

NAUJOKO DARBE ATMINTINĖ

- ✓ Nesiimkite jokios užduoties, kol jūsų nemokė, kaip ją tinkamai vykdyti.
- ✓ Jei manote, kad prieš pradėdant darbą instruodami jus perkrauna informacija arba ją pateikia per greitai, paprašykite jus mokančiojo kalbėti lėčiau ir dar kartą pakartoti instrukcijas.
- ✓ Neišeikite už savo darbo vietos ribų, nebent jums tai lieptų daryti. Kitose darbo vietose gali būti įvairių jums nežinomų pavojų, pavyzdžiui, virš galvos ištiesti laidai, slidžios grindys, judantys mechanizmai, nuodingos cheminės medžiagos ir pan.
- ✓ Jei ko nors nežinote – klauskite! Išvengti nelaimės darbe gali padėti jus prižiūrintis vyresnysis asmuo ar bendradarbis. Drašiai sakykite, kada jus reikia daugiau pamokyti ar ką nors paaiškinti.
- ✓ Atlikdami užduotį, naudokite tinkamas asmenines apsaugos priemones. Įvairiose darbo vietose tai gali būti specialus apavas, šalmas, pirštinės, specialūs akiniai, ausų kištukai ir kt.. Įsitikinkite, kad tikrai žinote, kada ir kokią aprangą naudoti, kur ją rasti, kaip naudoti ir kaip prižiūrėti. Jei dirbate kompiuteriu, jums reikalingos kitos žinios – kaip tinkamai sureguliuoti stalo ir klaviatūros aukštį, prisitaikyti kėdę, taisyklingai sėdėti, kas kiek laiko daryti pertraukas ir pan. - kad po keleto metų netektų vargti dėl stuburo, akių ar kitų ligų.
- ✓ Sužinokite, ką daryti ypatingais atvejais, pavyzdžiui, įsijungus priešgaisrinei signalizacijai, dingus elektrai ir pan.
- ✓ Nedelsdami savo tiesioginiam vadovui, darbuotojų saugos ir sveikatos atstovui praneškite apie visus nelaimingus atsitikimus darbo vietoje.
- ✓ Neignorukite jokių nemalonių, neįprastų požymių, pavyzdžiui, kai ima skaudėti galvą ar kitą kūno dalį, sukasi galva, niežti kūną, graužia akis, nosį ar gerklę – tai gali būti didelės sveikatos problemos pradžia. Praneškite apie šiuos pojūčius savo vadovui, prižiūrinčiam vyresniam asmeniui, *nedelskite* kreiptis pas gydytoją.
- ✓ Laikykitės gautų patarimų ir instrukcijų.

