikai autore pamanīja atrodoties mežā, kur notika mežizstrādes darbi, tur viens darbinieks patvaļīgi noņēma aizsargķiveri, es viņam uzreiz pateicu lai ķiveri uzliek galvā. Paziņoju par to darba devējam un viņš nosūtīja to darbinieku atpūsties mājās līdz nākamajai dienai. Uzņēmumā SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” katram darbiniekam, kam ir nepieciešami individuālie aizsardzības līdzekļi, tiek izsniegti IAL un darbinieki cenšas tos izmantot, lai pasargātu savu veselību un drošību un viņi nemaz nedrīkst tos neizmantot, jo IAL izmantošanu paredz iekšējie darba kārtības noteikumi. Bet preventīvais pasākums par nenotikušo nelaimes gadījumu reģistrēšanu un analīzi uzņēmumā vēl nav novērots.

Secinājumi:

1. SIA „LĪDUMI- OSĪŠI” saviem darbiniekiem, kam ir iespējami darba vides riska faktori, tiek izsniegti II kategorijas individuālie aizsardzības līdzekļi;
2. Uzņēmumā viens no plašāk izmantojamiem kolektīvajiem aizsardzības līdzekļiem ir drošības zīme;
3. Efektīvs līdzeklis nelaimes gadījumu skaita samazināšanai var būt gandrīz notikušu nelaimes gadījumu reģistrēšana, uzskaitē un analīze ar mērķi, novērst turpmāku šādu situāciju atkārtošanos;

4. SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” darba aizsardzības speciālists ir nodrošinājis darbiniekus ar visiem individuālajiem darba aizsardzības līdzekļiem, kas nepieciešami darbinieku veselībai un drošībai.

4.2. SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” darbinieku apmācība pirmās palīdzības nodrošināšanai

Nodarbināto apmācība ir ļoti būtiska, jo tikai attiecīgi apmācīti un kvalificēti nodarbinātie spēj veikt savu darbu gan kvalitatīvi, gan droši. Līdz ar to, protams, darba devēja pirmais un galvenais uzdevums ir darba veikšanā nodarbināt tikai attiecīgā profesionālā līmenī sagatavotus darbiniekus. Nepietiekami apmācītam darbiniekam var nebūt pietiekami daudz iemaņu un prasmju, lai efektīvi veiktu savus pienākumus, kā arī strādātu, ievērojot visas nepieciešamās drošības un veselības aizsardzības prasības. Nodrošinot darbinieku apmācību, svarīgi ne tikai paskaidrot veicamā darba nianšes, bet arī izstāstīt, kāpēc jāievēro darba aizsardzības prasības un, pats galvenais, kādas ir attiecīgajā darbā ievērojamās darba aizsardzības prasības. Protams arī darbinieki jāapmāca kā pareizi, operatīvi sniegt pirmo palīdzību sev vai darba kolēģiem, jo tomēr mežsaimniecībā, lauksaimniecībā, lai cik būtu liela darbinieka pieredze un lai cik bieži darbinieks tiktu atkārtoti apmācīts, vienmēr pastāv risks notikt kādam starpgadījumam, kas apdraud cilvēka veselību un drošību.

Uzņēmumā nodarbināto apmācībā par darba aizsardzības jautājumiem noteikti jābūt un arī ir informācija, ka darba aizsardzības prasību neievērošana var izraisīt ļoti smagas sekas, turklāt bieži vien ne tikai nodarbinātajam, bet arī kolēģiem. Notikušo nelaimes gadījumu analīze bieži vien norāda uz to, ka darbinieks ir cietis nepietiekamu iemaņu, elementāru darba aizsardzības principu nezināšanas vai savas neuzmanības dēļ (SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” nublicētie materiāli).

„Darba devēja svarīgākais pienākums tāpat ir nodrošināt, lai pie attiecīgā darba pielaistu tikai attiecīgi apmācītus un pienācīgi informētus darbiniekus. Darba devēja pienākums ir nodrošināt, lai ikviens nodarbinātais par savu darba vietu un darba veikšanu saņemtu instruktāžu un tiktu apmācīts darba aizsardzības jomā, kā arī lai šo apmācību regulāri pārskatītu, mainoties darba apstākļiem, un regulāri atkārtotu” (Darba aizsardzības rokasgrāmata, 25).

Darba devēja pienākums uzņēmumā ir nodrošināt:

- ievadapmācību, t. i., apmācību, stājoties darba attiecībās ar darba devēju,
- apmācības (tostarp instruktāžas) darba vietā.

Ievadapmācībā jābūt informācijai par šādiem jautājumiem:

- darba aizsardzības sistēmu uzņēmumā;
- uzņēmuma darbības veidu un būtiskākajiem darba vides riska faktoriem;
- darba vides riska faktoru ietekmi uz drošību un veselību;
- uzņēmuma darba kārtības noteikumiem;
- nodarbināto tiesībām un pienākumiem;
- nodarbināto pārstāvniecību;
- svarīgākajiem darba aizsardzības pasākumiem uzņēmumā, piemēram:
 - nodarbināto apmācības un instruēšanas kārtību,
 - individuālo aizsardzības līdzekļu izsniegšanas kārtību,
 - obligāto veselības pārbažu nozīmi un to organizēšanas kārtību,
 - drošības zīmēm un to nozīmi;
- vispārīgiem principiem rīcībai ārkārtas situācijās un notiekot nelaimes gadījumam darbā;
- citiem svarīgiem darba aizsardzības jautājumiem.

Ievadapmācība tiek veikta visām personām, stājoties darba attiecībās ar SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” un ir darba drošības ievadinstrukcija jaunpieņemtajiem darbiniekiem.

Ievadinstrukcijā iekļauti šādi punkti:

- Vispārējā daļa-informācija par uzņēmumu;
- Latvijas Republikas darba likumdošanas pamatjēdzieni;
- Iekšējās darba kārtības noteikumos noteiktie darbinieku pienākumi un tiesības darba aizsardzības jomā;
- Darba aizsardzība;
- Vispārējās drošības prasības, kas jāievēro darbiniekiem darba telpās un uzņēmuma SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” teritorijā;
- Drošības tehnikas prasības darba vietas organizācijā;
- Vispārējās elektrodrošības prasības;
- Pirmā palīdzība nelaimes gadījumos;
- Ugunsdrošība;
- Rīcība avārijas situācijās (Nepublicētie materiāli SIA „LĪDUMI-OSĪŠI”).

Apmācības darba vietās atkarībā no to apgūšanas laika iedala:

- sākotnējā apmācība – to veic, sākot darbu konkrētajā vietā, lai nodrošinātu, ka nodarbinātais ir pietiekami informēts par veicamo darbu, drošiem darba paņēmieniem, rīcību un darba aizsardzības prasībām;

- atkārtotā apmācība – to veic sākotnējās instruktāžas apmērā ne retāk kā reizi gadā (ja strādā ar bīstamajām iekārtām un paaugstinātas bīstamības darbos – reizi sešos mēnešos), lai atgādinātu darba aizsardzības noteikumu un instrukciju prasības.

Uzņēmumā SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” ir veiktas atkārtotās apmācības, jo uzņēmumā strādā darbinieki, kas strādā sevišķi bīstamos darba apstākļos un ir nepieciešams atgādināt darba aizsardzības noteikumu un instrukciju prasības.

Bez iepriekš minētajiem gadījumiem darba devēja pienākums ir rīkot arī tā saucamās:

- neplānotās instruktāžas (sākotnējās instruktāžas apmērā), ja:
 - nodarbinātajiem mainās darba apstākļi, darba raksturs, darba vieta, darba aprīkojums, tehnoloģiskais vai darba process vai rodas citi faktori, kas var ietekmēt nodarbinātā drošību,
 - noticis nelaimes gadījums vai konstatēta arodslimība,
 - nodarbinātais pārtraucis darbu uz ilgāku laiku (ilgāk par 60 kalendāra dienām, bet, ja nodarbinātais strādā darbos ar bīstamām iekārtām vai darbos ar paaugstinātu bīstamību, – uz laiku, kas ilgāks par 45 kalendāra dienām);

Uzņēmumā nav bijušas neplānotās instruktāžas, jo nav mainīti darba apstākļi, nav bijuši nelaimes gadījumi vai arodslimības. SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” darba devējs savus darbiniekus nosūta uz obligāto veselības pārbaudi (turpmāk tekstā OVP) reizi trijos gados, vai pēc nepieciešamības. Uzņēmumā nevienam darbiniekam, kas ir bijis uz OVP nav konstatēta neatbilstība, lai nevarētu pildīt savus darba pienākumus. Autore var secināt, ka arodslimību iespējamība ir salīdzinājumā mazāka, ja tiek regulāri veiktas obligātās veselības pārbaudes darbiniekiem, tāpēc nav bijis nepieciešams veikt neplānotas instruktāžas.

Mērķa instruktāžas veic specifiskās un uzņēmumam neraksturīgās situācijās, piemēram, ja darbinieks:

- likvidē avāriju vai katastrofu sekas,
- veic vienreizēju darbu, kas nav saistīts ar nodarbinātā profesiju, amatu vai pastāvīgi izpildāmiem pienākumiem,
- veic vienreizēju darbu ārpus uzņēmuma teritorijas,
- veic darbu, kura izpildei jānoformē norīkojums (saskaņā ar darba devēja apstiprinātu sarakstu).

Apmācības programmas novērtēšanai SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” izmanto:

1. aptaujas, formulējot apgalvojumus un iekļaujot vērtējuma skalas (piemēram, 1-5, 1-10; pilnīgi nepiekrītu, drīzāk nepiekrītu, nepiekrītu, piekrītu, drīzāk piekrītu, pilnīgi piekrītu u.tml.)
2. jautājumus, piemēram, „Kuras bija, Jūsaprāt, būtiskākās vājās lietas programmā?”, „Kuras bija, Jūsaprāt, veismīgākās lietas programmā”.

3. aptaujas anketas ar jau sagatavotiem atbilžu variantiem, no kuriem ir jāizvēlas viens vai vairāki atbilžu varianti,

4. komentāri dažādi formulētiem apgalvojumiem.

Ņemot vērā, iepriekšējās apmācības veiktās aptaujas rezultātus, tad var secināt, ka visi aptaujātie darbinieki bija apmierināti ar apmācības programmas saturu un nekādus iebildumus neizteica. Pārsvārā šīs aptaujas veic anonīmi, lai iegūtu pēc iespējas atklātāku informāciju.

„Īpaši svarīga, protams, ir sākotnējā apmācība darba vietās. Uzticības personām būtu jāpārlicinās, ka darba devējs katru nodarbināto apmāca arī individuāli, praktiski parādot drošus darba paņēmienus un metodes, kā arī ka instruktāžā izklāstīto materiālu darbinieks ir pietiekami apguvis. Vēl viens svarīgs aspekts ir tas, ka, jau plānojot uzņēmuma darba aizsardzības apmācību sistēmu, jāparedz, ka apmācības organizējamās tikai darba laikā un atvēlot tām pietiekami daudz laika. Labai darba aizsardzības instrukcijai jābūt vienkāršai un saprotamai, iespējami īsi aprakstot vismaz svarīgākos jautājumus, kuri saistīti ar darba aizsardzību. Darba aizsardzības instrukcijas ieteicams strukturēt iespējami pārskatāmi un līdzīgi, lai nodarbinātie vienmēr zinātu, kurā instrukcijas nodaļā ir konkrētā informācija” (Darba aizsardzības rokasgrāmata, 25).

Uzņēmumā SIA "LĪDUMI -OSĪŠI" katrai profesijai ir izstrādāta sava darba aizsardzības instrukcija (sk. 7. pielikumu).

„Protams, bez minētajiem jautājumiem instrukcijā var iekļaut arī citu papildu informāciju, tomēr instrukcijai jābūt pārskatāmai un saprotamai katram nodarbinātajam ” (Darba aizsardzības rokasgrāmata, 25).

Apmācību pirmās palīdzības sniegšanā ir tiesīgi veikt:

- pirmās palīdzības pasniedzēji stažieri;
- pirmās palīdzības pasniedzēji;
- pirmās palīdzības instruktora palīgi;
- pirmās palīdzības instruktori;
- apmācītājorganizācijas.

SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” darbinieku darba aizsardzības apmācības notiek telpās un arī darbinieki, kas, piemēram, strādās mežizstrādē, tiek papildus apmācīti darba aizsardzībā vietā kur tiks veikti darba pienākumi, lai darbiniekam vizuāli būtu vieglāk iztēloties, kā labāk un pareizāk rīkoties attiecīgajā situācijā, tādā veidā samazinot riska faktorus darba vietā un arī autore uzzināja personīgi kā notiek darbinieku apmācība darba drošības jautājumos un autorei šis savdabīgais apmācības veids šķita interesants un saistošs, ko nākotnē kā darba aizsardzības speciālists varētu arī pielietot praksē.

Uzņēmums darba aizsardzības speciālists darbinieku apmācību veic atbilstoši likumdošanai un viņam jau ir pieredze šajā jomā, jo ir iepriekš strādājis vairākos uzņēmumos. Protams pat vispieredzējušākais darba aizsardzības speciālists var kādreiz kļūdīties, bet uzņēmuma darbības laikā nekas tāds nav konstatēts.

Uzņēmumā vislabāk par pirmās palīdzības sniegšanu zinošs ir tikai darba aizsardzības speciālists, bet tomēr autore uzskata, ka par pirmās palīdzības sniegšanā būtu jāapmāca pilnīgi visi uzņēmuma darbinieki, tāpēc lai apmācības noritētu kvalitatīvāk, tad vajadzētu uzaicināt kompetentu darbinieku, kas sniegtu pirmās palīdzības apmācības pilnīgi visiem darbiniekiem. Tādā veidā darbiniekiem tiks nodrošinātas zināšanas, neapjuks un saglabās mieru, kā arī spēs operatīvi rīkoties attiecīgajā situācijā.

Secinājumi:

1. Nodarbināto apmācība ir ļoti būtiska, jo tikai attiecīgi apmācīti un kvalificēti nodarbinātie spēj veikt savu darbu gan kvalitatīvi, gan droši;
2. Darba devēja svarīgākais pienākums tāpat ir nodrošināt, lai pie attiecīgā darba pieļautu tikai attiecīgi apmācītus un pienācīgi informētus darbiniekus;
3. Apmācības programmas novērtēšanai SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” izmanto aptaujas jautājumus, komentārus dažādi formulētiem apgalvojumiem, aptaujas anketas ar jau sagatavotiem atbilžu variantiem, kas tiek veikts anonīmi, lai iegūtu pēc iespējas atklātāku informāciju;
4. Uzņēmumā vislabāk par pirmās palīdzības sniegšanu zinošs ir darba aizsardzības speciālists, bet tomēr pirmās palīdzības sniegšanā būtu jāapmāca pilnīgi visi uzņēmuma darbinieki, tad vajadzētu uzaicināt kompetentu darbinieku.

5. Pirmās palīdzības sekmīgas nodrošināšanas SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” pilnveidošanas iespējas

Darba aizsardzības likums noteic, ka darbiniekus, kuri apmācīti pirmās palīdzības sniegšanā, darba devējs norīko ugunsdzēsības un nodarbināto evakuācijas pasākumu veikšanā, nodrošinot pietiekamu skaitu attiecīgi instruētu un ar nepieciešamo aprīkojumu apgādātu darbinieku.

