

DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS NOLIKTAVU DARBINIEKIEM



Noliktavās tiek uzglabātas dažādas izejvielas un saražotā produkcija, kas ir nozīmīgs starpposms no produkta ražošanas līdz nokļūšanai pie patērētāja. Praktiski neviens ražošanas uzņēmums mūsdienās neiztiek bez noliktavu izmantošanas. Noliktavu telpās var uzglabāt dažādas preces, piemēram, kokmateriālus, būvniecības materiālus, pārtikas produktus, augļus un dārzeņus, kosmētiku, ķīmiskās vielas, elektrotehniku u. c. materiālus. Ņemot vērā uzņēmumā ražoto produktu īpatnības, noliktavās var būt nepieciešami īpaši apstākļi, piemēram, zema vai augsta temperatūra, vai specifisks mitruma līmenis.

Darba vidi noliktavās raksturo daudzi un dažādi veicamie darba uzdevumi, kuru izpildes laikā var nākties saskarties ar tādiem riskiem kā troksnis, vibrācija, ķīmiskās vielas, bioloģiskie riski, nelaimes gadījumi, kā arī dažāda rakstura ergonomiskām problēmām.

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

KAS IR DARBS NOLIKTAVĀS?

Darbs noliktavās ietver ļoti dažādus darba procesus – sākot no dokumentācijas noformēšanas (darbs ar datoriem, kodu skeneriem u. tml.), preču iekraušanas, izkraušanas, novietošanas, preču marķēšanas un pasūtīto preču komplektēšanas. Nereti noliktavās ir izveidota arī mazumtirdzniecības vieta un noliktavas darbinieka pienākumos ietilpst arī pārdevēja darba pienākumi. Tāpat darbs noliktavās, atkarībā no to specifikas, bieži var būt saistīts ar smagumu pārvietošanu, darbu augstumā un darbu nepiemērotā (parasti zemā) temperatūrā.

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, tiksi 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 (piemēram, ja Tev jau ir problēmas ar muguru, tad noliktavā uzglabāto preču iepakojumu pārvietošana ar rokām Tavu veselību pasliktinās vēl vairāk).

Pirms darba sākšanas darba devējam jānodrošina Tev apmācība par darba aizsardzības jautājumiem – gan ievadapmācība jeb tā saucamā ievadinstruk tāža, gan darba aizsardzības instruk tāža konkrētā darba veikšanai.

Ievadapmācības (ievadinstruk tāžas) 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 instruk tāžas laikā Tevi jāiepazīstina ar veicamo darbu, darba devēja apstiprinātajām instrukcijām un darba aizsardzības prasībām atbilstoši konkrētā darba veidam attiecīgajā darba vietā, praktiski parādot drošus darba paņēmienus un metodes (piemēram, smagumu pārvietošanai u. tml.), un, ja nepieciešams, izmantojot uzskates līdzekļus.

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

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

KĀDAS SEKAS VAR RASTIES, NEIEVĒROJOT DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS?

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

Visbiežāk nodarbināto veselība var tikt ietekmēta:

- **nelaimes gadījumu** rezultātā gūstot dažādus veselības traucējumus (traumas), piemēram, paslīdot uz slidenas grīdas vai nokrītot no augstuma;
- dažādu darba vides riska faktoru iedarbības rezultātā gūstot **akūtus vai hroniskus veselības traucējumus** (t. s. arodslimības), piemēram, nepareizi pacelta smaguma dēļ sastiepjot muguru, ilgstošu pārslodžu rezultātā bojānot balsta-kustību aparāta sistēmu – locītavas, mugurkaulu un nervu sistēmu, izraisot tādas arodslimības kā karpālā kanāla sindroms, radikulopātijas u. c.

KĀDI IR NOLIKTAVU DARBĀ BIEŽĀK NOVĒROJAMIE RISKA FAKTORI?

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

- nelaimes gadījumu risks;
- ergonomiskie faktori;
- mikroklimats un apgaismojums;
- ķīmiskie riska faktori, tajā skaitā putekļi;
- bioloģiskie riska faktori;
- troksnis un vibrācija;
- psihosociālie riska faktori.

Neraugoties uz pēdējo gadu laikā notikušajām pārmaiņām jaunu tehnoloģiju ieviešanā un modernizācijā, arī modernās noliktavās nodarbināto veselība un drošība joprojām var tikt būtiski

apdraudēta. Arī šajā nozarē nodarbinātos var apdraudēt **vairāki riska faktori vienlaicīgi**, tādējādi ietekmējot un apdraudot gan, piemēram, mugurkaulu, gan dzirdi.

