DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS TIRDZNIECĪBAS NOZARĒ

Tirdzniecības nozare pēdējo gadu laikā ir strauji attīstījusies, un šobrīd tajā strādā katrs septītais mūsu valsts nodarbinātais. Šī nozare parasti neasociējas ar augstu bīstamību un smagiem nelaimes gadījumiem, tomēr gan mazumtirdzniecības, gan vairumtirdzniecības darbavietās ir sastopami ļoti dažādi darba vides riska faktori, kuri var apdraudēt nodarbināto veselību un drošību.

Virkne darba vides riska faktoru, kuri novērojami tirdzniecības nozares darbavietās, ir kopīgi visai nozarei, piemēram, nelaimes gadījumu riski, ergonomiskie, psihoemocionālie un bioloģiskie riski, kā arī mikroklimats un apgaismojums, tomēr daudzos gadījumos atkarībā no noliktavu vai veikalu tirdzniecības nišas ir novērojami arī specifiski riski – piemēram, putekļi vai ķīmiskās vielas būvniecības veikalos.

Visi šie darba vides riska faktori var apdraudēt nodarbināto veselību. Statistika rāda, ka vairums nelaimes gadījumu Latvijā joprojām notiek nodarbināto nepietiekamas uzmanības un noteikto darba aizsardzības prasību neievērošanas dēļ. Arī daudzas nodarbinātajiem konstatētās arodslimības ir attīstījušās gan sliktu un bīstamu darba apstākļu, gan elementāru prasību neievērošanas un piesardzības trūkuma dēļ. Tieši tāpēc gan darba devējiem, gan darba aizsardzības speciālistiem un nodarbinātajiem ir jābūt informētiem par svarīgākajām darba aizsardzības prasībām, darba vides riska faktoriem un iespējamiem darba aizsardzības pasākumiem, strādājot tirdzniecības nozarē.

Nevienā nozarē darba procesus nav iespējams uzturēt pilnīgi bez riska faktoru ietekmes, tomēr tos var samazināt un kontrolēt. Arī lielāko daļu šajā nozarē novērojamo darba vides riska faktoru var novērst vai vismaz samazināt līdz pieņemamam līmenim, tādējādi uzlabojot gan nodarbināto veselību, gan labklājību.

Šī materiāla mērķis ir informēt darba aizsardzības speciālistus un darba devējus par svarīgākajām darba drošības un veselības aizsardzības prasībām un būtiskākajiem darba vides riska faktoriem, strādājot vairumtirdzniecības un mazumtirdzniecības nozarē.

KAS IR TIRDZNIECĪBAS NOZARE?

Tirdzniecības nozare saskaņā ar saimnieciskās darbības statistisko klasifikāciju (NACE red. 2) ietver vairākas nozares – vairumtirdzniecību un mazumtirdzniecību, kā arī automobiļu un to detaļu tirdzniecību.

Raugoties no darba vides viedokļa, lielākās atšķirības ir novērojamas starp vairumtirdzniecību un mazumtirdzniecību. Darbi vairumtirdzniecībā visbiežāk saistās ar darbu noliktavās, kurās tiek veikti ļoti dažādi darba procesi – sākot no dokumentācijas noformēšanas (darbs ar datoriem, kodu skeneriem u. tml.), preču iekraušanas, izkraušanas, izvietošanas (plauktos, saldējamās kamerās u. c.), marķēšanas un beidzot ar pasūtījuma komplektēšanu. Nereti noliktavu telpās ir izveidotas arī mazumtirdzniecības darba vietas un noliktavas darbinieku pienākumos ietilpst arī preču pārdošana un darbs ar klientiem. Tāpat darbs noliktavās atkarībā no to specifikas bieži var būt saistīts ar smagumu pārvietošanu, darbu augstumā un darbu nepiemērotās (parasti zemās) temperatūrās.

Arī mazumtirdzniecībā var tikt veikti daudzi no jau pieminētajiem darbiem, piemēram, preču saņemšana un izvietošana plauktos un aukstuma vitrīnās. Tomēr darbs mazumtirdzniecībā galvenokārt ir saistīts tieši ar pircēju apkalpošanu, kā arī var notikt ļoti dažādās darba vidēs – gan lielveikalos, specializētos veikalos un kioskos, gan tirgos un izbraukuma

tirdzniecības darba vietās. Gan vairumtirdzniecībā, gan mazumtirdzniecībā būtiska loma ir tam, kāda veida preces tiek glabātas vai tirgotas, kā arī tam, vai tiek tirgotas jau gatavas un iepakotas preces (piemēram, apģērbs) vai tās tiek fasētas un gatavotas uz vietas (piemēram, krāsu pigmentēšana, pārtikas produktu iesvēršana u. c.).

Šajā informatīvajā materiālā apskatīti būtiskākie riska faktori vairumtirdzniecībā un mazumtirdzniecībā, kas ir attiecināmi uz darbu noliktavās, lielveikalos, specializētu preču veikalos, tirgos un kioskos.

KĀDAS IR SVARĪGĀKĀS SEKAS, NEIEVĒROJOT DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS?

No darba aizsardzības viedokļa svarīgākais ir tas, ka dažādu darba vides riska faktoru iedarbības rezultātā var tikt apdraudēta nodarbināto drošība un veselība. Turklāt darba aizsardzības prasību neievērošana var radīt ekonomiskus zaudējumus uzņēmumam (var tikt bojātas glabājamās preces, iekārtas u. c.), var ciest t. s. "trešās personas" – citi tuvumā esoši darba devēja nodarbinātie cilvēki, kā arī var rasties apkārtējās vides piesārņojums (piemēram, ķīmisko vielu noplūde u. c.). Raugoties no nodarbināto drošības un veselības viedokļa, tirdzniecības nozarē sastopamie riska faktori var būtiski ietekmēt nodarbināto veselību.

Visbiežāk nodarbināto veselību var ietekmēt:

- **nelaimes gadījumos** gūtie veselības traucējumi (traumas), piemēram, paslīdot uz slidenas grīdas, nokrītot no kāpnēm, aizķeroties aiz preču kastēm, ceļot un pārvietojot smagumus u. tml. Šajā nozarē reģistrēto nelaimes gadījumu skaits pēdējo gadu laikā ir vidēji 10% no kopējā reģistrēto nelaimes gadījumu skaita, galvenokārt tie ir viegli nelaimes gadījumi, lai gan pēdējo gadu laikā pieaudzis arī smagāku nelaimes gadījumu biežums;
- dažādu darba vides riska faktoru iedarbības rezultātā gūtie **akūtie vai hroniskie veselības traucējumi** (t. s. arodslimības), piemēram, nepareizi pacelta smaguma dēļ tiek sastiepta mugura, ilgstošu pārslodžu rezultātā bojāta balsta un kustību aparāta sistēma – locītavas, mugurkauls un nervu sistēma, nepietiekoša apgaismojuma dēļ sabojāta redze u. tml.

KĀDI IR TIRDZNIECĪBAS NOZARĒ BIEŽĀK SASTOPAMIE RISKA FAKTORI?

Raksturīgākie darba procesi tirdzniecībā ir saistīti ar dažādu preču (produktu) pārvietošanu un glabāšanu (vairumtirdzniecība) un šo pašu preču (produktu) tirdzniecību (mazumtirdzniecība) dažāda veida tirdzniecības vietās. Tādējādi šajā nozarē biežāk sastopamie darbi ir saistīti tieši ar preču pārvietošanu, glabāšanas apstākļu nodrošināšanu, izvietošanu tirdzniecības vietās un darbu ar klientiem.