2012. gada 30. augustā spēkā stājās MK noteikumi Nr.557 "Noteikumi par apmācību pirmās palīdzības sniegšanā", uz kuru pamata izveidota vienota, valstiski organizēta un kontrolēta pirmās palīdzības sniegšanas apmācību sistēma, definējot apmācības programmu saturu un kārtību, kādā apmācība tiek nodrošināta.

Latvijas Republikā ir izstrādātas vairākas pirmās palīdzības sniegšanas programmas, piemēram:

1. pirmās palīdzības pamatzināšanu apmācības programma 12 stundu apjomā bez zināšanu pārbaudes, kura nodrošina personām zināšanas un prasmes, kas nepieciešamas pirmās palīdzības sniegšanā;
2. pirmās palīdzības pamatzināšanu apmācības programma 12 stundu apjomā ar 3 stundu zināšanu pārbaudi, kura nodrošina personām zināšanas un prasmes, kas nepieciešamas pirmās palīdzības sniegšanā;
3. paplašinātās pirmās palīdzības sniegšanas apmācības programma 40 stundu apjomā, kuras mērķis ir nodrošināt Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta un Valsts policijas amatpersonām ar speciālajām dienesta pakāpēm, pašvaldības policijas darbiniekiem un glābējiem uz ūdens nepieciešamās zināšanas un prasmes pirmās palīdzības sniegšanā.

Uzņēmuma SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” darba devējam rūpīgi jāiepazīties ar šiem noteikumiem un nevar uzticēt savu darbinieku apmācību nekompetentām institūcijām un pasniedzējiem, lai kontrolējošās iestādes jums neliktu darbinieku apmācību veikt atkārtoti, kā arī lai jūsu darbinieki tiktu patiešām atbilstoši sagatavoti nepieciešamības gadījumā sniegt pirmo palīdzību kā kolēģiem, tā arī sev pašiem (Noteikumi par apmācību pirmās palīdzības sniegšanā, Ārstniecības likums, 9. pants).

SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” varētu ieviest vismaz pirmos divus apmācības programmas noteikumu punktus, bet vislabāk tomēr būtu otrais punkts, jo ir nepieciešams pēc apmācībām pārbaudīt darbinieku zināšanas un prasmes pirmās palīdzības sniegšanā.

Ņemot vērā iepriekšminēto informāciju, vēl kā efektīvs līdzeklis pirmās palīdzības nodrošināšanai un nelaimes gadījumu skaita samazināšanai var būt gandrīz notikušu nelaimes gadījumu reģistrēšana, uzskaitē un analīze ar mērķi, novērst turpmāku šādu situāciju atkārtosanos. Tieši šī iemesla dēļ, ir nepieciešams veikt pasākumus, lai iegūtu zināšanas no darbiniekiem par bīstamajiem procesiem viņu darbā. Gandrīz notikušajos nelaimes gadījumos neviens pat necieš, bet šīs situācijas potenciāli var radīt ļoti smagas sekas uzņēmumam un darbiniekiem, jo norāda, ka uzņēmuma procesos ir situācijas, kad zūd kontrole pār darba procesiem. Reģistrējot, analizējot un novēršot atkārtotu šādu situāciju rašanos, samazinot nelaimes gadījumu attiecības, tiek veikti preventīvi pasākumi un likvidēti iespējamie nelaimes gadījumi. Notikuša nelaimes gadījuma seku likvidēšana vienmēr prasīs lielākus līdzekļus, un dažkārt, kad būs nodarīts kaitējums cilvēku veselībai, sekas nebūs labojamas. Veicot pasākumus vēl nenotikušu nelaimes gadījumu līmenī, nopietnu nelaimes gadījumu un avāriju rašanās iespēja tiks ievērojami samazināta.

Secinājumi:

1. Apmācība pirmās palīdzības sniegšanā nodrošina personām zināšanas un prasmes, kas nepieciešamas pirmās palīdzības sniegšanā;
2. SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” darba devējs nav iepazinies ar izstrādātajām vairākām pirmās palīdzības sniegšanas programmām un ieviesis kādu praksē;
3. Latvijas Republikā ir izstrādātas vairākas pirmās palīdzības sniegšanas programmas, bet SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” vispiemērotākā būtu otrā apmācību programma;
4. Efektīvs līdzeklis nelaimes gadījumu skaita samazināšanai var būt gandrīz notikušu nelaimes gadījumu reģistrēšana, uzskaitē un analīze ar mērķi, novērst turpmāku šādu situāciju atkārtosanos.

Secinājumi

1. Pirmā palīdzība - palīdzība, ko cietušajam dzīvībai vai veselībai kritiskā stāvoklī savu zināšanu un iespēju apjomā sniedz personas ar kvalifikāciju medicīnā vai bez tās neatkarīgi no sagatavotības un ekipējuma.
2. Latvijas Republikas likumdošana nosaka vairākus ārējos normatīvos aktus par pirmo palīdzību un tie nosaka uzņēmuma SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” darbību un, pamatojoties uz normatīvajiem aktiem, darba devējs uzņēmumā nodrošina pasākumus, kas nepieciešami pirmās palīdzības sniegšanai.
3. Organizācijā ir iekšējie normatīvie akti par pirmo palīdzību, kā piemēram, instrukcija pirmās palīdzības sniegšanai uzņēmumā, bet nav apmācība pirmās palīdzības sniegšanā.
4. 85% respondentu ir zinoši par pirmo palīdzību, tas liecina, ka nelaimes gadījumu situācijās darbinieki spēj sniegt pirmo palīdzību.
5. Apmācības programmas novērtēšanai par darba aizsardzības jautājumiem SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” izmanto aptaujas, kas tiek veiktas anonīmi, lai iegūtu pēc iespējas atklātāku informāciju.
6. Latvijas Republikā ir izstrādātas trīs apmācības programmas pirmās palīdzības sniegšanai, kas nodrošina personām zināšanas un prasmes, kas nepieciešamas pirmās palīdzības sniegšanā, taču uzņēmumā šīs apmācības netiek izmantotas.
7. Uzņēmuma darbinieki nav pietiekami apmācīti pirmās palīdzības sniegšanā, kas var būt par iemeslu letāliem nelaimes gadījumiem.
8. SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” darba aizsardzības speciālists nav iepazinies ar izstrādātajām vairākām pirmās palīdzības sniegšanas programmām un ieviesis kādu uzņēmumā.
9. Uzņēmumā nav ieviests pasākums pirmās palīdzības nodrošināšanai un nelaimes gadījumu skaita samazināšanai, kas paredz gandrīz notikušo nelaimes gadījumu reģistrēšanu, uzskaiti un analīzi ar mērķi, novērst turpmāku šādu situāciju atkārtosanos.

Priekšlikumi

1. Uzņēmuma darbinieki nav pietiekami apmācīti pirmās palīdzības sniegšanā, tāpēc nepieciešams pieaicināt kompetentu personu, kas sniegs apmācības pirmās palīdzības sniegšanā, jo arī 90% respondentu atbildējuši, ka uzņēmumā nepieciešams šādas apmācības veikt.
2. Vienai no primārajām darbībām nelaimes gadījumos ir jābūt pirmās palīdzības sniegšanai, lai savlaicīgi glābtu cilvēka dzīvību.
3. Nelaimes gadījumu darba vietās būtu mazāk, ja darbinieki regulāri tiktu apmācīti kā pareizi strādāt savā darba vietā, un ja būtu vairāk apmācītu darbinieku pirmās palīdzības sniegšanā, kas spētu nepieciešamības gadījumā sniegt pirmo palīdzību.
4. Darba aizsardzības speciālistam jā rūpējas, lai darba aizsardzības instrukcijas un apmācības ir nodarbinātajiem saprotama un piemērota viņu profesionālajai sagatavotībai un darba devējam jāpārlicinās par to, ka nodarbinātais ir sapratis darba aizsardzības instrukcijas un apmācību.
5. SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” darba aizsardzības speciālistam izvēlēties kādu no apmācību programmas noteikumiem un uzticēt savu darbinieku apmācību kompetentām institūcijām un pasniedzējiem, lai kontrolējošās iestādes jums neliktu darbinieku apmācību veikt atkārtoti, kā arī lai jūsu darbinieki tiktu patiešām atbilstoši sagatavoti nepieciešamības gadījumā sniegt pirmo palīdzību.
6. Darba aizsardzības speciālistam jāievieš uzņēmumā kāda no apmācību programmām un vispiemērotākā būtu otrā apmācību programma, jo darbiniekus nepieciešams arī pārbaudīt pirmās palīdzības apmācībās.
7. Darba devējam ieviest uzņēmumā pasākumu pirmās palīdzības nodrošināšanai un nelaimes gadījumu skaita samazināšanai, nepieciešams veikt pasākumus, lai iegūtu zināšanas no darbiniekiem par bīstamajiem procesiem viņu darbā.
8. Darba aizsardzības speciālistam izstrādāt instrukciju par apmācību pirmās palīdzības sniegšanā.

Izmantotā literatūra un avoti

1. *Administratīvā procesa likums*. 1. pants. Pieejams: <http://likumi.lv/doc.php?id=55567> ;
2. Apgāds Zvaigzne ABC. *Pirmā palīdzība*. 2003. 12 lpp;
3. *Ārstniecības likums*. 1.nodaļa. 1.pants. Pieejams: <http://likumi.lv/doc.php?id=44108>;
4. *Ārstniecības likums*. 9. pants. Pieejams: <http://likumi.lv/doc.php?id=44108>;
5. *Darba aizsardzība - Pienākumi, tiesības un atbildība*. Pieejams:
<http://www.kvestnesis.lv/?menu=DOC&id=178877>;
6. *Darba aizsardzības informatīvie materiāli un normatīvie dokumenti*. Pieejams:
<http://www.lu.lv/par/dokumenti/darba-aizsardziba/>;
7. *Darba aizsardzības prasības, lietojot individuālos aizsardzības līdzekļus*. Ministru kabineta noteikumi Nr.372;
8. *Darba aizsardzības rokasgrāmata darbinieku pārstāvjiem un uzticības personām. Rīgā. Brīvo arodbiedrību savienība*. 25 lpp;
9. Eglīte, M. (2000.) “*Darba medicīna*”. 14;
10. *Europien Ejustice*. Retrieved from https://e-justice.europa.eu/content_member_state_law-6-lv-lv.do?member=1;
- http://www.ikvd.gov.lv/assets/files/2013/infomat/Kvalitates_dienests_Informativais_materials_izgl.iest.rik.izdos.14.01.2013..pdf;
11. *Iekšējie normatīvie akti: administratīvā prakse un ceļš uz tiesisku valsti*. Pieejams:
<http://www.juristavards.lv/doc/151115-ieksejie-normativie-akti-administrativa-prakse-un-cels-uz-tiesisku-valsti/>;
12. *Informatīvais materiāls izglītības iestādes rīkojumu izdošanai*. Pieejams:
13. Krīgers, P. (2010). *Darba drošība*. Rīga. 259 lpp;
14. *Latvijas Sarkanais Krusts*. Pieejams:
<http://www.redcross.lv/kal.php?lang=lv&id=157&day=13&month=9&year=2014> ;
15. *Nelaiemes gadījumu izmeklēšanas un reģistrēšanas kārtība*. Pieejams:
http://www.lm.gov.lv/upload/darba_devejiem/nel_gad_izmekl.pdf;
16. Npublicētie materiāli. SIA „LĪDUMI -OSĪŠI”;
17. *Noteikumi par apmācību pirmās palīdzības sniegšanā. Ārstniecības likums*. 9. pants;
18. *Noteikumi par apmācību pirmās palīdzības sniegšanā*. 1. punkts. Pieejams:
<http://likumi.lv/doc.php?id=251097>;

19. *Organizational communication* (2007. gada 10. decembris). Retrieved from <http://orgcommunication-nanda.blogspot.com/2007/12/vertical-horizontal-and-diagonal.html>;
20. *Personāla vadība*. Pieejams: <http://www.rtt.edu.lv/spaw/uploads/files/RTT%20Reklaama.pdf> ;
21. *Pirmā palīdzība un citi neatliekamie pasākumi*. 12.pants. Pieejams: <http://likumi.lv/doc.php?id=26020>;
22. *Pirmās palīdzības kursi* .Pieejams: <http://nometnes.gov.lv/customimg/c1884fbb9ed6aa0a6cc67c692b840c59.pdf>;
23. *Pirmās palīdzības kursu I līmeņa apmācības programma*. Pieejams: <http://nometnes.gov.lv/customimg/c1884fbb9ed6aa0a6cc67c692b840c59.pdf>;
24. Platonovs, M. (2011). *What is personnel policy?* Retrieved from <http://www.educationobserver.com/forum/showthread.php?tid=11966> ;
25. Valsts policijas mājas lapa jauniešiem par drošības un prevencijas jautājumiem. *Pirmā palīdzība*. Pieejams: <http://www.sargi-sevi.lv/?id=193&>;
26. *Veselības inspekcija*. Pieejams: <http://www.vi.gov.lv/lv/sakums/normativie-akti/normativie-dokumenti-paraugs>;
27. *Сотрудники. доступный* www.enrc.com/ru/.../ENRC_Annual%2520Report%25202010_RUS.pdf;
28. Учебное пособие. *Безопасность охрана здоровья и условий труда*.(1992) Sweden.10 страниц.

PIELIKUMI

Pirmās palīdzības pamatzināšanu 12 stundu apmācības programma

1. Programmas mērķis: nodrošināt personām zināšanas un prasmes, kas nepieciešamas pirmās palīdzības sniegšanā.

2. Programmas ilgums: teorētiskā apmācība – sešas stundas, praktiskā apmācība – sešas stundas.

3. Programmas saturs:

Nr.p.k.	Nodarbības tēma	Teorija (stundu skaits)	Prakse (stundu skaits)
1.	1.1. Ievads 1.2. Rīcība negadījuma vietā: 1.2.1. rīcības shēma 1.2.2. steidzams izsaukums 1.3. ABC shēma, ABC praktiskais demonstrējums	2	2
2.	2.1. Šoks 2.2. Dzīvībai bīstama asiņošana	1	1
3.	3.1. Termiskie bojājumi - pārkaršana, apdegumi, atdzišana, apsaldējumi 3.2. Ķīmisku vielu izraisīti bojājumi	1	1
4.	4.1. Elektrotraumas 4.2. Slikšana 4.3. Traumas 4.4. Amputācijas 4.5. Dzīvnieku radīti bojājumi 4.6. Svešķermeņi 4.7. Cietušā transportēšana 4.8. Daudz cietušo vienlaikus 4.9. Slimības 4.10. Pirmās palīdzības aptieciņas saturs	2	2

	4.11. Glābēja drošība		
	4.12. Noslēgums		

4. Apmācības kursa īstenošanai nepieciešamie materiāli un līdzekļi:

4.1. pieauguša cilvēka manekens atdzīvināšanai;

4.2. elpināšanas aizsargmaskas manekeniem;

4.3. paklājs treniņiem;

4.4. folijas sega;

4.5. motociklista aizsargķivere;

4.6. trīsstūrveida lakatiņi;

4.7. marles saites;

4.8. pārsienamās paketes;

4.9. elastīgās saites;

4.10. vienreizējās lietošanas cimdi;

4.11. ātras iedarbības virsmas dezinfekcijas līdzeklis;

4.12. marles salvetes;

4.13. medicīnisko materiālu minimums pirmās palīdzības sniegšanai (pirmās palīdzības aptieciņa);

4.14. šķēres;

4.15. ekrāns (vai tā aizvietotājs);

4.16. tāfele (vai tās aizvietotājs);

4.17. dators ar multimediju projektoru vai kodoskops;

4.18. mācību un uzskates materiāli.