BIEŽĀKIE NELAIMES GADĪJUMU IEMESLI NOLIKTAVĀS

Ar darba aprikojuma lietošanu saistītie riska faktori

Ar darba aprikojumu (iekrāvējiem (autokāriem), pacelājiem, celtņiem, manipulatoriem un konveijeriem u. c.) visbiežāk saistīti tādi nelaimes gadījumi kā iekārtu un kravas apgāšanās, dažādu priekšmetu uzkrišana, satiksmes negadījumi, sasitumi, saspiedumi, nobrāzumi u. tml. Šie nelaimes gadījumi visbiežāk notiek, nepareizi ekspluatējot tehniku vai neievērojot darba aizsardzības prasības tehnikas ekspluatācijas, remonta un apkopes laikā. Bieži nelaimes gadījumi saistīti ar nepareizu un nedrošu pārvietošanos noliktavās (neievērojot pārvietošanās ceļus, gan ejot kājām, gan braucot ar iekrāvējiem, vai braucot pārāk ātri).

Nelaimes gadījumi novērojami arī darbinieku nekompetences dēļ, jo dažādu iekraušanas tehniku izmanto nepietiekami apmācīti nodarbinātie, piekļūstot bez uzraudzības atstātiem iekrāvējiem.

AIZLIEGTS atstāt ieslēgtus iekrāvējus bez uzraudzības, kā arī atstāt aizdedzes atslēgas iekrāvēja aizdedzē.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- ievēro visas darba aizsardzības prasības;
- lieto tikai pārbaudītu un kārtībā esošu tehniku (piemēram, iekrāvējiem noteikti jābūt aprīkoti ar darba kārtībā esošu skaņas signālu un brīdinošu gaismas signālu);
- lieto atbilstošus darba apavus;
- ievēro noteiktos satiksmes ceļus un gājēju pārejas;
- ievēro atļauto braukšanas ātrumu noliktavu telpās un teritorijā;
- nenovieto rokas un kājas zem kravas un starp plauktiem, kad notiek produkcijas kraušanas un pārvietošanas darbi.

PAKRIŠANA UN PASLĪDĒŠANA

Noliktavās pakrišana (paklupšana) un paslīdēšana ir bieži nelaimes gadījumu iemesls, parasti tas ir saistīts ar nelīdzinām, bedrainām vai slapjām grīdām, nevietā novietotām kravām, nepārdomāti iekārtotām telpām un plauktiem, nepietiekamu apgaismojumu, slidenu teritoriju ziemas sezonā u. tml. Īpaši bieži šādi nelaimes gadījumi var notikt darba vietās, kur ir nepietiekams apgaismojums un tiek veikta dažādu smagumu pārvietošana ar rokām, jo pastāv augsta paklupšanas riska iespējamība. Bieži dažādi kritieni ir saistīti arī ar paklupšanu uz neapzīmētām kāpnēm, pakāpieniem vai citās līdzīgās vietās.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

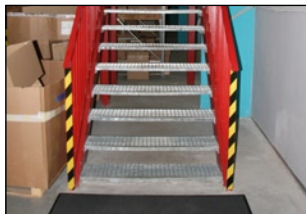
- ievēro piesardzību, pārvietojoties noliktavu telpās;
- lieto piemērotus darba apavus;
- ievēro tīrību un kārtību noliktavu telpās;
- informē darba devēju, ja pamani bojātu apgaismojumu vai citas problēmas darba vietā.

UZKRIŠANAS RISKS UN KRITIENI NO AUGSTUMA

Viens no būtiskiem riska faktoriem noliktavās ir dažādu priekšmetu uzkrišana nodarbinātajiem, kā arī pašu nodarbināto kritieni



Nekārtīgi un nevietā novietoti priekšmeti rada augstu paklupšanas risku



Kāpņu pirmo pakāpienu un margu apzīmēšana samazina paklupšanas risku

no augstuma. Šādi nelaimes gadījumi saistīti ar nepareizu preču / priekšmetu kraušanu un nestabilu novietošanu.

