



INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE

VARENZAČETEK

PRIROČNIK ZA MLADE DELAVCE, DIJAKE IN ŠTUDENTE



REPUBLIKA SLOVENIJA

MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO
IN SOCIALNE ZADEVE

KAZALO

Besedilo:

Metka Teržan, dr. med., spec. med. dela, prometa in športa Etbin Tratnik, univ. dipl. inž. s sodelavci Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve (Tekst je povzet po brošuri Preprečujmo poškodbe pri mladih delavcih, ki jo je izdal IVZ RS)

Ilustracije: Mojca Sekulič Fo

Oblikovanje: Mirsad Burgič

Založila: Inštitut za varovanje zdravja RS ter Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve

Tisk: Eurograf d.o.o.

Vse pravice pridržane. Priročnika ni dovoljeno razmnoževati ali razpošiljati v kakršni koli obliki brez predhodnega pisnega dovoljenja Inštituta za varovanje zdravja in Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve.

Tiskano v 32.000 izvodih.

Uvod	02
Tvoje pravice	04
Če si mlajši od 18 let	06
Tvoje dolžnosti	10
Rezila in ostri predmeti	12
Vročina, ogenj, vroče tekočine	14
Kemične snovi	16
Padci	18
Stroji	20
Dvigovanje bremen	22
Nasilje	24
Osebna varovalna oprema	26
Oblačila	28
Življenjske navade in delo	30
Prva pomoč	32
Nekaj besed za konec	34
Koristni naslovi	35
Beležke	36

UVOD

ŽIVIO !

Uspelo ti je dobiti delo. Čestitamo.

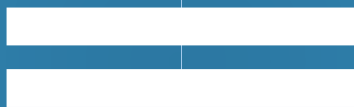
Zdaj lahko uživaš v neodvisnosti, ki ti jo prinaša lastni zaslužek. Vendar pa je ta neodvisnost povezana z novimi odgovornostmi. Ena tvojih najpomembnejših novih odgovornosti je skrb za tvojo varnost in zdravje pri delu, ki ga opravljaš, pri čemer je vseeno, ali si redno zaposlen ali opravljaš delo prek študentskega servisa ali pa si v delovni proces vključen v času svojega izobraževanja. Verjetno o nevarnostih in tveganjih pri delu na delovnem mestu še ne razmišljaš. Vendar se ravno mladi delavci tvojih let, ki začno delati, najpogosteje poškodujejo. K sreči gre po navadi za manjše poškodbe (ureznine in udarnine prstov), toda čemu naj bi bili tvoji prvi dnevi samostojnosti povezani z nezgodo in tveganji. Vsako delo je povezano z določenimi nevarnostmi – če delaš v gradbeništvu ali trgovini, če pospravljaš ali če žagaš drva ... Ta priročnik smo pripravili zato, da bi ti povedali nekaj pomembnih stvari v zvezi z varnostjo in zdravjem pri delu oziroma te spomnili na določene stvari, ki jih seveda že veš, pa trenutno o njih ne razmišljaš.

Želimo ti varno delo!

Ne bi ti radi solili
pamet...
...saj vemo, da že
vse to poznaš...
...ampak vseeno...
spravi si priročnik in
ga poglej, kadar boš
v zadregi glede
varnosti in zdravja
pri delu.



