

VIENKĀRŠI UN EFEKTĪVI DARBA AIZSARDZĪBAS PASĀKUMI JEB LABĀS PRAKSES PIEMĒRI DARBA AIZSARDZĪBĀ



IEVADS

Darba vide ir sarežģīta un nemitīgi mainīga – atkarībā no nozares un darba veida, izmantotā darba aprīkojuma, sezonas, pasūtījumu daudzuma, nodarbināto attieksmes un daudziem citiem faktoriem. Nodarbināto drošību un veselību var ietekmēt pat vairāki desmiti dažādu riska faktoru vienlaicīgi.

Darba vidi nekad nebūs iespējams izveidot tā, lai tajā nebūtu nekāda riska drošībai un veselībai. Tāpēc darba aizsardzības speciālistu uzdevums ir veikt darba vides riska novērtējumu, identificējot darba vietās esošos riskus, novērtējot to radīto riska līmeni un, pats svarīgākais, mēģinot ieteikt **vienkāršus un efektīvus** darba aizsardzības pasākumus. Domājams, jebkurš no praktiski strādājošiem darba aizsardzības speciālistiem atzīs, ka tieši šis pēdējais uzdevums bieži vien ir pats grūtākais. Sarežģītus un dārgus darba aizsardzības pasākumus ieteikt nav grūti, tomēr to īstenošana dzīvē var ievilkties vai nepienākt vispār.


Šis materiāls jūs iepazīstinās ar vienkāršiem un efektīviem darba aizsardzības pasākumiem – citiem vārdiem sakot – LABĀS PRAKSES PIEMĒRIEM. Vairums šeit iekļauto risinājumu ir ļoti vienkāršas, bieži vien pašu nodarbināto vai meistaruru izgatavotas lietas vai darba vides uzlabojumi. Daudzās situācijās pieejami arī jau gatavi un ne pārāk dārgi risinājumi, kurus var droši ieteikt citiem uzņēmumiem. Daudzos gadījumos var sekmīgi izmantot arī darba vietās jau esošas lietas. Šie konkrētie piemēri ne vienmēr būs tieši izmantojami Jūsu darba vietā, bet, cerams, tie kalpos kā iedvesmas avots, domājot par Jūsu uzņēmuma darba aizsardzības pasākumiem.

Šo materiālu esam paredzējuši regulāri pārskatīt un papildināt ar jauniem labās prakses piemēriem, iespēju robežās tos kārtojot pēc nozares vai darbības veida.

Tieši tāpēc aicinām arī Jūs – darba aizsardzības speciālistus, arodslimību un arodveselības ārstus, jebkuru šajā nozarē strādājošu speciālistu – papildināt šo labās prakses piemēru krājumu, iesūtot savu “labo piemēru” kopā ar nelielu komentāru. Iespējams, tieši Jūsu piemērs kalpos par iedvesmu kolēģiem citos uzņēmumos. Galu galā drošas un veselībai nekaitīgas darba vietas ir mūsu kopējais uzdevums!

Drošu un veselībai nekaitīgu darba vidi vēlot,

Dr. med. Ivars Vanadžiņš,
RSU aģentūras “Darba drošības un vides veselības institūts” direktors