Nozīmīgākie darba vides riska faktori, kas ietekmē vai var ietekmēt tirdzniecības nozarē nodarbināto veselības stāvokli, ir:

- **traumatisma (mehāniskie) jeb nelaimes gadījumu risks**, ko var radīt:
  - darba aprīkojums (kravu pārvietošanas līdzekļi, dažādas pakošanas un tirdzniecības iekārtas u. c.),
  - paklupšana un paslīdēšana,
  - preču un produkcijas uzkrišana, kritieni no augstuma,
  - satiksmes negadījumi u. c.;
- **ergonomiskie riska faktori**:
  - darbs piespiedu pozās (stāvus, sēdus u. c.), kā arī dažādu muskuļu grupu ilgstošs sasprindzinājums (piemēram, darbs pie kasēm, dažādu rokas instrumentu izmantošana u. c.),

- monotons darbs, biežas, atkārtotas, vienveidīgas kustības (piemēram, veicot preču fasēšanas darbus u. tml.),
- smagu kravu pārvietošana (celšana, stumšana un vilkšana);
- **psihosociālie riska faktori** (garas darba stundas, virsstundas, darbs ar klientiem vai darbs vienatnē, darbs naktīs, maiņās, vardarbības risks u. c.);
- **apgaismojums** (piemēram, pārāk spilgts apgaismojums pie kasēm vai nepietiekams apgaismojums noliktavās);
- **mikroklimats** (piemēram, pazemināta temperatūra saldētavu telpās vai paaugstināta temperatūra nepietiekami izolētās noliktavās vasaras sezonā);
- **troksnis** (piemēram, troksnis, ko rada dažādas iekārtas, ventilācijas sistēmas, telpu uzkopšanas mašīnas, iekrāvēji u. tml.);
- **vibrācija** (piemēram, visa ķermeņa vibrācija, braucot ar iekrāvēju, vai plaukstas-rokas vibrācija, ko rada etiķetēšanas iekārtas u. tml.);
- **ķīmiskie riska faktori (t. sk. putekļi)**, kuri rodas gan no dažādiem glabātajiem vai tirgotajiem produktiem (piemēram, dažādiem ķīmiskiem maisījumiem vai izejvielām, celtniecības materiāliem u. c.), kā arī telpu tīrīšanai un dezinfekcijai izmantotiem līdzekļiem;
- **bioloģiskie riska faktori** (piemēram, apmeklētāju pārnēsātās infekcijas slimības, dažādas glabātās preces (piemēram, bioloģiski aktīvas vielas), grauzēju un insektu pārnestās infekcijas u. c.

Arī tirdzniecība ir nozare, kurā uz nodarbinātajiem var iedarboties dažādi riska faktori vienlaicīgi, tādējādi ietekmējot un apdraudot vairākas organisma sistēmas – sākot no redzes, dzirdes, elpošanas sistēmas un beidzot ar balsta un kustību sistēmu. Neraugoties uz pēdējo gadu laikā notikušajām pārmaiņām jaunu tehnoloģiju ieviešanā un uzņēmumu modernizācijā, nodarbināto veselība un drošība joprojām var būt būtiski apdraudēta.

NELAIMES GADĪJUMU RISKS

Svarīgākie nelaimes gadījumu iemesli gan vairumtirdzniecībā, gan mazumtirdzniecībā ir ļoti līdzīgi. Visbiežāk nelaimes gadījumi notiek paslīdēšanas un paklupšanas dēļ, kā arī neievērojot darba aizsardzības prasības, lai veiktu darbus, kas saistīti ar pakāpšanos vai darbu augstumā. Tāpat nelaimes gadījumi bieži saistīti ar iekraušanas tehnikas lietošanu, savukārt mazumtirdzniecībā, ja tā saistīta ar dažādu preču fasēšanu, nodarbinātie bieži cieš no sagriešanās vai apdedzināšanās.

AR DARBA APRĪKOJUMA LIETOŠANU SAISTĪTIE RISKA FAKTORI

Šajā nozarē bieži tiek lietoti iekrāvēji (autokāri), dažādi pacēlāji, celtņi, manipulatori, konveijeri u. c., kuru lietošana saistīta ar tādiem nelaimes gadījumiem kā to apgāšanās vai plauktu (preču) apgāšana, kuru rezultātā var ciest nodarbinātie. Visbiežāk šie nelaimes gadījumi notiek, neievērojot šo iekārtu lietošanas noteikumus un darba aizsardzības prasības, kā arī pārvietojoties noliktavu vai veikalu teritorijās, neievērojot drošu braukšanas ātrumu un noteiktos braukšanas maršrutus. Īpaši bīstami nelaimes gadījumi ir saistīti ar uzbraukšanu citiem nodarbinātajiem vai to iespiešanu starp pārvietojamo kravu vai iekrāvēju un, piemēram, plauktiem vai sienu.

Nelaimes gadījumu risku ievērojami palielina tas, ka bieži tiek lietoti iekrāvēji, kuri nav pilnā darba kārtībā (piemēram, ir nodilušas riepas, nestrādā skaņas un gaismas signāli u. tml.), kā arī tas, ka iekraušanas tehniku lieto nodarbinātie, kuri nav apmācīti to pareizi izmantot.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

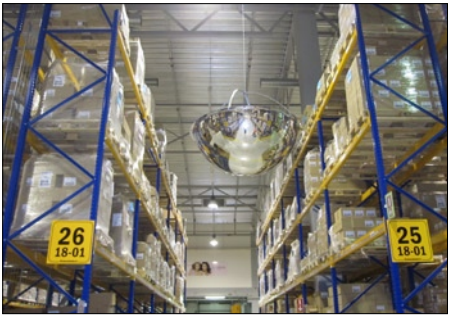
- atļautā braukšanas ātruma (piemēram, ne lielāka par 10 km/h) noteikšana uzņēmumu teritorijā un noliktavās;
- gājēju un automašīnu satiksmes ceļu skaidra nodalīšana (ja iespējams, lietojot, piemēram, žogus) un apzīmēšana (piemēram, ar dzeltenu signālkrāsojumu), kā arī speciālo spoguļu izvietošana, lai nodrošinātu labāku redzamību;
- brīdinājuma zīmju un, ja nepieciešams, nožogojumu izvietošana;
- brīdinošo skaņas un gaismas signālu lietošana, ja nepieciešams;
- kravu nostiprināšana un pieļaujamās kravnesības ievērošana;
- pietiekama apgaismojuma nodrošināšana diennakts tumšajā laikā, kā arī gaismu atstarojošo elementu izmantošana nodarbināto apģērbā (piemēram, atbilstošs darba apģērbs vai signālvestes);
- nodarbināto apmācīšana iekraušanas tehnikas lietošanai un informēšana par ceļu satiksmes negadījumu risku, kā arī regulāra šādas informācijas atkārtošana;
- tādu sistēmu ieviešana, kas nepieļauj iekrāvēju izmantošanu nepietiekami apmācītām personām (piemēram, atslēgu izņemšanas no aizdedzes, speciālu karšu lietošana iekrāvēju iedarbināšanai u. tml.).