TVOJE PRAVICE



OBVEZNOSTI DELODAJALCA



**Imaš pravico dobiti vse informacije
glede nevarnosti in škodljivosti na
tvojem delovnem mestu.**

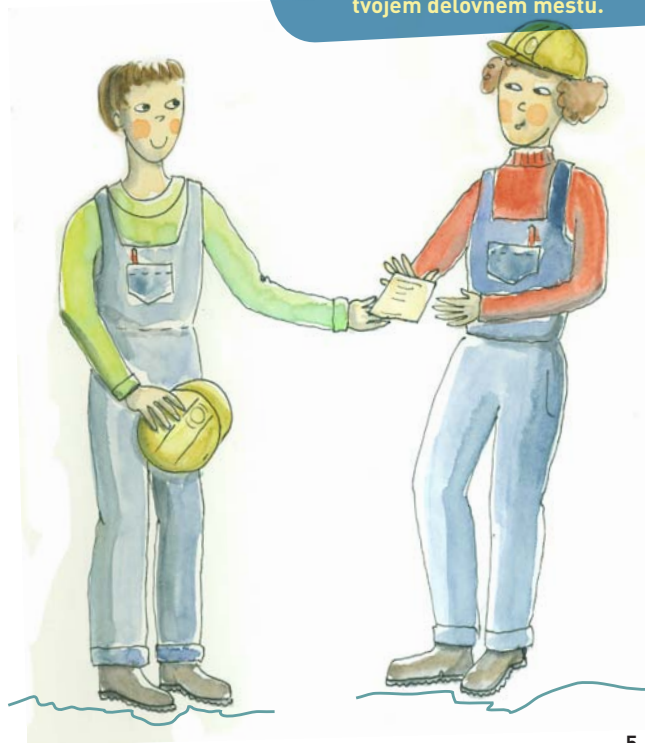
O varnosti in zdravju pri delu govorijo tudi predpisi (zakoni, pravilniki).

Zapomni si, da so obveznosti, ki jih mora izpolniti delodajalec glede varnosti in zdravja pri delu, tvoje pravice.

Imaš pravico odkloniti delo, če:

- nisi bil predhodno seznanjen z vsemi nevarnostmi ali škodljivostmi pri delu (delodajalec te mora seznaniti z dokumentom, ki se imenuje izjava o varnosti z oceno tveganja);
- če ti delodajalec ni zagotovil ustreznega (predpisanega) zdravstvenega pregleda;
- če ti grozi neposredna nevarnost za življenje in zdravje, ker niso bili izvedeni ustrezni varnostni ukrepi;
- če moraš delati več kot poln delovni čas ali ponoči, kljub temu, da je po mnenju pooblaščenega zdravnika, ki te je pregledal pred pričetkom dela, to škodljivo za tvoje zdravje.

**Imaš pravico, da te usposobijo za varno in zdravju
neškodljivo delo!**



Če še nisi dopolnil 18 let, imaš dodatne pravice in omejitve glede dela.

NE SMEŠ OPRAVLJATI NASLEDNJIH DEL:

- težkih fizičnih del,
- del pod zemljo ali pod vodo,
- del z viri ionizirnih sevanj (npr. z rentgenskimi žarki),
- del, ki so tvegana za tvoje zdravje zaradi izjemnega mraza, vročine, hrupa ali vibracij,
- del, ki bi kakor koli lahko škodovala tvojemu zdravju in razvoju.

Nihče nima pravice, da ti naloži zgoraj naštetá dela.

PREDPISI, KI UREJAJO DELOVNI ČAS, DOLOČAJO:

- da smeš delati le 8 ur na dan in le 40 ur na teden;
- da imaš pravico do 30 minut odmora, če delaš vsaj 4 ure in pol na dan;
- da moraš vsak dan imeti na voljo za počitek vsaj 12 ur;
- da ne smeš delati med 22. in 6. uro, pri opravljanju dela s področja kulturne, umetniške, športne in oglaševalne dejavnosti pa ne med 24. in 4. uro naslednjega dne;
- izjemoma lahko delaš ponoči, če ni na razpolago polnoletnih oseb, vendar sme biti to le izjemoma (v primeru višje sile).

Do dopolnjenega 18. leta starosti imaš pravico do dodatnih 7 delovnih dni dopusta.



OPOZORILO



ČE SI MLAJŠI OD

15 let

**TI NIHČE NE SME
NALOŽITI DELA.**

**Predpisi določajo, da je prepovedano
delo otrok, mlajših od 15 let.**

IZJEMOMA LAHKO SODELUJEŠ

(za to moraš dobiti plačilo):

- pri snemanju filmov in
- pri pripravi in izvajanju umetnostnih, scenskih
in drugih del s področja kulturne, umetniške,
športne in oglaševalne dejavnosti.

