

VARNOST IN ZDRAVJE PRI DELU Lahko branje



Verzija 2.

Besedilo so pripravile: Anja Sovič, Nina Kramberger, Sergeja Cilenšek, Sara Gačnik, Nina Volčanjk in Sanja Vreča

Besedilo je bilo preizkušeno v VDC Polž Maribor in v CUDV Črna na Koroškem

Kazalo

Varnost pri delu v Varstveno delovnem centru	3
Nevarnost	4
Na kaj moramo vsi paziti?	4
Preprečevanje nesreč	7
Sodelovanje pri delu	8
Telefonska številka za pomoč	9
Uporabnik v VDC upošteva navodila in se uči o varnosti	10
Zdravje	10
Zaščitna ali varovalna oprema	11
Varnost pred požarom	12
Prva pomoč	14
Kako pazimo, da ne zagori?	14

Varnost pri delu v Varstveno delovnem centru

Zdravje je zelo pomembno v Sloveniji in v VDC.

Tudi varnost je pomembna.

V VDC delajo delavci, uporabniki in prostovoljci.

Če želimo biti varni in zdravi, moramo vsi upoštevati pravila.

Upoštevati pomeni, delati tako kot je napisano in dogovorjeno.

Varnost pri delu pomeni,

da si pri delu varen in da poiščeš pomoč, če je to potrebno.

Varstvo pri delu pomeni, da vsi skrbimo, da se pri delu ne poškodujemo.

Za varno delo imamo posebna navodila.

Napisana so na posebnem listu.

Imenujejo se **navodila za varno delo**.

Preden začnemo z delom/sluzbo, moramo navodila obvezno prebrati.

Moramo jih poznati in upoštevati.

Če ne upoštevamo navodil, se lahko zgodi nesreča.

Škodimo lahko sebi ali drugim.

Pomembno je upoštevati navodila in se izobraževati.

Izobraževati se pomeni, da se učimo.

Uporabniki VDC obiskujejo različne delavnice.

V VDC se uporabniki seznanijo s hišnim redom.

V VDC se uporabniki seznanijo tudi s predpisi o zdravju in varnosti pri delu.

O varnosti in zdravju pri delu se v VDC veliko pogovarjamo.

Uporabnik posluša navodila delavca o delu.

Ko uporabnik nekaj ne zna narediti, vpraša delavca, da je delo bolj varno.

Delavec naenkrat ne more pomagati vsem uporabnikom,
Zato mora uporabnik počaka, da dobi navodila za delo.

Nevarnost

Povsod, kjer živimo in delamo so tudi nevarnosti.

Tudi V VDC je lahko nevarno.

Nearno je tudi zunaj in na cesti.

Povsod se lahko tudi poškodujemo.

Nevarnosti moramo poznati.

Paziti moramo na nevarnosti.

Nearnost je možnost, da se zgodi nesreča.

Nearnost je možnost, da poškodujemo sebe ali koga drugega.

Nesrečo ali poškodbo lahko preprečimo.

Na kaj moramo vsi paziti?

1. Paziti moramo na ostre predmete.

To so škarje, noži, žblji,
pločevina, steklo.

Lahko se urežemo ali poškodujemo.

2. Paziti moramo na elektriko.

To so poškodovani kabli ali vtičnice.

Lahko nas strese elektrika.

3. Paziti moramo kadar so mokra tla
Lahko nam spodrsne in pademo.
Pademo lahko na mokrih tleh.

4. Paziti moramo na stopnice in luknje
Pademo lahko po stopnicah.
Pademo lahko tudi v luknjo.
Pademo lahko tudi v gozdu, na hribu ali na mokri travi.

5. Paziti moramo pozimi na led
Ko je zima, zunaj drsi.
Lahko nam spodrsne.
Pademo lahko na ledu.
Pozimi hodimo počasi in previdno.