Bieži vien nelaimes gadījumu risku var radīt iekraušanas tehnikas nejauša uzbraukšana noliktavas plauktiem vai sakrātām precēm, radot plauktu vai preču apgāšanās risku. Risku rada arī pietiekami nenostiprinātas nepareizi iekrautas, kā arī pārāk smagas kravas pārvadāšana, kas apdraud gan iekraušanas tehnikas vadītāju, gan citus nodarbinātos. Vēl viena būtiska darba aizsardzības problēma noliktavās ir saistīta ar to, ka atsevišķos gadījumos nodarbinātajiem ir nepieciešams piekļūt augšējiem plauktiem, lai, piemēram, pārbaudītu kādu preci. Tam bieži tiek izmantoti dažādi nepiemēroti līdzekļi, piemēram, nedrošas pārvietojamās kāpnēs, kā arī cilvēku celšanai neparedzētas iekraušanas tehnikas izmantošana.

AIZLIEGTS celt cilvēkus ar iekrāvēju palīdzību, izmantojot paletes vai platformas bez norobežošām malām!

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- ievēro preču kraušanas noteikumus – izvieto tās vienmērīgi un stabili, smagākās preces liekot apakšējos un vidējos plauktos, augstākos plauktus atstājot vieglākām precēm;
- pienācīgi nostiprini pārvietojamās kravas;



Noliktavas plauktu drošības norobežojumu lieto, lai novērstu iekrāvēju uzbraukšanas risku



Nodarbināto pacelšana, izmantojot cilvēku celšanai neparedzētus pacelājus, bieži beidzas ar ļoti smagām sekām

- preču pārvietošanu un celšanu veic, ievērojot tehnikas kravnesību;
- ievēro drošu pārvietošanās ātrumu un neveic straujus un nepārdomātus manevrus;
- novieto kravas tikai tam paredzētās vietās;
- norobežo zonas, kurās notiek kravu celšana un pārvietošana;
- nepieciešamības gadījumā lieto individuālās aizsardzības līdzekļus darbam augstumā;
- cilvēku pacelšanai augstumā izmanto tikai speciāli cilvēku celšanai paredzētu pacēlāju ar grozu.

ERGONOMISKIE RISKA FAKTORI

Ergonomiskie riska faktori ir vieni no būtiskākajiem riskiem, strādājot noliktavās. Īpaši mazās noliktavās bieži raksturīgs smags fizisks darbs, kā arī garas darba stundas un darbs stāvus. Biežāk sastopamie un veselībai kaitīgākie ergonomiskie darba vides riski noliktavu darbā ir saistīti ar **smagumu pārvietošanu** – 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, celtņi) nākas pārvietot smagas kravas, rezultātā var ciest nodarbināto veselība vai pastāv risks iegūt traumas. Smagumu pārvietošana var radīt dažādus veselības traucējumus gan mugurai, gan locītavām, kā arī saitēm un muskuļiem.



Vēl viens bieži sastopams ergonomsiskais risks ir saistīts ar atrašanos t. s. **piespiedu pozās** – ar to saprotot ķermeņa vai to daļu atrašanos ilgstoši nemainīgā stāvoklī. Noliktavu darbā piespiedu pozas

Drošam darbam augstumā ir pieejami speciāli pacēlāji, ar kuriem atļauta nodarbināto pacelšana augstumā. Strādājot augstumā, vienmēr jālieto arī ķivere un jānorobežo bīstamā zona, kurā strādā pacēlājs

ir saistītas ar ilgstošu stāvēšanu (piemēram, marķējot kastes, kas atrodas plauktos) vai ar ilgstošu sēdēšanu (piemēram, braucot ar iekrāvējiem). Atsevišķos gadījumos darbs noliktavās ir saistīts ar darbu pie datora vai dokumentu noformēšanu – arī šajās situācijās ir svarīgi ievērot ergonomikas prasības, lai arī bieži šādi darbi tiek veikti salīdzinoši īsu laiku. Dažādās piespiedu darba pozas – sēdus, stāvus, ejot, tupus, noliecoties vai stiepjoties – atkarībā no to veida var ietekmēt kakla-plecu joslu, elkoņus un plaukostas, muguru, gūžas vai kājas.