OPOZORILO



TVOJE

Imaš veliko pravic glede opravljanja delovnih nalog, imaš pa seveda tudi nekaj pomembnih dolžnosti in odgovornosti:

- Upoštevat moraš varnostne ukrepe delodajalca in uporabljati sredstva ter opremo za tvojo varnost pri delu.
- O vsaki, tudi najmanjši pomanjkljivosti, škodljivosti, okvari ali o drugem pojavu, ki bi lahko ogrozil tvojo varnost in zdravje, moraš obvestiti tvoje predpostavljene. Prav tako moraš predpostavljene obvestiti takoj, ko pride do nezgode.
- Če nevarnih razmer ne odpravijo, moraš obvestiti Inšpektorat Republike Slovenije za delo (naslov: Parmova 33, 1000 Ljubljana; telefon: 01 / 280 36 60; e-naslov: irsd@gov.si; spletni naslov: <http://www.id.gov.si/>).

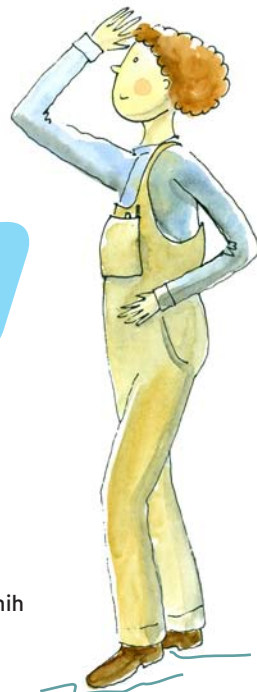
VARNOST IN ZDRAVJE PRI DELU

V nadaljevanju smo opisali nekaj nevarnosti, ki prežijo nate, pa tudi prvo pomoč ob morebitnih poškodbah.

DOLŽNOSTI



Upoštevaj navodila
delodajalca in uporablaj
osebno varovalno opremo,
ki ti jo je določil!



V OPOZORILU

smo zapisali, kaj bi bilo v določenih primerih dobro narediti.

REZILA IN OSTRI

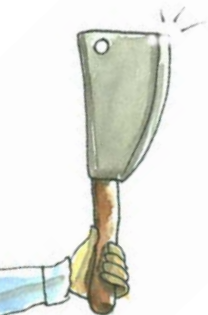
- Če pri svojem delu uporabljaš rezila, prosi, naj ti pokažejo, kako se pravilno uporabljajo.
- Vedno reži stran od telesa.
- Rezila naj bodo vedno primerno vzdrževana – čista in dovolj ostra, ker bo uporaba tako varnejša.



Tudi o najmanjši poškodbi moraš obvestiti svojega predpostavljenega (»mojstra« ali »šefa«)!

PRVA POMOČ

Če se urežeš z rezilom ali ostrim predmetom, pritisni na rano sterilno gazo ali čisto krpo, da ustaviš krvavitev.



PREDMETI



VROČINA, OGENJ,

- Pazi, da se ne dotakneš vroče površine. Posledice so lahko hujše, kot si misliš.
- Pazi, da ne prideš v bližino odprtega ognja, ker se ti lahko vname obleka.
- Če nastane požar, je treba uporabiti gasilne aparate. Naj ti predpostavljeni ali tisti, ki je zadolžen za varnost pri delu, pokaže, kako delujejo.
- Če premočno gori, prepusti gašenje strokovnjakom. Ne bodi heroj po nepotrebem.
- Paziti moraš, da se ne opečeš z vročimi tekočinami, tudi para je nevarna.

PRVA POMOČ

Opečeno mesto moraš hladiti, hladiti in še enkrat hladiti pod tekočo vodo. Hladiš ga toliko časa, da te preneha boleti, to pa je vsaj 15 minut. Če kljub 15-minutnem hlajenju bolečina ne popusti in imaš kožo opečeno na površini, ki je večja od tvoje dlani, pojdi k zdravniku.

VROČE TEKOČINE

Ne bodi heroj po nepotrebem!





NIKAR !

- Vedno vprašaj predpostavljenega, kako se snovi, ki jih uporabljaš pri delu, imenujejo in ali so nevarne za zdravje.
- Vsaka kemična snov, ki se uporablja na delovnem mestu, mora imeti priložen varnostni list s podatki o sestavi in vplivu na zdravje – preberi ga. Varnostni list mora biti tudi v slovenskem jeziku. Če ni, opozori predpostavljene.
- Če je treba pri delu s to snovjo nositi osebno varovalno opremo (rokavice, predpasnik, varovalna očala), jo vedno uporablaj.
- Če opaziš, da se ti pri uporabi določene snovi začno pojavljati po koži izpuščaji ali pa imaš težave z dihanjem, se o tem posvetuj s svojim zdravnikom.