6. Paziti moramo na požar
Paziti moramo, da ne zagori in pride do požara.
Če pride do požara se lahko opečemo z ognjem.
Zraven požara je tudi dim.
Lahko se zadušimo z dimom.

7. Paziti moramo na Viseče predmete
Na stropu ali steni so predmeti,
ki nas lahko poškodujejo.
Lahko visijo s stropa.
Lahko visijo tudi na steni.

8. Pazimo na strupe

Strupi so stvari, zaradi katerih lahko umremo.

To so lahko čistila za čiščenje, za pranje posode, škropiva, laki, barve.

Strupe vedno shranjujemo ločeno od drugih stvari.

Strupe nikdar ne shranjujemo v iste omare, kjer je hrana.

9. Paziti moramo na okužbe

Okužba se zgodi takrat, ko v naše telo pridejo bakterije in virusi.

Bakterije in virusi so zelo majhna bitja, ki povzročijo bolezni.

So tako majhni, da jih ne vidimo z očmi.

V telo pridejo bakterije in virusi preko ran, ko se poškodujemo.

Okužba se zgodi, če rane niso očiščene.

Če se poškodujemo takoj prosimo delavca za pomoč.

V telo pridejo bakterije in virusi tudi z dihanjem po zraku.

Bakterije in virusi pridejo po zraku, ko bolniki kašljajo in kihajo.

10. Paziti moramo na slabo svetlobo

Če je temno, se slabše vidi.

Lahko se poškodujemo in kam zaletimo.

Lahko si poškodujemo oči.

Če je temno vklopimo luči.

Če je preveč glasno, si lahko poškodujemo sluh.

11. Paziti moramo na vročino in na mraz

Paziti moramo na svoje zdravje.

Ko je vroče, moramo dovolj piti.

Ko je mrzlo, se moramo več obleči.

Če nastane prepih, zapremo vrata, da se ne prehladimo.

12. Paziti moramo na nasilje

V VDC ne sme biti nasilja.

Nasilje je takrat, ko nekoga ranimo.

Če ga tepemo, ni prav.

Ne smemo grdo govoriti.

Tudi grdo govorjenje je nasilje.

Grde besede lahko prizadenejo.

Če uporabnik vidi ali sliši nasilje o tem takoj pove delavcu.

Ne smemo krasti.

Krasti pomeni vzeti ali odnesti tisto kar ni naše.

Če uporabniku nekaj zmanjka to takoj pove delavcu.

Skupaj bosta poklicala policijo, če je bila ukradena velika stvar.

Preprečevanje nesreč

Vsi uporabniki, delavci in prostovoljci se trudimo, da se nesreča ne zgodi.

Zato se moramo vsi učiti in upoštevati pravila za varno delo.

Vsi naredimo vse,

da se kdo ne poškoduje.

Vsi naredimo vse,

da se ne uniči oprema, s katero delamo.

Sodelovanje pri delu

V VDC imamo pravice.

Pravica je nekaj kar ti pripada.

V VDC imamo tudi dolžnosti.

Dolžnost je nekaj kar moramo narediti ali upoštevati.

V VDC imamo tudi odgovornosti.

Odgovorni smo narediti tisto kar smo obljubili.

V VDC upoštevamo tudi pravila.

Delo in okolje prilagodimo,

da je za vse varno.

Prilagajati pomeni, da je za vsakega.

Pri prilagajanju nam pomagajo delavci.

Delo poteka z uporabniki.

Za delo z uporabniki uporabimo individualni načrt za uporabnika.

Individualni načrt je osebni načrt, ki se pripravi z uporabnikom.

To pomeni, da delo vsakemu uporabniku prilagodimo.

Nekateri uporabniki potrebujejo pri delu več počitka.

Tudi starejši uporabniki potrebujejo več počitka.

Uporabniki si tudi med seboj pomagajo kar lahko.

Težave rešujemo mirno

Uporabniki se trudijo biti prijazni.

