

# Cilvēkdrošība

## 1.daļa. Zināšanas, prasmes un attieksmes par cilvēkdrošības jautājumiem

### 1. uzdevums

**Atzīmē, kurām lietām no drošības un veselības viedokļa ir svarīgs derīguma termiņš (*iespējamās vairākas pareizas atbildes*)!**

- pārtikas produkti un fasētais dzeramais ūdens
- zāles (medikamenti)
- ugunsdzēsāmie līdzekļi
- veļas pulveris
- kosmētikas līdzekļi
- personu apliecinoši dokumenti (pase, autovadītāja apliecība)

### 2. uzdevums

**Vai ugunsgrēka gadījumā drīkst lietot liftu, lai ātrāk izklūtu no telpām?**

- jā
- nē

### 3. uzdevums

**Apskati attēlus!**

**Atzīmē, kurā situācijā ķīmisko vielu vai maisījumu uzglabāšana ir droša!**





#### 4. uzdevums




Atzīmē, kuri individuālie aizsardzības līdzekļi ir jālieto skrituļojot, tam paredzamās vietās (*iespējamās vairākas pareizas atbildes*)!



- atstarojoša signālveste
- plaukstu aizsargi
- elpceļu aizsardzības līdzekļi
- elkoņu un ceļgalu aizsargi
- ķivere

#### 5. uzdevums

Attēlos redzamas piecas drošības zīmes, kas cilvēkus informē par bīstamību vai rīcību bīstamās situācijās.

Savieto drošības zīmju skaidrojumus ar atbilstošām zīmēm (*viens skaidrojums ir lieks*)!

A	
B	
C	

<b>D</b>	
<b>E</b>	

<input type="checkbox"/>	droša vieta ārpus telpām, kur pulcēties pēc evakuācijas
<input type="checkbox"/>	ugunsdzēsāmā aparāta atrašanās vieta
<input type="checkbox"/>	evakuācijas ceļi
<input type="checkbox"/>	vieta, kur nepiederošām personām ieeja aizliegta
<input type="checkbox"/>	vieta, kur ir bīstamība – elektrība
<input type="checkbox"/>	pirmās palīdzības aptieciņas atrašanās vieta

## 6. uzdevums

**Tālruņa numurs „112” ir vienots numurs ārkārtējo notikumu gadījumiem, kad pastāv briesmas cilvēka dzīvībai, veselībai, drošībai, kā arī apkārtējai videi vai īpašumam.**

**Atzīmē, kā un kādā secībā jāsniedz informācija dispečeram, zvanot uz numuru 112, ja ir noticis negadījums!**

- būt sazināmam (ja būs nepieciešamība, palīdzības sniedzēji var sazināties atkārtoti)
- kas noticis? (raksturot negadījumu)
- kur noticis? (nosaukt adresi vai aprakstīt notikuma vietu)
- kas zvana? (nosaukt savu uzvārdu un tālruņa numuru)
- cik cietušo? (precizēt traumas)

## 7. uzdevums

**Atzīmē, kuri apgalvojumi raksturo veselībai draudzīgus paradumus, strādājot ar datoru (iespējamās vairākas pareizas atbildes)!**

- strādājot ar portatīvo datoru, lietot speciālu paliktņi, atsevišķi pieslēdzamu tastatūru un peli
- strādāt ar portatīvo datoru gultā, jo tā ir ērti un parocīgi
- strādājot ar datoru 8 stundas dienā, atpūsties vienu stundu pēc 4 stundu nepārtraukta darba

- atpūtas pauzēs pēc darba ar datoru atpūtināt redzi, „pačatojot” ar draugiem internetā
- pēc stundu ilga darba pie datora ievērot atpūtas pauzi un veikt vingrinājumus gan acīm, gan ķermenim

#### 8. uzdevums

**Atzīmē, kāds ir ieteicamais acu attālums no ekrāna, strādājot ar datoru?**

- 40 cm
- 50 cm
- 60 cm
- 90 cm
- 120 cm

#### 9. uzdevums

***Lai mazinātu darbinieku traumatismu un saslimšanu ar arodslimībām, ir jālieto kolektīvie aizsardzības līdzekļi (aizsargā vairākus cilvēkus).***