PRVA POMOČ

Če po nesreči zaužiješ kemično snov na delovnem mestu, to takoj povej predpostavljenemu. Slednji mora vedeti, kako škodljiva je snov. Če imaš kakršne koli težave, pojdi k zdravniku. S seboj vzemi embalažo snovi, ki si jo zaužil, ali varnostni list. Ne pij mleka! Če je bila snov jedka, ne smeš izzvati bruhanja.



PADCI

Delovno mesto naj
bo urejeno!

- Pazi, da so tla tvojega delovnega mesta vedno taka, da na njih ni vode ali oljnih madežev, na katerih bi ti lahko zdrsnilo.
- S poti, po kateri se giblješ, umakni vse predmete (zaboje, električne kable idr.), ob katere se lahko spotakneš ali padeš čeznje.
- Posebna previdnost je potrebna, če so tla slabo osvetljena. Pazi, da ne stopiš v kakšno odprtino ali ne pohodiš kakega ostrega predmeta.
- Če delaš na višini, npr. v gradbeništvu, mora biti postavljena varnostna ograja ali pa moraš uporabljati ustrezen varnostni pas.
- Posebno previdno uporabljaj lestev. Vedno jo moraš postaviti varno in stabilno, nikoli ne stopaj na najvišje prečke. Prosi za pomoč sodelavce!

PRVA POMOČ

Če se ob padcu tako poškoduješ, da čutiš bolečino in udarjeni predel celo oteče, se posvetuj s svojimi predpostavljenimi ali pa obišči svojega zdravnika. Na udarjeno mesto si daj hladen obkladek.



STROJI



Upoštevaj navodila proizvajalca stroja in tvojega delodajalca!

- Vedno prosi svojega predpostavljenega, naj ti natančno razloži, kako se stroji pravilno uporabljajo in čemu je namenjen posamezen del stroja.
- Nikoli ne segaj z roko v tiste dele stroja, ki se gibljejo.
- Ne pozabi, da elektrika in voda ne sodita skupaj.
- Pred čiščenjem stroj VEDNO izklopi.
- Vedno upoštevaj NAVODILA za uporabo stroja, nikoli ne poskušaj poenostavljati upravljanja stroja s tem, da odstraniš kakršne koli varnostne dele stroja.
- Nikoli ne uporablaj stroja, če je pokvarjen.

O svoji poškodbi na stroju moraš vedno obvestiti predpostavljene, da bodo lahko preprečili ponavljanje enakih poškodb.

PRVA POMOČ

**je odvisna od načina poškodbe.
TAKOJ IZKLOPI STROJ!**



DVIGOVANJE

BREMEN



Nauči se pravilno
dvigovati bremena!

Pri dvigovanju bremen moraš upoštevati določena pravila:

- nikoli ne dvigaj bremena sede;
- k bremenu se ne pripogibaj v ledvenem delu (križu), ampak se mu približaj tako, da počepneš ali na pol počepneš k njemu;
- noge drži rahlo razkoračene, da povečaš stabilnost;
- breme dviguj čim bliže telesu – tako je moč, ki jo potrebuješ, najmanjša;
- breme primi zanesljivo, da ne bo nihalo v rokah;
- ko držiš breme v rokah, se obračaj tako, da se prestopaš. Ne obračaj se v križu!

Če je le mogoče, breme raje porini in ga ne dvigaj. Pomagaj si s priročnimi prevoznimi sredstvi. Prosi sodelavce za pomoč, saj je lepše delati v skupini.



NASILJE



Lepa beseda lepo
mesto najde.

- Če moraš delati sam, se dogovori s sodelavci ali predpostavljanimi, da jih lahko kadar koli pokličeš, če bi ti pretila nevarnost.
- Ob poskusu ropa se ne delaj pogumnega in se ne prepiraj s tistimi, ki ti grozijo.
- Ne počni drugim tega, kar ne želiš, da bi drugi delali tebi. Nesoglasja s sodelavci in strankami rešuj na miren in vljuden način.

O vsakem nasilju na delovnem mestu, duševnem ali telesnem, moraš (ne glede na to, ali osebo poznaš ali ne) TAKOJ obvestiti svoje predpostavljene ali policijo.

