

DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS GRAUDKOPIBĀ UN DĀRZEŅU AUDZĒŠANĀ



Lauksaimniecība ir nozīmīga Latvijas tautsaimniecības nozare, kas ražošanas procesā izmanto vienu no Latvijā visplašāk izplatītajiem dabas resursiem – zemes auglības potenciālu, kas apvienojumā ar darbaspēku, kapitālu un vadītspēju dod ieguldījumu valstī saražotajā iekšzemes kopproduktā.

Graudkopība jau vēsturiski ir viena no nozīmīgākajām lauksaimniecības preču produkcijas ražošanas nozarēm Latvijā, un visvairāk tiek audzēti mieži, kvieši, rudzi un auzas. Lai gan dārzeņu audzēšana veido krietni mazāku audzēšanas īpatsvaru gan platību, gan apjoma ziņā, arī tā ir nozīmīga Latvijas lauksaimniecības nozare.

Šis atgādnis mērķis ir informēt par svarīgākajām darba drošības un veselības aizsardzības prasībām un būtiskākajiem darba vides riska faktoriem, strādājot graudkopības un dārzeņu audzēšanas nozarē.

KAS IR GRAUDKOPĪBA UN DĀRZEŅU AUDZĒŠANA?

Graudkopība un dārzeņu audzēšana ir augkopības pamatnozares, kuras balsta visas pārējās lauksaimniecības nozares. Graudaugus un dārzeņus audzē cilvēka uzturam, lopbarībai un kā izejvielas rūpniecībai.

PIRMS SĀKT DARBU...

Pirms sāk darbu, atceries, ka jebkuras darba attiecības sākas ar darba līguma parakstīšanu – tajā jābūt aprakstītiem Taviem pienākumiem, minētai darba samaksai un noteiktam darba laikam. Tikai rakstisks darba līgums nodrošinās Tev juridiskās un sociālās garantijas gadījumā, ja Tu saslimsi, tiks nepamatoti atlaists, cietīsi nelaimes gadījumā darbā vai saslimsi ar arodslimību.

Pirms darba līguma parakstīšanas Tavam nākamajam darba devējam jānosūta Tevi uz obligāto veselības pārbaudi – tās mērķis

ir pārliecināties, vai Tavs veselības stāvoklis atbilst veicamajam darbam.

Pirms darba sākšanas darba devējam jānodrošina Tev apmācība par darba aizsardzības jautājumiem – gan ievadapmācība jeb tā saucamā “ievadinstruktāža”, gan darba aizsardzības instruktāža konkrētā darba veikšanai.

Ievadapmācības (ievadinstruktāžas) laikā Tev jāsaņem vispārēja informācija par uzņēmumu un tā darbību, svarīgākajiem darba vides riska faktoriem un to ietekmi uz veselību, darba kārtības noteikumiem, darba aizsardzības organizāciju uzņēmumā, svarīgākajiem darba aizsardzības pasākumiem (drošības zīmēm, veselības pārbaudēm u. c.), Taviem pienākumiem un tiesībām, kā arī rīcību ārkārtas situācijās.

Darba aizsardzības instruktāžas laikā Tevi jāiepazīstina ar veicamo darbu, darba devēja apstiprinātajām instrukcijām un darba aizsardzības prasībām atbilstoši konkrētā darba veidam attiecīgajā darba vietā, parādot drošus darba paņēmienus un metodes, nepieciešamības gadījumā izmantojot uzskates līdzekļus (piemēram, attēlus ražotāja instrukcijā u. tml.).

Šis materiāls ir tikai viens no informācijas avotiem par drošu un veselībai nekaitīgu darbu – tas neaizstāj darba aprīkojuma lietošanas instrukciju konkrēto darbu drošai veikšanai!

**Tavs pienākums ir iepazīties ar darba aizsardzības instrukcijās un citos dokumentos noteiktajām prasībām!
Ja kaut ko neesi sapratis – pārjautā!**

KĀDAS SEKAS VAR RASTIES, NEIEVĒROJOT DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS?