PASLĪDĒŠANA UN PAKLUPŠANA

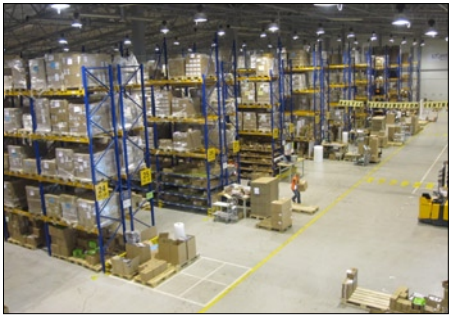
Strādājot jebkura veida tirdzniecības uzņēmumā, pakrišana (paklupšana) un paslīdēšana ir ļoti biežs nelaimes gadījumu iemesls.

Paslīdēšana visbiežāk notiek uz tikko mazgātām vai slapjām grīdām (piemēram, izlīstot kādam šķidrumam, pircējam sasitot pudeli vai kūstot pircēju apaviem pielipušam sniegam), kā arī ar kārtības neievērošanu darba vietās (piemēram, savlaicīgi nesavācot iepakojuma materiālu). Gada aukstajā periodā nodarbinātie bieži paslīd noliktavu vai veikalu teritorijās vai uz piegādes rampām, ja tās nav savlaicīgi notīrītas vai pietiekami apgaismotas.

Savukārt paklupšana un pakrišana visbiežāk ir saistīta ar nevietā novietotām preču kravām, paletēm, pircēju ratiņiem, iekraušanas tehniku, kā arī iepakojuma materiāliem (kastēm u. tml.). Nodarbinātie bieži gūst traumas nepārdomāti izvietotu plauktu vai vitrīnu un bojātu grīdas segumu dēļ (piemēram, izdrupušu flīžu, bojāta linoleja vai betona seguma dēļ). Tāpat bieža problēma veikalos ir nepārdomātais elektrības vadu izvietojums pie



Speciālu spoguļu izvietošana, lai uzlabotu redzamību



Pārvietošanās ceļu nodalīšana no preču glabāšanas zonas

saldētavām un pārvietojamām vitrīnām, kas rada paklupšanas risku gan nodarbinātajiem, gan arī apmeklētājiem.

Nepietiekams vai apžilbinošs (piemēram, sensoram ieslēdzot prožektoru uz rampas vai palīgtelpās) apgaismojums ir vēl viens papildu novērtējamais faktors, kurš palielina risku paklupt un krist.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- informēt un apmācīt nodarbinātos par paslīdēšanas un paklupšanas riskiem, piesardzības ievērošana, kā arī tīrības un kārtības nodrošināšana;
- apzīmēt preču izvietošanas vietas, sekot līdzi to pareizai izvietošanai;
- nodrošināt un izvietot brīdinājuma zīmes par mitru grīdas segumu;
- dažādu iekārtu elektrības vadus izvietot tā, lai aiz tiem nevarētu paklupt, vai nosegt tos ar speciāliem paneļiem.

UZKRIŠANAS RISKS UN KRITIENI NO AUGSTUMA

Gan veikalos, gan noliktavās ļoti būtisks ir dažādu preču uzkrišanas un pašu nodarbināto nokrišanas risks. Kritieni no augstuma parasti saistīti ar preču izvietošanu vai pārvietošanu augšējos plauktos, izmantojot tam nepiemērotus palīglīdzekļus (piemēram, pakāpjoties uz kastes vai krēsla), kā arī izmantojot iekraušanas tehniku, kas nav paredzēta cilvēku celšanai augstumā. Šādos gadījumos nodarbinātos apdraud ne tikai iespēja pašiem nokrist, bet arī gūt traumas, uzkrītot precēm.

Veikalos, kuros ir liels preču klāsts, bieži kritieni saistīti ar situāciju, ka nodarbinātajiem ir jāpiekļūst augšējiem plauktiem, gan lai izvietotu vai noņemtu preces, gan lai veiktu plauktos esošo preču inventarizāciju. Šo uzdevumu veikšanai nodarbinātie nereti izmanto darbam augstumā nepiemērotas kāpnes vai kāpj pa plauktiem, lai gan uzņēmumos ir nodrošināta iespēja to izdarīt droši. Vēl viens būtisks nokrišanas risks ir saistīts ar dažādu informatīvu vai dekoratīvu plakātu izvietošanu vai apgaismes ķermeņu nomaiņu, ja šīs darba operācijas veic veikalos nodarbinātie, izmantojot nepiemērotas un nedrošas kāpnes vai cilvēku celšanai neparedzētus pacēlājus.

Otra biežākā problēma, īpaši noliktavās, ir saistīta ar preču uzkrišanas risku – parasti gadījumos, ja tās ir nepareizi (nedroši) izvietotas.

Uz mitras un slapjas flīžu grīdas pastāv augsts paslīdēšanas un paklupšanas risks

Preču izvietošanas vietu apzīmēšana samazina, bet pakāpienu nenovietošana vietā palielina, nelaimes gadījumu risku

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- nodrošināt drošus un darbam augstumā paredzētus pakāpienus, kāpnes vai citus palīglīdzekļus (piemēram, pacēlājus);
- nodrošināt kāpņu, podestu, pakāpienu un citu darbam augstumā paredzētu palīglīdzekļu regulāras pārbaudes, kā arī bojāto palīglīdzekļu nelietošanu (piemēram, novietot citur, saslēgt u. tml.);
- nodrošināt ķiveru lietošanu, veicot preču izvietošanu augšējos plauktos.

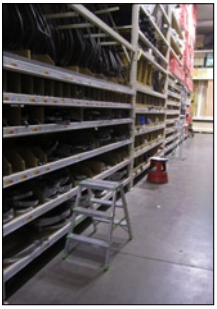
ERGONOMISKIE RISKA FAKTORI

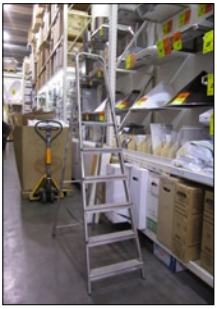
Ergonomiskie riska faktori ir vieni no visbūtiskākajiem riska faktoriem tirdzniecības nozarē – sākot no ilgstoša darba stāvus vai sēdus, atkārtotām kustībām un beidzot ar smagumu pārvietošanu. Šie riska faktori var radīt dažādus veselības traucējumus gan mugurai un locītavām, gan arī saitēm un muskuļiem.

Viens no biežāk sastopamajiem ergonomiskajiem darba vides riska faktoriem tirdzniecībā 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 (produkcijas iepakojumu, piemēram, minerālūdens blokus, alus un augļu kastes, auduma baķus u. c.), rezultātā var ciest nodarbināto veselība vai pastāv risks iegūt traumas.