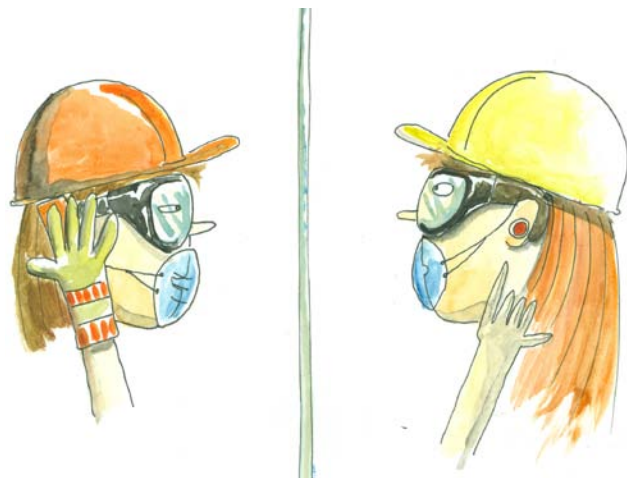


OSEBNA VAROVALNA OPREMA



Osebnna varovalna oprema
ni le za okras.

- Nezgode na delovnem mestu bi lahko velikokrat preprečili tudi, če bi delavci uporabljali osebno varovalno opremo, ki varuje posamezne dele telesa pred poškodbami. Tako kot ti verjetno ne pride na misel, da se odpeleješ z motorjem brez čelade, ti mora priti v navado, da najbolj izpostavljene dele telesa zavaruješ tudi pri delu.
- Uporabljalj varovalna očala, kadar obstaja nevarnost, da ti v oči prileti trd ali tekoč tujek.
- Uporabljalj varovalna očala, kadar variš.
- Nosi osebno varovalno opremo za sluh (ušesne čepe, glušnike ipd.), če je v delovni okolici hrup, večji od 80 dB (to je tisti hrup, pri katerem moraš svojemu sodelavcu govoriti na uho, da te sploh razume).
- Pri delu s kemičnimi snovmi, ki so jedke ali kako drugače škodljive, uporabljalj ustrezno osebno varovalno opremo (rokavice, predpasnik, čevlje itd.).
- Če delaš z ostrimi predmeti, moraš uporabljati rokavice.
- Nekateri delovni čevlji imajo posebej okrepljene konice, ki te varujejo pred padajočimi predmeti.



Prosi svoje predpostavljene, naj ti preskrbijo osebno varovalno opremo, če je ni na razpolago. Ko jo dobiš, jo REDNO uporabljalj. Ne zgleduj se po tistih starejših delavcih, ki te opreme ne uporabljajo. Zdravje in življenje sta v tvojih rokah.

OBLAČILA



**Upoštevaj delovne razmere
in se primerno obleci!**

- Na delovnem mestu ne nosi ohlapnih oblek ali visečega nakita. Ta se lahko zatakne v gibajoče se dele strojev ali strga ob izpostavljenih delih opreme.
- Če imaš dolge lase, si jih moraš speti.
- Nosi zaprte in udobne čevlje. S tako obutvijo preprečiš poškodbe nog in jih zavaruješ pred padajočimi predmeti ali drugimi nevarnostmi.
- Udobni čevlji ti olajšajo hojo in stojjo na delovnem mestu.
- Oblečila morajo biti primerna razmeram na delovnem mestu. Če si izpostavljen soncu, vročini, mrazu in strupom, naj te varuje obleka. Ta naj bo praktična in enostavna za vzdrževanje.



ŽIVLJENJSKE

NAVADDE IN DELO

- Poskušaj redno zajtrkovati. Za vsako delo, tudi najenostavnejše, potrebuješ energijo - tako kot stroji, ki jih uporabljaš. Zato je nujno, da to energijo priskrbiš svojemu telesu že v jutranjih urah.
- Med delom ne smeš uživati alkoholnih pijač, drog ali zdravil, ki vplivajo na zbranost in gibčnost. Vsako delo je kot vožnja avtomobila: obvladati moraš določena pravila, razviti moraš določene spretnosti in vedno moraš biti pripravljen na nepredvidene dogodke.
- Kajenje na delovnih mestih je prepovedano. Če si kadilec, smeš kaditi samo med odmori v posebej za to namenjenih prostorih. Vemo, da se dobro zavešaš, da kajenje škoduje zdravju, poleg tega zmanjšuje zbranost pri delu, kar lahko privede do nezgode pri delu. Če delaš z vnetljivimi snovmi, lahko povzročiš celo eksplozijo ali požar. Razmisli, ali ne bi kazalo povsem opustiti kajenje.