Dažādu darba vides riska faktoru iedarbības dēļ var tikt apdraudēta nodarbināto drošība un veselība, darba aizsardzības prasību neievērošana var radīt arī ekonomiskus zaudējumus.

Visbiežāk nodarbināto veselību var ietekmēt:

- nelaimes gadījumos, piemēram, paslīdot, iespiežot pirkstus vai rokas tehnikā u. tml., iegūti dažādi veselības traucējumi – **traumas**;
- dažādu darba vides riska faktoru iedarbības dēļ iegūti **akūti vai hroniski veselības traucējumi** (t. s. arodslimības), piemēram, nepareizi pacelta smaguma dēļ sastiepta mugura, ilgstošu pārslodžu dēļ bojāta balsta un kustību aparāta sistēma – locītavas, mugurkauls un nervu sistēma, u. tml.

KĀDI IR GRAUDKOPĪBĀ UN DĀRZEŅKOPĪBĀ NOZĪMĪGĀKIE DARBA VIDES RISKA FAKTORI?

Nozīmīgākie darba vides riska faktori, kas ietekmē vai var ietekmēt graudkopības un dārzeņu audzēšanas nozarē nodarbināto veselības stāvokli, ir:

- nelaimes gadījumu risks;
- ergonomiskie faktori;
- vibrācija;
- troksnis;
- ķīmiskie riska faktori (t. sk. putekļi);
- bioloģiskie riska faktori:
- nepiemērots mikroklimats;
- UV starojums;
- nepiemērots apgaismojums;
- psihosociālie riska faktori.

Neraugoties uz straujo darba aprīkojuma (t.sk. traktor-tehnikas) modernizāciju un nomainītu, šajā nozarē joprojām ir raksturīgi ļoti smagi darba apstākļi un nodarbināto veselība un drošība joprojām var tikt būtiski apdraudēta.

NELAIMES GADĪJUMU RISKS

Ar darba aprīkojuma lietošanu saistītie riska faktori

Ar darba aprīkojuma lietošanu visbiežāk ir saistīti tādi nelaimes gadījumi kā sasitumi, nobrāzumi, acu bojājumi, apdegumi, kas rodas, lietojot rokas instrumentus un cita veida iekārtas ikdienas darba veikšanai vai traktortehnikas labošanai. Šie nelaimes gadījumi visbiežāk notiek, nepareizi ekspluatējot lauksaimniecības tehniku vai neievērojot darba drošības noteikumus tehnikas ekspluatācijas, remonta un apkopes laikā, kā arī lietojot tādu darba aprīkojumu, kas nav darba kārtībā (piemēram, ir bojāts vai ar demontētiem drošības sistēmas elementiem).

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- darba aizsardzības prasību stingra ievērošana darbā ar konkrēto iekārtu;
- pārbaudīta un darba kārtībā esoša darba aprīkojuma lietošana tikai tam paredzētam darbam;
- jebkura lietotā aprīkojuma novietošana tam paredzētajā vietā pēc darba veikšanas;
- darba aprīkojuma remontu un apkopju veikšana tikai tad, kad tās izslēgtas vai bloķētas;
- atbilstoša apģērba lietošana un nepieciešamības gadījumā arī individuālo aizsardzības līdzekļu izmantošana (piemēram, aizsargbrīļļu lietošana, apavu ar slēgtu un cietu purngalu nēsāšana u. tml.).

Satiksmes negadījumu risks

Lauksaimniecības traktortehnikas vadītājiem ir paaugstināts ceļu satiksmes negadījumu risks, kad iespējamās traumas, galvenokārt pārbraucot no viena tīruma uz citu. Īpaši lielu risku rada nepieciešamība veikt kreiso pagriezienu, kā arī tas, ka citi satiksmes dalībnieki bieži

nenovērtē traktora vai kombaina braukšanas ātrumu vai garumu (īpaši, ja tam pievienotas vairākas piekabes).