Uporabniki se učijo, kako se lahko prijazno pogovarjajo.

Uporabniki se učijo, kako na miren način rešujemo probleme.

Pomembna je varnost.

Za varno delo imamo opremo.

Oprema so očala, gumice za lase, rokavice, predpasniki, obutev.

Umaknemo se od nevarnostim.

Če smo v VDC v nevarnosti, za pomoč prosimo delavca.

Takoj nehamo delati nevarno delo.

Če vidimo poškodbo na opremi, to takoj povemo delavcu.

Če se poškodujemo, to takoj povemo delavcu in prosimo za pomoč.

Vsi upoštevamo pravila, ki so napisana in narisana v VDC.

Pravila lahko povedo tudi delavci.

Drug drugemu vedno pomagamo.

Skupaj se učimo o varnosti in zdravju.

Vsako napako ali težavo povemo delavcu.

Tako bomo lahko vsi varni.

Telefonska številka za pomoč

Če vidimo ogenj ali dim, to takoj povemo delavcu.

Telefonska številka za pomoč je 112.

Če to številko poznamo,

lahko pokličemo in prosimo za pomoč.

Povedati moramo

naše ime in priimek,

kaj je narobe,

naslov, kje se je nesreča zgodila in

ali je kdo poškodovan.

kje je tisti, ki je poškodovan

Uporabnik v VDC upošteva navodila in se uči o varnosti

V VDC delavci dajejo uporabnikom informacije o varnosti in zdravju.

Uporabnik sliši v VDC tudi kako lahko preprečimo nesrečo.

Preprečiti pomeni, da narediš nekaj, da se nesreča ne zgodi.

V VDC uporabnik od delavcev sliši, kako ravnati ob nesrečah.

Delavci v VDC povedo uporabnikom, kako so lahko varni.

Uporabniki se učijo in upoštevajo navodila,

kako preprečiti nesrečo in

kako ravnati, če se zgodi nesreča.

Uporabnike se uči preko pogovora.

Uporabnik se uči z branjem navodil in s slikami.

Uporabnik uči z delom in z vajami.

Skupaj ponavljamo in pokažemo.

Tako se učimo delati.

Zdravje

Uporabnik pazi na svoje zdravje in zdravje drugih delavcev in uporabnikov.

Uporabnik takoj pove delavcu, če ga kaj boli ali se slabo počuti.

Pove tudi o spremembah predpisane terapije.

Upošteva navodila zdravnika.

Uporablja zdravstvene pripomočke.

Pripomočki so tudi očala, palice in invalidski voziček.

Uporabnik, ki je bolan ostane doma in ne hodi delati v VDC.

Uporabnik skrbi za svojo higieno.

To pomeni, da skrbimo za čistočo telesa in rok.

To pomeni tudi, da skrbimo za čistočo obleke in obutve.

Mi sami moramo poskrbeti,

da v VDC pridemo zdravi, čisti in da se v VDC dobro počutimo.

Da se dobro počutimo, moramo zadosti piti, moramo imeti malico in biti spočiti.

Med delom moramo imeti tudi odmore.

Če smo med delom utrujeni, lahko prosimo tudi za počitek.

Med delom imamo tudi malico.

Malico imamo v prostorih, ki so za to določeni.

Zaščitna ali varovalna oprema

Zaščitna oprema je oprema, ki nas varuje.

Taki opremi rečemo tudi varovalna oprema.

Včasih je delo nevarno.

Pri nevarnem delu se lahko prej poškodujemo,

zato poskrbimo za varnost.

Kadar imamo tako delo, da brusimo ali kosimo travo,
moramo uporabljati zaščitno obleko.

Zaščitna obleka so delovni plašč in delovni čevlji.

Za varno delo uporabljamo opremo, ki nas varuje.

Taki opremi rečemo varovalna oprema.

Oprema so rokavice, kapa, očala.