Noliktavu darbā vairākos darba procesos ir jāveic arī **biežas un atkārtotas kustības**, piemēram, strādājot ar etiķēšanas pistoli, pakojot kastes, marķējot produkciju u. tml.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- ievēro pareizus smaguma celšanas pamatprincipus (piemēram, turi taisnu muguru, cel smagumu “ar kājām”, nevis “ar muguru”, periodiska smaguma noturēšana ar abām rokām viriēšiem – ne vairāk par 10 kg un sievietēm – ne vairāk par 7 kg);
- pārvietojot smagas kravas, lieto smagumu pārvietošanas palīg-līdzekļus un prasi darba devējam to nodrošinājumu;



Smagumu pārvietošanu var būtiski atvieglot, lietojot atbilstošus palīg-līdzekļus



Ari darba vietām pie datoriem un dokumentu noformēšanas jābūt atbilstoši iekārtotām

- seko savas darba vietas ergonomiski optimālam iekārtojumaam (piemēram, pārdomāti izvietojamās kravas, izmanto krēslus ar regulējamu augstumu);
- ievēro regulāras atpūtas pauzes un veic atslodzes vingrinājumus;
- apmeklē obligātās veselības pārbaudes.

VIBRĀCIJA

Vibrācija noliktavu darbā ir samērā izplatīts darba vides riska faktors, jo to rada dažāda veida tehnika (iekrāvēji, pacēlāji, manipulatori u. c.). Noliktavu darbā pārsvarā sastopama visa ķermeņa vibrācija (piemēram, braucot ar iekrāvējiem). Visa ķermeņa vibrācija var radīt dažādus traucējumus mugurkaulā, nervu sistēmā (piemēram, nogurumu, bezmiegu, galvassāpes, nervozitāti), izmaiņas balsta un kustību sistēmā (piemēram, nestabilitāti), kā arī sāpes krustos un tirpšanu pēdās. Vibrācijas līmenim darba vidē ir noteiktas normas, lai noteiktu, kad tas ir uzskatāms par kaitīgu – visa ķermeņa vibrācijai maksimāli pieļaujama līmenis (eksponēcijas robežvērtība) ir $1,15 \text{ m/s}^2$.

Cik lielu vibrāciju rada noliktavās izmantojamie iekrāvēji?

Dažāda veida iekrāvēju (elektrokāru, autoiekrāvēju u. c.) radītais vibrācijas līmenis ir robežās no $0,24 \text{ m/s}^2$ (braucot lēni pa gludu grīdu) līdz $4,52 \text{ m/s}^2$ (braucot samērā ātri pa nelīdzenu grīdu un bedrainu teritoriju).

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- seko līdz iekārtu tehniskajam stāvoklim un tam, vai savlaicīgi tiek veiktas apkopes;
- ievēro darba drošības prasības darba aprikojuma lietošanas laikā, lai samazinātu vibrācijas ietekmi (piemēram, ievēro braukšanas ātrumu, neveic straujus manevrus, ja iespējams, neregulē amortizāciju, ņemot vērā savu svaru u. c.);
- nepieciešamības gadījumā apmeklē obligātās veselības pārbaudes.

TROKSNIS

Lai arī varētu likties, ka troksnis noliktavās nav pārāk izplatīts darba vides riska faktors, tomēr ir virkne iekārtu, kuras var radīt samērā augstu trokšņa līmeni (piemēram, iekrāvēji un dažādas iekārtas – etiķēšanas līnijas, konveijeri, marķēšanas pistoles u. c.). Trokšņa līmenis darba vietās ir tieši atkarīgs no darba apjoma un biežuma un, protams, var ievērojami svārstīties.

Ilgstošs troksnis var radīt tā saucamo aroda vājdzirdību – dzirdes neatgriezenisku un neārstējamu pasliktināšanos abās ausīs, kas var attīstīties dažu gadu laikā. Īpaši kaitīgs ir trokšņa līmenis, kas augstāks par 87 dB(A) (decibeliem), tomēr jau trokšņa līmenis virs 80 dB(A) var radīt dzirdes izmaiņas. Vēl viena trokšņa radītā bīstamība noliktavās ir tas, ka troksnis traucē savstarpēju sazināšanos, apgrūtina brīdinošu skaņas signālu uztveršanu, traucē sadzirdēt dažādas norādes un tādējādi veicina nelaimes gadījumus darbā.

Cik skaļas ir noliktavās izmantotās iekārtas un tehnika?

Etiķēšanas līnijas radītais troksnis ir no 72,2 dB (piemēram, piena produktu noliktavā) līdz 85,9 dB (piemēram, konservu noliktavā). Autoiekrāvēja radītais troksnis svārstās robežās no 76,0 dB līdz 86,8 dB.