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- pirms piedalīšanās ceļu satiksmē pārbaudīt, vai traktortehnika un citas iekārtas ir tehniskā kārtībā (piemēram, vai darbojas pagriezienu rādītāji, apgaismojums, bremzes, drošības slēdži u. c.);
- uzturēt kārtībā dzīvnieku nožogojumus, lai novērstu dzīvnieku neparedzētu izskriešanu uz ceļa braucamās daļas vai pakļūšanu zem traktortehnikas;
- pirms uzsākt traktortehnikas vadīšanu, pārliecināties, vai tā salonā neatrodas nevajadzīgi vai nepareizi novietoti priekšmeti, kas var traucēt transporta līdzekļa vadīšanu (piemēram, nobloķēt pedāļus u. tml.).

Pakļupšana un kritieni

Pakļupšana un kritieni ir biežs nelaimes gadījumu cēlonis šajā lauksaimniecības nozarē, un tas parasti saistīts ar nevietā novietotiem materiāliem, iekārtām vai detaļām, nepārdomāti iekārtotām telpām, slideniem celiņiem ziemas sezonā u. tml. Bieži pakļupšana var būt saistīta arī ar dažādu smagumu pārvietošanu un nepietiekamu apgaismojumu telpās (piemēram, noliktavās, šķūņos, pagrabos u. c.). Šajā nozarē iespējami arī kritieni no augstuma, piemēram, nodarbinātajiem strādājot uz piekabēm, kāpjot uz salmu ruļļiem u. tml.



Darbs uz traktora piekabes malas rada risku kritieniem no augstuma

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- piesardzības un uzmanības ievērošana, veicot jebkuru darbu;
- darba inventāra novietošana tam paredzētā vietā;
- darba devēja informēšana par bojātu apgaisojumu un citām problēmām (piemēram, bojātu grīdas segumu u. tml.) darba vietās;
- tikai drošu kāpņu, platformu u. tml. lietošana darbam augstumā;
- drošu un piemērotu darba apavu nēsāšana.

Ergonomiskie riska faktori

Ergonomiskie riska faktori ir vieni no būtiskākajiem gan lauksaimniecības nozarē kopumā, gan arī graudkopībā un dārzeņu audzēšanā. Viens no biežāk sastopamajiem ergonomiskajiem darba vides riska faktoriem ir **smagumu pārvietošana** – veicot darba uzdevumus, nodarbinātajiem ar savu fizisko spēku gan tieši (piemēram, nesot vai ceļot), gan ar dažādu palīgierīču palīdzību (ceļot ar kādu celšanas ierīci, pārvietojot ar ratiņiem) nākas pārvietot smagus priekšmetus, piemēram, graudu vai dārzeņu maisus u. tml. Pārvietojot smagumus, var rasties dažādi muguras, locītavu, kā arī saišu un muskuļu darbības traucējumi.



Novācot kartupeļu ražu, raksturīgas biežas, atkārtotas kustības un smagumu pārvietošana

Vēl viens bieži sastopams ergonomiskais risks ir saistīts ar atrašanos t. s. **piespiedu pozās** – ar to saprotot ķermeņa vai to daļu atrašanos ilgstoši nemainīgā stāvoklī. Dārzeņu audzēšanas nozarē biežākās piespiedu pozas ir saistītas ar ilgstošu stāvēšanu, noliekšanos vai tupēšanu (piemēram, ravējot), savukārt graudkopībā – ar ilgstošu sēdēšanu (piemēram, braucot ar traktortehniku, kombainu u. tml.). Dažādās piespiedu darba pozas – sēdus, stāvus, ejot, tupus, noliecoties vai stiepjoties – atkarībā no to veida var ietekmēt kakla un plecu joslu, elkoņus un plaukstas, muguru, gūžas vai kājas.