**Atzīmē, kuri no minētajiem aizsardzības līdzekļiem ir kolektīvie aizsardzības līdzekļi (iespējamās vairākas pareizas atbildes)!**

- aizsargķivere
- skaidu un putekļu nosūcējs (lokālā ventilācija)
- ādas aizsargkrēms
- nožogojums
- sastatnes
- respirators
- atstarojoša signālveste

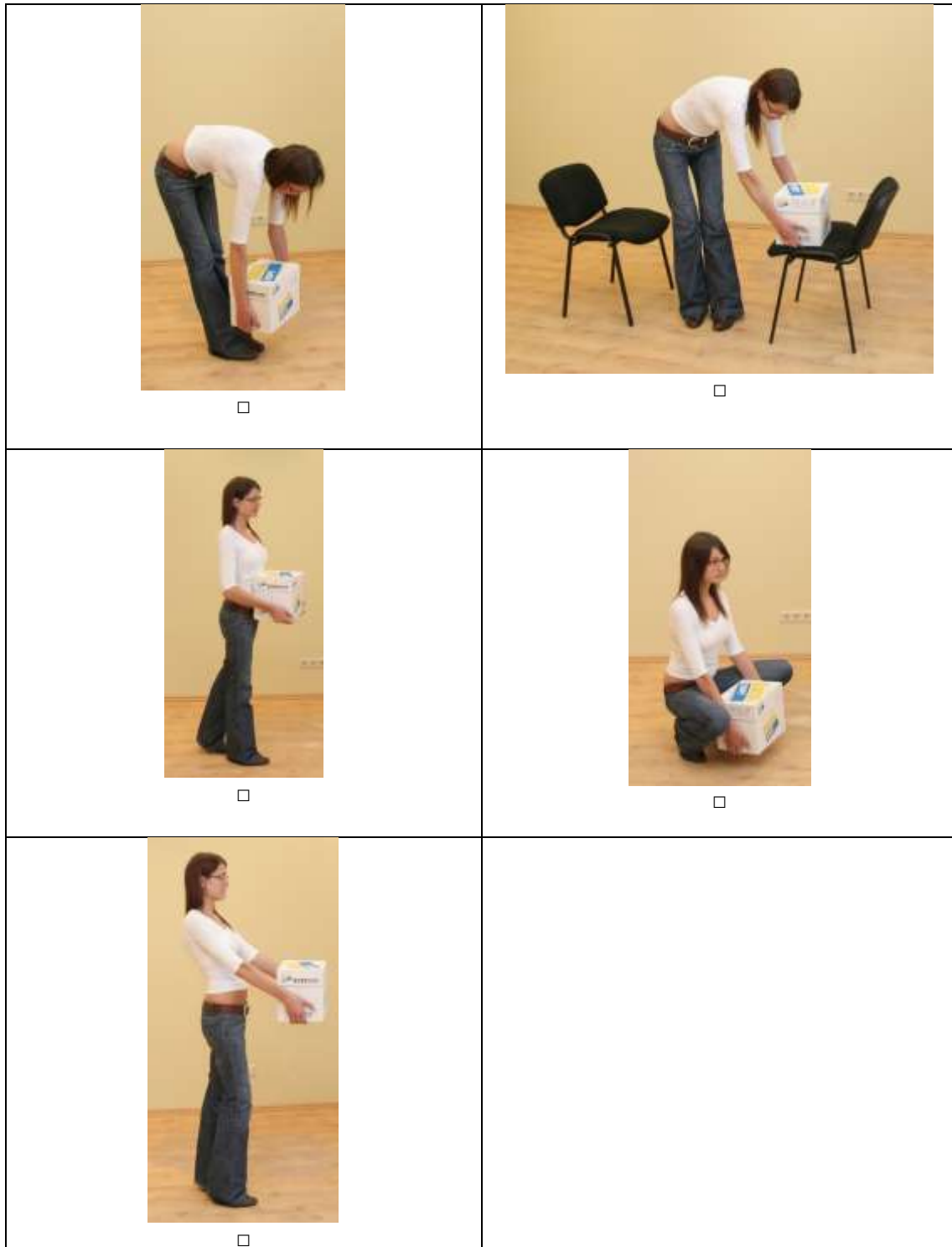
#### 10. uzdevums

**Atzīmē, uz kuriem jautājumiem var neatbildēt darba intervijas laikā (iespējamās vairākas atbildes)!**

- par reliģisko piederību
- par iegūto izglītību
- par tautību
- par darba pieredzi
- par vēlamo atalgojumu