Augšējos plauktos nedroši novietota prece var uzkrist nodarbinātajiem

Cilvēku celšanai neparedzētu iekārtu izmantošana var beigties ar smagu kritienu un nodarbinātā nāvi





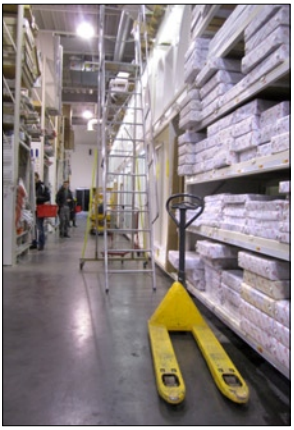
Drošam darbam augstumā var izmantot dažādus speciālus pakāpienus, kāpnes un pacēlājus, ar kuriem atļauta nodarbināto pacelšana augstumā

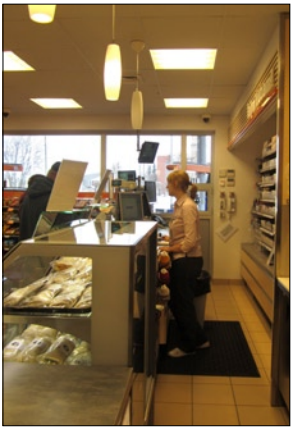
Jāatzīmē, ka "smagums" ir nosacīts lielums, jo tas, vai pārvietojamais priekšmets ir smags vai nav, ir atkarīgs arī no nodarbinātā individuālajām īpašībām, piemēram, fiziskās sagatavotības. Tomēr jau dažus kilogramus liels smagums no darba drošības un veselības aizsardzības viedokļa var tikt uzskatīts par "smagumu" (skatīt www.osha.lv – "Ar smagumu pārvietošanu saistīto darba vides risku novērtēšanas un novēršanas vadlīnijas". Kā norādīts šajā dokumentā, par smagumu uzskata priekšmetu, kurš pārsniedz 3 kg svaru).

Otrs šajā nozarē biežāk sastopamais ergonomiskais risks ir saistīts ar atrašanos t. s. **piespiedu pozās** – ar to saprotot ķermeņa vai tā daļu ilgstošu atrašanos nemainīgā stāvoklī. Piespiedu darba pozas var būt ļoti dažādas – sēdus, stāvus, ejot, tupus, noliecoties vai stiepjoties, turklāt šajā nozarē nodarbinātie piespiedu pozā atrodas visu darba laiku. Dažādās piespiedu pozas var ietekmēt kakla un plecu joslu, elkoņus un plaukstas, muguru, gūžas vai kājas. Tirdzniecībā biežākās piespiedu pozas ir saistītas ar ilgstošu stāvēšanu (piemēram, pārdevējām aiz letes) vai ar ilgstošu sēdēšanu (piemēram, lielveikalu kasēs). Pārdevējām, kurām ilgstoši jāstāv kājās, pēc 10–15 darba gadiem bieži vien rodas nopietnas kāju vēnu slimības. Lielāks risks saslimt ir tām pārdevējām, kuru vecākiem ir paplašinātas vēnas, jo 90% gadījumu asinsvadu sieniņu vājums ir iedzimts.

Tirdzniecības nozarē daudziem darba procesiem raksturīgas **biežas un atkārtotas kustības** – tās ir īpaši kaitīgas, ja prasa izteiktu fizisku piepūli ilgāk par 50% no darba laika un katrs šādu kustību cikls ir īsāks par 30 sekundēm, piemēram,

Darbs veikalā ir saistīts ar smagumu (dažādu preču) pārvietošanu, kas var radīt sekas nodarbināto veselībai





Preču pārvietošanai ieteicams izmantot speciālus palīglīdzekļus, bet statiskās slodzes samazināšanai – slodzi samazinošus paklājus

produktu pārvietošana kasē pāri svītrkodu lasīšanas ierīcei, produktu fasēšana mazākos iepakojumos, uzlīmju līmēšana safasētajai produkcijai un līdzīgiem procesiem. Piemēram, kasieres dienas lielāko daļu pavada sēžot (piespiedu poza) un darot darbu, kuram raksturīgas biežas un atkārtotas kustības.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- darba vietu pārdomāta iekārtošana, nodrošinot ergonomiski optimālu iekārtojumu (piemēram, pareizu darba virsmu augstumu, regulējamus krēslus un apgaismojumu u. c.);
- darba procesu pārdomāta plānošana, samazinot liekās kustības vai piespiedu pozas;
- nodarbināto apmācība par smagumu pārvietošanas pamatprincipiem, kā arī par iespējamiem atslodzes vingrinājumiem;
- nepieciešamo smagumu pārvietošanas palīglīdzekļu nodrošināšana un lietošana, veicot arī nodarbināto apmācību un informēšanu par to lietošanas svarīgumu;
- regulāru darba paužu ievērošana un vingrinājumu izmantošana atslodzei;
- nepieciešamo individuālās aizsardzības līdzekļu (piemēram, ilgstošam darbam paredzētu piemērotu apavu vai slodzi samazinošu paklāju u. c.) nodrošināšana;
- nodarbināto nosūtīšana uz obligātajām veselības pārbaudēm.

PSIHOSOCIĀLIE DARBA VIDES RISKA FAKTORI

Tirdzniecībā nodarbinātos var apdraudēt ne tikai fiziskie darba vides apstākļi, bet arī t. s. psiholoģiskie riska faktori, kas var radīt stresu, piemēram, situācijās, kad darbs šajā nozarē ir saistīts ar pircējiem un to prasību, pretenziju izskatīšanu un konfliktsituāciju risināšanu. Citi svarīgākie psihoemocionālie riska faktori šajā nozarē – steiga, izteikta koncentrēšanās (piemēram, strādājot ar lielām materiālām vērtībām), maiņu un nakts darbs, kā arī virkne citu faktoru. Jāatgādina, ka psiholoģisko slodzi nosaka ne tikai veicamā darba un darba vides prasības, bet arī nodarbinātā individuālās īpašības un ārpusdarba apstākļi, jo tieši neatbilstība starp cilvēka spējām un darba vides prasībām ir tas, kas rada stresu. Ilgstoša psihoemocionāla slodze var pazeminināt darba spējas, paaugstināt kļūdu un nelaimes gadījumu iespējamību, kā arī radīt depresiju un paliekošus veselības traucējumus.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- psihomoecionālo riska faktoru (spriedzes, nedrošības, pārguruma u. c.) apzināšanās (informācijas nodrošināšana par tiem un to radīto ietekmi) – gan no darba aizsardzības speciālista puses, gan no darba devēja un nodarbināto puses (piemēram, kopīga šāda veida risku novērtēšana un iespējamo pasākumu apspriešana u. c.);
- darba slodzes plānošana, ieskaitot darba laika un atpūtas plānošanu un pielāgošanu nodarbināto vajadzībām (piemēram, atvaļinājumu plānošana atbilstoši darbinieka ģimenes stāvoklim, plānojot atvaļinājumu skolēnu brīvdienās u. c.);
- pārdomātu profesionālās izaugsmes programmu izveidošana (piemēram, katram darbiniekam individuāli izstrādāts un apspriests plāns par iespējamo izaugsmi u. c.);
- iekšējās komunikācijas attīstīšana un nodarbināto iesaistīšana (konkrētu mehānismu noteikšana iekšējās komunikācijas nodrošināšanai, piemēram, regulāras darbinieku sapulces, aptaujas u. c.);

- dažādu atbalsta programmu ieviešana (piemēram, sporta aktivitāšu atbalstīšana, veselīga dzīvesveida popularizēšana u. c.);
- stresa vadības mācību organizēšana, koncentrējoties uz tādiem jautājumiem kā konfliktsituāciju risināšana (piemēram, attiecībās ar klientiem vai kolēģiem).

TROKSNIS

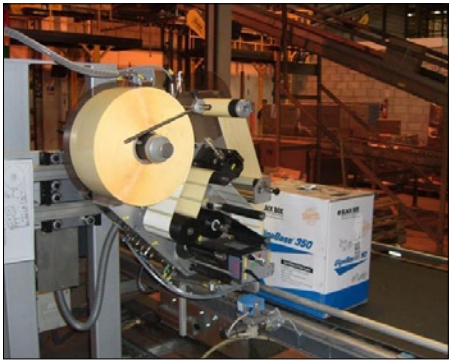
Var likties, ka troksnis tirdzniecības nozarē nav būtisks riska faktors, tomēr noliktavās ir virkne iekārtu, kuras var radīt samērā augstu trokšņa līmeni (piemēram, iekrāvēji un dažādas iekārtas (marķēšanas līnijas, konveijeri, marķēšanas pistoles u. c.). Trokšņa līmenis darbavietās ir tieši atkarīgs no darba apjoma un biežuma, tādējādi pastāv būtiskas svārstību iespējas. Arī veikalos troksnis var būt samērā būtisks riska faktors, īpaši lielveikalos, kur darba vides troksni veido cilvēku sarunas, atskaņotā mūzika, kases skeneru, kases aparātu un ventilācijas sistēmu radītais troksnis.

Noliktavu telpās, kur darbojas, piemēram, saldēšanas agregāti, etiķešu līmēšanas / drukāšanas iekārtas, autoiekrāvēji, trokšņa līmenis mēdz būt augstāks nekā veikalu telpās.

Veicot darba vides riska novērtējumu, jāņem vērā arī tas, ka troksnis var būt svarīgs riska faktors dažādos specifiskos veikalos, piemēram, celtniecības iekārtu pārdošanas vai nomas punktos, kur nodarbinātie regulāri veic šo iekārtu pārbaudi un testēšanu.

Veicot šāda tipa darbus, ir jālieto individuālie aizsardzības līdzekļi – ausu aizbāžņi vai austiņas. Noteikti jāņem vērā arī tas, ka troksni gan noliktavās, gan veikalos rada arī ventilācijas un kondicionēšanas sistēmas. Papildu risku rada tas, ka, īpaši noliktavās, troksnis var traucēt nodarbināto savstarpējo sazināšanos un apgrūtina brīdinošu skaņas signālu vai norādījumu uztveršanu, tādējādi paaugstinot nelaimes gadījumu risku.

Ļoti intensīva akūta trokšņa iedarbība var izraisīt īslaicīgu vai pastāvīgu dzirdes zudumu – t. s. akustisko traumu, savukārt pastāvīga, ilgstoša trokšņa iedarbības rezultātā var attīstīties aroda vājdzirdība – dzirdes neatgriezeniska un neārstējama pasliktināšanās. Dzirdes pavājināšanās pakāpe visbiežāk ir tieši proporcionāla darba stāžam trokšņainā vidē, tomēr tā var attīstīties jau dažu gadu laikā, īpaši strauji – pirmo 5 gadu laikā. Īpaši kaitīgs ir trokšņa līmenis, kas augstāks par 87 dB(A) (decibeliem), tomēr jau pie zemākas iedarbības – 80 dB(A) – troksnis var radīt dzirdes izmaiņas, tāpēc jānodrošina dažādi pasākumi nodarbināto dzirdes aizsardzībai.



Jebkura tirdzniecības nozarē izmantota iekārta strādājot rada troksni

Svarīgākie preventīvie pasākumi

Kā minēts, šajā nozarē troksnis nav pati būtiskākā darba vides problēma, un bieži tā ietekmi iespējams samazināt vai novērst (piemēram, norobežojot troksni radošās iekārtas atdalītā telpā u. tml.), atsevišķos gadījumos tā līmenis var būt paaugstināts un nepieciešams veikt virkni preventīvo pasākumu.

Trokšņa radīto risku novērtē ne retāk kā reizi gadā, kā arī, ja radīta jauna darbavieta vai notikušas būtiskas pārmaiņas darba vidē (mainās darba procesi, metodes, darba aprīkojums, vielu un produktu izmantošana vai to ražošana u. tml.), kas minēto risku varētu palielināt. Trokšņa mērījumus vispirms veic darbavietās, kurās pēc sākotnējās (pirmreizējās) darba vietu pārbaudes konstatēts, ka troksnis rada vai var radīt risku nodarbināto drošībai vai veselībai.

VIBRĀCIJA

Vibrācija, līdzīgi kā troksnis, ir tirdzniecības nozares darba vietās (īpaši noliktavās) samērā plaši izplatīts darba vides riska faktors. Tomēr, atšķirībā no trokšņa ietekmes šajā nozarē, vibrācijas ietekme ir mazāk apzināta. Vibrācijas raksturošanai un higiēniskai novērtēšanai praksē galvenokārt izmanto t. s. vibropaātrinājumu (summārais vibropaātrinājums A_s, m/s^2), kuram ir noteiktas pieļaujamās normas. Ja šīs normas tiek pārsniegtas, vibrācija ir uzskatāma par kaitīgu veselībai (MK noteikumi Nr. 284 "Darba aizsardzības prasības nodarbināto aizsardzībai pret vibrācijas radīto risku darba vidē" (pieņemti 13.04.2004.)). Vibrācija tiek dalīta pēc iedarbības zonas:

- plaukstas-rokas vibrācija – tiek pārvadīta caur nodarbinātā rokām ar darba aprīkojumu, kura darbība ir balstīta uz sitieniem un rotāciju (tiek saukta arī par "lokālo vibrāciju");
- visa ķermeņa vibrācija – tiek pārvadīta caur stāvoša vai sēdoša nodarbinātā atbalsta virsmām un skar visu ķermeni (tiek saukta arī par "vispārējo vibrāciju").

Plaukstas-rokas vibrācija var radīt karpālā kanāla sindromu jeb saistaudu saaugumu plaukstas locītavā, kurš nospiež nervus un asinsvadus, radot tirpšanas un sāpju sajūtu rokās. Savukārt visa ķermeņa vibrācija iedarbojas uz cilvēka asinsvadu sistēmu, radot kapilāru spazmas, kas savukārt izraisa balsta un kustību aparāta, kā arī nervu sistēmas darbības traucējumus.

Šajā nozarē vibrāciju visbiežāk rada noliktavās izmantotās iekārtas (iekrāvēji, pacēlāji, manipulatori u. c.), kuri rada gan visa ķemeņa vibrāciju, gan arī plaukstas-rokas vibrāciju (no iekārtu stūres). Piemēram, atkarībā no iekārtu tehniskā stāvokļa un nodarbināto braukšanas paradumiem dažāda veida iekrāvēju (elektrokāru, autoiekrāvēju) radītais vibrācijas līmenis var svārstīties robežās no 0,24 m/s^2 (braucot lēni pa gludu grīdu) līdz 4,52 m/s^2 (braucot samērā ātri pa nelīdzenu grīdu un bedrainu teritoriju). Tomēr daudzas praksē bieži izmantotās iekārtas nerada tādu vibrācijas līmeni, kas pārsniedz dienas ekspozīcijas darbības vērtību vai ekspozīcijas robežvērtību. Darba vidē noteiktais maksimāli pieļaujamais līmenis visa ķermeņa vibrācijai (ekspozīcijas robežvērtība) ir 1,15 m/s^2.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- jāuzrauga iekārtu tehniskais stāvoklis un savlaicīgi jāveic to apkope (piemēram, iekrāvējiem u. c.);
- nodarbinātie jāinformē un jāapmāca pareizā un drošā darba aprīkojuma lietošanā (ieskaitot braukšanas kultūru ar auto iekrāvējiem), lai līdz minimumam samazinātu viņu pakļaušanu vibrācijai, gan par darba vietās esošajiem vibrācijas līmeņiem;

- nodarbinātie jāsūta uz obligātajām veselības pārbaudēm (reizi trijos gados, ja vibrācijas līmenis pārsniedz ekspozīcijas darbības vērtību, vai reizi gadā – ja vibrācijas līmenis pārsniedz ekspozīcijas robežvērtību) saskaņā ar MK noteikumu Nr. 219 "Obligātās veselības pārbaudes veikšanas kārtība" (pieņemti 10.03.2009.) prasībām.

ĶĪMISKĀS VIELAS UN PUTEKĻI

Ķīmiskās vielas un putekļi, iespējams, nav pats svarīgākais riska faktors tirdzniecības nozarē, tāpēc to radītais risks bieži netiek novērtēts, un dažkārt šie riski netiek pat pamanīti. Tomēr ikvienā noliktavā vai veikalā parasti tiek glabātas vai lietotas ķīmiskās vielas, bieži vien ievērojamos daudzumos. Arī tad, ja ar glabātajām ķīmiskajām vielām netiek veiktas nekādas darbības un tās tiek glabātas noslēgtos iepakojumos, gaistošākās no glabātajām vielām tomēr nokļūst darba vides gaisā. Būtiskākās problēmas var radīt:

- iekraušanas tehnikas (ja netiek izmantoti t. s. elektrokāri) radītās izplūdes gāzes, kas var saturēt lielu skaitu dažādu veselībai kaitīgu ķīmisko savienojumu (CO, SO_2, NO_X, SO_2 u. c.);
- uzglabāto izejmateriālu un preču izdalītās ķīmiskās vielas. Piemēram, noliktavās, kur tiek uzglabāta sadzīves ķīmija, tīrīšanas līdzekļi, krāsas, lakas, auto ķīmijas līdzekļi, celtniecības materiāli u. tml., darba vides gaisā var atrasties tādas gaistošas vielas kā, piemēram, toluols, vaitspirts, ksilols, dažādi esteri u. c. Visas šīs vielas, ilgstoši iedarbojoties uz cilvēka organismu, var izraisīt neatgriezeniskus veselības traucējumus. Ir pierādīta to toksiskā iedarbība uz nervu sistēmu, jo tās izraisa dažādas pakāpes funkcionālus un organiskus centrālās un perifērās nervu sistēmas bojājumus (piemēram, nogurumu, miegainību, apātiju, nervozitāti, atmiņas traucējumus u. c.). Īpaši uzmanīgiem jābūt specializētās ķīmisko vielu noliktavās, jo tajās var glabāties vielas, kas iedarbojas kodīgi (piemēram, sārmi un skābes), toksiskas vielas (piemēram, formaldehīds, kas ir kancerogēns), kā arī citi kaitīgi savienojumi. Tāpat gan noliktavās, gan veikalos var notikt dažādu glabāto vielu izlīšana vai izbiršana, kuras rezultātā gaisā nonāk gaistošas vielas vai ķīmisko vielu putekļi. Atkarībā no tirdzniecībā esošām precēm tie var būt, piemēram, audumu, papīra, dzīvnieku barības vai celtniecības materiālu putekļi.

Kā noliktavās, tā veikalu plauktos ļoti svarīgs ir ķīmisko vielu izvietojums, lai tās nejaušas noplūdes gadījumā neveidotu bīstamus reakcijas produktus vai neaizdegtos. Lai arī uzglabātie produkti atrodas slēgtos traukos, gaistošākās vielas nonāk darba vides gaisā

Biežākās to radītās sekas veselībai ir saistītas ar dažādu elpošanas ceļu iekaisumu attīstību (piemēram, bronhītu u. c.), kā arī dažādiem ādas un acu iekaisumiem;
- mazgāšanas un dezinfekcijas līdzekļi, kuri var saturēt gan t. s. virsmas aktīvās vielas, gan balinātājus (piemēram, hloru), gan arī dažādus spirta savienojumus un aldehīdus.

Jāņem vērā arī tas, ka, īpaši veikalos, kur tiek tirgoti pārtikas produkti, nodarbinātajiem jāievēro pārtikas aprites drošuma prasības. Tās izpildot, nodarbinātie bieži mazgā rokas, izmantojot dažādas specializētas (t. s. antibakteriālas) ziepes. Ķīmisko vielu iedarbība var būt īpaši kaitīga, jo tiek iznīcināta roku ādas dabiskā vide, āda tiek attaukota un zaudē aizsardzības spējas.

Jāatceras, ka uzglabātās ķīmiskās vielas var radīt arī cita veida (specifisku) risku nodarbināto veselībai – piemēram, minerālmēslu noliktavās bieži uzglabātais kālija nitrāts ir jāsargā no mitruma, jo mitruma ietekmē tas var veicināt citu vielu aizdegšanos.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- nodarbināto informēšana par ķīmiskajiem darba vides riska faktoriem, kā arī regulāra šādas informācijas atkārtošana, īpašu uzmanību pievēršot rīcībai dažādās ārkārtas situācijās, piemēram, vielu izbiršanas vai izlišanas gadījumos;
- ķīmisko vielu pareizas uzglabāšanas un lietošanas nodrošināšana (glabāšana piemērotos un marķētos traukos, drošības datu lapu pieejamība u. c. pasākumi);
- pareiza noliktavu un veikalu telpu un darba vietu kopšana, piemēram, nodrošinot to vietu, kur iespējama putekļu koncentrēšanās (uz plauktiem, grīdas), regulāru mitro uzkopšanu;
- ja nepieciešams, pareizi izvēlētu elpošanas sistēmas aizsardzības līdzekļu (cimdu, respiratoru u. c.) lietošana;
- nodarbināto nosūtīšana uz obligātajām veselības pārbaudēm (ne retāk kā reizi trijos gados vai biežāk atbilstoši ekspozīcijas līmenim) saskaņā ar MK noteikumu Nr. 219 "Obligātās veselības pārbaudes veikšanas kārtība" (pieņemti 10.03.2009.) prasībām.

BIOLOĢISKIE RISKA FAKTORI

Cilvēki savā ikdienas dzīvē pastāvīgi ir pakļauti visdažādāko mikroorganismu, dzīvo būtņu vai augu iedarbībai, tomēr lielākajā daļā gadījumu tie cilvēkus neapdraud. Tomēr virknē darba vietu, īpaši mazumtirdzniecības nozarē, ir iespējamas situācijas, kad bioloģiskie aģenti var izraisīt infekcijas slimības, alerģiskas saslimšanas vai toksiskas reakcijas (piemēram, ieelpojot inficētu gaisu u. tml.). Ikdienā tirdzniecībā nodarbinātie saskaras ar lielu skaitu apmeklētāju, kuri, iespējams, var būt inficēti ar dažādam infekcijas slimībām – sākot no tādām plaši izplatītām slimībām kā gripa līdz pat tik nopietnām slimībām kā tuberkuloze. Nodarbinātie visbiežāk var tikt pakļauti tām infekcijām, kuras izplatās pa gaisu jeb tā saucamajām gaisapilienu infekcijām. Tomēr jāatceras, ka arī šo infekcijas slimību izraisītāji nosēžas uz dažādām virsmām (letēm, kases, plauktiem u. c.), kā arī uz naudas. Ar naudas palīdzību var tikt pārnestas arī dažādas parazītu izraisītas slimības (piemēram, cērmes u. tml.) vai citas vīrusu vai baktēriju izraisītas slimības (piemēram, A hepatīts). Tirdzniecības telpu gaisā ir arī sastopamas pelējuma sēnītes vai putekļu ērcītes.

Īpaša uzmanība jāpievērš tām tirdzniecības vietām, kurās iespējams kontakts ar dzīvniekiem vai putniem (zooveikalos), jo tajās nodarbinātie var saskarties ar baktērijām, sēnītēm, vīrusiem, parazītiem, insektiem, ar dzīvnieku proteīniem no urīna un blaugznām.

Tāpat pastāv iespējamība inficēties ar dažādām dzīvnieku pārnēsātām infekcijas slimībām (piemēram, brucelozi, leptospirozi).

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- nodarbināto informēšana par iespējamiem bioloģiskiem riskiem un veselības traucējumiem;
- preventīva cīņa pret grauzējiem un dažādu mikrobioloģisko piesārņojumu;
- stingra personīgās higiēnas ievērošana (regulāri mazgājot rokas, neēdot un nesmēķējot darba vietā u. tml.);
- regulāra potenciāli inficēto darba telpu virsmu tīrīšana un dezinficēšana;
- preventīvo vakcināciju veikšana pret atsevišķiem bioloģiskajiem aģentiem (piemēram, mazumtirdzniecībā nodarbināto vakcinācija pret gripu).

MIKROKLIMATS

Mikroklimats (temperatūra, gaisa mitrums u. c.) ir riska faktors, kas ietekmē vai var ietekmēt visus nodarbinātos neatkarīgi no darba vietas, nozares un uzņēmuma lieluma. Vēl viena mikroklimata raksturlielumu īpatnība darba vidē ir tā, ka vairumam mikroklimata parametru ir raksturīga t. s. komforta zona (piemēram, nodarbinātais jūtas optimāli salīdzinoši nelielā temperatūras diapazonā, taču temperatūra, kas ir par augstu vai par zemu, radīs diskomfortu, pazeminātas darba spējas vai izraisīs veselības traucējumus). Vispārējās prasības mikroklimatam darba vietās noteiktas MK noteikumu Nr. 359 "Darba aizsardzības prasības darba vietās" (pieņemti 28.04.2009.) 1. pielikumā, kur minētas prasības darba telpu mikroklimatam atkarībā no fiziskās slodzes (sk. 1. tab.). Mazumtirdzniecībā un vairumtirdzniecībā nodarbināto darbs galvenokārt pieder II kategorijai (darbs, kas saistīts ar vidēji lielu vai lielu fizisko piepūli, piemēram, pastāvīga smagumu (līdz 10 kg) celšana un pārvietošana).

1. tabula. DARBA TELPU MIKROKLIMATAM NOTEIKTĀS PRASĪBAS ATKARĪBĀ NO FIZISKĀS SLODZES

Nr. p. k.	Gada periods	Darba kategorija	Gaisa temperatūra, °C	Gaisa relatīvais mitrums, %	Gaisa kustības ātrums, m/s
1.	Gada aukstais periods (vidējā gaisa temperatūra ārpus darba telpām +10 °C vai mazāk)	I	19,0–25,0	30–70	0,05–0,15
		II	16,0–23,0	30–70	0,1–0,3
		III	13,0–21,0	30–70	0,2–0,4
2.	Gada siltais periods (vidējā gaisa temperatūra ārpus darba telpām vairāk par +10 °C)	I	20,0–28,0	30–70	0,05–0,15
		II	16,0–27,0	30–70	0,1–0,4
		III	15,0–26,0	30–70	0,2–0,5

Gada aukstajā periodā, kā jebkurā citā nozarē, arī mazumtirdzniecībā samērā bieža problēma ir samazināts gaisa relatīvais mitrums, kas var izraisīt acu un deguna gļotādu iekaisumu, sausu ādu. Vēl viena īpatnība šajā nozarē ir saistīta ar to, ka darba telpās visbiežāk tiek uzturēta tāda temperatūra, lai "komforta zonā" atrastos pircēji, nevis nodarbinātie, tāpēc,

piemēram, veikalu telpu temperatūra ziemas sezonā ir nedaudz zemāka, kā būtu nepieciešams, lai komfortabli justos arī nodarbinātie.

Savukārt lielās vairumtirdzniecības noliktavu telpas reti kad tiek apkurinātas, līdz ar to temperatūra ir zemāka, nekā tai vajadzētu būt. Ja darba vietā nav piemērota apkure, tad pazemināta gaisa temperatūra var radīt diskomfortu un risku nodarbinātā veselībai. Šāda problēma raksturīga arī tajās noliktavās, kur izveidotas speciālas zonas ar pazemināt gaisa temperatūru (piemēram, saldētavas), kurās nodarbinātie uzturas ilgāku laika posmu.

Gada siltajā periodā nodarbinātie var tikt pakļauti paaugstinātai gaisa temperatūrai (ja telpās nav atbilstošas mikroklimata kontroles sistēmas un efektīvas ventilācijas).

Īpaša uzmanība riska novērtējuma laikā jāpievērš tiem nodarbinātajiem, kuri strādā ārpus telpām (piemēram, tirgos, izbraukuma tirdzniecībā u. tml.) – šādās darba vietās nodarbinātie var būt pakļauti gan pazeminātai, gan arī paaugstinātai temperatūrai, ciešot gan no apsaldēšanās, gan no karstuma dūriena. Strādājot ārpus telpām vasaras laikā, jāatceras, ka veselību var apdraudēt arī saules ultravioletais starojums.

Savukārt noliktavās būtiska darba vides problēma ir caurvējš, kuru parasti rada bieža vārtu / durvju atvēršana vai to bojājumi.

Tirdzniecības vietās, kur ir nepieciešama preces iepriekšēja sagatavošana (sagriešana, uzsildīšana u. c.) vai precei visu laiku jāatrodas aukstumā vai siltumā, nodarbinātie, papildus jau minētajam, var tikt pakļauti arī straujām temperatūras maiņām, piemēram, strādājot gaļas vai zivju produkcijas stendos, veicot piena produktu un gaļas izstrādājumu izvietošanu aukstuma stendos vai strādājot pie gaļas cepšanas un grilēšanas iekārtām, kā arī pie maizes cepšanas krāsnīm. Lielāko risku nodarbināto veselībai rada tas, ka regulāri jāmaina darba vieta un no vienas klimata zonas jāpāriet uz citu (sk. piemēru).

Piemērs
Lielveikala tirdzniecības zālē gaisa kustības ātrums ir 0,12 m/s, gaisa relatīvais mitrums 42,0%, bet gaisa temperatūra 21,9 °C. Pārdevēja strādā pie vaļējas aukstuma vitrīnas, kurā atrodas desu produkcija, veicot produkcijas papildināšanu. Šajā darba vietā gaisa kustības ātrums ir 0,56 m/s, gaisa relatīvais mitrums 45,1%, bet gaisa temperatūra 7,8 °C. Kad produkcijas ratiņi tukši, pārdevēja dodas cauri tirdzniecības zālei uz noliktavu pēc jaunas produkcijas partijas, atgriežoties ievērojami siltākas temperatūras zonā.

Nelabvēlīgs mikroklimats un nepietiekama ventilācija var radīt daudz problēmu nodarbināto veselībai un labsajūtai, ietekmējot darba spējas (radot diskomfortu, kurš bieži ir saistīts ar pazeminātām darba spējām). Visbiežāk nelabvēlīgs mikroklimats (īpaši kombinācijā ar nepiemērotu darba apģērbu) rada paaugstinātu no darba atkarīgo un ar darbu saistīto slimību skaitu (saaukstēšanās, bronhīts, plaušu karsonis u. c.), kā arī hronisku slimību (t. sk. augšējo elpošanas ceļu slimību, saaukstēšanās, bronhītu u. c.) paasinājumus. Jāatceras, ka šīs slimības ļoti būtiski ietekmē kavēto darba dienu skaitu, kas rada tiešus ekonomiskos zaudējumus darba devējam.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- efektīvas ventilācijas un, nepieciešamības gadījumā, gaisa kondicionēšanas ierīkošana un uzturēšana kārtībā (regulāras filtru nomaiņas un tīrīšanas nodrošināšana u. c.);
- caurvēja samazināšana (durvju un vārtu remonti un uzturēšana, gaisa "aizkaru" iekārtošana telpu vārtos u. c.);

- nodarbināto informēšana par karstuma iedarbību uz organismu un karstuma dūriena pazīmēm;
- nodarbināto informēšana par aukstuma iedarbību uz organismu un apsaldējumu pazīmēm;
- pareiza darba apģērba lietošana (atkarībā no sezonas) un darba specifikas;
- iespēja sasildīties, ja darba vieta aukstos klimatiskajos apstākļos atrodas ārpus telpām (piemēram, tirgus);
- atbilstošu brīdinājuma zīmju lietošana (piemēram, brīdinājuma zīmes "Pazemināta temperatūra" izvietošana pie saldētavu durvīm);
- nodarbināto nosūtīšana uz obligātajām veselības pārbaudēm atbilstoši MK noteikumu Nr. 219 "Obligātās veselības pārbaudes veikšanas kārtība" (pieņemti 10.03.2009.) 1. pielikuma 4.4. punktam "Temperatūras izmaiņas" (ne retāk kā reizi 3 gados) gadījumos, ja šādos apstākļos jāstrādā vairāk nekā 50% no darba laika.

Augstu izvietotas lampas nedod pietiekamu apgaismojumu zemākos līmeņos un ir grūti nomaināmas

APGAISMOJUMS

Nepietiekams apgaismojums ir riska faktors, kas Latvijā ir sastopams jebkurā darba vietā neatkarīgi no nozares un uzņēmuma lieluma – tirdzniecības nozarē apgaismojums vienlīdz svarīgs ir gan veikalos un noliktavās, gan kioskos un tirgus vietās. Nepietiekams, nevienmērīgs vai žilbinošs apgaismojums rada redzes sasprindzinājumu, kas ilgtermiņā var nelabvēlīgi ietekmēt redzi, radot acu apsārtumu, graušanas sajūtu, galvassāpes. Nepietiekams apgaismojums ir arī viens no faktoriem, kas paaugstina nelaimes gadījumu risku darba vietās (aizķeršanos aiz priekšmetiem, paklupšanu u. tml.). Savukārt pārāk spilgts vai žilbinošs apgaismojums rada ievērojamu redzes sasprindzinājumu, kas ilgtermiņā noved pie nodarbināto redzes pasliktināšanās, kad nepieciešama redzes korekcija ar briļļu vai kontaktlēcu palīdzību.

Praksē tirdzniecības nozares darba vietās ir sastopams ļoti dažāds apgaismojuma līmenis – tas var būt gan pārāk augsts, pārsniedzot noteikto normu (piemēram, darbā pie kases aparāta – 500 lx) pat 3–4 reizes, gan arī pārāk zems, pat 10–20 reizes zemāks par pieļaujamo (piemēram, 200 lx noliktavu plauktu zonās). Darba vides riska novērtējuma laikā uzmanība jāpievērš arī veikala telpu specifikai, piemēram, vai telpā ir spoguļi un stikla sienas, kāds ir sienu krāsojumus (matēts vai spīdīgs), kāda veida preces tiek tirgotas (piemēram, stikla trauki), kā arī tam, kā izvietoti apgaismojuma ķermeņi, vērtējot to, vai tie nerada apžilbinājumu.

Veicot darba vides riska novērtējumu, jāņem vērā arī tas, ka nodarbinātie, kuri strādā ārpus telpām, ir pakļauti saules

Pie griestiem izvietoto lampu maiņa var radīt augstu kritienu risku

ultravioletā starojuma iedarbībai, tāpēc jānodrošina saulesbriļļu (vai briļļu ar ultravioletā starojuma aizsardzību) lietošana.

Īpaša uzmanība jāpievērš arī tādam ar apgaismojuma nodrošināšanu saistītam faktoram kā apgaismes ķermeņu tīrīšanai un lampu nomaiņai, jo gan noliktavās, gan daudzos veikalos lampas ir izvietotas ļoti augstu un to nomaiņa var būt ļoti bīstama.

Pieļaujamie apgaismojuma līmeņi dažādās darba vietās, tajā skaitā tirdzniecības nozarē, ir noteikti MK noteikumos Nr. 359 "Darba aizsardzības prasības darba vietā" (pieņemti 28.04.2009.) (sk. 2. tab.).

2. tabula. MINIMĀLĀS APGAISMOJUMA PRASĪBAS TIRDZNIECĪBAS DARBA VIETĀS

Darba vieta vai darba veids	E_m – minimālais apgaismojuma līmenis virs darba zonas, lx	Piezīmes
Noliktavas:		
t. sk. saldētavas	100	200 lx, ja telpas tiek nepārtraukti lietotas
šķirošanas un pakošanas zonas	300	
Stelāžveida glabāšanas zonas:		
ejas, kurās nav nodarbināto	20	Apgaismojums grīdas līmenī
ejas, kurās ir nodarbinātie	200	Apgaismojums grīdas līmenī
kontrolposteņi	200	
Mazumtirdzniecība:		
tirdzniecības zona	300	
kasiera darba vieta, iesaiņošanas galds	500	

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- apgaismojuma sistēmas atbilstoša plānošana, lai nodrošinātu efektīvu un pietiekamu apgaismojumu visās darba vietās;
- gaismas ķermeņu regulāra tīrīšana un spuldžu savlaicīga nomaiņa, ievērojot darba aizsardzības prasības darbam augstumā;
- saulesbriļļu vai briļļu ar ultravioleto aizsardzību nodrošināšana tiem nodarbinātajiem, kuri strādā ārpus telpām;
- vingrinājumi acu atpūtināšanai.

RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTE

DARBA DROŠĪBAS un VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS
RSU aģentūra

NR. 114-2012

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 ielā 25-3, Rīgā, LV-1010
Tālrunis 67225162
www.lddk.lv

LATVIJAS TIRDZNIECĪBAS DARBINIEKU ARODBIEDRĪBĀ
Vaļņu iela 32, 5. stāvs, Rīga, LV–1050
Tālrunis 67211523
E-pasts: ltda@inbox.lv

RSU DARBA DROŠĪBAS UN VIDES VESELĪBAS INSTITŪTĀ
Kurzemes prospektā 3c, Rīgā, LV-1007
Tālrunis: 67409139
www.rsu.lv/ddvvi

PAR DARBA AIZSARDZĪBAS JAUTĀJUMIEM – www.osha.lv

LATVIJAS REPUBLIKAS LABKLĀJĪBAS MINISTRIJA

VSAA 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.