Nosaukums	Rāmju pārvietošanas ratiņi	Nr. 1
Nozare	Galdniecības izstrādājumu ražošana	
Darba vieta / veids	Koka logu rāmju ražošana	
Izmantotais darba aprīkojums	–	
Problēma	Sagatavoto logu un durvju rāmju pārvietošana ir ļoti sarežģīta, jo pārvietošanas procesā ir svarīgi tos nenoskrāpēt, tāpēc tie jāpārvieto ļoti uzmanīgi. Papildu problēmas rada rāmju lielais svars, jo tie tiek gatavoti no līmēta masīvkoka. Tāpat katrai partijai rāmju izmēri parasti ir atšķirīgi. Pārvietojot rāmjus ar vienkāršiem ratiņiem, papildu grūtības rada tas, ka rāmji no tiem jānoceļ.	
Risinājums	<p>Rāmju pārvietošanai ir izgatavoti ļoti vienkārši vienas ass ratiņi, uz kuriem uzmontēts dēlis. Uz tā tiek novietots pārvietojamais priekšmets, šajā gadījumā – loga rāmis. Viena ass ratiņiem ir tāpēc, lai rāmis būtu ērtāk noliekams uz grīdas un nebūtu lieki jācilā.</p> 	
Izmaksas	Apmēram 15–20 LVL (atkarībā no riteņu kvalitātes)	
Nosaukums	Putekļu uzkrāšanas un atsūkšanas kaste slīpēšanas darba galdam	Nr. 2
Nozare	Galdniecības izstrādājumu ražošana	
Darba vieta / veids	Koka izstrādājumu ražošana	
Izmantotais darba aprīkojums	Disku slīpēšanas mašīna	
Problēma	Strādājot ar rokas disku slīpēšanas mašīnu, uz darba virsmas krājās putekļi, kurus ir ļoti grūti operatīvi savākt. Slīpēšanas mašīnas ar putekļu maisiņiem rūpnieciskām vajadzībām ir maz piemērotas pārāk lielā putekļu daudzuma dēļ, savukārt vietējo putekļu atsūces ventilāciju ir grūti izvietot tā, lai tā netraucētu un efektīvi savāktu putekļus.	
Risinājums	<p>Labākai putekļu atsūkšanai ir izgatavots īpašs galds ar virsmu no koka redelītēm. Galda apakšējā daļa izveidota kā noslēgta kaste, galdu apšujot ar finieri. Slīpēšanas procesā radušies putekļi krīt tam cauri, nosēžoties kastes dibenā, no kurienes tos var efektīvi atsūkt ventilācija vai arī iztīrīt ar roku.</p> 	
Izmaksas	Apmēram 20 LVL	

Nosaukums	Kokmateriālu atgriezumņu savākšanas un pārvietošanas kaste	Nr. 3
Nozare	Galdniecības izstrādājumu ražošana	
Darba vieta / veids	Koka izstrādājumu ražošana	
Izmantotais darba aprīkojums	–	
Problēma	Apzāģējot dažādus materiālus, rodas daudz nelielu zāģmateriālu gabaliņu. Nesavākti tie rada nelaimes gadījumu (pakļupšanas, aizķeršanās) risku. Vācot šādus materiālu atlikumus parastā kastē, pilnu kasti tās smaguma un formas dēļ ir grūti pārvietot, lai to izbērtu vajadzīgajā vietā.	

Risinājums

Zāģmateriālu atlikumu savākšanai ir izgatavota parasta kaste, kurai sānos pieskrūvēti divi dēļi, lai to būtu viegli pārvietot. Šajā gadījumā kaste jāpārvieto diviem nodarbinātajiem, un tas nozīmē, ka pārvietojamais svars nav pārāk liels.



Izmaksas	Apmēram 10 LVL	
-----------------	----------------	--


Nosaukums	Gāzes balonu glabāšanas skapis	Nr. 4
Nozare	Metālapstrāde	
Darba vieta / veids	Autodarbnīcas un metinātava	
Izmantotais darba aprīkojums	–	
Problēma	Grūtības rada piemērotas vietas izveide gāzes balonu drošai glabāšanai, jo glabātuvei jānodrošina aizsardzība no tiešiem saules stariem, kā arī tas, lai baloni nevarētu apgāzties, turklāt tajā jābūt arī gaisa apmaiņai u. tml.	


Risinājums



Gāzes balonu glabāšanai ir izveidota skārda novietne ("būdiņa") no gofrētā skārda, kas samontēta uz sametināta tērauda profilu rāmja. Iekšpusē esošais rāmis ļauj vienkārši nofiksēt balonus, savukārt konstrukcija kopumā nodrošina glabāšanai piemērotus apstākļus. Ir izveidota uzbrauktuve, lai balonus viegli varētu pārvietot ar ratiņiem. Novietnē notiek arī gaisa apmaiņa, jo tā nav hermētiska.