#### 11. uzdevums

**Atzīmē, kuros attēlos kaste tiek pārvietota tā, lai nesavainotu muguru (iespējamās vairākas pareizas atbildes)!**



### 12. uzdevums

Atzīmē, kuri no attēlos redzamajiem apaviem ir vispiemērotākie noliktavas darbu veikšanai (preču pārvietošana, kraušana u.c.) sausās telpās!



### 13. uzdevums

Atzīmē, pa kuru tālruņa numuru (Eiropas neatliekamās palīdzības numurs), atrodoties ikvienā no Eiropas Savienības valstīm, var pieteikt ārkārtas situāciju vai negadījumu!

- 113
- 1188
- 112
- 03
- 114

### 14. uzdevums

Atzīmē, kuras darbības veikt ir elektrodroši (*iespējamās vairākas pareizas atbildes*)!

- dzīt naglu vai urbt caurumu sienā un griestos, nepārbaudot, vai tur nav elektroinstalāciju vadu
- nepieslēgt elektroierīci pie elektriskās strāvas pat tad, ja tai ir nenozīmīgs bojājums
- neizlasot norādes par ierīces lietošanu, drīkst sākt lietot jaunu fēnu
- pagalmā vai dārzā lietot elektrotīklam pieslēgtas sadzīves elektroierīces, kuras nav paredzētas lietošanai ārpus telpām
- atslēgt elektrisko strāvu un tikai tad nomainīt izdegušu spuldzīti

### 15. uzdevums

Atzīmē, kurš no palīgīdzekļiem ir piemērots, lai pakāptos un nomainītu pie griestiem izdegušu spuldzīti!

- datorkrēsls
- grāmatu plaukts
- pārvietojamās kāpnes
- kastes, kas saliktas viena uz otras
- vairāki krēsli, kas salikti viens virs otra

### 16. uzdevums

Atzīmē, kuri apgalvojumi raksturo drošu gludekļa lietošanu (*iespējamās vairākas pareizas atbildes*)!

- gludeklis ir stabils un grūti apgāžams
- gludinot gludekļa temperatūra ir noregulēta atbilstoši apģērba audumam
- ja gludināšanas laikā iezvanās telefons, vispirms ir jāatvieno gludeklis no elektrotīkla un tikai tad jāatbild uz zvanu
- gludekli drīkst iegremdēt ūdenī vai jebkurā citā šķīdumā

- ja gludināšana ir pabeigta, gludeklis ir jāatvieno no elektrotīkla un jānovieto uz paliktņa
- gludeklim ir jābūt ar pēc iespējas garāku vadu, lai gludināmo dēli var novietot pretī televizoram

### 17. uzdevums

**Atzīmē, kuras pazīmes norāda uz to, ka paroles, kuras tiek lietotas piekļuvei sociālajiem tīkliem, ir drošas (*iespējamās vairākas pareizas atbildes*)!**

- viena parole tiek lietota visiem sociālajiem tīkliem
- parole ir garāka par 8 zīmēm
- parole satur vismaz vienu lielo burtu
- parole satur vismaz vienu simbolu (piemēram, #, &, \$)
- parole tiek mainīta vismaz vienu reizi gadā

### 18. uzdevums

***Lai brīdinātu iedzīvotājus katastrofu un to draudu gadījumos, tiek iedarbinātas trauksmes sirēnas.***

**Atzīmē, kuras darbības ir jāveic, ja, piemēram, tu esi mājās un atskan trauksmes sirēna (*iespējamās vairākas pareizas atbildes*)!**