Paplašinātās pirmās palīdzības 40 stundu apmācības programma

1. Programmas mērķis – nodrošināt Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta un Valsts policijas amatpersonām ar speciālajām dienesta pakāpēm, pašvaldības policijas darbiniekiem un glābējiem uz ūdens zināšanas un prasmes, kuras nepieciešamas pirmās palīdzības sniegšanā.

2. Programmas ilgums: teorētiskā apmācība - 16 stundas, praktiskā apmācība - 24 stundas.

3. Programmas saturs:

Nr.p.k.	Nodarbības tēma	Teorija (stundu skaits)	Prakse (stundu skaits)
1.	1.1. Ievads 1.2. Rīcība negadījuma vietā: 1.2.1. rīcības shēma 1.2.2. steidzams izsaukums 1.3. ABC shēma, ABC praktiskais demonstrējums - viena glābēja tehnika, divu glābēju tehnika 1.4. Bērnu un zīdaiņu atdzīvināšana	7	8
2.	2.1. Šoks 2.2. Dzīvībai bīstama asiņošana	1	3
3.	3.1. Termiskie bojājumi - pārkaršana, apdegumi, atdzišana, apsaldējumi 3.2. Ķīmisku vielu izraisīti bojājumi	3	3
4.	4.1. Elektrotraumas 4.2. Slīkšana 4.3. Traumas 4.4. Amputācijas 4.5. Dzīvnieku radīti bojājumi 4.6. Svešķermeņi 4.7. Cietušā transportēšana 4.8. Daudz cietušo vienlaikus	4	7

	4.9. Slimības		
	4.10. Pirmās palīdzības aptiecinās saturs		
	4.11. Glābēja drošība		
5.	Ieskaite	1	3

4. Apmācības kursa īstenošanai nepieciešamie materiāli un līdzekļi:

4.1. pieauguša cilvēka un zīdaiņa manekens atdzīvināšanai;

4.2. elpināšanas aizsargmaskas manekeniem;

4.3. paklājs treniņiem;

4.4. folijas sega;

4.5. motociklista aizsargķivere;

4.6. trīsstūrveida lakatiņi;

4.7. marles saites;

4.8. pārsienamās paketes;

4.9. elastīgās saites;

4.10. vienreizējās lietošanas cimdi;

4.11. ātras iedarbības virsmas dezinfekcijas līdzeklis;

4.12. marles salvetes;

4.13. medicīnisko materiālu minimums pirmās palīdzības sniegšanai (pirmās palīdzības aptiecinā);

4.14. šķēres;

4.15. ekrāns (vai tā aizvietotājs);

4.16. tāfele (vai tās aizvietotājs);

4.17. dators ar multimediju projektoru vai kodoskops;

4.18. mācību un uzskates materiāli.

Pirmās palīdzības pasniedzēju 68 stundu apmācības programma

1. Programmas mērķis – nodrošināt Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta un Valsts policijas amatpersonām ar speciālajām dienesta pakāpēm, pašvaldības policijas darbiniekiem un glābējiem uz ūdens zināšanas un prasmes, kuras nepieciešamas pirmās palīdzības sniegšanā.

2. Programmas ilgums: teorētiskā apmācība - 16 stundas, praktiskā apmācība - 24 stundas.

3. Programmas saturs:

Nr.p.k.	Nodarbības tēma	Teorija (stundu skaits)	Prakse (stundu skaits)
1.	1.1. Ievads 1.2. Rīcība negadījuma vietā: 1.2.1. rīcības shēma 1.2.2. steidzams izsaukums 1.3. ABC shēma, ABC praktiskais demonstrējums - viena glābēja tehnika, divu glābēju tehnika 1.4. Bērnu un zīdaiņu atdzīvināšana	7	8
2.	2.1. Šoks 2.2. Dzīvībai bīstama asiņošana	1	3
3.	3.1. Termiskie bojājumi - pārkaršana, apdegumi, atdzišana, apsaldējumi 3.2. Ķīmisku vielu izraisīti bojājumi	3	3
4.	4.1. Elektrotraumas 4.2. Slīkšana 4.3. Traumas 4.4. Amputācijas 4.5. Dzīvnieku radīti bojājumi 4.6. Svešķermeņi 4.7. Cietušā transportēšana 4.8. Daudz cietušo vienlaikus	4	7

	4.9. Slimības		
	4.10. Pirmās palīdzības aptiecināšanas saturs		
	4.11. Glābēja drošība		
5.	Ieskaite	1	3

4. Apmācības kursa īstenošanai nepieciešamie materiāli un līdzekļi:

4.1. pieauguša cilvēka un zīdaiņa manekens atdzīvināšanai;

4.2. elpināšanas aizsargmaskas manekeniem;

4.3. paklājs treniņiem;

4.4. folijas sega;

4.5. motociklista aizsargķivere;

4.6. trīsstūrveida lakatiņi;

4.7. marles saites;

4.8. pārsienamās paketes;

4.9. elastīgās saites;

4.10. vienreizējās lietošanas cimdi;

4.11. ātras iedarbības virsmas dezinfekcijas līdzeklis;

4.12. marles salvetes;

4.13. medicīnisko materiālu minimums pirmās palīdzības sniegšanai (pirmās palīdzības aptiecināšana);

4.14. šķēres;

4.15. ekrāns (vai tā aizvietotājs);

4.16. tāfele (vai tās aizvietotājs);

4.17. dators ar multimediju projektoru vai kodoskops;

4.18. mācību un uzskates materiāli.

Veselības ministre I.Circene

PIRMĀ PALĪDZĪBA ARODA NEGADĪJUMOS

Pirmā palīdzība - tā ir nekavējoša palīdzība nelaimes gadījumā, kuru var sniegt jebkurš, arī neprofesionālis. Pirmās palīdzības mērķis:

- saglabāt dzīvību,
- maksimāli novērst iespējamās negadījuma sekas,
- veicināt izveseļošanos.

Rīcība negadījuma vietā:

- ātri novērtēt situāciju un izstrādāt attiecīgo rīcības taktiku,
- sniegt palīdzību, kas attiecīgajā brīdī būtu vissvarīgākā un prātīgākā,
- palikt pie cietušā un sniegt pirmo palīdzību tik ilgi, līdz ierodas ātrā palīdzība.

ABC - shēma viskritiskāko stāvokļu novērtēšanai, dzīvības saglabāšanai un uzturēšanai. Pēc ABC shēmas jāsāk rīkoties tad, ja cietušais ir bezsamaņā.

A - ELPCEĻU atbrīvošana:

- pagriezt cietušo uz muguras,
- pārbaudīt mutes dobumu un vajadzības gadījumā atbrīvot to no svešķermeņiem,
- atlikt cietušā galvu un izvirzīt apakšžokli.

B - ELPINĀŠANAS uzsākšana (1.attēls):

- aizspiest cietušā degunu,
- dziļi ieelpot,
- aptvert ar savu muti cietušā muti un izdarīt izelpu,
- ja nevar izdarīt elpināšanu mute-mutē, tad elpināt mute-degunā

C-SIRDSDARBĪBAS atjaunošana (ja pulss nav sataustāms) (2.attēls):

- uzsākt sirds masāžu, ritmiski saspiežot un atslābinot krūškurvi,
- darīt to pārmaiņus ar elpināšanu (elpināšana attiecībā pret masāžu 2:15).

Ja izdara elpināšanu un sirds masāžu 2 palīdzības sniedzēji, tad elpināšanas un masāžas ciklu attiecība 1:5.

Atdzīvināšanu izbeidz, ja:



1.attēls



2.attēls

ASIŅOŠANA UN TĀS APTURĒŠANAS PAŅĒMIENI

ARTERIĀLĀ asiņošana (koši sārtas asinis, kas šļācas ar strūklu):

- aizspiest brūci ar pirkstiem vai plaukstu,
- uzlikt spiedošu pārsēju: uz brūces liek marles tamponus vai neattītus marles saites ruļļus, tad cieši nosaitē,
- uzmanīgi pacelt cietušo ķermeņa daļu,
- novietot cietušo guļus stāvoklī, apsegt,
- izsaukt ātro palīdzību.

Stipras asiņošanas gadījumos (asiņo liela diametra maģistrālie asinsvadi):

- aizspiest brūci ar plaukstu vai dūri,
- novietot cietušo guļus un piespiest asinsvadu pie kaula augšpus ievainojuma vietas (rokā - augšdelma artēriju, kājā - cirkšņa artēriju, citās vietās - sk. 3.attēlu),
- uzlikt uz brūces spiedošu pārsēju.
- atbrīvot nospiesto asinsvadu un pārbaudīt pulsu (tam jābūt sataustāmam),
- izsaukt ātro palīdzību.

Ja asiņojošais asinsvads atrodas vietā, kur nevar uzlikt pārsēju (padusē, cirkšņa apvidū, pēdā u.c.), tad asiņošanu var apturēt, maksimāli saliecot ekstremitāti vai piespiežot pie brūces un to fiksējot, piemēram, ar izturīga auduma gabalu, jostu u.tml. Vietās, kur to nevar izdarīt, jānospiež asinsvads ar plaukstu vai dūri un jātur tas aizspiests tik ilgi, līdz ierodas ātrā palīdzība.

VENOZĀ asiņošana (tumši sarkanās asinis, kas izplūst no brūces lēni):

- noguldīt cietušo,
- pacelt cietušo ķermeņa daļu (ekstremitāti),
- uzlikt sterilu saiti un spiedošu pārsēju,
- izsaukt ātro palīdzību.

KAPILĀRĀ asiņošana (ievainotās virsmas asiņošana, kad asinis sūcas pilieni veidā):

- uzlikt sterilu saiti un spiedošu pārsēju,
- nepieciešamības gadījumā izsaukt ātro palīdzību.

Deguna asiņošana:

- apsēdināt cietušo,
- noliekt galvu nedaudz uz priekšu,
- saspiest ar pirkstiem degunu (nedaudz zemāk par deguna sakni) un turēt 5... 10 min,
- atlaist roku, procedūru atkārtot, ja asinis vēl tek,
- izsaukt ātro palīdzību, ja asiņošana ir ilgstoša un stipra.

Galvas asiņošana:

- uzlikt sterilu materiālu uz ievainojuma vietas, viegli to piespiest un turēt tik ilgi, līdz ierodas ātrā palīdzība.

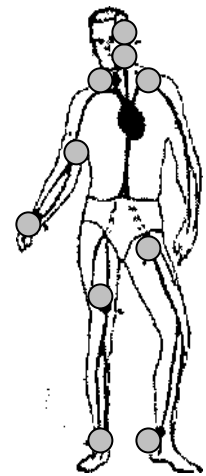
Asiņošana no auss:

3.attēls

- novietot cietušo pusguļus stāvoklī,
- noliekt galvu uz asiņojošās auss pusi,
- pārklāt ar sterilu materiālu, viegli to nofiksēt,
- izsaukt ātro palīdzību.

Asiņošana no mutes:

- apsēdināt cietušo,
- noliekt galvu nedaudz uz priekšu,
- pielikt marles tamponu pie brūces mutē un to turēt piespiestu vismaz 10 min,
- izsaukt ātro palīdzību ilgstošas un stipras asiņošanas gadījumā.



TRAUMAS

Lūzumi, mežģījumi:

- mazo kaulu lūzuma (slēgta vai vaļēja) vai mežģījuma gadījumā imobilizēt (fiksēt un padarīt nekustīgu) locekli, saglabājot lūzuma vai mežģījuma deformāciju,
- ja cietušais jātransportē, tad piesaitē pie ķermeņa elkonī saliektu roku, bet traumēto kāju piesaitē visā garumā pie otras kājas vai dēļa,
- vaļēja lūzuma gadījumā vispirms apturēt asiņošanu, uzlikt uz brūces sterilu pārsēju un tikai tad izdarīt imobilizāciju,
- lielo kaulu (mugurkaula, augšstilba, iegurņa, augšdelma) lūzuma gadījumos nepārvietot un nekustināt cietušo, izsaukt ātro palīdzību,
- veikt ABC nepieciešamības gadījumā.

Galvas trauma:

- noguldīt cietušo,
- pacelt ķermeņa augšdaļu,
- pagriezt galvu uz sāniem,
- veikt asiņošanas apturēšanu,
- izsaukt ātro palīdzību.

Vēdera traumas:

Vaļējas -

- pārklāt ar sterilu pārsēju, necenšoties atlikt izkritušos orgānus atpakaļ vēderā,
- nedot ēst un dzert,
- izsaukt ātro palīdzību (pārvietot vai transportēt cietušo, ja tas nepieciešams, var tikai guļus).

Slēgtas:

- novietot cietušo guļus, saliecot kājas ceļos,
- zem ceļiem novietot valnīti (piemēram, salocītu apģērba rulli),
- izsaukt ātro palīdzību.

Krūškurvja trauma:

- apturēt asiņošanu vaļējas traumas gadījumā,
- uz ievainotās vietas uzlikt sterilu apsēju (marli),
- pārklāt ar plastmasas (piemēram, polietilēna) plēvi, ko nostiprina ar leikoplastu,
- novietot cietušo sēdus stāvoklī vai noguldīt uz bojātās krūškurvja puses,
- izsaukt ātro palīdzību,
- veikt ABC nepieciešamības gadījumā.

Acu traumas:

- novietot cietušo guļus uz muguras,
- neļaut kustināt veselo aci,
- uzlikt uz traumētās acs sterilu marli,
- uzlikt pārsēju uz abām acīm,
- izsaukt ātro palīdzību.

Traumas ķermeņa saspiešanas gadījumos.

A. Ja no saspiešanas brīža pagājusi ne vairāk kā 1 stunda:

- atbrīvot cietušo pēc iespējas ātrāk,
- apskatīt, vai nav asiņošana, novērst to,
- novērtēt un fiksēt iespējamus lūzumus,
- noteikt iekšējās asiņošanas iespējas vai šoka stāvokli,
- izsaukt ātro palīdzību,
- veikt ABC nepieciešamības gadījumā.

B. Ja no saspiešanas brīža pagājusi vairāk nekā 1 stunda:

- neatbrīvot cietušo no smagā priekšmeta,
- mierināt cietušo,
- izsaukt ātro palīdzību,

- veikt ABC nepieciešamības gadījumā.

AMPUTĀCIJA:

- apturēt asiņošanu,
- pārsiet brūci,
- veikt ABC nepieciešamības gadījumā,
- amputantu (pirkstu, ekstremitāti u.tml.) ietīt sausā marlē, ievietot plastmasas maisiņā,
- ielikt otrā maisiņā, kurā ir sniegs vai ūdens ar ledus gabaliņiem,
- imobilizēt ekstremitāti,
- izsaukt ātro palīdzību.

SVEŠĶERMENIS BRŪCĒ:

- apguldīt cietušo,
- pacelt ievainoto locekli,
- uzklāt marles gabalu uz brūces un svešķermeņa,
- novietot ap svešķermeni tik marles rullīšu, cik nepieciešams, lai pārsējs būtu vienā augstumā ar svešķermeni,
- nosaitēt,
- izsaukt ātro palīdzību.