Izmaksas	Apmēram 150 LVL	
-----------------	-----------------	--

Nosaukums	Dažādu remonta izejmateriālu glabāšanas vieta	Nr. 5
Nozare	Metālapstrāde	
Darba vieta / veids	Autodarbnīcas	
Izmantotais darba aprīkojums	–	
Problēma	Praksē bieži ir grūtības ar piemērotas vietas izveidošanu dažādu sīko remonta materiālu (skrūvju, uzgriežņu u. c.) uzglabāšanai. Glabājot tos kartona kastēs, kastes izjūk, savukārt glabājot tos uz galdiem vai parastos plauktos, tajos ir grūti orientēties, tādējādi tiek zaudēts laiks, lai atrastu nepieciešamo lietu.	
Risinājums	<p>Dažādu sīko remonta materiālu glabāšanai ir izveidoti dažāda veida glabāšanas plaukti. Vienā gadījumā ir izmantots parasts plaukts (attēlā melnā krāsā), to papildinot ar papildu plauktiem. Papildus tam tika izmantotas arī gatavās kastītes dažādu sīklietu novietošanai, nostiprinot tās pie sienas (attēlā dzeltenas un zilas).</p> 	
Izmaksas	Apmēram 50 LVL	

Nosaukums	Pārvietojama darba krēsla izveide	Nr. 6
Nozare	Mēbeļu ražošana	
Darba vieta / veids	Mēbeļu furnitūras komplektēšana	
Izmantotais darba aprīkojums	–	
Problēma	Montēšanai gatavām mēbelēm ir jāpievieno iepriekš sagatavots komplekts ar dažādām skrūvēm, uzgriežņiem, eņģēm u. tml. Šādi komplekti tiek gatavoti individuāli katram mēbeļu modelim, komplektējot tos ar rokām no apmēram 15–20 dažādām kastītēm. Tas nozīmē, ka strādniekam jāpārvietojas starp vairākiem darba galdiem, lai varētu aizsniegt visas nepieciešamās kastes. Nodarbinātajiem tiek rekomendēts to darīt, pārmaiņus sēžot vai stāvot (lai samazinātu ilgstošas slodzes ietekmi). Tomēr problēmas rada tas, ka krēslam jābūt pārvietojamam. Šajā konkrētajā gadījumā uzņēmumam nebija līdzekļu tradicionāla “biroja krēsla” iegādei.	
Risinājums	<p>Lai nodrošinātu to, ka krēsls ir pārvietojams, papildus tika izgatavota koka platforma, ko uzskrūvēja uz ritenīšiem. Uz šīs platformas izvietoja parastu (t. s. apmeklētāju) krēslu. Šāds risinājums, nebūdamas ideāls, tomēr nodrošināja to, ka nodarbinātais var ērti pārvietoties starp galdiem, ātri atradot nepieciešamos komponentus. Šajā darba vietā papildus redzamas arī pašdarinātas logu aizsegu sistēmas no kartona, kuras, lai arī nav estētiskas, lieliski pilda savu funkciju.</p> 	
Izmaksas	Apmēram 30 LVL	


Nosaukums	Datortehnikas vadu sakārtošana	Nr. 7
Nozare	Finanšu pakalpojumi	
Darba vieta / veids	Konsultanta darba vieta pie datora	
Izmantotais darba aprīkojums	–	
Problēma	Mūsdienīgā birojā viena no lielākajām problēmām ir daudzie iekārtu saslēgšanas kabeļi un strāvas vadi. Tie parasti tiek novietoti aiz galdiem, uz grīdas vai citās līdzīgās vietās. Bīstamību rada tas, ka vadi atrodas vietā, kur vai gar kuru pārvietojas nodarbinātie (kā šajā gadījumā), kuri aiz tiem var aizķerties un pakrist.	
Risinājums	Lai nodrošinātu dažādu vadu un kabeļu sakārtošanu, šajā gadījumā ir izmantots tāds vienkāršs risinājums kā piemērotas galda lampas izvēle – tās kāja izveidota tā, ka aiz tās var novietot vadus, lai tie nenokristu uz grīdas.	
		