Šajās nozarēs daudzos darba procesos var būt nepieciešamas arī **biežas un atkārtotas kustības**, piemēram, ravējot vai novācot dārzeņu ražu.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- ievērot pareizus smaguma celšanas pamatprincipus (turēt pēc iespējas taisnu muguru, ieliekties tupus un celt ar kāju un vēdera muskulatūras spēku) un prasīt darba devējam nodrošināt nepieciešamo apmācību;
- iekārtot savu darba vietu optimāli ergonomiski (piemēram, novietot pārvietojamos smagumus vietā, kur tos ērti paņemt, u. tml.);
- nepieciešamības gadījumā lietot smagumu pārvietošanas palīg-līdzekļus un prasīt darba devējam to nodrošinājumu;
- ievērot regulāras atpūtas pauzes un veikt atslodzes vingrinājumus;
- apmeklēt obligātās veselības pārbaudes.

VIBRĀCIJA

Plaukstas-rokas vibrācija rodas, strādājot ar dažādiem elektriskiem rokas instrumentiem, piemēram, urbi, leņķa slīpmašīnu, un var radīt karpālā kanāla sindromu jeb saistaudu saaugumu plaukstas locītavā, kas nospiež nervus un asinsvadus, radot rokās tirpšanas un sāpju sajūtu. Savukārt visa ķermeņa vibrācija (novēro,

vadot traktortehniku) radīs dažādus traucējumus mugurkaulājā. Vibrācijas līmenim darba vidē ir noteiktas pieļaujamās normas, kuras nedrīkst pārsniegt, lai to neuzskatītu par kaitīgu:

- plauksta-rokas vibrācijai maksimāli pieļaujamais līmenis (ekspozīcijas robežvērtība) ir 5 m/s^2 ;
- visa ķermeņa vibrācijai maksimāli pieļaujamais līmenis (ekspozīcijas robežvērtība) ir $1,15 \text{ m/s}^2$.

Cik lielu vibrāciju rada

lauksaimniecībā izmantotās iekārtas?

Traktortehnikas radītais vibrācijas līmenis var būt atšķirīgs atkarībā no tās ražošanas gada un konkrētā modeļa, kā arī no braukšanas veida un ceļa seguma. Piemēram, tādu traktoru kā MTZ-80 un MTZ-82 radītā visa ķermeņa vibrācija svārstās robežās no $0,52 \text{ m/s}^2$ (braucot pa asfaltētu ceļu) līdz $4,01 \text{ m/s}^2$ (braucot pa grantētu ceļu). Savukārt tādi traktori kā “Belarus” rada visa ķermeņa vibrāciju, kas svārstās robežās no $0,65 \text{ m/s}^2$ (braucot pa asfaltētu ceļu) līdz $4,37 \text{ m/s}^2$ (braucot pa grantētu ceļu). Modernāku traktoru (piemēram, “Valtra” u. c.) radītais vibrācijas līmenis svārstās robežās no $0,66 \text{ m/s}^2$ (braucot pa asfaltētu ceļu) līdz $1,45 \text{ m/s}^2$ (braucot pa grantētu ceļu).

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- sekot līdzi iekārtu tehniskajam stāvoklim un savlaicīgi veikt to apkopes;
- ievērot darba drošības prasības darba aprīkojuma lietošanas laikā, lai samazinātu vibrācijas ietekmi (piemēram, ievērot braukšanas ātrumu u. c.);
- darba grafikā iekļaut atpūtas brīžus, nebaupt vairāk kā 2 stundas bez pārtraukuma;
- izmantot papildaprīkojumu, kas samazina vibrācijas ietekmi (vibrāciju slāpējošus sēdekļus, gumijotus rokturus u. c.);
- apmeklēt obligātās veselības pārbaudes.

TROKSNIS

Paaugstināts trokšņa līmenis darba vidē var ne tikai pasliktināt darbinieku dzirdi, bet arī radīt izmaiņas citās orgānu sistēmās, piemēram, centrālajā nervu sistēmā un sirds-asinsvadu sistēmā. Trokšņaina darba vide arī apgrūtina darbinieka sazināšanos ar darbabiedriem. Īpaši kaitīgs ir trokšņa līmenis, kas augstāks par 87 dB(A) (decibeliem), tomēr jau trokšņa līmenis virs 80 dB(A) var radīt dzirdes izmaiņas.