Kokapstrādes noliktavās bieži tiek izmantoti garinātājzāģi vai formātājzāģi, tādēļ pakotāja d/v trokšņa līmenis var svārstīties robežās no 82,5 līdz 99,3 dB.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- sekot līdz iekārtu tehniskajam stāvoklim un tam, vai savlaicīgi ir veiktas to apkopes;
- ja nepieciešams, lietot dzirdes aizsardzības līdzekļus;
- ievērot regulāras atpūtas pauzes un saudzēt dzirdi brīvajā laikā (piemēram, neklausīties pārāk skaļu mūziku u. tml.);
- nepieciešamības gadījumā apmeklēt obligātās veselības pārbaudes.

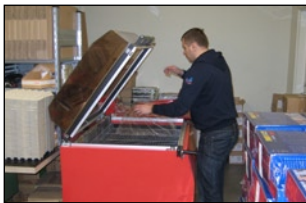
ĶĪMISKĀS VIELAS UN PUTEKĻI

Noliktavās sastopami dažādi ķīmiskie darba vides riska faktori, tomēr būtiskākās problēmas var radīt:

- iekraušanas tehnikas (ja netiek izmantoti t. s. elektrokāri) radītās izplūdes gāzes, kas var saturēt lielu skaitu dažādu ķīmisko savienojumu, kas ir kaitīgi veselībai (CO, SO₂, NO_x, SO₂ 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 vielas kā, piemēram, ksilols, toluols, vaitspirts, dažādi esteri u. c.

Iedarbība uz organismu dažādām ķīmiskām vielām ir atšķirīga, piemēram, oglekļa oksīds ir toksisks un traucē / kavē skābekļa uzņemšanu, savukārt tādas vielas kā toluols, ksilols un vaitspirts iedarbojas kairinoši uz ādu, acu konjunktīvu un elpceļu gļotādu, kā arī ietekmē centrālo nervu sistēmu.

Noliktavu darba vidē bieži sastopami arī putekļi, kuri rodas, piemēram, no iepakojšanas darbiem, no pulverveida vielu izbiršanas u. tml. Biežākās putekļu radītās sekas veselībai ir saistītas ar dažādu elpošanas ceļu iekaisumu (piemēram, bronhītu u. c.) attīstību, kā arī dažādiem ādas un acu iekaisumiem.



Plēvošanas iekārtu troksnis var nepārsniegt normu, bet ir samērā augsts



Bojāta noliktavas grīda ievērojami pastiprina iekrāvēju radīto vibrācijas līmeni

Ļoti plaša saskare nodarbinātajiem ir arī ar telpu tīrīšanai izmantotajiem tīrīšanas un dezinfekcijas līdzekļiem. Šie līdzekļi bieži satur kairinošas un kodīgas vielas, kas var iedarboties uz ādu, acīm un elpošanas sistēmu.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- ievēro, ka ķīmiskās vielas jāglabā pareizi – ražotāja iepakojumā, atbilstoši noteiktajiem uzglabāšanas apstākļiem (temperatūra, mitrums, ventilācija); ja ko nezini, jautā savam darba vadītājam;
- ja nepieciešams, lieto paredzētos individuālās aizsardzības līdzekļus (piemēram, elpošanas sistēmas aizsardzības līdzekļus vai cimdus u. c.);
- iepazīsties ar ķīmisko vielu un maisījumu drošības datu lapām; Tev jāzina rīcība ārkārtas situācijās, tajā skaitā tas, kā pareizi savākt izbīrušas vai izlijušas ķīmiskās vielas;
- ķīmisko vielu konteineri un iepakojums regulāri jāpārbauda (piemēram, vai nav sarūsējuši metāla trauki, vai nav noplūdes).

MIKROKLIMATS UN KLIMATISKIE APSTĀKĻI

Neatbilstoši mikroklimatu raksturojošie lielumi (temperatūra, gaisa mitrums, gaisa plūsmas ātrums) var radīt diskomfortu darba vietās, kas parasti nerada tiešus veselības traucējumus, bet var veicināt citu slimību (piemēram, elpošanas ceļu slimību u. c.) attīstību vai darba spēju pazemināšanos. Noliktavās lielākā problēma ir caurvējš, kas saistīts ar biežu vārtu / durvju atvēršanu vai bojājumiem. Tāpat noliktavās



Dzesēšanas kamerās temperatūra ir zemāka par 0 °C, tāpēc nepieciešams ievērot atpūtas pauzes (siltumā), kā arī atbilstoši ģērbties un lietot cimdus

bieži mēdz būt zema temperatūra, kas saistīts ar nepietiekamu apkures sistēmu jaudu vai lielām izmaksām pietiekamas temperatūras nodrošināšanai.