PĀRKARŠANA:

- novietot cietušo guļus vēsā vietā (vēdinātā telpā u.c.), paceļot galvu,
- novilkt drēbes,
- dzesēt galvu un krūtis, piemēram, ar mitru dvieli u.tml.,
- dot dzert vēsus dzērienus,
- izsaukt ātro palīdzību,
- veikt ABC nepieciešamības gadījumā.

PĀRSALŠANA:

- novietot cietušo siltā telpā, apsegt,
- ja nav siltu telpu, novietot vismaz aizvējā, apsegt ar siltumizolējošu materiālu (piemēram, ar alumīnija foliju, kas ir autovadītāja aptiecinā),
- dot dzert karstu tēju vai siltu un saldu dzērienu,
- izsaukt ātro palīdzību,
- veikt ABC nepieciešamības gadījumā.

APDĒGUMI:

- pārklāt apšaldēto ķermeņa daļu ar sausu apģērbu, audumu,
- nemasēt un nesildīt apšaldētās vietas,
- dot siltus dzērienus,
- čulgas pārsiet ar sterilu (tīru) pārsēju (nepārdurt tās),
- ja iespējams, aizvest cietušo uz tuvāko veselības aprūpes iestādi,
- smagākos gadījumos izsaukt ātro palīdzību.

APDEGUMI:

- dzēst degošo apģērbu, noslāpējot liesmu ar segu vai vārtot cietušo pa zemi,
- dzesēt apdeguma vietu ar aukstu ūdeni,
- pārklāt apdeguma vietu ar sterilu marli (sejas apdegumus nepārklāt),
- izsaukt ātro palīdzību,
- veikt ABC nepieciešamības gadījumā.

Ja apdeguma vieta ir neliela un virspusēja, drīkst lietot pretapdeguma antiseptiskos līdzekļus.

ĶĪMISKIE APDEGUMI.

Uz ādas:

- ja ķīmiskā viela izlijusi uz apģērba, steidzīgi noraut apģērbu un nepieciešamības gadījumā apdeguma vietu skalot ar ūdeni,
- ja ķīmiskā viela nokļuvusi uz ādas tiešā veidā, skalot apdeguma vietu ar tekošu ūdeni ilgāk nekā pie termiskiem apdegumiem (10 - 20 min.) neatkarīgi no tā, kādā agregātstāvoklī bijusi šī viela (cietā, šķidrā, gāzveida),
- bojāto vietu pārsiet ar sterilu pārsēju,
- izsaukt ātro palīdzību.

Acis:

- galvu pagriezt uz cietušās acs pusi,
- skalot cietušo aci ar tekošu ūdeni vismaz 20 min. (ja nepieciešams, cietušo nogulda),
- saudzēt veselo aci,
- izsaukt ātro palīdzību.

Gremošanas traktā:

- dot dzert tikai tīru ūdeni (maziem malkiem un ne vairāk par vienu glāzi),
- nedrīkst izraisīt vemšanu,
- izsaukt ātro palīdzību.

SAINDĒŠANĀS.

Saindēšanās, uzņemot indi pa elpošanas ceļiem:

- samazināt kaitīgās gāzes vai tvaiku koncentrāciju darba vides gaisā (atvērt logus, durvis, radot caurvēju)

Neieslēgt **elektrību**, nededzināt **atklātu uguni**, (**dažas gāzes vai to maisījumi, ķīmisko vielu tvaiki var radīt eksploziju**).

Ražotņu telpās **ieslēgt** avārijas ventilāciju, ja tādas nav, **ieslēgt** lokālo ventilāciju (piemēram, velkmes skapi), **apturēt** pieplūdes sistēmas darbību.

Zinot, ka notikusi saindēšanās ar gāzi, piemēram, oglekļa monoksīdu (tvana gāzi), glābējam, ieejot telpā, jāaiztur elpa, ja nepieciešams, jālieto individuālie aizsardzības līdzekļi, piemēram, respiratori vai gāzmaskas.

- iznest cietušo no bīstamās darba vides,
- kontrolēt cietušā samaņu, pulsu, elpošanu, ja nepieciešams, veikt ABC,
- izsaukt ātro palīdzību,
- vajadzības gadījumā zvanīt ugunsdzēsējiem - 01,
- vajadzības gadījumā zvanīt gāzes avārijas dienestam - 04.

Saindēšanās, uzņemot indi caur gremošanas ceļiem:

- dot dzert siltu ūdeni 0,5 līdz 1 l vairākkārt, lai izraisītu vemšanu,
- **nedrīkst** izsaukt vemšanu, ja cietušais saindējies ar skābēm, sārmēm, mazgāšanas līdzekļiem, ūdenī nešķīstošiem organiskiem šķīdinātājiem (benzīnu u.c.),
- savākt indes pārpalikumus (ja tādi ir), atveikt masas vai citus pierādījumus, kas palīdzētu noteikt indi,
- izsaukt ātro palīdzību,
- veikt ABC nepieciešamības gadījumā.

Saindēšanās caur ādu:

Daudzas ķīmiskās vielas, it sevišķi šķīdinātāji (benzīns, acetons, benzols, tetrahlorogleklis u.c.), labi šķīdina taukus, uzsūcas organismā caur veselu ādu, tādējādi tieši nonāk asinīs, neskarot aknas.

- mazgāt ar tekošu ūdeni bojātās ķermeņa daļas,
- veikt ABC nepieciešamības gadījumā,
- izsaukt ātro palīdzību.

EPILEPSIJAS GADĪJUMS (krītamā kaite):

- redzot slimnieku krītam, censties pasargāt viņu no kritiena sekām, atbrīvojot apkārtni no liekiem priekšmetiem un, ja iespējams, saliekot zem galvas mīksta drāna,
- atpogāt uzmanīgi apkaklīti,
- kad krampji beigušies, noguldīt slimnieku stabilā sānu guļā,
- palikt ar slimnieku līdz samaņas atgūšanai,
- pēc lēkmes iztīrīt muti,
- veikt ABC nepieciešamības gadījumā,
- izsaukt ātro palīdzību, ja nepieciešams.

ĢĪBONIS:

- noguldīt cietušo, paceļot kājas,
- nodrošināt svaiga gaisa padevi telpā,
- apsēdināt cietušo, kad tas nācis pie samaņas,
- ja cietušais ilgi nenāk pie samaņas, izsaukt ātro palīdzību un uzsākt ABC.

ELEKTROTRAUMAS:

- **izslēgt** strāvu vai **atraut** cietušo no strāvas avota; tas jā dara ar gumijas cimdu vai cita, strāvu nevadoša priekšmeta palīdzību,
- uz apdegumiem uzlikt sterilus pārsējus,
- smagos gadījumos veic ABC līdz brīdim, kamēr ierodas ātrā palīdzība.

ŠOKS:

Var iestāties asu sāpju vai asins zuduma dēļ, un tā pazīmes: samaņas traucējumi, bāla, ar aukstiem sviedriem klāta āda, ātrs, vāji sataustāms pulss.

- novērst šoka cēloni,
- nomierināt cietušo (ja viņš ir pie samaņas),
- atbrīvot no cieša apģērba, jostas u.c.,
- novietot cietušo guļus, paceļot kājas un zem ceļiem paliecot paliktņi,
- piemēram, sarullētu apģērba gabalu,

Šādi novietot cietušo drīkst tikai tad, ja viņš ir pie samaņas, **nav** laužas kājas, **nav** galvaskausa, iegurņa un mugurkaula skriemeļu lūzumu, **nav** sāpes vēderā un elpošana **nav** traucēta.

- sasēgt cietušo,
- kontrolēt elpošanu un pulsu,
- veikt ABC nepieciešamības gadījumā,
- izsaukt ātro palīdzību.

NEPIECIEŠAMĀS PIRMĀS PALĪDZĪBAS APTIECIŅAS SATURS:

Medicīnisko materiālu minimums paredzēts uzņēmumiem vai iestādēm, kuros darbinieku skaits nepārsniedz 100. Tas nepieciešams tikai pirmās palīdzības sniegšanai, nevis cietušā ārstēšanai.

Nr.p. k.	Priekšmetu un materiālu nosaukums	Skaits	Paredzēts
1.	Vienreizējas lietošanas cimdi	1	Aizsardzībai pret iespējamo inficēšanos
2.	Saspraužamās adatas vai līmlente	1	Pārsēju fiksēšanai
3.	Šķēres 10-14 cm ar noapaļotiem galiem	1	Cietušā atbrīvošanai no apģērba, materiālu nogriešanai
4.	Mākslīgās elpināšanas maska iepakojumā	1	Palīdzības sniedzēja aizsardzībai no inficēšanās
5.	Trīsstūrveida pārsējs 96 x 96 x 136 cm iepakojumā	2	Cietušā ekstremitātes fiksēšanai
6.	Leikoplasts 2-3 cm spole	1	Pārsēju fiksēšanai
7.	Brūču plāksteri (dažāda izmēra) sterilā iepakojumā	15	Brūču pārsiešanai
8.	Tīklveida pārsējs Nr.4 (40 cm)	3	Pārsēju fiksācijai
9.	Folijas sega (viena puse metalizēta, otra spilgtā krāsā)	1	Cietušā apsegšanai
10.	Marles saites 400 x 10 cm sterilā iepakojumā	4	Pārsiešanai
11.	Marles saites 400 x 5 cm sterilā iepakojumā	2	Pārsiešanai
12.	Pārsienamās paketes (spiedošs pārsējs) sterilā iepakojumā	2	Jauna parauga žņaugis stipras asiņošanas apturēšanai
13.	Marles komplekts (60 x 80 cm) sterilā iepakojumā	1	Lielākām brūcēm
14.	Marles komplekts (40 x 60 cm) sterilā iepakojumā	1	Lielākām brūcēm
15.	Dezinficējošas paketes	5	Antiseptikai

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

Darba vides riska faktori un strādājošo veselības aizsardzība /V. Kaļķa un Z. Rojas redakcijā. Rīga: Elpa, 2001.

Anketa

Esmu Una Zvirgzdiņa un rakstu kvalifikācijas darbu par tematu „Pirmās palīdzības nodrošināšana uzņēmuma SIA „LĪDUMI-OSĪŠI” darbiniekiem”.

Visi aptaujā iegūtie dati ir konfidenciāli un tiks izmantoti tikai kvalifikācijas darbā. Lūdzu Jūs atbildēt uz jautājumiem.

Norādiet informāciju par sevi:

Dzimums _____

Vecums _____

Izglītības līmenis _____

1. Kas ir pirmā palīdzība?

- Palīdzība, ko sniedz ātrā palīdzība
- Palīdzība, ko sniedz apkārtējie
- Palīdzība, ko sniedz pats sev
- Cits _____

2. Vai Tu kādreiz esi sniedzis pirmo palīdzību?

- Jā
- Nē

3. Vai Tev kādreiz ir sniegta pirmā palīdzība?

- Jā
- Nē

4. Ja tas būtu nepieciešams, vai Tu sniegtu pirmo palīdzību?

- Jā
- Nē
- Nezinu

5. Kāpēc cilvēki nesniedz pirmo palīdzību? (vairākas atbildes iespējamās)

- Nav zināšanu, kā to darīt
- Ir bailes, stress
- Ir bailes kļūdīties, kaitēt cietušajam

- Nenovērtē nepieciešamību to darīt
- Ir bailes par materiālajiem zaudējumiem
- Izvairās no atbildības
- Ir vienaldzīgi
- Cits _____

6. Kāpēc cilvēki sniedz pirmo palīdzību? (vairākas atbildes iespējamās)

- Jo jūt līdzjūtību
- Apzinās, ka paši kādreiz var būt cietušā vietā
- Ir pietiekama kompetence to darīt
- Ir pienākuma apziņa
- Cietušais ir pazīstams
- Tuvumā nav citu cilvēku, kas varētu palīdzēt
- Cits _____

7. Vai Tu esi beidzis pirmās palīdzības kursu?

- Jā
- Nē

8. Cik bieži, tavuprāt, vajadzētu noklausīties pirmās palīdzības kursu?

- Reizi mūžā
- Reizi 2 gados
- Reizi 5 gados
- To mācīties nevajag

9. Vai Tev mājās ir pirmās palīdzības aptieciņa?

- Jā
- Nē
- Nezinu

10. Kādām personām ir būtiski zināt pirmās palīdzības sniegšanas zināšanas?(vairākas atbildes iespējamās)

- Skolotājiem
- Taksometra vadītājiem
- Sabiedriskā transporta vadītājiem

- Policistiem
- Ugunsdzēsējiem
- Elektriķiem
- Ārstiem
- Cits _____

11. Vai Tavā organizācijā ir bijusi apmācība pirmās palīdzības sniegšanā?

- Jā
- Nē
- Nezinu

12. Vai ir nepieciešama apmācība pirmās palīdzības sniegšanā?

- Jā
- Nē
- Nezinu

APSTIPRINU



SIA "Lidumi-Osiši"
valdes priekšsēdētājs

A.Šolins

Liepna pagasta „Osīšos”
2008.gada 29.februārī

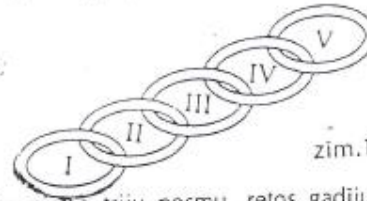
**INSTRUKCIJA
PIRMĀS PALĪDZĪBAS
SNIEGŠANAI NELAIMES
GADĪJUMOS** *Nr. 5*

1. Ievads

1.1. Lai pareizi sniegtu pirmo palīdzību un glābtu cietušos, glābējam ir jāievēro atsevišķu pasākumu secība.

1.2. Palīdzības sniegšanas gaitā pēc negadījuma ir jādarbojas pēc "ķēdītes" principa, kas sastāv no 5 posmiem (zīm.1):

- 1.2.1. tūlītējie pasākumi (I);
- 1.2.2. palīdzības izsaukšana (II);
- 1.2.3. pirmā palīdzība (III);
- 1.2.4. glābšanas dienests (IV);
- 1.2.5. slimnīca (V).



1.3. Glābējam ir jāprot rīkoties pirmo triju posmu, retos gadījumos - četru posmu ietvaros. Glābēja uzdevums - sniegt pirmo palīdzību cietušajam, kamēr ierodas medicīnas personāls.

1.4. Tūlītējie pasākumi: izvērtēt paša un cietušā drošību; pārtraukt dzīvībai bīstamu faktoru iedarbību:

- 1.4.1. nodzēst liesmu;
- 1.4.2. izslēgt iekārtu, motoru;
- 1.4.3. atslēgt elektrību u.t.t.

1.5. Glābt cietušo no bīstamās zonas, piemēram: ja draud aizdegšanās vai eksplozijas briesmas. *Nevilkt cietušo ārā no elektrības ietekmes zonas, pirms strāva nav atslēgta!*

1.6. Par nelaimes gadījumu jāziņo ātrajai palīdzībai (tālr. 03), ja cietušais:

- 1.6.1. nespēj pārvietoties;
- 1.6.2. smok;
- 1.6.3. asiņo;
- 1.6.4. sūdzas par stiprām sāpēm;
- 1.6.5. ir bezsamaņā;
- 1.6.6. guvis elektrotraumu;
- 1.6.7. ir guvis plašus apdegumus;
- 1.6.8. ir guvis lielo kaulu lūzumus.

1.7. Izsaucot ātro palīdzību, tās dispečeram jāpaziņo:

- 1.7.1. precīza nelaimes gadījuma vieta;
- 1.7.2. īss nelaimes gadījuma apraksts;
- 1.7.3. cietušo skaits, kā arī;
- 1.7.4. jāatbild uz dispečera jautājumiem;
- 1.7.5. jāpārliecinās, ka viss pareizi saprasts.