Lielākā daļa jaunās lauksaimniecības traktortehnikas jau tiek ražota ar kabīnes aizsardzību pret trokšņa iedarbību, tādēļ trokšņa līmenis kabīnē reti pārsniedz 80 dB (A), tomēr ļoti svarīgi, lai traktora kabīnes durvis un logi būtu aizvērti. Jo lielāka slodze ir attiecīgajai traktortehnikai, jo augstāks ir trokšņa līmenis. Trokšņa līmenis ir atkarīgs arī no tā, kādi agregāti ir piestiprināti traktoram. Vislielāko trokšņa līmeni rada pļaujmašīnas, salmu smalcinātāji, ķīpotāji u. c. šajā nozarē izmantotā tehnika. Tāpat jāatceras, ka troksnim pakļauti arī tie nodarbinātie, kuri strādā tieši blakus traktortehnikai.



Skaljāku troksni rada vecāka izlaiduma gada traktortehnika

Cik skaļas ir lauksaimniecībā izmantotās iekārtas?

Piemēram, dažādu traktoru radītais troksnis var ievērojami atšķirties atkarībā no tā veida – tādi traktori kā MTZ-80 un MTZ-82 rada 69,0–89,6 dB lielu troksni, savukārt tādu traktoru kā “Belarus” radītais troksnis svārstās 76,4–85,7 dB robežās, bet modernāki traktori (piemēram, “Valtra” u. c.) rada 71,2–76,5 dB lielu troksni.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- sekot līdzi iekārtu tehniskajam stāvoklim un savlaicīgi veikt apkopes (piemēram, nomainīt kabīnes durvju gumijas izolāciju u. tml.);
- ievērot regulāras atpūtas pauzes un saudzēt dzirdi brīvajā laikā (piemēram, neklausīties pārāk skaļu mūziku);
- ja nepieciešams, lietot dzirdes aizsardzības līdzekļus (ausu ieliktnus vai austiņas);
- bez vajadzības neuzturēties skaļu iekārtu tuvumā;
- pieprasīt no darba devēja informāciju par troksni un tā ietekmi uz veselību, kā arī individuālos aizsardzības līdzekļus;
- apmeklēt obligātās veselības pārbaudes.

ĶĪMISKĀS VIELAS UN PUTEKĻI

Graudkopībā un dārzeņu audzēšanā ķīmiskās vielas un putekļi ir ikdienišķa parādība. Visbiežāk sastopamās un bīstamākās ķīmiskās vielas ir augu aizsardzības līdzekļi, kurus izmanto, cenšoties samazināt ražas zudumus, ko rada augu kaitēkļi, slimību ierosinātāji un nezāles. To iedarbība uz veselību var būt ļoti dažāda, bet visbiežāk ir saistīta ar ietekmi uz nervu sistēmu un elpošanas orgāniem. Šajā nozarē nodarbinātie bieži saskaras arī ar lauksaimniecības tehnikas apkopēs izmantotajām smērvielām un apkopes šķidrumiem, degvielu un izplūdes gāzēm.

Katrai ķīmiskajai vielai un maisījumam piemīt savas īpašības, kas ietekmē arī iespējamo iedarbību uz nodarbinātā veselību. Šī informācija ir pieejama drošības datu lapās, ko ražotājs vai importētājs aizpilda par attiecīgo ķīmisko vielu vai



Graudu bēšanas laikā gaisā izdalās ievērojams daudzums putekļu

ķīmisko maisījumu un izsniedz to vielas vai bīstamā ķīmiskā maisījuma saņēmējam, lietotājam.

Graudkopībā bieži sastopami arī bioloģiskās izcelsmes putekļi (piemēram, graudu putekļi tīrīšanas, malšanas procesa laikā u. c.). Putekļi var saturēt mikroorganismus, sēnišu sporas un endotoksīnus, kas izraisa dažādas elpošanas ceļu sasilšanas – alerģiskās slimības un hroniskas plaušu slimības (piemēram, astmu, bronhītu u. c.).

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- nodrošināt ķīmisko vielu pareizu glabāšanu (tikai slēgtos, ķīmisko vielu glabāšanai piemērotos un marķētos traukos atbilstošā temperatūrā un vietā);
- lietot ķīmiskās vielas tikai saskaņā ar ražotāja norādījumiem;
- lietot noteiktos individuālos aizsardzības līdzekļus (piemēram, elpošanas sistēmas aizsardzības līdzekļus (respiratorus) vai cimdus u. c.);
- būt informētam par ķīmikāliju marķējumu – drošības zīmēm, informatīvajām zīmēm un bīstamības simboliem uz iepakojuma;
- apmeklēt obligātās veselības pārbaudes;
- neēst, nedzert un nesmēķēt darba vietās, kur strādā ar ķīmiskām vielām.

BIOLOĢISKIE RISKA FAKTORI

Graudkopībā un dārzeņu audzēšanā nodarbinātie bieži ir pakļauti arī dažādu bioloģisko faktoru iedarbībai. Visbiežāk tās ir ērcu pārnēsātās infekciju slimības – ērcu encefalīts un Laima boreliozis.

Bieži iespējami suņu un citu dzīvnieku kodumi, kas saistās ne tikai ar nelaimes gadījumu risku un grūti dzīstošām brūcēm, bet arī ar risku inficēties ar trakumsērgu. Galvenie trakumsērgas

izplatītāji dabā ir lapsas un jenotsuņi, retāk citi dzīvnieki. Jāatceras, ka dažādu dzīvnieku pārnēsātās infekcijas var atrasties arī uz novācamajiem dārzeņiem vai graudiem, kā arī to glabāšanas vietās (piemēram, pagrabos, šķūņos u. c.).

Jāatceras, ka mikroorganismi var izplatīties arī ar insektu vai citu dzīvnieku starpniecību, ar inficētiem izkārnījumiem un citiem organisma izdalījumiem (piemēram, asinīm, siekalām u. c.), inficētiem priekšmetiem, augsni, pārtiku vai ūdeni. Tāpat risku nodarbinātajiem var radīt ne tikai dzīvnieki, bet arī atsevišķi augi, piemēram, latvāņi, kuru izdalītā sula izraisa ļoti bīstamus ādas apdegumus, vai tādi augi kā šķēpzāle un velnābols.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- lietot atbilstošus individuālos aizsardzības līdzekļus (cimdus, apģērbu);
- veikt nepieciešamās vakcinācijas (piemēram, pret ērcu encefalītu u. c.);
- saskarē ar meža dzīvniekiem ievērot piesardzību;
- ievērot personīgo higiēnu (mazgāt rokas, glabāt darba apģērbu tam paredzētās vietās, regulāri to mazgāt u. tml.).

MIKROKLIMATS UN KLIMATISKIE APSTĀKĻI

Mikroklimatu raksturojošie lielumi (temperatūra, gaisa mitrums, gaisa plūsmas ātrums, siltuma starojums u. c.) var radīt diskomfortu darba vietās, kas parasti nerada tiešus veselības traucējumus, bet var veicināt citu (piemēram, elpošanas ceļu) slimību attīstību vai darba spēju pazemināšanos.

Graudkopībā un dārzeņu audzēšanā nodarbinātie biežāk saskaras ar tādām problēmām kā caurvējš un pārāk zema (piemēram, dārzeņu glabāšanas pagrabos) vai augsta (piemēram, kaltēs u. c.) gaisa temperatūra.

Darbs lietū, sniegā, caurvējā vai neapsildītās telpās var izraisīt saaukstēšanos, kā arī veicināt muguras sāpju attīstību.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- izvēlēties darba sezonai un laikam atbilstošu apģērbu;
- sekot līdzi, lai tiktu lietotas (ieslēgtas) un periodiski tīrītas ventilācijas un gaisa kondicionēšanas sistēmas;
- samazināt caurvēja iespējamību (vienmēr aizverot logus, durvis un vārtus);
- atkarībā no sezonas prasīt, lai darba devējs nodrošina iespēju padzerties, atdzesēties vai sasildīties, izžāvēt apģērbu u. tml.

ULTRAVIOLETAIS STAROJUMS

Graudkopībā un dārzeņu audzēšanā nodarbinātie var tikt pakļauti ievērojamai ultravioletā (UV) starojuma iedarbībai – lielākā aktivitāte šajā nozarē ir tieši vasaras sezonā, kad saules radītā UV starojuma iedarbība ir visaugstākā. UV starojums var radīt dažādus ādas bojājumus, tai skaitā apdegumus un ādas vēzi (melanomu).

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- sezonas laikā sekot līdzi laika apstākļiem un iespēju robežās plānot darbus tā, lai laikā, kad saules aktivitāte ir visaugstākā (t. i., laikā no plkst. 11.00 līdz 15.00), nebūtu jāstrādā atklātā laukā;
- lietot pareizu darba apģērbu un individuālās aizsardzības līdzekļus (galvassegu, kreklu ar garām piedurknēm, garās bikses, saulesbrilles ar aizsardzību pret UV);
- lietot ādas aizsargkrēmus ar saules aizsardzības faktoru, ne mazāku par 30 (SPF 30), atkārtoti uzklājot tos ne retāk kā reizi 2 stundās.

APGAISMOJUMS

Neatbilstošs apgaismojums rada gan paaugstinātu redzes sa-sprindzinājumu, gan palielina nelaimes gadījumu risku un veicina darbu nepiemērotās pozās (piemēram, ja dārzeņu šķīrošanas vietā ir pārāk tumšs, nodarbinātie lieksies tuvāk darba virsmai, radot palielinātu slodzi mugurai). Noliktavās un produktu no-vietošanas telpās jābūt vismaz 100 lx apgaismojumam, bet telpās, kurās notiek, piemēram, dārzeņu šķīrošana, sasmalcināšana – vismaz 300 lx.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- pieprasīt, lai darba devējs nodrošina pietiekamu apgaismojumu;
- nodrošināt apgaismojuma vienmērīgu izvietojumu, tīrību un savlaicīgu izdegušo spuldžu nomaiņu;
- nepieciešamības gadījumā lietot viegli pārvietojamu (pielāgo-jamu) papildu apgaismojumu.

PSIHOEMOCIONĀLI RISKA FAKTORI

Visbiežāk graudkopībā un dārzeņu audzēšanā psihoemocionālos riska faktoros var novērot ražas novākšanas laikā, kas saistās ar garām darba stundām, laika trūkumu, darbu naktīs, izolācijā, paaugstināta noguruma apstākļos, bez brīvdienām. Šādās situācijās paaugstinātā stresa līmeņa dēļ bieži veidojas konfliktsituācijas gan kolektīvā, gan sadzīvē. Bieži nodarbinātie, meklējot vieglāko izeju, var sākt lietot kādas stimulējošas vielas (piemēram, alkoholu vai medikamentus, lai paliktu nomodā) vai nomierinošus līdzekļus (lai noņemtu trauksmi), kas savukārt var novest pie smagiem nelaimes gadījumiem (sākot no pirkstu un ekstremitāšu zaudēšanas līdz pat nāvei).

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- regulāra komunikācija starp darbinieku un darba devēju;

- atpūtas dienu un pārtraukumu ievērošana arī aktīvākajā darba sezonā;
- savlaicīga darba tehnikas sagatavošana aktīvākajai darba sezonai.

KĀDAS IR TAVAS TIESĪBAS?

Atceries: darba devēja pienākums ir nodrošināt drošu un veselībai nekaitīgu darba vidi.

Ja uzskati, ka Tava drošība vai veselība ir apdraudēta, Tev ir tiesības:

- neuzsākt vai pārtraukt darbu, ziņojot tiešajam darba vadītājam, ja darba apstākļi rada vai var radīt draudus Tev vai apkārtējo cilvēku drošībai un veselībai;
- neuzsākt vai pārtraukt darbu, ja darba veikšanai izmantojamais aprīkojums (iekārtas, mašīnas, darbarīki u. c.) neatbilst darba aizsardzības vai to ražotāju noteiktajām prasībām un ja šis aprīkojums nav pārbaudīts;
- atteikties veikt darba uzdevumus, ja to izpilde neatbilst Tavai profesionālajai sagatavotībai;
- pieprasīt atbilstošus individuālos aizsardzības līdzekļus, lai pasargātu sevi no darba vides riska faktoru iedarbības.

**Vienmēr atceries par savām tiesībām
un nebaidies tās izmantot!**

JA DARBĀ NOTICIS NELAIMES GADĪJUMS

Ja ar Tevi vai kolēģi noticis nelaimes gadījums, **Tavs pienākums** ir par to nekavējoties ziņot tiešajam darba vadītājam, kompetentam darba aizsardzības speciālistam vai kompetentai darba aizsardzības institūcijai, kā arī nepieciešamības gadījumā sniegt pirmo palīdzību un izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.

Darba devēja pienākums ir veikt darbā notikuša nelaimes gadījuma izmeklēšanu un reģistrēšanu Valsts darba inspekcijā 15 dienu laikā pēc nelaimes gadījuma. Cietušajam jāsaņem viens akta eksemplārs no nelaimes gadījuma izmeklēšanas ar Valsts darba inspekcijas reģistrācijas numuru. Nelaimes gadījuma izmeklēšanas akts būs nepieciešams, lai saņemtu sociālo palīdzību ārstēšanas un rehabilitācijas izdevumu segšanai no Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūras.

JĀ TAVA VESELĪBA IR PASLIKTINĀJUSIES

Atsevišķos gadījumos (ja netiek nodrošināti droši un veselībai nekaitīgi darba apstākļi, netiek ievērotas darba aizsardzības prasības vai lietoti individuālās aizsardzības līdzekļi) var rasties arodslimības, kuru izcelsmē galvenā nozīme ir kādam no darba vides riska faktoriem.

Ja jūti, ka Tava veselība nelabvēlīgu darba apstākļu dēļ ir pasliktinājusies, Tev ir tiesības prasīt darba devējam norīkojumu uz darba devēja apmaksātu ārpuskārtas obligāto veselības pārbaudi, kuras laikā arodslimību ārsts varēs pārbaudīt Tavas sūdzības.

Atceries:

**sociālās garantijas pēc nelaimes gadījuma darbā
vai konstatētas arodslimības Tu varēsi saņemt tikai tad,
ja strādāsi ar darba līgumu un ziņosi
par nelaimes gadījumu darbā!**

Sociālās garantijas darbā notikuša nelaimes gadījuma vai arodslimības gadījumā ietver valsts apmaksātus ārstēšanas un rehabilitācijas pakalpojumus, slimības lapas apmaksu, kā arī gadījumā, ja radušies veselības traucējumi ir neatgriezeniski, – kompensāciju par darb spēju zudumu.



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS un
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS
RSU aģentūra

Nr. 108-2012

PAPILDU INFORMĀCIJA

LABKLĀJĪBAS MINISTRIJAS DARBA ATTIECĪBU UN DARBA AIZSARDZĪBAS POLITIKAS DEPARTAMENTĀ

Skolas ielā 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

Baznīcas iela 25-3, 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, Rīgā, LV-1007
Tālrunis 67409139
www.rsu.lv/ddvvi

PAR DARBA AIZSARDZĪBAS JAUTĀJUMIEM – www.osha.lv



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.

Materiālu sagatavoja: Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2012.
Bezmaksas izdevums.