- doties ārā un pašam pārliecināties, kas ir noticis
- ieslēgt radiouztvērēju vai televīziju, uzzināt informāciju par apdraudējumu, izslēgt raidierīci un mierīgi turpināt iesākto
- ieslēgt radiouztvērēju vai televīziju, saņemt informāciju par apdraudējumu un neizslēgt raidierīci līdz nākamajam paziņojumam un ieteikumiem
- ieklausīties policijas un Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta personāla sniegtajos paziņojumos pa skaļruņiem un izpildīt tos
- evakuācijas izziņošanas gadījumā izmantot tikai valsts vai pašvaldības piedāvātos transporta līdzekļus

### 19. uzdevums

**Savieto teikuma pirmo daļu ar otro tā, lai veidojas pareizi apgalvojumi par rīcību dabas katastrofu gadījumā!**

<b>A</b>	Ja tuvojas vētra,
<b>B</b>	Ja ir brīdinājums par plūdiem,
<b>C</b>	Ja ir brīdinājums par plūdiem un par elektroenerģijas padeves pārtraukumiem,
<b>D</b>	Ja zemestrīces laikā atrodies iekštelpās,
<b>E</b>	Ja, kurinot ugunsgrēku, uguns tomēr iziet ārpus ierīkotās vietas,
<b>F</b>	Pērkona negaisa laikā
<b>G</b>	Ja persona atsakās evakuēties ārkārtas situācijā,

<input type="checkbox"/>	jāveic pasākumi, kas mazinātu iespējamo vides piesārņojumu un cilvēka veselības apdraudējumu, piemēram, atkritumu izvešana.
--------------------------	---

<input type="checkbox"/>	jānostiprina vai jānoņem priekšmeti no māju sienām vai balkoniem, lai tie nenokristu.
<input type="checkbox"/>	jāpārvietojas uz drošāku vietu, piemēram, zem masīva galda, pie iekšējās sienas vai durvju ailē, lai izvairītos no krītošiem priekšmetiem.
<input type="checkbox"/>	nedrīkst slēpties zem augstiem, atsevišķi augošiem kokiem – ozoliem, priedēm, liepām.
<input type="checkbox"/>	viņai jāapstiprina rakstiski, ka uzņemas pilnu atbildību par šīs rīcības sekām.
<input type="checkbox"/>	pieejamā vietā jātur kabatas lukturītis vai sveces, lai varētu dot signālu par savu atrašanās vietu.
<input type="checkbox"/>	uzreiz jāmēģina to nodzēst, sitot liesmas ar zariem, segu vai kādu citu atbilstošu priekšmetu.

## 20. uzdevums

**Tu ar klasesbiedriem dodies pārgājienā, un sākas stiprs negaiss. Tavs draugs, ejot pa ceļu, nejauši pieskaras pārrautam tuvējās zemsprieguma līnijas vadam, kas nokritis uz zemes.**

**Atzīmē, kā tev pareizi jārikojas?**

- jāskrien palīgā draugam, lai viņu varētu atbrīvot no vada
- jānovērtē situācija un, netuvojoties draugam, jāzvana 112
- jāsameklē kāds priekšmets, lēnām jāpieiet pie drauga un jāmēģina vadu izsist viņam no rokas, tad jāmeklē palīdzība un jāzvana 112
- steidzami jādodas prom no notikuma vietas

## 21. uzdevums

**Atzīmē pareizo rīcību situācijā, ja ugunsgrēks izcēlies telpā, kurā atrodies (iespējamās vairākas pareizas atbildes)!**

- krist panikā
- nomesties ceļos un rāpot un durvju pusi
- izsist logu, lai svaigs gaiss tiek istabā, un ar troksni pievērst sev uzmanību
- censties atrast vietu, kur deg, lai par to paziņotu ugunsdzēsējiem
- uzrakstīt ziņu par notiekošo sociālajos tīklos (twitter, draugiem.lv u.c.)
- izklūt drošībā, ja tas ir iespējams, un tad zvanīt Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestam
- ja nav iespējams izklūt no telpas, mēģināt radīt troksni, lai pārējie zina, kur atrodies

## 22. uzdevums

**Plūdu draudu gadījumā atbilstoši izstrādātajiem civilās aizsardzības plāniem tiek veikta izdzīvotāju apziņošana un evakuācija no apdraudētās teritorijas.**

**Atzīmē, kuras lietas ir jāņem līdzi, ja plūdu dēļ ir nepieciešams evakuēties (iespējamās vairākas pareizas atbildes)!**



- personu apliecinoši dokumenti
- nauda, bankas kartes, dārglietas
- medikamenti
- kosmētika
- nepieciešamais apģērbs un apavi
- pārtikas produkti un dzeramais ūdens

### 23. uzdevums

**Ārkārtējs karstums nozīmē, ka gaisa temperatūra ir 10 vai vairāk grādu augstāka par vidējo augstāko gaisa temperatūru konkrētā reģionā un ilgst vairākas nedēļas. Sinoptiķi brīdina, ka Latvijā nākamajā vasarā sagaidāms ārkārtējs karstums.**

**Atzīmē, kuras darbības ir jāveic, lai pasargātu savu veselību (iespējamās vairākas pareizas atbildes)!**

- dzert vēsus, bezalkoholiskus dzērienus
- mazgāties vēsā dušā vai vannā
- dienas otrajā pusē ilgstoši uzturēties saulē, lai labāk nosauļotos
- piedalīties fiziskajās aktivitātēs ar lielu fizisko slodzi
- uzturēties vidē, kurā pieejama gaisa kondicionēšana
- valkāt gaišu un plānu apģērbu

### 24. uzdevums

**Atzīmē, kura rīcība, lietojot grilu, ir droša (iespējamās vairākas pareizas atbildes)!**

- novietot grilu uz stabilas virsmas, lai, garām ejot, tas netiktu apgāzts
- aicināt grilu aizdedzināt jaunākos brāļus un māsas, jo bērniem parasti patīk uguns
- apliet kurināmo ar degšķidrumu, pagaidīt, kamēr tas ievilks, un tad uzmanīgi aizdedzināt
- pieliet degšķidrumu jau degošām ogleņiem
- ja nav degšķidruma, tā vietā izmantot benzīnu vai acetonu
- pārnest degošu grilu ar desiņām tuvāk galdam, lai nav tik tālu jāstaigā

### 25. uzdevums

**Atzīmē, kā pareizi jārikojas, atpūšoties dabā, ja notiek nelaimes gadījums (iespējamās vairākas pareizas atbildes)!**

- ja paša spēkiem izdodas izkļūt uz ledus, no bīstamās vietas jāattālinās guļus veļoties pa ledu un tālāk rāpus jāvirzās līdz krastam
- ja gadās ielūzt ledū un tuvumā nav neviena cilvēka, kas varētu izsaukt glābējus, tad jācenšas saglabāt mieru, nostabilizēt elpošanu, rokas jāizpleš sānis, ar muguru jātuvojas ledum, lai galva vai pleci nedaudz atbalstītos uz tā malas un ar velšanās metodi jātiek uz ledus
- ja gadās ielūzt ledū un tuvumā ir kāds, kas var izsaukt glābējus, tad jācenšas nomierināties un pēc iespējas mazāk kustēties līdz glābēju ierašanās brīdim
- ja draugs ielūzt ledū, skriešus jādodas pie viņa un jāķer aiz drēbēm, lai viņu izglābtu
- ja kādu laiku uzturoties lielā salā, apsaldēt vaigi un rokas, apsaldētās vietas jāberzē, lai veicinātu asinsriti

- dodoties peldēties nepazīstamā vietā, vispirms jāpārlicinās, vai ūdens tilpnes gultnē nav kādi akmeņi, nogrimuši asi priekšmeti, pret kuriem vari savainoties
- ja cilvēks ir stipri sakarsis saulē, tad vislabākā atveldzēšanās ir lēkt aukstā ūdenī
- redzot, ka draugs slīkst, lai nezaudētu laiku, pašam ir jāmetas viņu glābt, kaut arī speciāli apmācīts tam neesi

## 26. uzdevums

**Atzīmē, kuriem sadzīves atkritumiem ir paredzēti attiecīgās krāsas konteineri!**

<b>A</b>	Papīrs
<b>B</b>	Plastmasa
<b>C</b>	Stikls

<input type="checkbox"/>	Zaļš konteiners
<input type="checkbox"/>	Zils konteiners
<input type="checkbox"/>	Dzeltens konteiners

## 27. uzdevums

**Atzīmē, pie cik liela trokšņa dB (decibelos) obligāti jālieto ausiņas!**

- 100 dB
- 50 dB
- 20 dB
- 85 dB
- 87 dB
- 107 dB

## 28. uzdevums

**Atzīmē apgalvojumus, kuri ir pareizi (*iespējamās vairākas pareizas atbildes*)!**

- ja nav ergonomiski iekārtota darba vieta, var pasliktināties veselība
- ja cilvēks strādā neatbilstošos darba apstākļos, var samazināties darba ražīgums un palielināties darba devēja izmaksas
- ja cilvēks cenšas palīdzēt otram, viņš nevar izdarīt neko sliktu
- ja ir applaucēta roka, uz applaucētās vietas uzreiz jāuzsmērē eļļa
- ejot pa ceļu diennakts tumšajā laikā, ir jābūt atstarotājam un jāiet pretī braucošajām mašīnām
- lai cilvēku atbrīvotu no elektriskās strāvas, tas jāapķer un jāatrauj no strāvu vadošā objekta
- lai pasargātu bankas kontu no izzagšanas, PIN kodu jāuzraksta uz lapiņas un jānēsā līdzī makā, citā maka kabatiņā nekā bankas karte
- ugunsgrēkā jāmēģina izglābt pēc iespējas vairāk drēbju, lai pēc tam būtu ko vilkt mugurā

- darbinieks var atteikties no darba veikšanas, ja konkrētā darba veikšanai viņš nav apmācīts
- veidojot tīru un sakoptu vidi sev apkārt, mēs nodrošinām veselības saglabāšanos

## 29. uzdevums

**Atzīmē, kuras no atbildēm korekti papildina teikuma 1.daļu (*iespējamās vairākas pareizas atbildes*)!**

Lai datorkrēsls atbilstu ergonomikas prasībām:

- tas ir ar 5 atbalsta punktiem
- tas ir liels, no dabīgās ādas un melnā krāsā
- tas ir stabils, uz četrām kājām, ar mīkstu virsmu
- tas ir ar regulējam augstumu
- tas ir ar roku atbalstiem
- tas ir pēc iespējas dārgāks, jo tad ir kvalitatīvs

2.daļa

**Cilvēki reizēm zina, kā būtu pareizi un droši rīkoties, bet ikdienas situācijās tā nerīkojas. Šajā daļā ir jautājumi par Tavu pieredzi un paradumiem. Būsim pateicīgi par pārdomātām un godīgām atbildēm.**

**Vai tava rīcība ietekmē Tavu drošību?**

- jā
- daļēji
- nē

**Vai Tava rīcība ietekmē citu cilvēku drošību?**

- jā
- daļēji
- nē

**Vai Tu domā, ka rīkoties nedroši ir moderni?**

- jā
- daļēji
- nē

**Vai Tu izjūti, ka draugi ietekmē Tavu rīcību un Tu sāc rīkoties nedroši?**

- jā
- daļēji
- nē

**Vai Tu biežāk rīkojies nedroši, kad esi kopā ar draugiem?**

- jā
- daļēji
- nē

**Vai Tu skolā apgūsti mācību priekšmetu „Veselības mācība”?**

- jā
- nē

**Vai Tu esi kādreiz strādājis algotu darbu?**

- nē, nekad
- nē, bet ir bijusi prakse uzņēmumā
- jā, vasarā
- jā, mācību gada laikā

**Vai Tu esi kādreiz cietis nelaimes gadījumā vai ieguvis traumu?**

- Jā
- Nē

**Kur Tu cieti nelaimes gadījumā vai ieguvi traumu?**

- skolā
- sporta sacensību laikā
- mājās
- atpūšoties dabā (piemēram, pie jūras, pie ezera u.c.)
- strādājot, tai skaitā veicot darbus mājās vai dārzā
- citur

**Kur Tu iegūsti informāciju par drošu rīcību?**

- ģimenē
- skolā
- no draugiem
- medijos

**Kā Tu novērtē savu drošas uzvedības un veselīga dzīvesveida paradumus?**

- ievēroju vienmēr
- daļēji
- neuzskatu par būtisku