Izmaksas	0 LVL	
Nosaukums	Pārejas izveidošana virs kabeļiem un caurulēm	Nr. 8
Nozare	Mēbeļu ražošana	
Darba vieta / veids	Kokapstrādes darba galdi	
Izmantotais darba aprīkojums	–	
Problēma	Modernā ražotnē tiek izmantots daudz darba galdu, un katram no tiem ir vajadzīga elektropadeve un atsevišķos gadījumos arī saspiesta gaisa padeve. Dinamiskas ražošanas apstākļos, lai pielāgotu ražošanas līnijas maksimāli efektīvai ražošanai, darba galdus nākas samērā bieži pārvietot, līdz ar to nav iespējams izveidot stacionāru pieslēgumu elektrībai un kompresoram. Tādējādi uz ražotnes grīdas atrodas vadi un caurules, radot nelaimes gadījumu risku nodarbinātajiem.	
Risinājums	Lai nodrošinātu drošu pāreju pār vadiem un caurulēm, ir izgatavota speciāla pārvietojama pāreja, zem kuras var ērti novietot un sakārtot darba galdiem nepieciešamos vadus un caurules. Attēlā redzamajā risinājumā būtu ieteicams uz pārejas malām uzklāt dzelteni melnu vai sarkani baltu signālkrašojumu.	
		
Izmaksas	Apmēram 10 LVL	


Nosaukums	Kāpnītes iekāpšanai kravas automašīnas piekabē	Nr. 9
Nozare	Noliktavu pakalpojumi	
Darba vieta / veids	Kravas automašīnu piekabju izkraušana / piekraušana	
Izmantotais darba aprīkojums	–	
Problēma	Iekāpšana un, jo īpaši, izkāpšana no kravas piekabēm rada risku nodarbināto veselībai – ērtuma un ātruma labad nodarbinātie bieži vien no piekabes vienkārši izlec, tādējādi gūstot dažāda veida traumas. Pieslienamo kāpņu izmantošana ir neērta un rada papildu bīstamību.	
Risinājums	<p>Lai nodrošinātu ērtu un drošu iekāpšanu kravas piekabē, nodarbinātie ir izgatavojuši vienkāršu un stabilu konstrukciju ar diviem pakāpieniem, kas ievērojami atvieglo iekāpšanu un izkāpšanu no piekabes. Konkrētajam risinājumam būtu ieteicams papildus izgatavot vēl treššo pakāpienu un margas vienā pusē.</p>	
Izmaksas	10 LVL	



Nosaukums	Datortehnikas vadu sakārtošana	Nr. 10
Nozare	Grāmatvedības pakalpojumi	Nozare
Darba vieta / veids	Darba vieta pie datora	
Izmantotais darba aprīkojums	–	
Problēma	Mūsdienīgā birojā viena no lielākajām problēmām ir daudzie iekārtu saslēgšanas kabeļi un strāvas vadi. Tie parasti tiek novietoti aiz galdiem, uz grīdas vai citās līdzīgās vietās. Tas ir īpaši bīstami, ja vadi atrodas vietās, kur pārvietojas nodarbinātie (kā šajā gadījumā), kuri aiz tiem var aizķerties un pakrist.	
Risinājums	<p>Vadu sakārtošanai ir izmantots tāds vienkāršs materiāls kā t. s. vadu savilce, ar kuru liekie vadi ir saņemti kopā un sastiprināti.</p>	
Izmaksas	0,05 LVL	