ZAPOMNI si tudi naslednje:

Če boš užival alkoholne pijače, droge in če boš kadil na delovnem mestu, lahko izgubiš službo.



Pravilna prehrana in športna aktivnost sta zelo pomembni za ohranjanje tvojega zdravja.

PRVA POMOČ

Takoj vprašaj, kje se nahaja
omarica z opremo za prvo pomoč!
Če boš omarico iskal šele takrat,
ko bo prišlo do nezgode, bo
morda že prepozno.

- Na novem delovnem mestu vedno vprašaj, kje imajo omarico z opremo za prvo pomoč.
- Vprašaj, kdo je zadolžen za prvo pomoč v primeru nezgode.
- Oglej si, kje so zasilni izhodi.
- Svoje predpostavljene vprašaj, kaj moraš in česa ne smeš narediti, če pride do nezgode.



NEKAJ BESED ZA KONEC

Tvoje delo ni pomembno samo zate in tvojo pot v samostojno življenje, ampak predstavlja tudi tvojo vstopnico v svet odraslih. Upravičeno si lahko ponosen na tvoj novi položaj v družbi, vendar se moraš zavedati, da z njim nisi dobil samo večjih pravic, ampak tudi celo vrsto novih dolžnosti. Sredstva, ki jih skupaj z drugimi zaposlenimi prispevaš za izobraževanje, zdravstveno in pokojninsko blagajno ter za druge potrebe, omogočajo relativno dobro delovanje naše družbe.

Čeprav ti zvenijo nasveti, ki jih predstavljamo v tem priročniku, znano, ti svetujemo, da jih še enkrat podrobno prebereš in o njih razmisliš. Želimo namreč, da se ti navedeni enostavni ukrepi vtisnejo v spomin.

Zavedati se namreč moraš, da s svojim ravnanjem lahko ogrožaš tudi varnost in zdravje sodelavcev, strank in drugih oseb, s katerimi prihajaš v stik na delovnem mestu. Zato svoje delo opravljaj odgovorno! Poskrbi za lastno varnost in zdravje ter pazi, da ne ogrožaš drugih, saj so posledice lahko hude (smrt, invalidnost, poškodbe). Lahko se zgodi, da ti bo prav navidezno nepomembna informacija, predstavljena v tem priročniku, pomagala pravilno ukrepati in ostati nepoškodovan.

VARNO DELAJ ŠE NAPREJ in SREČNO!

KORISTNI NASLOVI

Glede vprašanj o zagotavljanju varnosti in zdravja pri delu se lahko obrneš na:

Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve
Sektor za varnost in zdravje pri delu
Kotnikova 5, 1000 Ljubljana
telefon: 01/369 77 00
e-naslov: gp.mddsz@gov.si
spletni naslov: <http://www.mddsz.gov.si/>

Inšpektorat RS za delo
Parmova 33, 1000 Ljubljana
telefon: 01/280 36 60
e-naslov: irsd@gov.si
spletni naslov: <http://www.id.gov.si/>

Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije
Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana
telefon: 01/244 14 00
e-naslov: ivz-rs.info@ivz-rs.si
spletni naslov: <http://www.ivz.si/>

Koristne informacije o zagotavljanju varnosti in zdravja pri delu lahko dobiš tudi na teh spletnih straneh:

Slovenski portal varnosti in zdravja pri delu
<http://osha.europa.eu/fop/slovenia/sl>

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu
<http://osha.europa.eu>

Varnost in zdravje pri delu za mlade
http://osha.europa.eu/fop/slovenia/sl/priority_groups/young_people
<http://osha.europa.eu/fop/slovenia/sl/et2006/>
<http://osha.europa.eu/en/campaigns/ew2006/risq/>

BELEŽKE



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Projekt je sofinancirala Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu