

VAREN ZAČETEK

PRIRČNIK ZA MLADE DELAVCE, DIJAKE IN ŠTUDENTE



Copyright © Nacionalni inštitut za javno zdravje ter Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in zadeve in enake možnosti.

Vse pravice pridržane. Priročnika ni dovoljeno razmnoževati ali razpošiljati v kakršnikoli obliki brez predhodnega pisnega dovoljenja Nacionalnega inštituta za javno zdravje ter Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.

Besedilo:

Metak Teržan, dr. med., spec. med. dela, prometa in športa ter Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti

Založilo: Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve in enake možnosti

Ilustracije: Mojca Sekulič Fo

Oblikovanje: Starling d.o.o.

Tisk: Tiskarna PODOBA d.o.o.

3. ponatis, 2020.

Tiskano v 20.000 izvodih.

KAZALO

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



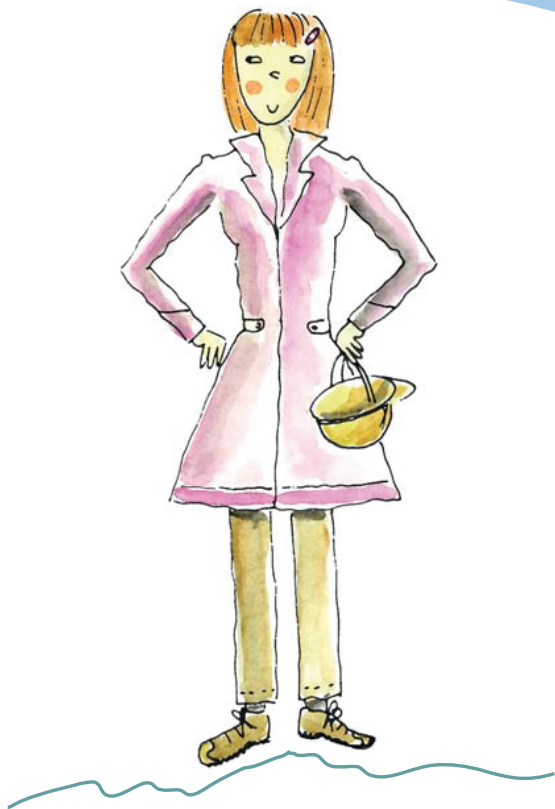
Ne bi ti radi solili pamet ... saj vemo, da vse to poznaš ... ampak vseeno ... priročnik spravi in ga poglej, ko boš v zadregi glede varnosti in zdravja pri delu.

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 ponavadi 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 pospravljáš 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!



TVOJE PRAVICE

Področje varnosti in zdravja pri delu urejajo predpisi.

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 nisi prejel predpisane osebne varovalne opreme;
- 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!

OBVEZNOSTI DELODAJALCA



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



ČE SI MLAJŠI

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

NE SMEŠ OPRAVLJATI NASLEDNIH 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 naštetu 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.

OD 18 LET



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



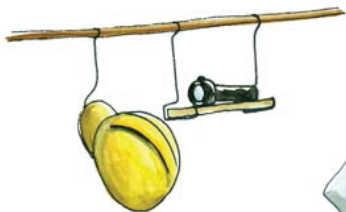
TVOJE

- Imaš veliko pravic glede opravljanja delovnih nalog, imaš pa seveda tudi nekaj pomembnih dolžnosti in odgovornosti.
- Upoštevati moraš varnostne ukrepe delodajalca in uporabljati sredstva ter opremo za tvojo varnost pri delu.
- Ob vsaki, tudi najmanjši pomanjklivosti, škodljivosti, okvari ali o drugem pojavu, ki bi lahko ogrozil tvojo varnost in zdravje, moraš prenehati z delom in nemudoma 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: Štukljeva cesta 44, 1000 Ljubljana; telefon: 01 / 280 36 60; e-naslov: gp.irsd@gov.si)

VARNOST IN ZDRAVJE PRI DELU

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

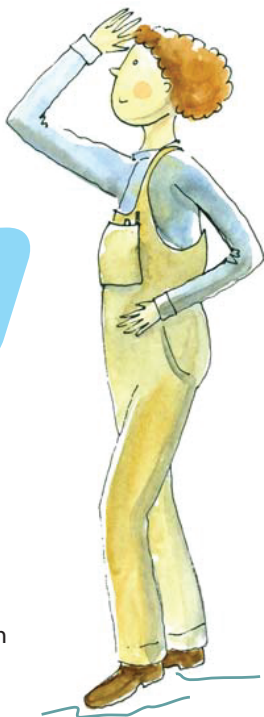
DOLŽNOSTI



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

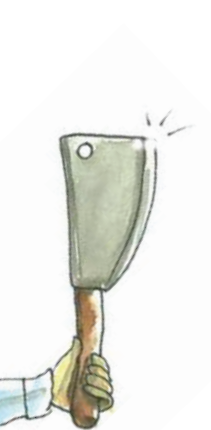
V OPOZORILIH

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.
- Na novem delovnem mestu si vedno oglej, kje so nameščeni gasilni aparati.
- 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 TEKOCINE



Ne bodi heroj po nepotrebnem!



KEMIČNE

- 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 uporabljaš.
- Če opaziš, da se ti pri uporabi določene snovi začne pojavljati po koži izpuščaji ali pa imaš težave z dihanjem, se o tem posvetuj s svojim zdravnikom.

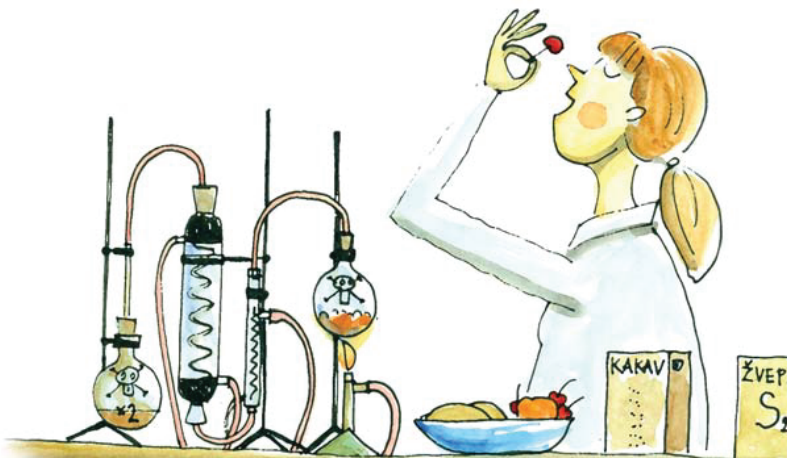
PRVA POMOČ

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.

SNÓVI



NIKAR!



PADCI

- 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 postavljen gradbeni oder, 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 predpostavljanimi ali pa obišči svojega zdravnika. Na udarjeno mesto si daj hladen obkladek.



**Delovno mesto naj
bo urejeno!**



STROJI

- 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 kakršnekoli 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!





**Upoštevaj navodila proizvajalca
stroja in tvojega delodajalca!**



DVIGOVANJE

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.

BREMEN



**Nauči se pravilno
dvigovati bremena!**



NASILJE

- Če moraš delati sam, se dogovori s sodelavci ali predpostavljenimi, da jih lahko kadar koli pokličeš, če bi ti pretela 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.



Lepa beseda lepo
mesto najde.

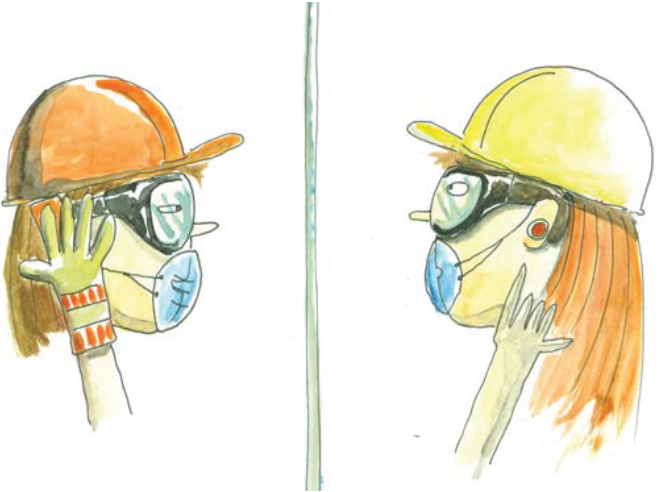


OSEBNA VAROVALNA OPREMA

- 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 odpelješ z motorjem brez čelade, ti mora priti v navado, da najbolj izpostavljene dele telesa zavaruješ tudi pri delu.
- Kadar variš, uporablaj varovalna očala ali varovalno masko.
- 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, uporablaj ustrezno osebno varovalno opremo (rokavice, predpasnik, čevlje itd.).
- Če delaš z ostrimi predmeti, moraš uporabljati rokavice.
- Nekateri delovni čevlji imajo posebej okrepljene konicice, ki te varujejo pred padajočimi predmeti.



**Osebna varovalna
oprema ni le za okras.**



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

OBLAČILA

- 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 stojo 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.



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



ŽIVLJENJSKE

- 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 zavedaš, 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 kadir na delovnem mestu, lahko izgubiš službo

NAVADE IN DELO



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

PRVA POMOČ

- 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.



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.



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, socialne zadeve in enake možnosti
Sektor za varnost in zdravje pri delu

Štukljeva cesta 44, 1000 Ljubljana
telefon: 01/369 77 00
e-naslov: gp.mddsz@gov.si

Inšpektorat RS za delo

Štukljeva cesta 44, 1000 Ljubljana
telefon: 01/280 36 60
e-naslov: gp.irsd@gov.si

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana
telefon: 01/244 14 00
e-naslov: info@nijz.si

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

Portal varnosti in zdravja pri delu:

<http://www.osha.mddsz.gov.si>

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu (EU-OSHA):

<https://osha.europa.eu/>

Spletišče državne uprave GOV.S:

[https://www.gov.si/podrocja/zaposlovanje-delo-in-upokojitev/
varnost-in-zdravje-pri-delu/](https://www.gov.si/podrocja/zaposlovanje-delo-in-upokojitev/varnost-in-zdravje-pri-delu/)

BELEŽKA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