Nosaukums	Datortehnikas vadu sakārtošana	Nr. 11
Nozare	Grāmatvedības pakalpojumi	Nozare
Darba vieta / veids	Darba vieta pie datora	
Izmantotais darba aprīkojums	–	
Problēma	Mūsdienīgā birojā viena no lielākajām problēmām ir daudzie iekārtu savienošanas kabeļi un strāvas vadi. Tie parasti tiek novietoti aiz galdiem, uz grīdas vai citās līdzīgās vietās. Tas ir īpaši bīstami, ja vadi atrodas vietā, kur pārvietošanas nodarbinātie, kuri aiz tiem var aizķerties un pakrist.	
Risinājums	<p>Vadu sakārtošanai tiek izmantots tāds vienkāršs un gandrīz jebkurā birojā pieejams materiāls – dokumentu iesūšanai paredzētās spirāles, ar kurām vadus var ērti sastiprināt kopā. Atkarībā no spirāles izmēra ar to var sastiprināt 5–6 vadus.</p>	
		
Izmaksas	0,20 LVL	

Nosaukums	Sētnieka darba piederumu droša novietošana	Nr. 12
Nozare	Ēku un teritoriju uzkopšana	Nozare
Darba vieta / veids	Ēku un teritoriju uzkopšana	
Izmantotais darba aprīkojums	–	
Problēma	Teritoriju uzturēšana kārtībā ir saistīta ar daudz dažādu piederumu izmantošanu atkarībā no sezonas (sākot ar grābekļiem, lāpstām, dažādām slotām u. tml.). Šo piederumu novietošana bieži rada grūtības – tie ir dažāda izmēra un mēdz sagāzties, radot pakļūšanas risku, kā arī kavējot darbu veikšanu.	
Risinājums	<p>Lai nodrošinātu dažādu ēku un teritoriju uzkopšanai paredzēto priekšmetu drošu glabāšanu, ir izgatavots ļoti vienkāršs nožogojums no listēm, kurā var ērti novietot slotas, grābekļus un līdzīgus priekšmetus tā, lai tie nesagāztos un būtu ērti paņemami.</p>	
		
Izmaksas	5,00 LVL	

Nosaukums	Kokmateriālu putekļu savākšanas kaste	Nr. 13
Nozare	Galdniecības izstrādājumu ražošana	Nozare
Darba vieta / veids	Koka izstrādājumu ražošana	
Izmantotais darba aprīkojums	–	
Problēma	Apzāģējot dažādus materiālus, rodas daudz putekļu, kuri apdraud nodarbināto veselību. Pareizi būtu, ja šāda tipa darba telpās būtu ierīkota pietiekami jaudīga atsūces ventilācija, kas būtu pieslēgta katrai iekārtai. Tomēr praksē, īpaši nelielās galdniecības, tas ne vienmēr ir iespējams.	

Risinājums

Zāģmateriālu putekļu savākšanai iekārtai ir pievienota atsūces ventilācijas pieslēgšanai domātā caurule, kuras gals ievietots kastē. Šāds risinājums gan neaizvieto atsūces ventilācijas darbību, tomēr ievērojami samazina putekļu daudzumu darba vietā, jo vismaz daļa putekļu nonāk kastē, nevis darba vides gaisā.



Izmaksas 5,00 LVL

Nosaukums	Pakāpiens slodzes samazināšanai kājām un muguram	Nr. 14
Nozare	Pārtikas izstrādājumu ražošana	Nozare
Darba vieta / veids	Pārtikas izstrādājumu ražošana	
Izmantotais darba aprīkojums	–	
Problēma	Darbs pie iekārtas saistīts ar ilgstošu atrašanos stāvus, kas rada lielu slodzi mugurkaulam un kājām. Ideālā gadījumā, iekārtojot darba vietas, būtu jādomā par nodarbināto iespējām īslaicīgi mainīt darba pozu un atslogot mugurkaulu un kājas.	

Risinājums

Slodzes samazināšanai uz mugurkaulu palīdz īslaicīga un periodiska slodzes maiņa, piemēram, atbalstot vienu vai otru kāju uz soliņa vai pakāpiena. Šajā gadījumā uzņēmuma remontatlēdznieks ir izgatavojis vienkāršu "soliņu", uz kura iespējams atbalstīt kāju, lai atslogotu mugurkaulu un īslaicīgi mainītu darba pozu.



Izmaksas 10,00 LVL

Nosaukums	Individuālās aizsardzības līdzekļu glabāšana	Nr. 15
Nozare	Kosmētikas izstrādājumu ražošana	Nozare
Darba vieta / veids	Kosmētikas izstrādājumu ražošana	
Izmantotais darba aprīkojums	–	
Problēma	Darba devēja pienākums ir nodrošināt iespēju glabāt nodarbinātajiem paredzētos individuālās aizsardzības līdzekļus (IAL) piemērotā vietā (lai tie nebojātos darba vides riska faktoru, piemēram, putekļu, iedarbības rezultātā). Ja IAL glabāšanai netiek nodrošinātas atbilstošas iespējas, tie nereti tiek sabojāti vai pazaudēti.	

Risinājums

Katram nodarbinātajam ir sagatavota speciāla kastīte, kurā ievietot konkrētajam nodarbinātajam izsniegtos IAL. Šāds risinājums ļauj arī ērti un ātri pārskatīt, vai izsniegtie IAL ir darba kārtībā.



Izmaksas	0,50 LVL
-----------------	----------

Nosaukums	Datortehnikas vadu sakārtošana	Nr. 16
Nozare	Grāmatvedības pakalpojumi	Nozare
Darba vieta/veids	Darba vieta pie datora	
Izmantotais darba aprīkojums	–	
Problēma	Mūsdienīgā birojā viena no lielākajām problēmām ir daudzie iekārtu saslēgšanas kabeļi un strāvas vadi, kā arī pagarinātāji un sadalītāji. Tie parasti tiek novietoti aiz galdiem, uz grīdas vai citās līdzīgās vietās. Bīstamību rada tas, ka vadi atrodas vietā, kur pārvietojas nodarbinātie (kā šajā gadījumā), kuri aiz tiem var aizķerties un pakrist.	

Risinājums

Lai nodrošinātu dažādu vadu sakārtošanu, ir izmantotas t. s. vadu savilces, ar kurām liekie vadi ir saņemti kopā un sastiprināti, turklāt pagarinātājs / sadalītājs ir nostiprināts, to pieskrūvējot pie galda.



Izmaksas	0,20 LVL
-----------------	----------

Nosaukums	Pārvietojamas kāpnītes / pakāpiens	Nr. 17
Nozare	Tirdzniecības pakalpojumi	Nozare
Darba vieta / veids	Darba vieta veikalā	
Izmantotais darba aprīkojums	–	
Problēma	Daudzās darba vietās ir nepieciešams pakāpties, lai aizsniegtu kādu augstāk novietotu priekšmetu, piemēram, preces veikala augšējā plauktā vai mapes biroja skapī. Bieži vien šim nolūkam tiek lietoti krēsli vai līdzīgi priekšmeti, radot augstu nelaimes gadījumu risku.	
Risinājums	Lai nodrošinātu drošu piekļuvi plauktiem, var lietot pārvietojamās kāpnītes uz ritenīšiem. Uz kāpnēm uzkāpjot, tās nofiksējas. Šādas kāpnītes nav jānes, jo tās var ērti pārvietot stumjot.	
		
Izmaksas	30,00 LVL	
Nosaukums	Monitora augstuma regulēšana	Nr. 18
Nozare	Grāmatvedības pakalpojumi	Nozare
Darba vieta/veids	Darba vieta pie datora	
Izmantotais darba aprīkojums	–	
Problēma	Viens no faktoriem, kas nosaka biroja darba vietas piemērotību konkrētajam nodarbinātajam, ir monitora augstums (monitora augšējai malai ir jābūt acu līmenī vai nedaudz zem tās). Monitora augstuma regulēšanas iespējas ir atkarīgas no tā ražotāja, un atsevišķos gadījumos tās nav pietiekamas.	
Risinājums	Gadījumos, kad monitora augstuma regulēšanas iespējas nav pietiekamas, var izlīdzināt vienkārši ar biezas grāmatas novietošanu zem monitora. Šajā gadījumā ir izmantoti divi telefona katalogi.	
		
Izmaksas	0,00 LVL	

Nosaukums	Remonta bedru apzīmēšana un iežogošana	Nr. 19
Nozare	Transporta pakalpojumi	Nozare
Darba vieta / veids	Smagās tehnikas remonta zona	
Izmantotais darba aprīkojums	–	
Problēma	Viens no biežākajiem nelaimes gadījumu cēloņiem transporta remonta zonā ir vaļējās remonta bedres. Protams, pareizākais risinājums ir šo remonta bedru noseģšana laikā, kad tās netiek lietotas, bet ne vienmēr tas ir iespējams.	

Risinājums

Šajā gadījumā ir redzams kombinēts risinājums – signālkrašojums un norobežojums. Signālkrašojums ir uzklāts apmēram 1 m attālumā no bedres malām, savukārt pārvietojamais norobežojums – barjeras – ir novietotas gar zonu, pa kuru pārvietojas citi nodarbinātie.



Izmaksas	5,00 – 100,00 LVL (atkarībā no tā vai ir / nav barjeras un to izmaksas)	
-----------------	---	--

Nosaukums	Darba aprīkojuma glabāšanas vietas apzīmēšana	Nr. 20
Nozare	Transporta pakalpojumi	Nozare
Darba vieta / veids	Smagās tehnikas remonta zona	
Izmantotais darba aprīkojums	–	
Problēma	Nelaimes gadījumi transporta remonta zonās bieži ir saistīti ar pakļupšanu vai krišanu pret nevietā atstātām rezerves daļām vai aprīkojumu, piemēram, domkratiem, instrumentiem u. c.	

Risinājums

Attēlā redzams ļoti vienkāršs risinājums – domkratu novietošanai ir paredzēta speciāla zona, kas iezīmēta ar dzeltenu krāsu. Darba aprīkojumam, kad tas netiek lietots, ir jāatrodas tikai šajā zonā.



Izmaksas	1,00 LVL	
-----------------	----------	--

Nosaukums	Pakāpiens slodzes samazināšanai kājām un mugurai	Nr. 21
Nozare	Pārtikas izstrādājumu ražošana	Nozare
Darba vieta / veids	Pārtikas izstrādājumu ražošana	
Izmantotais darba aprīkojums	–	
Problēma	Darbs pie iekārtas ir saistīts ar ilgstošu atrašanos stāvus, kas rada lielu slodzi mugurkaulam un kājām. Ideālā gadījumā, iekārtojot darba vietas, būtu jādomā par nodarbināto iespējām īslaicīgi mainīt darba pozu un atslogot mugurkaulu un kājas.	

Risinājums

Lai samazinātu slodzi uz mugurkaulu, var izmantot īslaicīgu un periodisku slodzes maiņu, piemēram, apsēžoties, atbalstoties, paceļot augstāk vienu vai abas kājas.

Šajā gadījumā ir iegādāts ērti regulējams krēsls, uz kura var sēdēt dažādā augstumā, kā arī atbalstīt kājas, lai atslogotu mugurkaulu un īslaicīgi mainītu darba pozu.



Izmaksas 50,00 LVL

Nosaukums	Caurspīdīgo sienu un durvju apzīmēšana	Nr. 22
Nozare	Dzēramā ūdens piegāde	Nozare
Darba vieta / veids	Biroja darba vietas pie datora	
Izmantotais darba aprīkojums	–	
Problēma	Viens no biežākajiem nelaimes gadījumu riska faktoriem birojos ir caurspīdīgās sienas vai durvis, kuras grūti pamanīt, tāpēc nodarbinātie nereti gūst traumas, tām uzduroties (tajās ieskrienot). Saskaņā ar darba aizsardzības noteikumu prasībām caurspīdīgās virsmas (piemēram, durvis vai sienas) ir jāapzīmē tā, lai nodarbinātie tās varētu savlaicīgi pamanīt.	