Varovalna oprema so tudi ščitniki in deli strojev, ki varujejo roke.

Uporabnik pride v VDC v udobnih oblačilih.

Udobna oblačila so majica, hlače ali obleka, ki nas ne stiskajo.

V oblačilih nam ne sme biti vroče ali mrzlo.

Uporabnik, ki dela pri strojih si dolge lase spne v čop ali pokrije s kapo.

Uporabnik, ki dela v kuhinji ali s hrano si tudi spne lase ali si pokrije lase.

Dolgi lasje se lahko zataknejo v stroj ali padejo v hrano.

Uporabnik v VDC ne nosi visečega in velikega nakita.

To pomeni, da ne nosi visečih uhanov in ne nosi dolgih verižic in zapestni.

Tudi velike prstane pusti uporabnik doma, ker niso varni za delo.

Varnost pred požarom

Tudi za varnost pred požarom imamo pravila.

Prostori morajo biti pospravljeni.

Stvari, ki hitro zagorijo rečemo gorljiv material.

Gorljiv material pospravimo v omare.

Gorljiv material je tudi papir.

Papirja in kartonastih škatel ne zlagamo pred električne vtičnic in radiatorje.

Pospravimo jih v omare, ki jih pokaže delavec.

Gorljiv material je nevaren.

To so laki, barve, čistila, plin.

Hodniki in stopnišča morajo biti pospravljeni in prazni.

Hodniki in stopnišča morajo biti prazni, da se lahko po njih varno premikamo.

Če zagori, moramo poiskati znak

za varno pot iz hiše.

Ko se umikamo pred požarom hodimo mirno, ne smemo tekati.

Varna pot je označena s posebnimi znaki.

Po varni poti pridemo na zbirno mesto.

Zbirno mesto je označeno z zeleno tablo.

Pot ven nam kažejo znaki za izhod. Rečemo jim intervencijski znaki, poti ven pa intervencijska pot)

Zbirno mesto je pri zeleni tabli.

Zelena tabla je po navadi na dvorišču.

Poti na dvorišče

morajo biti prehodne.

To pomeni, da lahko rešilni, gasilski ali policijski avto pripelje do hiše.

Prva pomoč

Za prvo pomoč je poseben znak.

Znak za prvo pomoč je rdeči križ.

Tak znak je na omari za prvo pomoč.

Vedeti moramo, kje je omara za prvo pomoč.

V omari za prvo pomoč so povoji, obliži in škarje.

V VDC so zadolženi delavci za nudenje prve pomoči.

Uporabnik ve kdo od delavcev lahko nudi prvo pomoč.

Kako pazimo, da ne zagori?

Pazimo, da voda ne pride blizu elektrike.

Če je z električnim aparatom kaj narobe, takoj povemo delavcu.

Električni aparati so vse, kar vklopimo v vtičnico.

Električni aparati so grelnik vode, štedilnik.

Električni aparat je tudi pralni stroj, likalnik, sušilec las in radio.

Uporabnik v VDC ne prinaša vžigalic in vžigalnika.

Uporabnik v VDC ne prižiga sveč.

Uporabnik, ki kadi je kadilec.

Kadilci kadijo cigarete samo tam kjer dovoljeno kaditi.

Kadilec kadi le na označenem mestu.

Na označenem mestu stoji znak prostor za kajenje.

Cigarete ugasne in ogorek odložimo v pepelnik.

Ogorek je cigareta, ki smo jo pokadili in ugasnili.

Ogorek lahko še enkrat zagori,

zato je pomembno, da ga odložimo na pravo mesto.

Pravo mesto za ogorek je pepelnik.

Kadilec pazi, da je vžigalnik vedno pospravljen.

Cigaretnega ogorka nikdar ne vržemo v koš, kjer lahko zagori.

Po delu se vedno izklopijo vsi stroji.

Po koncu dela izklopimo električne aparate.

Po delu je vedno potrebno izklopiti električne aparate.