1.8. Ja glābējs ir viens, viņš nedrīkst atstāt notikuma vietu.

1.9. Pirms ātrās palīdzības ierašanās cietušajam jāsniedz pirmā palīdzība.

Pirmas palīdzības sniedzējs sniedz tikai pirmo palīdzību, nevis ārstē!

1.10. Par katru nelaimes gadījumu jāziņo tiešajam vadītājam (brigadierim, meistaram, darbu vadītājam).

2. Brūces

2.1. Par brūci sauc traumatisku ādas vai gļotādas bojājumu neatkarīgi no tā dziļuma.

Mehāniska, termiska vai ķīmiska aģenta iedarbība var izraisīt ādas vai gļotādas bojājumu.

2.2. *Dažādu brūču īpatnības:*

- 2.2.1. *nobrāztas* brūces ir virspusējas, bez stipras asiņošanas;
- 2.2.2. *sistas* brūces ir bojāti audu dziļākie slāņi, tās mazāk asiņo, bet rada daudz stiprākas sāpes;
- 2.2.3. *grieztas* brūces ir maz piesārņotas, bet var izraisīt dzīvībai bīstamu asiņošanu, sevišķi, ja ir bojāti asinsvadi;
- 2.2.4. *durtas* brūces parasti ir nelielas, bet dziļas, kas arī var izraisīt dzīvībai bīstamu asiņošanu;

2.2.5. *šautas un spridzinātas* brūces bieži ir caurejošas. Tām var būt dzīvībai bīstami iekšējo orgānu bojājumi un iekšēja asiņošana, ar plašiem apkārtējo audu bojājumiem. Šīs brūces ir arī stipri piesārņotas;

2.2.6. *saindētas* brūces ir pēc čūskas koduma vai citas indes nokļūšanas organismā.

2.3. Ādas bojājumu rezultātā zūd tās aizsargreakcija pret mikrobiem. Brūcē var iekļūt slimību ierosinātāji un izraisīt inficēšanos. Var tikt traucēta brūces dzīšana. Tāpēc svarīgi ir profilakses pasākumi:

2.3.1. brūces pārsiešana ar tīru pārsēju;

2.3.2. aizsargpotes.

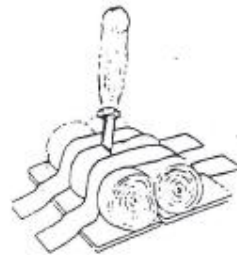
2.4. Ja ir lieli ievainojumi, apģērbu labāk nevilkt nost, bet pārgriezt. Pārsienamajam materiālam jābūt sterilam. Ja nav individuālās paketes, pārsiešanai var izmantot parasto saiti, marli. Aizliegts mazgāt brūci, lietot ziedes, aerosolus, dezinfekcijas līdzekļus, izņemt svešķermeņus. Izņēmums - apdeguma brūces nepieciešams dzesēt.

Svešķermeņi no brūces

neizņemt, nekustināt,

brūci sterili pārsiet (bez spiediena)

kopā ar svešķermeņi (zim.2).



zim.2

2.5. *Īpašs gadījums - svešķermenis acī. Pazīmes:* dedzinošas sāpes, asarošana, apsārtums, redzes traucējumi. Aci neberzēt, pārsiet abas acis. Tikai tad, ja ir pārsietas abas, var panākt ievainotās acs miera stāvokli. Pārsējs nedrīkst spiest ievainoto aci.

Acu pārsējs: uzmanīgi uzlikt tīru pārsēju uz ievainotās acs, salocīt trīsstūra lakatiņu un uzlikt uz abām acīm, galus sasiet galvas sānu virsmā.

3. Kodumi

3.1. *Kostas* brūces ir stipri piesārņotas un bīstamas, jo var radīt cilvēka organisma inficēšanos.

3.2. *Dzīvnieku kostas brūces:*

3.2.1. rodas mājdzīvnieku un citu dzīvnieku koduma rezultātā. Pirms pārsiešanas brūci jāmazgā ar ziepjūdeni;

3.2.2. sevišķi bīstami ir ar trakumsērgu slimu dzīvnieku kodumi. Katras šādas brūces gadījumā nekavējoties jāgriežas ārstniecības iestādē, kur var izdarīt aizsargpotēšanu pret trakumsērgu.

3.3. *Čūsku kodumu pazīmes:*

3.3.1. koduma vietā ir redzamas divas lielākas un divas mazākas četrstūrī novietotas brūcītes;

3.3.2. koduma vietā drīz rodas pietūkums un apsārtums.

3.3. Indes iedarbība ir atkarīga no vietas, kur čūska iekodusi - bīstamāki ir kodumi tuvāk galvai.

3.4. Var radīt visa organisma reakciju - alerģiju un arī alerģisku reakciju - šoku. Lai aizkavētu indes izplatīšanos, ir jāizdara rokas vai kājas imobilizācija kā pie lūzumiem. Nepieciešamības gadījumā jāizdara mākslīgā elpināšana un sirds masāža. Cietušo steidzami jānogādā ārstniecības iestādē.

3.5. *Kukaiņu dzēlumu pazīmes:* kukaiņu siekalas ar indi dzēluma vietā izraisa sāpīgu niezi, pietūkumu un apsārtumu.

3.6. Visbiežāk briesmas dzīvībai rada bišu un lapsēnu dzēlumi. Dažiem cilvēkiem ir paaugstināts jutīgums pret kukaiņu dzēlumiem - alerģija. Īpaši bīstams dzīvībai ir bites vai lapsenes kodums mutes dobumā. Pēc šī koduma ļoti ātri (dažu minūšu laikā) attīstās tūska, kas izsauc elpceļu nosprostošanos un smakšanu.

3.7. *Palīdzība*: likt aukstu kompresi uz dzēluma vietas, dod dzert aukstus dzērienus, nekavējoties izsaukt ātro palīdzību.

3.8. Ērcu kodumi:

3.8.1. ērces kodums ir bīstams, jo katra trešā ērce Latvijā ir inficēta vai nu ar ērcu encefalīta izraisītāju vai ar Laima slimības (boreliozes) izraisītāju;

3.8.2. lai izvairītos no saslimšanas ar Laima slimību, ļoti būtiski ir ērci pareizi izņemt, jo šīs slimības izraisītājs dzīvo ērces vēderiņā. Saspiežot ērces vēderiņu, slimības izraisītājs caur koduma brūci nonāk cilvēka organismā;

3.8.3. ērces izvilkšanai nedrīkst izmantot nekādas vielas (eļļu, spirtu, ēteri); ērci ir jāizņem tā, lai tā netiktu saspiesta.

4. Asiņošana

4.1. *Asiņošana* ir asins izplūšana no asinsvadiem. Asinsvada sieniņa visbiežāk tiek bojāta ārēja mehāniska spēka iedarbības rezultātā. Asins zaudēšanas ātrums ir atkarīgs no bojātā asinsvada lieluma un veida.

4.2. Asiņošanu iedala ārējā un iekšējā. Par ārēju sauc asiņošanu no brūces vai dabīgām ķermeņa atverēm (mutes, deguna dobuma u.tīr.). Par iekšēju sauc asiņošanu, kas rodas, ja ir bojāti iekšējie orgāni (nieres, aknas, liesa). Iekšējas asiņošanas gadījumos asinis sakrajas ķermeņa dobumos (vēdera, krūšu dobumā). Stipra iekšēja asiņošana ir bīstamāka, jo tās sākumu un intensitāti grūti noteikt.

4.3. Atkarībā no bojātā asinsvada veida izšķir arteriālu, venozu, kapilāru un jauktu asiņošanu:

4.3.1. *arteriāla asiņošana* ir visbīstamākā, rodas artēriju bojājumu gadījumā, asinis ir spilgti sarkanā krāsā. No brūces izplūst strūkļveidīgi, pulsējoši;

4.3.2. *venozā asiņošana* rodas venozu asinsvadu bojājumu gadījumos. Lēnāka nekā arteriālā, asinis - tumši sarkanā krāsā;

4.3.3. *kapilārā asiņošana* rodas, ja ir ievainoti mazie asinsvadi. Brūces nav dziļas, toties plašas. Asinis vienmērīgi sūcas no visas brūces virsmas;

4.3.4. *jauktā asiņošana* rodas, ja vienlaicīgi asiņo artērijas un vēnas. Galvenokārt novēro pie dziļām brūcēm.

4.4. Pazīmes:

4.4.1. ja zaudēts daudz asiņu, cietušais *sūdzas par galvassāpēm, vājumu, slāpēm;*

4.4.2. cietušajam *ir bāla āda, klāta ar aukstiem sviedriem, vēsas ekstremitātes.*

4.5. Ja brūce asiņo, vissvarīgākais ir asiņošanas apturēšana. Ar iespējamo infekciju var cīnīties arī vēlāk. Neliela stipruma asiņošanu var apturēt, uzliekot uz brūces tamponu no individuālās pārsiešanas paketes un pārsienot to.

4.6. Ja brūce asiņo, asiņošanas apturēšana jāveic, cietušajam atrodoties guļus stāvoklī. Gandrīz katru asiņošanu var apturēt, no ārpuses pietiekoši stipri uzspiežot asiņošanas vietai, jo ap asinsvadu esošie audi nospiež bojāto asinsvadu un asiņošana apstājas. Jālieto pēc iespējas tīrāki materiāli (marles saiti, lakatiņi).

4.7. *Ja asiņo brūce rokā vai kājā:* aizpiest brūci ar plaukstu, roku vai kāju pacelt uz augšu, izņemot, ja ir kaulu lūzumi (zīm.3). Stipras asiņošanas gadījumā piespiest locekļa "galveno artēriju" pie kaula ar pirkstiem (zīm.4).

Uzlikt tīru pārsēju uz brūces, fiksēt to ar diviem saitēs vijumiem, uz brūces uzlikt spiedošu polsteri. Kā polsteri var izmantot marles saiti vai jebkuru cietu priekšmetu. Polsteri stingri nosaitēt. Saitēšanai var izmantot saitēs vai lakatiņu (zīm.5). Pēc spiedošā pārsēja uzlikšanas atbrīvot nospiesto asinsvadu un pārbaudīt pulsu. Ja spiedošais pārsējs ir uzlikts pareizi, tad pulsam ir jābūt sataustāmam. Ja brūce ir plaša, tad roku vai kāju ir jāimobilizē kā pie lūzumiem.



zīm.3



zīm.4



zīm.5

4.8. Ja rodas spēcīga asiņošana *no deguna*, cietušo uzmanīgi jānogulda uz muguras un uz deguna saknes un pakaušu jāuzliek auksta komprese, kas sašaurina asinsvadus. Ja asiņošana ir ilgstoša un stipra, izsaukt ātro palīdzību.

4.9. Pie *iekšējas* asiņošanas pirmā palīdzība asiņošanas apturēšanai praktiski nav iespējama bez medicīniskā personāla līdzdalības.

Ja ir aizdomas par iekšēju asiņošanu, tad uz iespējamās asiņošanas vietas ir jāuzliek polietilēna maisiņš ar ledu, sniegu, aukstu ūdeni un cietušo steidzami ir jānogādā medicīnas iestādē.

5. Traumas

5.1. *Traumas* rodas ārēju mehānisko spēku iedarbības rezultātā uz cilvēka organismu. Ja ir redzami ādas bojājumi - brūces, tad tās sauc par *vajējam traumām*, tās vienmēr ir inficētas. Ja nav ādas bojājuma, tad tās ir *slēgtas traumas*.

Ārēja faktora iedarbības rezultātā var tikt traumēti dažādi audi: āda, muskuļi, kauli, saites, locītavas, iekšējie orgāni.

Ļoti bieži negadījuma vietā, kur pirmo palīdzību sniedz cilvēki bez medicīniskās izglītības, ir grūti atšķirt dažādus traumu veidus (lūzumus, mežģījumus, sastiepumus, saspiedumus, pārrāvumus, sasitumus). Tāpēc šaubu gadījumos katru traumu jāuzskata par lūzumu.

5.2. *Roku un kāju (ekstremitāšu) traumu pazīmes:*

5.2.1. sāpes;

5.2.2. traumētās rokas vai kājas deformācija;

5.2.3. pietūkums, asins izplūdums;

5.2.4. nespēja pakustināt roku vai kāju;

5.2.5. traumētā roka vai kāja var būt īsāka.

5.3. Ja ir traumēts apakšdelms:

saglabāt traumas radīto deformāciju, nodrošināt traumētās ķermeņa daļas nekustīgumu (imobilizēt). Traumētu roku var uzkārt kaklā, izmantojot trīsstūrveida lakatiņu, turklāt plaukstu locītavai ir jāatrodas lakatiņā (zīm.6).



zīm.6

5.4. Ja traumēts augšdelms vai kāja, nekustināt cietušo, ja tas nav absolūti nepieciešams. Izsaukt ātro palīdzību.

5.5. *Galvas traumu pazīmes:*

5.5.1. apziņas traucējumi. Cietušais var būt arī bezsamaņā, kas iestājas jau traumas brīdī;

5.5.2. galvas sāpes, reibonis;

5.5.3. slikta dūša, vemšana;

5.5.4. krampji;

5.5.5. var būt sejas asimetrija (paplašināta acu zīlīte vienā acī);

5.5.6. var būt redzes, runas, jušanas, kustību un līdzsvara traucējumi.

5.6. Galvas traumu gadījumā cietušais jānogulda tā, lai ķermeņa augšdaļa atrastos augstāk par apakšdaļu, ja ir vemšana, cietušā galva jāpagriež uz sāniem. **Nekavējoties jāizsauc ātrā palīdzība.**

5.7. *Mugurkaula traumu pazīmes:*

5.7.1. sāpīga mugurkaulāja deformācija;

5.7.2. cietušais nevar piecelties;

5.7.3. iespējami jušanas un kustības traucējumi.

5.8. Mugurkaula traumu gadījumā, ja nav nepieciešams izdarīt mākslīgo elpināšanu un netiešo sirds masāžu, nemainīt cietušā stāvokli, līdz ierodas ātrā palīdzība. Cietušos ar mugurkaula traumām drīkst transportēt tikai ātrā palīdzība.

5.9. *Krūškurvja traumu pazīmes:*

5.9.1. sāpes, kas pastiprinās elpojot;

5.9.2. smakšana, apgrūtināta elpošana;

- 5.9.3. klepus;
- 5.9.4. asins atklepošana;
- 5.9.5. pulsa paātrināšanās;
- 5.9.6. brūce krūškurvī (vajēju traumu gadījumā); gaiss caur šo brūci elpojot iekļūst krūškurvī, radot vēl izteiktāku elpas trūkumu.
- 5.10. Krūškurvja traumu gadījumā cietušo novietot guļus vai pussēdus uz traumētās puses, ja trauma vajēja - uz brūces uzlikt ciešu pārsēju. Izsaukt ātro palīdzību.
- 5.11. *Vēdera dobuma traumas* visbiežāk rodas pēc sitiena pa vēderu, kritiena, satiksmes negadījuma. Cietušajam aizliegts ēst, dzert, smēķēt, lietot medikamentus.

5.12. *Slēgtas vēdera dobuma traumas pazīmes:*

- 5.12.1. sāpes pēc traumas vēdera apvidū;
- 5.12.2. stipras slāpes;
- 5.12.3. lai samazinātu sāpes, cietušais ieņem vēderu saudzējošu pozu.

5.13. *Palīdzība:*

- 5.13.1. novietot cietušo guļus, kājas saliekt ceļos, zem tiem novietot valnīti, lai mazinātu vēdera sienas muskuļu sasprindzinājumu (zim.7);
- 5.13.2. izsaukt ātro palīdzību.



zim.7

5.14. *Vajējās vēdera dobuma traumas pazīmes* skat. p.5.12., pie iepriekš minētajām pazīmēm ir arī vajēja brūce.

5.15. *Palīdzība* skat. p.5.13., bez iepriekšminētajiem palīdzības pasākumiem pārsiet brūci ar tīru pārsēju.

5.16. *Iegurņa traumu pazīmes:*

- 5.16.1. stipras sāpes iegurnā apvidū;
- 5.16.2. cietušais nespēj piecelties.

5.17. *Palīdzība:*

- 5.17.1. lai mazinātu muskuļu sasprindzinājumu, cietušo noguldit "vārdes pozā": uz muguras, kājas saliekt gurnu, ceļu, pēdu locītavās;
- 5.17.2. nekustināt, ja tas nav absolūti nepieciešams;
- 5.17.3. izsaukt ātro palīdzību.

5.18. *Saspiedumu pazīmes:*

- 5.18.1. izteikts pietūkums, asinsizplūdums un pūšji saspiestajā apvidū;
- 5.18.2. ekstremitāte ir bāla un vēsa.

5.19. *Saspiedumiem izšķir 2 gadījumus:*

- 5.19.1. ja no saspiešanas brīža pagājis mazāk par 1 stundu - pēc iespējas ātrāk atbrīvot saspiesto ķermeņa daļu, stingri nosaitēt saspiesto ekstremitāti un nodrošināt tās nekustīgumu;
- 5.19.2. ja no saspiešanas brīža pagājis vairāk par 1 stundu - atstāt smagumu uz ekstremitātes.

5.21. Abos gadījumos jāizsauc ātrā palīdzība.

6. Termiskie bojājumi

6.1. *Cēloņi:*

- 6.1.1. saules vai siltuma staru ietekme;
- 6.1.2. pieskaršanās karstiem priekšmetiem;
- 6.1.3. karsti šķidrums (ūdens, eļļa, darva u.t.t.);
- 6.1.4. karsti tvaiki (ūdens, gāzes);
- 6.1.5. elektriskā strāva;
- 6.1.6. zibens;
- 6.1.7. berzes karstums.

6.2. *Pazīmes:*

- 6.2.1. sāpes;
- 6.2.2. ādas apsārtums, pietūkums, čulgu veidošanās;
- 6.2.3. dziļāko audu bojājums.

6.3. *Apdegumu* gadījumā jāpārtrauc karstuma ietekme uz audiem. Ja deg apģērbs, cietušais parasti skrien, bet tas pastiprina degšanu, tādēļ cietušais jāaptur un jāsāk dzēst degošo apģērbu, noslāpējot liesmu ar nedegošu pārsegu vai vārtot cietušo pa zemi. Apdegušo vietu pēc iespējas ātrāk jāsāk dzesēt ar aukstu ūdeni. Aizliegts pārdurt čulgas. Apģērbu, kas apliets ar karstu eļļu, darvu, asfaltu vai citu degošu vielu, cik iespējams, novilkt. Aizliegts plēst no ķermeņa piedegušos apģērba gabalus. Karstu vai degošu vielu, kas nokļuvusi uz ādas, nedrīkst noņemt, bet tūlīt jāsāk dzesēt. Uz apdeguma uzlikt tīru pārsēju.

6.4. *Pārkaršanas pazīmes:*

6.4.1. galvas sāpes;

6.4.2. karsta āda;

6.4.3. ātrs pulss un elpošana;

6.4.4. apziņas traucējumi;

6.4.5. slikta dūša un vemšana.

6.5. Pārkaršanas gadījumā cietušo novieto ēnā, svaigā gaisā, atpogā apkakli, ar aukstu ūdeni apslaka galvu un krūtis, pēc tam uz galvas, krūtīm un vēdera uzliek mitru lakatiņu vai dvieli un dod cietušajam padzerties aukstu ūdeni. Ja pavājinās vai izbeidzas elpošana, jāveic maksimāli elpināšana un jāizsauc ātrā palīdzība.

6.6. *Apsaldējumu pazīmes:*

6.6.1. apsaldētā ķermeņa daļa ir bāla;

6.6.2. dedzinošas vai durstošas sāpes;

6.6.3. jušanas samazināšanās;

6.6.4. robeža starp veselā un apsaldētā ķermeņa daļu nav skaidri nosakāma.

6.7. Apsaldējumu gadījumā cietušais jāatbrīvo no cieši pieguļoša apģērba un apaviem, apsaldētās vietas jāietin sausā apģērbā, jāuzmanās, lai nepārplēstu čulgas. Cietušais jāpasargā no jaunas aukstuma iedarbības, viņam jādod dzert siltu un saldu dzērienu. Ja apsaldējumi ir plaši, jāizsauc ātrā palīdzība.

7. Ķīmiskie apdegumi

7.1. Ķīmiskos apdegumus izraisa dažādas ķīmiskas vielas: skābes, sārmī, smago metālu sāļi, fosfors un citi. Visbiežāk šādos gadījumos cieš āda un gļotāda. Daudzas ķīmiskas vielas vienlaikus izraisa arī saindēšanos.

7.2. *Pazīmes:*

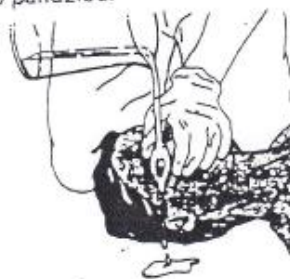
7.2.1. pieaugošas stipras sāpes (kamēr ķīmiskā viela iedarbojas);

7.2.2. izmaiņas ādā (gļotādā) - pietūkums, asiņošana.

7.3. Ja uz ādas nokļuvušas agresīvas ķīmiskas vielas (skābes, nedzēstie kaļķi), vispirms apdedzināto vietu 10-15 min. mazgāt ar tīru ūdeni. Pēc tam uzlikt tīru pārsēju. Bojāto apģērbu un apavus uzmanīgi novilkt. Ja apdegumi ir plaši, izsaukt ātro palīdzību.

7.4. *Īpašs gadījums - acu skalošana:*

Ja ķīmiskas vielas iekļuvušā acī, aci skalo ar tīru ūdeni: cietušo noguldīt, galvu pagriezt uz cietušās acs pusi, skalot ar tekošu ūdeni (ar strūklu vai lejot ar krūzi) apmēram 20 min., lejot no 10 cm augstuma. Liet ūdeni uz bojātās acs iekšējā kaktiņa tā, lai tas plūstu virs acs ābola, un pa ārējo kaktiņu iztecētu ārā (zīm.8). Pēc skalošanas uzlikt sterilu pārsēju uz abām acīm.



8. Elektrotraumas

zīm.8

8.1. Cilvēkam nekaitīgas strāvas stipruma augšējās robežas lielumi:

8.1.1. strāva līdz 1 mA nav jūtama un var plūst caur ķermeni neierobežoti ilgi;

8.1.2. ja strāvas stiprums ir līdz 6 mA, un tā iedarbojas ne ilgāk kā 30 sekundes, tad cilvēks vēl var patstāvīgi atbrīvoties no strāvas;

8.1.3. letāls iznākums ir pie strāvas 0,6 - 0,7 A, ja tā darbojas 0,2 sekundes.

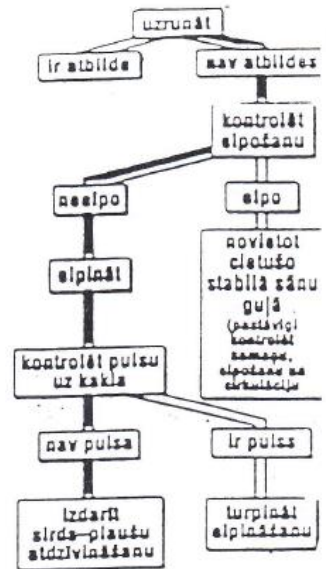
- 8.2. *Elektriskās strāvas iedarbības izraisītās parādības:*
- 8.2.1. muskuļu kontrakcija: grūti vai neiespējami atraut roku no strāvas avota;
 - 8.2.2. dažādu muskuļu grupu spēcīgs sasprindzinājums var izraisīt kaulu lūzumus;
 - 8.2.3. ja muskuļu kontrakcijas pārņem diafragmu un starpribu muskuļus, var iestāties elpošanas apstāšanās;
 - 8.2.4. ilgāks kontakts izraisa sirdsdarbības apstāšanos un nāvi;
 - 8.2.5. samaņas zudums iestājas 80% cietušo;
 - 8.2.6. āda ir bāla vai zilgana;
 - 8.2.7. bieži ir jušanas traucējumi;
 - 8.2.8. var tikt paralizētas balss saites;
 - 8.2.9. elektriskās strāvas kontakta vietā ar ķermeni rodas apdegums un pietūkums. Var būt asinsvadu bojājumi.
- 8.3. *Palīdzība:*
- 8.3.1. jāatslēdz strāva. Ja to nevar izdarīt, jāmēģina izvilkot cietušo no bīstamās zonas ar elektrību nevadošiem priekšmetiem (gumijas, sausa koka u.t.t.);
 - 8.3.2. ja nepieciešams, veikt mākslīgo elpināšanu un netiešo sirds masāžu;
 - 8.3.3. **izsaukt ātro palīdzību;**
 - 8.3.4. pārsiet brūces, ja tādas ir.

9. Saīndēšanās

- 9.1. *Saīndēšanās* - stāvoklis, ko izraisa organismā iekļuvusi indīga viela.
Inde - viela, kas, nonākot organismā noteiktā daudzumā, izraisa visa organisma bojājumus.
- 9.2. Indes iekļūšanas ceļi:
- 9.2.1. apēdot vai iedzerot noteiktas vielas;
 - 9.2.2. ieelpojot tvaikus, dūmus, gāzes;
 - 9.2.3. dzīvnieka kodums vai infekcija;
 - 9.2.4. arī vesela nebojāta āda.
- 9.3. *Saīndēšanās caur gremošanas ceļiem pazīmes:*
- 9.3.1. slikta dūša, vemšana, caureja;
 - 9.3.2. pēkšņas sāpes vēderā;
 - 9.3.3. siekalosšanās;
 - 9.3.4. galvassāpes, reibonis;
 - 9.3.5. pulsa paātrināšanās vai palēnināšanās;
 - 9.3.6. uzbudinājums, miegainība, krampji;
 - 9.3.7. elpošanas traucējumi.
- 9.4. Visas pazīmes var arī nebūt.
- 9.5. *Palīdzība:*
- 9.5.1. dot dzert siltu ūdeni 0,5 - 1,0 l un izraisīt vemšanu, atkārtot līdz 10 reizēm. *Nedrīkst izraisīt vemšanu, ja ir saīndēšanās ar: skābēm; sārmiem; mazgāšanas līdzekļiem; benzīnu, šķīdinātājiem;*
 - 9.5.2. izsaukt ātro palīdzību.
- 9.6. *Saīndēšanās ar tvana gāzi caur elpceļiem pazīmes:*
- 9.6.1. stipras galvassāpes, reibonis;
 - 9.6.2. slikta dūša;
 - 9.6.3. sāpes krūtīs, klepus;
 - 9.6.4. redzes traucējumi;
 - 9.6.5. asarosana;
 - 9.6.6. ādā - izteikti sārta;
 - 9.6.7. vispārējs vājums, miegainība;
 - 9.6.8. bezsamaņa;
 - 9.6.9. krampji.
- 9.7. *Palīdzība:*
- 9.7.1. tūlīt atvērt logus un durvis, lai strauji samazinātu tvana gāzes koncentrāciju telpā;

- 9.7.2. pirms ieešanas šādā telpā glābējam jāaiztur elpa;
 9.7.3. iznest cietušo ārā no bīstamās zonas;
 9.7.4. eksplozijas draudu dēļ nedrīkst lietot atklātu uguni vai ieslēgt elektriskās ierīces, kā arī izmantot telefonu un elektrisko zvanu;
 9.7.5. izsaukt ātro palīdzību.

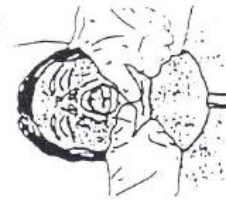
10. ABC shēma



zīm.9

- 10.1. Viskritiskāko stāvokļu novērtēšanai, dzīvības saglabāšanai un uzturēšanai ir izstrādāta ABC shēma (zīm.9):
 10.1.1. A - elpceļu atbrīvošana;
 10.1.2. B - elpināšana;
 10.1.3. C- sirds masāža.
 10.2. Pēc ABC shēmas ir jāsāk rīkoties tad, ja cietušais ir bezsamaņā.
 10.3. A -elpceļu atbrīvošana:
 10.3.1. novietot cietušo uz muguras uz cieta pamata;
 10.3.2. notupesties uz ceļiem pie cietušā viņa plecu līmeni;
 10.3.3. atbrīvojot elpceļus. Bezsamaņā esošam cilvēkam svešķermenis no mutes dobuma (piemēram, barības kumoss, zobu protēzes u.tml.) var nonākt elpceļos un izraisīt elpošanas apstāšanos, jo organisma aizsargrefleksi (rišanas, klepus u.c.) ir zuduši. Tāpēc jāpārbauda mutes dobums.

- 10.4. Svešķermeņa izņemšana no mutes dobuma (zīm.10,11):
 10.4.1. pagrieziet cietušā galvu uz sāniem;
 10.4.2. atvērt cietušā muti, vienas rokas īkšķi novietot starp augšžokli un apakšžokli;



zīm.10



zīm.11

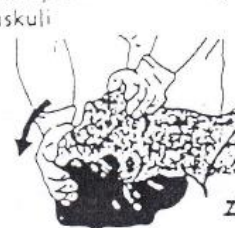
- 10.4.3. apskatīt un ar otras rokas pirkstiem pārbaudīt mutes dobumu. Izvairieties no "aklas" mutes dobuma kontroles ar pirkstu, jo iespējams, ka šādā veidā svešķermenis tiks iegrūsts vēl dziļāk.

- 10.5. Pēc mutes dobuma iztīrīšanas pielieto dzīvību glābjošu satvērienu, lai novērstu elpceļu nospostošanos ar mēli, jo visi muskuļi ir atslābuši (zīm.12,13):

- 10.5.1. vienas rokas plaukstu novietot uz pieres un galvas matainās daļas robežas;

- 10.5.2. otras rokas plaukstu novietot uz cietušā apakšžokļa;

- 10.5.3. vienlaicīgi atgāzt cietušā galvu un izcelt apakšžokli.



zīm.12



zīm.13

- 10.6. B - elpināšana. Cietušajam, kas ir bezsamaņā, tūlīt pēc elpceļu atbrīvošanas ir jāpārbauda elpošana.

Noliecoties pie cietušā, ar savu ausi virs cietušā mutes/deguna, ar skatu uz krūšu kurvī,

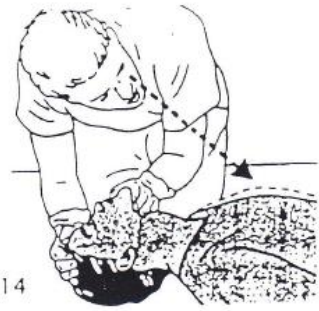
novērtēt, vai cilvēks elpo: glābējs var dzirdēt elpošanu,

jūst gaisaplūsmu no elpceļiem uz sava vaiga,

redzēt krūšu kurvja kustības (zīm.14).

Elpošana ir jāvērtē ne mazāk kā 10 sekundes.

zīm. 14



10.7. Situācija nr.1. Cietušais ir bezsamaņā, bet elpo: lai novērstu mēles "aizkrišanu", cietušais ir jānovieto stabilā sānu guļā (zīm. 15-20):

10.7.1. cietušais guļ uz muguras;

10.7.2. nedaudz pacelt cietušo aiz drēbēm gurnu rajonā, iztaisnot cietušā roku, kas atrodas tuvāk pirmās palīdzības sniedzējam, un cietušā roku palikt zem ķermeņa pēc iespējas tālāk;

10.7.3. saliekt cietušā roku, kas atrodas tuvāk pirmās palīdzības sniedzējam, un cietušā kāju;

10.7.4. satvert pretējās puses plecu un gūžu un uzmanīgi pagriezt cietušo uz savu pusi;

10.7.5. zem ķermeņa gulošo roku aiz elkoņa uzmanīgi izvilkt mugurpusē ārā;

10.7.6. cietušā galvu atliekt atpakaļ;

10.7.7. virsējās rokas pirkstus palikt zem vaiga, lai stabilizētu galvu;

10.7.8. periodiski kontrolēt dzīvībai svarīgās funkcijas - elpošanu, asins cirkulāciju.



zīm.15



zīm.18



zīm.16



zīm.19



zīm.17

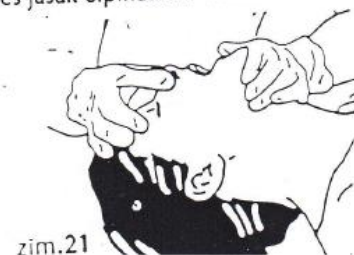


zīm. 20

10.8. Situācija nr.2. Cietušais ir bezsamaņā un neelpo arī pēc elpceļu atbrīvošanas. Šajā gadījumā pēc elpceļu atbrīvošanas nekavējoties jāsāk elpināšanu "mute-mutē":

10.8.1. ar tās rokas pirkstiem, kas atrodas uz cietuša pieres, saudzīgi aizspiest viņa degunu (zīm.21);

10.8.2. glābējam ieelpot dziļāk nekā parasti;



zīm.21

10.8.3. ar savu muti stingri aptvert cietušā muti un izdarīt izelpu (zīm.22);

10.8.4. gaisa ieplūšana plaušās paceļ uz augšu cietušā krūškurvi. Līdzko ir pabeigta gaisa iepūšana, glābējam galva ir jāpagriež sānis, ļaujot cietušajam izelpot. Šajā laikā krūškurvim ir pakāpeniski jāsaplok. Tikai pēc tam glābējs izdara otru savu izelpu cietušā mutē;

10.8.5. elpināšana ir pietiekama, ja iepūstais gaiss izpleš krūšu kurvī, un var sajst un dzirdēt izplūstošo gaisu ar savu vaigu un ausi;

10.8.6. pēc divām savām izelpām pārbaudīt pulsu uz miega artērijas uz kakla. Ja pulss ir sataustāms, tad turpināt elpināšanu 10-12 reizes minūtē;

10.8.7. cietušā elpināšana ir jāuzsāk vai jāturpina arī tajos gadījumos, ja cietušais elpo mazāk kā desmit reizes minūtē.

10.9. Situācija nr.3. Ir izdarītas 2 mākslīgas ieelpas, un pulsa uz miega artērijas nav.

Jāveic sirds masāža.

10.10. C - sirds masāža. Masāžas punkta noteikšana (zīm.23-26):

10.10.1. ar vienas rokas rādītājpirkstu, velkot gar ribu loku, sameklēt vietu, kur savienojas ribu loki;

10.10.2. uz krūšu kaula, virzienā uz ķermeņa augšdaļu, blakus rādītājpirkstam novietot otras rokas divus pirkstus;

10.10.3. aiz šiem pirkstiem novietot pirmās plaukstas pamatni;

10.11.4. tai virsū novietot otru plaukstu tā, lai pirksti nepieskartos krūšu kurvim.

10.11. Glābēja ķermeņa stāvoklis pie sirds masāžas (zīm.27-28):

10.11.1. noliekties pāri cietušajam tā, lai pleci atrastos paralēli cietušā krūšu kaulam;

10.11.2. iztaisnot savas rokas;

10.11.3. masēt stingri vertikālā virzienā uz sirds masāžas punktu ar visu sava ķermeņa svaru.

10.12. Sekmīgai sirds masāžai ir svarīgi:

10.12.1. lai spiediens būtu samērā ass, islaicīgs, bet pietiekami spēcīgs, lai krūškurvis tiktu saspiests par 4-5 cm;

10.12.2. spiediena virzienam jābūt no krūškaula uz mugurkaulu, jo tikai tā iespējams, saspiežot krūškurvi, saspiest arī sirdi un nodrošināt asins cirkulāciju;

10.12.3. masāžas frekvencei ir jābūt 80 reizes minūtē;

10.12.4. pēc katras kompresijas krūšu kurvī ir pilnīgi jāatgriežas sākotnējā stāvoklī;

10.12.5. spiediena un atslodzes fāzēm jābūt vienādi ilgām;

10.12.6. svarīgi ir nenonemt rokas no cietušā krūškurvja, lai saglabātu spiediena punktu.

10.13. Ja sirds masāžas laikā rodas iespaids, ka krūšu kauls vai ribas ir lūzušas:

10.13.1. pārbaudīt spiediena punktu;

10.13.2. pārbaudīt spiediena virzienu;

10.13.3. pārbaudīt spiediena stiprumu un turpināt sirds masāžu.

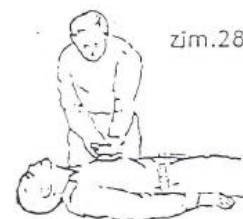
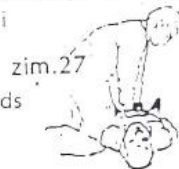
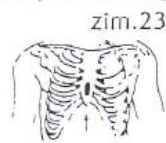
10.14. Sirds - plaušu atdzīvināšana:

10.14.1. sirds masāža 15 reizes (patērējot tai ne vairāk kā 9-11 sekundes);

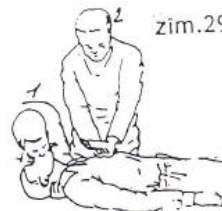
10.14.2. elpināšana 2 reizes (patērējot tai ne vairāk kā 7 sekundes);

10.14.3. atkal 15 reizes masēt, u.t.t.

10.15. Bez elpināšanas sirds masāža ir neefektīva, tāpēc pārmaiņus izdarīt sirds masāžu un elpināšanu.



- 10.16. Pāreju no elpināšanas uz sirds masāžu un otrādi izdarīt bez pauzēm.
 10.17. Pēc katriem 4 elpināšanas un sirds masāžas cikliem (2:15), t.i., apmēram pēc vienas minūtes kontrolēt pulsu uz miega artērijas:
 10.17.1. ja pulsa nav - turpināt sirds-plaušu atdzīvināšanu;
 10.17.2. ja pulss atjaunojas - kontrolēt elpošanu. Ja nepieciešams, turpināt tikai elpināšanu 10-12 reizes minūtē;
 10.17.3. ja atjaunojas elpošana - novietot cietušo stabilā sānu guļā.
 10.18. Ja sirds - plaušu atdzīvināšanu izdara divi palīdzības sniedzēji (zīm.29), tad viens glābējs veic elpināšanu, otrs - sirds masāžu. Tad elpināšanas - sirds masāžas attiecība ir 1:5 un pulsa kontrole ik pēc katriem 10 elpināšanas - sirds masāžas cikliem. Glābējs, kas izdara sirds masāžu, ērtības labad var skatīt līdz - viens, divi u.t.t. Pēc kāda laika glābēji, nepārtraucot atdzīvināšanu, var mainīties vietām.
 10.19. Cietušā atdzīvināšana ir jāturpina, līdz ierodas kvalificēts medicīnas personāls.



11. Šoks

- 11.1. Šoks - organisma reakcija uz spēcīgu, ārkārtēju kairinājumu, kas izraisa sirds darbības - asinsrites traucējumus. Šoka pamatā ir skābekļa trūkums.

11.2. Biežākie cēloņi:

- 11.2.1. asiņošana;
 11.2.2. stipras sāpes, ko izraisa kaulu lūzumi, amputācijas;
 11.2.3. šķidrums zudums apdegumu, saindēšanās gadījumos;
 11.2.4. sirds darbības pavājināšanās, piem., sirds slimību gadījumos;
 11.2.5. asinsvadu paplašināšanās psihiskas ietekmes dēļ;
 11.2.6. dažādu medikamentu, indes nepanesība - alerģija.

11.3. Pazīmes:

- 11.3.1. āda - bāla, klāta ar aukstiem sviedriem;
 11.3.2. pulss - ātrs un vājš, bieži - tikko sataustāms;
 11.3.3. elpošana - paātrināta;
 11.3.4. samaņa - vairumā gadījumu saglabāta;
 11.3.5. var būt arī slāpes, drebuļi.

11.4. Palīdzība:

- 11.4.1. ja iespējams, novērst šoka cēloni (apturēt asiņošanu, nomierināt);
 11.4.2. pasargāt no sūpēm;
 11.4.3. novietot šoka guļā (zīm.30), paceļot kājas augstāk par ķermeni (nedrīkst novietot, ja ir kāju, iegurņa, galvaskausa, skriemeļu lūzumi; elpas trūkums; pēkšņas sāpes vēderā);
 11.4.4. izsaukt ātro palīdzību un palikt kopā ar cietušo;
 11.4.5. sasēgt, lai saglabātu esošo ķermeņa siltumu.

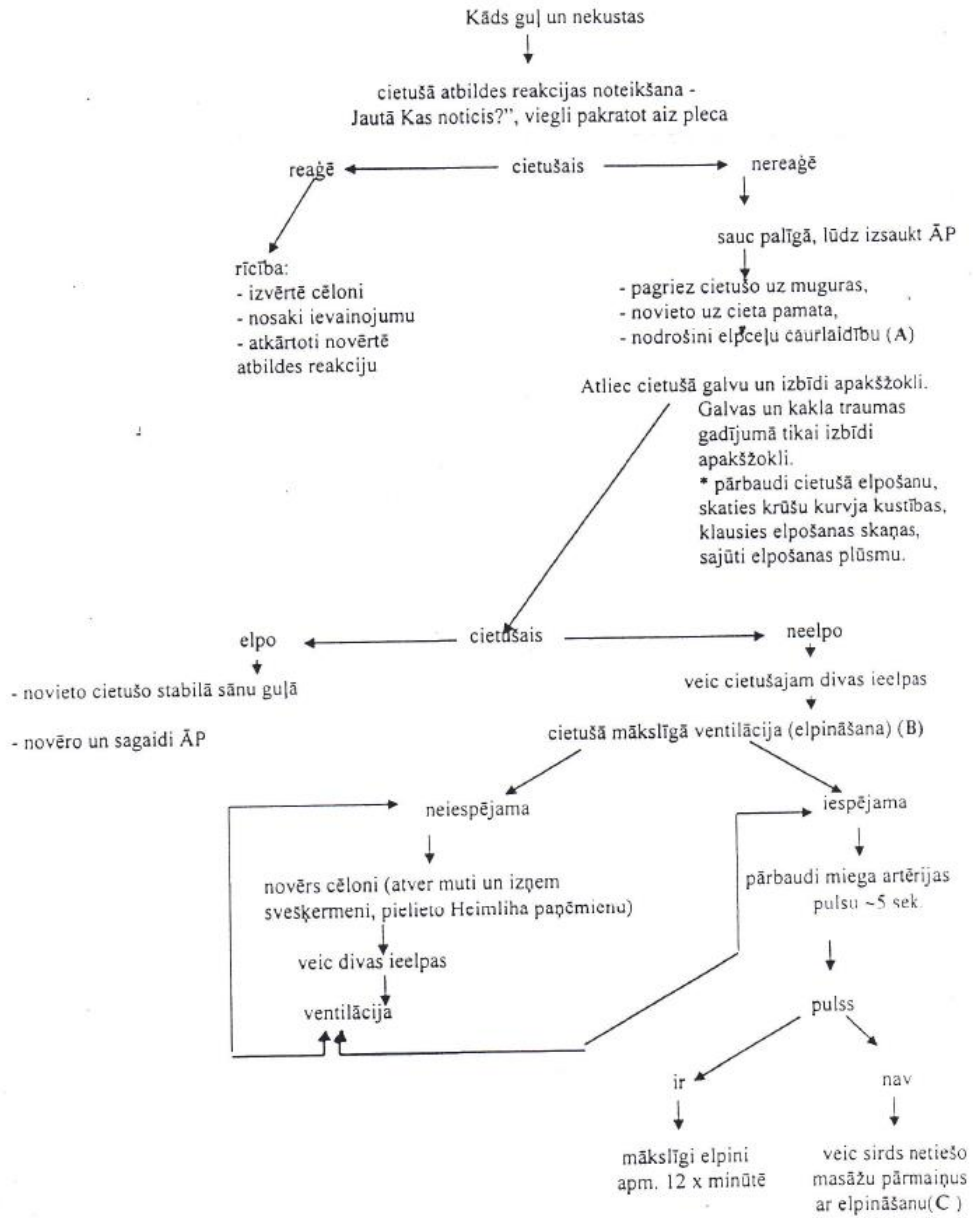


Pirmās palīdzības sniegšanai nepieciešamo
 medicīnisko materiālu minimums
 (uz 100 darbiniekiem)

Nr. p.k.	Priekšmetu un materiālu nosaukums	Minimālais skaits
1.	Priekšmetu un materiālu lietošanas pamācība valodā	1
2.	Vienreizējas lietošanas cimdi iepakojumā	1
3.	Saspraužamās adatas	1
4.	Šķēres (10 - 14 cm) ar noapaļotiem galiem	1
5.	Mākslīgās elpināšanas maska iepakojumā	1
7.	Leikoplasts (2 - 3 cm) spolē	1
8.	Brūču plāksteri (dažādu izmēru) sterilā iepakojumā	15
9.	Tīklveida pārsējs Nr. 3 (40 cm)	3
10.	Marles saites (4 x 0,1 m) sterilā iepakojumā	4
11.	Marles saites (4 x 0,05 m) sterilā iepakojumā	2
12.	Pārsienamās paketes sterilā iepakojumā	2
13.	Marles komplekts (600 x 800 mm) sterilā iepakojumā	1
14.	Marles komprese (400 x 600 mm) sterilā iepakojumā	1

Sastādīja:

ABC shēma





APSTIPRINU
SIA „Lidumi – Osīši”
Valdes priekšsēdētājs
A. Solins
2013.gada 10. janvāris

Instrukcija Nr. 23

Darba aizsardzības instrukcija biroja darbiniekam

I. Vispārīgas prasības.

2. Drīkst strādāt darbinieks, kurš izgājis instruktāžu.
3. Instruktāžu veic ar darba devēja rīkojumu nozīmētā atbildīgā persona.
4. Darbs, kas saistīts ar elektrisko aparāturu un elektriskajām iekārtām, var izraisīt dažādas traumas, tāpēc tās ekspluatēt atļauts apmācītam un atestētam personālam.
5. Nodarbinātam jāzina un jāievēro:
 - iekšējie darba kārtības noteikumi;
 - sanitārijas, darba drošības, elektrodrošības un ugunsdrošības prasības;
 - darba un atpūtas režīms;
 - aizlieguma un brīdinājuma zīmju prasības.
6. Nodarbinātām jāievēro personīgā higiēna.
7. Izpildīt darba devēja, darba aizsardzības speciālista, Valsts darba inspekcijas amatpersonas prasības darba aizsardzības jautājumos.
8. Nekavējoties ziņot tiešajam vadītājam vai viņa pilnvarotai personai par nelaimes gadījumu, vai situāciju, kura apdraud cilvēka veselību vai dzīvību.
9. Aizliegts aizkraut darba telpas, palīgtelpas, ejas, rezerves izejas ar nepiederošiem priekšmetiem, dokumentiem, kantora iekārtām.
10. Diski, disketes, komplektējošās detaļas, datoru rezerves bloki u.c., kā arī instrumenti jāuzglabā skapjos, seifos vai plauktos palīgtelpās.
11. Visi iekārtu kustošie mehānismi(kopētājiem, printeriem u.c.) jānožogo. Strādāt ar iekārtām, kurām nav atbilstošā aizsargnožogojuma **aizliegts**.
12. Darba laikā un darba vietā nelietot alkoholu, narkotiskās un toksiskās vielas.
13. Neielaid darba vietās nepiederošas personas.
14. Vietās, kur nav apgaismojuma vai, kur apgaismojums bojāts, darbus organizēt **aizliegts**.
15. Nestaigāt pa neapgaismotām vietām.
16. Savu darba vietu organizēt tā, lai pasargātu redzi no apžilbinājuma, kas rodas no nepareizi ierīkota apgaismojuma (zemi piekārts pie griestiem, nepareizi novirzīts vietējais apgaismojums, atstarojoša gaisma utt.).
17. Izmantot vispārējam apgaismojumam papildus vietējo apgaismojumu, it sevišķi izpildot precīzus darbus.
18. **Aizliegts** ieiet ēkās un telpās, uz kuru durvīm ir uzraksts „Nepiederošiem ieeja aizliegta”.
19. Smēķēt atļauts tikai speciāli šim nolūkam norādītās un iekārtotās vietās. Neatstāt bez uzraudzības iedegtas sveces.
20. Strādāt tikai ar darba kārtībā esošu darba aprīkojumu, iekārtām utt..
21. **Aizliegts** pieskarties aprautiem vadiem, kā arī iekārtu strāvu vadošajām daļām.
22. **Aizliegts** atvērt elektrosadales un elektroiekārtu durvis, patstāvīgi ieslēgt, izslēgt, pārslēgt elektroiekārtas, mainīt drošinātājus, lampiņas utt.. Šos darbus atļauts veikt tikai atbildīgajai personai.

23. Strādājot būt disciplinētam, neatraucies no darba un ar savām runām netraucēt strādāt citiem.
24. Darba vietu vienmēr uzturēt tīru un darba kārtībā.
25. Uz kopētāja nelikt dokumentu mapes, grāmatas, dažādus traukus un pudeles ar ūdeni, puķu podus, pudeļu vāciņus, papīra saspraudes, adatas un citus metāliskus priekšmetus.
26. Ēst tikai speciāli šim nolūkam atvēlētās vietās.
27. Nodarbinātam darba aizsardzības jomā ir **tiesības**:
 - atteikties veikt darbu vai pārtraukt to, ja darba devējs nav nodrošinājis nekaitīgus un drošus darba apstākļus;
 - neuzsākt vai pārtraukt darbu, ziņojot tiešajam darbu vadītājam, darba devējam vai viņa pilnvarotai personai, ja darba apstākļi, apkalpojamās aparatūras, iekārtas utt. nav apgādāti ar nepieciešamām drošības ierīcēm, kā arī ietaisēm to izslēgšanai avārijas gadījumos;
28. **Nodarbinātam** darba aizsardzības jomā ir **pienākums**:
 - ievērot darba aizsardzības instrukcijas, kas paredz darba izpildes un uzvedības noteikumus darba vietās, lai neapdraudētu savu un apkārtējo cilvēku veselību un dzīvību;
 - ievērot darba disciplīnu;
 - uzturēt savu darba vietu, darba aprīkojumu tīrībā un darba kārtībā;
 - pamatojoties uz attiecīgu darba devēja rīkojumu, ir pienākums nekavējoties veikt veselības pārbaudi gadījumos, kad šādas pārbaudes veikšana paredzēta normatīvajos aktos,
29. **Nodarbinātam** izpildot darba pienākumus **aizliegts**:
 - izpildīt darbus, kurus nav uzdevis pildīt darba devējs, vai kuri ir pretrunā ar noslēgto darba līgumu;
 - atrasties darbā alkohola, narkotiskā vai toksiskā reibuma stāvoklī;
 - atrasties citās darba vietās, ja tas nav saistīts ar tiešo darba pienākumu veikšanu;
 - smēķēt šim nolūkam neparedzētās vietās;
 - nodot uzticēto darba aprīkojumu lietošanai nepiederošai personai;
 - atļaut atrasties darba vietās nepiederošām personām;

II. Darba drošības prasības uzsākot darbu.

1. Sakārtot darba vietu, lai tā būtu racionāla un ērta strādāšanai (dokumentu, darba rīku izvietojums), izvēdināt telpas, nepieciešamības gadījumā ieslēgt attiecīgo ventilācijas sistēmu.
2. Darba vietai strādājot ar datoru jābūt iekārtotai atbilstoši
3. Darba vietai strādājot ar kopētāju jābūt iekārtotai atbilstoši
4. Sagatavojot darba vietu vizuāli pārbaudīt:
 - 4.1. datora procesora bloku, tastatūru, displeju, printeri, kopētāju u.c.;
 - 4.2. savienošanas kabeļu un lokano vadu stāvokli;
 - 4.3. vai aizvērti visi kopētāja vāki un ir vietā aizsargapvalki
 - 4.4. novākt visus nevajadzīgus un ugunsbīstamus materiālus;
 - 4.5. vai ir pietiekams darba zonas apgaismojums;
 - 4.6. vai darba vietai ir brīva pieceja.
5. Noregulēt:
 - 5.1. darba vietā vietējo apgaismojumu;
 - 5.2. galdu, krēslu ērtai sēdēšanai un strādāšanai, darba galda un krēsla augstumu atbilstoši savam augumam ;

- 5.3. displeju (neregulē attālumu starp acīm un displeja ekrānu , attālumam jābūt robežās 60-80 cm un ekrānam jāatrodas perpendikulāri redzes līnijai);
6. Iekārtojot savu darba vietu, raudzīties, lai displeja ekrāns nebūtu pagriezts pret logu. Ja darba vieta atrodas pie loga, tad displeja ekrānam jāatrodas taisnā leņķī pret loga iestikojumu, lai izvairītos no iespējamā gaismas atspīduma ekrānā.
7. Neuzsākt darbu , ja:
 - 7.1. darba vieta nav pietiekoši un pareizi apgaismota;
 - 7.2. noņemti, bojāti vai nav nostiprināti datora vai kopētāja aizsargapvalki;
 - 7.3. kopētājs, kabelis (lokanais vads), kontaktdakša vai rozete ir bojāti;
8. Par atklātajiem bojājumiem elektroiekārtās , trūkumiem DA organizācijā nekavējoties ziņot darba devējam.

III. Darba drošības prasības darba laikā.

1. Strādājot ar dokumentiem, papīriem uzmanīties no tā asām malām, lai nesagrieztu pirkstus.
2. Uzmanīgi strādāt ar saspraudēm, ātršuvējiem, šķērēm un citiem asiem priekšmetiem, lai netraumētu rokas.
3. Neaizkraut ar papīru darba vietu, papīra atkritumu savākšanai izmantot atkritumu urnu, vai speciālu kastī.
4. Intensīvi veicot kopēšanas darbus stāvus, ievērot darba režīma pārtraukumus- pēc katras stundas 15 minūtes, vai veikt darbu, kas nav saistīts ar kopēšanu.
5. Strādājot ar datoru jāieplāno īslaicīgi pārtraukumi. Reglamentēto pārtraukumu laiku jāplāno atkarībā no darba maiņas ilguma, darbības veida un darba kategorijas. Pārtraukuma laikā ieteicams atstāt darba vietu un darba telpu. Pārtraukumu un aktīvo paužu laikā veikt vingrinājumus: psiholoģiskais atslodzei, fiziska un garīga noguruma samazināšanai , acs noguruma profilaksei.
6. Ievērot elektroiekārtu (printera, kopētāja, datora u.c.) pasē norādītās ekspluatācijas prasības, to ieslēgšanas un izslēgšanas kārtību.
7. Darba laikā ievērojiet klusumu, nesmēķējiet, uzturiet kārtībā savu darba vietu.
8. Sēdiet ar taisnu muguru, jo šādā stāvoklī spiediens uz elastīgajiem mugurkaula skrimšļiem ir vienmērīgi sadalīts- rezultātā mugura mazāk nogurst un tas palīdz izsargāties no sāpīgiem iekaisumiem.

III. Nodarbināto rīcība sprādzienu, avāriju un citos ārkārtējos gadījumos.

1. Ja pēkšņi tiek pārtraukta elektriskās enerģijas padeve, jāizslēdz visi elektropatērētāju slēdži.
2. Ja jūtama elektrovadu izolācijas deguma smaka, radies īssavienojums, vai pārrāvums elektropadeves sistēmā , jāatvieno elektrofīkls ar galvenā svirslēdža starpniecību.
3. Ja uz iekārtas korpusa sajūtam elektriskās strāvas spriegums, nekavējoties jāizslēdz attiecīgā iekārta.
4. Kantora tehnikas bojājuma gadījumā (dzirksteļošana, dūmu vai liesmu parādīšanās, deguma smaka, pastiprināta vibrācija, neraksturīga skaņa utt.), nekavējoties izslēgt barošanas slēdzi, atvienot barošanas vada dakšu no sienas kontakta.
5. Ja cilvēks guvis elektrotraumu (lasīt instrukciju „ Pirmās palīdzības sniegšana elektrotraumu gadījumos”):
 - nekavējoties cietušo ar drošiem paņēmieniem atbrīvojot no elektriskās strāvas;
 - cietušo pārvietot no bīstamās zonas uz piemērotu drošu zonu;
 - steidzīgi izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību pa telefonu „03”;
 - ja iespējams, veikt mākslīgo elpināšanu un sirds masāžu.
6. Ja darba telpā izcēlies ugunsgrēks vai noticis sprādziens, nepieciešams:

- izsaukt ugunsdzēsējus un piedalīties ugunsgrēka dzēšanā, izmantojot rīcībā esošos ugunsdzēsēšanas aparātus un citus pirmējos ugunsdzēsēšanas līdzekļus;
 - evakuēt personālu, materiālās vērtības no bīstamās zonas;
 - atslēgt elektroenerģijas padevi, ventilācijas sistēmas;
 - sniegt cietušajiem pirmo neatliekamo medicīnisko palīdzību.
7. Aizdeģšanos no elektriskā sprieguma (neatslēgtās elektroiekārtas un elektroinstalāciju) nedrīkst dzēst ar ķīmisko putu ugunsdzēsamo aparātu, jo ķīmiskās putas labi vada elektrisko strāvu un var radīt cilvēkam elektrobīstamību. Šim nolūkam pielieto ogļskābes aparātus OU-tipa, rīkojoties atbilstoši to lietošanas pamācībai un zīmējumam uz aparāta.
 8. Traumu un saindēšanās gadījumos pārtrauciet darbu, izsauciet ātro medicīnisko palīdzību, nepieciešamības gadījumā nodrošiniet cietušā imobilizāciju (nodrošināt nekustīgu stāvokli);
 9. Iespēju robežās, līdz ātrās medicīniskās palīdzības ierašanās, sniegt cietušajam pirmo medicīnisko palīdzību (lasīt instrukciju „Pirmās palīdzības sniegšana nelaimes gadījumos”)
 10. Nokļūstot tonera kasetes pulverim acīs vai mutē, nekavējoties izmazgāt acis vai muti ar aukstu ūdeni, nepieciešamības gadījumā- konsultēties pie ārsta.
 11. Saglabājiet darba vietu stāvoklī kādā notika nelaimes gadījums, ja tas nerada bīstamību pārējiem;
 12. Par notikušo jāziņo uzņēmuma vadītājam, tālr. 29153940,
un, ja nepieciešams, jāizsauk policija 110
glābšanas dienests 112
neatliekamās palīdzība 03 vai 113

IV. Darba drošības prasības beidzot darbu.

1. Novietot dokumentus, darba rīkus utt. atvilktnēs, plauktos;
2. Izslēgt kantora un sadzīves tehniku (datoru, kopētāju, sildierīces, kafijas automātus utt.).
3. Savākt nevajadzīgu makulatūru atkritumu urnās, kastēs.
4. Sakārtot savu darba vietu.
5. Izslēgt apgaismojumu, aizslēgt durvis.

V. Atbildība par instrukcijas prasību neievērošanu un to pārkāpšanu.

1. Par šīs instrukcijas, kā arī par el. aparatūras un iekārtu lietošanas instrukciju prasību neievērošanu, darbinieks atbild likumdošanā paredzētajā kārtībā;
2. Par nelaimes gadījumiem, kuri notikuši darbā, atbild darbinieki, kuri nav pildījuši šīs instrukcijas un iekārtu lietošanas instrukciju prasības, kā arī tie, kuri nav gādājuši par to, lai būtu veikti organizatoriski-tehniskie pasākumi nelaimes gadījuma novēršanā (darba vietas atbilstība drošības tehnikas noteikumu prasībām, darbinieka iepazīstināšana ar drošām darbu veikšanas metodēm);
3. Personas, kuras pārkāpušas drošības tehnikas prasības, saucamas pie disciplinārās vai kriminālās atbildības (atkarībā no pārkāpuma rakstura un sekām) un tiek pakļautas ārpuskārtas instruktāžai un zināšanu pārbaudei.

GALVOJUMS

Darbs izstrādāts atbilstoši zinātniskās ētikas principiem.

Darbā izmantotā literatūra u. c. avoti norādīti literatūras u. c. avotu sarakstā.

Dažāda veida informācijai (atziņām, citātiem, attēliem, tabulām u. c.), kas iegūta no minētajiem avotiem, darbā un tā pielikumos dotas atsauces.

Darba autors

Vārds, uzvārds

Paraksts

Datums: _____

IZZIŅA PAR AIZSTĀVĒŠANU

Kvalifikācijas darbs / Bakalaura darbs / Diplomdarbs / Maģistra darbs izstrādāts
(atbilstoši pasvītrot)

RPIVA _____
(fakultāte)

Ar savu parakstu apliecinu, ka darbs izstrādāts patstāvīgi.

Darba autors _____
(vārds, uzvārds, paraksts)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai.

Darba zinātniskais vadītājs _____
(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds, paraksts)

Kvalifikācijas darbs / Bakalaura darbs / Diplomdarbs / Maģistra darbs aizstāvēts

Pārbaudījuma komisijas 20 ____ .gada _____
sēdē, protokola Nr. _____, vērtējums ____ (_____)

Valsts pārbaudījuma komisijas priekšsēdētājs

(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds, paraksts)