Risinājums

Šajā piemērā caurspīdīgo sienu apzīmēšanai ir izvēlēts tradicionāls risinājums – uzlīme ar uzņēmuma nosaukumu, kas ir pietiekami skaidri redzama.



Izmaksas 1,00 LVL

Nosaukums	Bīstamo vietu – kāpņu pakāpienu – apzīmēšana	Nr. 23
Nozare	Jebkura	Nozare
Darba vieta / veids	–	
Izmantotais darba aprīkojums	–	
Problēma	Viens no biežākajiem nelaimes gadījumu cēloņiem darba vietās ir pakļupšana un pakrišana uz kāpnēm, visbiežāk uz to pirmā vai pēdējā pakāpiena.	

Risinājums

Lai padarītu kāpņu pirmos un pēdējos pakāpienus vizuāli redzamākus, var izmantot signālkrašojumu. Tradicionāli visbiežāk tiek izmantota dzeltenā krāsa, tomēr var izmantot arī dzelteni melnas vai sarkani baltas svītras.



Izmaksas	5,00 LVL
-----------------	----------

Nosaukums	Bīstamo vietu – vārtu malu un aiļu – apzīmēšana	Nr. 24
Nozare	Transporta pakalpojumi	Nozare
Darba vieta / veids	Smagās tehnikas remonta zona	
Izmantotais darba aprīkojums	–	
Problēma	Darba vietās autotransporta apkopes uzņēmumos reizēm tiek gūtas traumas pret paceļamo vārtu apakšējo malu. Tāpat nereti notiek avārijas, autotransportam aizķerot vārtu ailes. Saskaņā ar darba aizsardzības noteikumu prasībām vārtu malas un ailes ir jāapzīmē ar signālkrašojumu.	

Risinājums

Lai padarītu vārtu malas un ailes vizuāli redzamākas, var izmantot signālkrašojumu. Tradicionāli visbiežāk tiek izmantota dzeltenā krāsa, tomēr var izmantot arī dzelteni melnas vai sarkani baltas svītras. Šajā attēlā redzams labs piemērs vārtu un aiļu malu apzīmēšanai.



Izmaksas	10,00 LVL
-----------------	-----------



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS un
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS
RSU aģentūra

Nr. 17-2010

PAPILDU INFORMĀCIJA MEKLĒJAMA:

LABKLĀJĪBAS MINISTRIJAS DARBA DEPARTAMENTĀ

Skolas iela 28, Rīgā, LV-1010

Tālrunis 67021526

www.lm.gov.lv

VALSTS DARBA INSPEKCIJĀ

K. Valdemāra ielā 38, k-1, Rīgā, LV-1010

Tālrunis 67186522, 67186523

www.vdi.gov.lv

LATVIJAS DARBA DEVĒJU KONFEDERĀCIJĀ

Vīlandes ielā 12-1, Rīgā, LV-1010

Tālrunis 67225162

www.lddk.lv

LATVIJAS BRĪVO ARODBIEDRĪBU SAVIENĪBĀ

Bruņinieku ielā 29/31, Rīgā, LV-1001

Tālrunis 67270351, 67035960

www.lbas.lv

RSU DARBA DROŠĪBAS UN VIDES VESELĪBAS INSTITŪTĀ

Dzirciema ielā 16, LV-1007

Tālrunis: 67409139

www.rsu.lv/ddvvi



LATVIJAS REPUBLIKAS
LABKLĀJĪBAS MINISTRIJA



VALSTS SOCIĀLĀS APDROŠINĀŠANAS AĢENTŪRA



VALSTS DARBA INSPEKCIJA

Šis materiāls ir izdots ar Valsts Sociālās apdrošināšanas aģentūras atbalstu kā daļa no Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāna.

Informācija par darba aizsardzības jautājumiem – www.osha.lv

Materiālu sagatavoja: Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2010. Bezmaksas izdevums.