Noliktavās, kurās nepieciešams uzturēt ļoti zemas temperatūras (piemēram, saldētavas saldētas gaļas, saldējuma un pusfabrikātu glabāšanai u. tml.) nodarbinātie var saaukstēties vai iegūt atsevišķu ķermeņa daļu apsaldējumus.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- izvēlies darba veidam piemērotu darba apģērbu un cimdus (atkarībā no sezonas, darba veida un noliktavas tipa);
- vienmēr ieslēdz ventilācijas un kondicionēšanas sistēmas, kā arī seko līdzi, vai tās tiek pietiekami bieži tīrītas;
- samazini caurvēja iespējamību (turi durvis un vārtus aizvērtus u. tml.).

APGAISMOJUMS

Prasības apgaismojumam noliktavu telpās ir atšķirīgas atkarībā no telpu lietošanas veida – atbilstoši prasībām, tajās jānodrošina vismaz 100 lx liels apgaismojuma līmenis, bet, ja tajās nepārtraukti uzturas nodarbinātie – 200 lx. Savukārt zonās, kurās notiek preču šķirošana un pakošana, nepieciešams spilgtāks apgaismojuma līmenis – 300 lx, bet strādājot ar datoru – 500 lx. Neatbilstošs apgaismojums rada gan paaugstinātu redzes sasprindzinājumu, gan palielina nelaimes gadījumu risku.

Kāds apgaismojums ir noliktavās?

Apgaismojuma līmeņi var būt ļoti dažādi, bet bieži tie ir pārāk zemi, piemēram, kādā noliktavā pie etiķēšanas līnijas apgaismojuma līmenis bija robežās no 10 līdz 424 lx, bet pie marķēšanas līnijas 109 – 598 lx. Noliktavas pārziņiem, kuri veic arī darbu ar datoru, apgaismojuma līmenis darba vietās laboratoriski veiktajos mērījumos ir bijis robežās no 43 līdz 191 lx.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- ja nepieciešams, lieto viegli pārvietojamu (pielāgojamu) papildu (lokālo) apgaismojumu;
- seko līdzi, lai iekrāvējiem vai citai lietotajai tehnikai uzstādītais apgaismojums būtu darba kārtībā;
- pārbaudi gaismas ķermeņu stāvokli darba telpās, veic to regulāru tīrīšanu un spuldžu savlaicīgu nomaiņu.

BIOLOĢISKIE RISKĀ FAKTORI

Bioloģiskie riski (mikroorganismu, vīrusu, parazītu u. c.) noliktavās galvenokārt ir saistīti ar glabāto preču un materiālu piesārņojumu vai īpašībām (piemēram, glabājot ātri bojājošos pārtikas produktus, gaisā nokļūst dažādi mikroorganismi, miltu vai citi organiskas izcelsmes putekļi, kas savukārt var radīt nodarbinātajiem alerģiskas reakcijas u. c.), kā arī ar noliktavās sastopamo grauzēju un parazītu (piemēram, žurku, tarakānu u. c.) pārnestajām slimībām; nepietiekami apkurinātās noliktavās ar paaugstinātu gaisa mitrumu – dažādām pelējuma sēnītēm.

Svarīgākie preventīvie pasākumi ir saistīti ar izejvielu, materiālu, ķīmisko vielu, produktu glabāšanas noteikumu ievērošanu un cīņu ar grauzējiem un citiem kaitēkļiem, kā arī pietiekamu personīgās higiēnas ievērošanu.

PSIHOEMOCIONĀLI RISKĀ FAKTORI

Noliktavu darbiniekiem raksturīga virkne apstākļu, kas nodarbinātajiem var radīt paaugstinātu psihoemocionālu risku, piemēram, darba laika plānošanas īpatnības šajā nozarē (darbs agrās rīta stundās / vakarā / naktīs, garas darba stundas un virsstundas, nakts darbs, nemaināms darba grafiks, darbs vienatnē u. c.) un pārāk liela darba slodze. Ilgstoša psihoemocionāla stresa iedarbība var pazemināt darba spējas, radīt nomāktību un pat paliekošus veselības traucējumus.

KĀDAS IR TAVAS TIESĪBAS?

Atceries: darba devēja pienākums ir nodrošināt drošu un veselībai nekaitīgu darba vidi. Līdz ar to, 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 izmantotajam aprīkojumam (iekrāvēji, plaukti, kāpnes u. c.) neatbilst darba aizsardzības vai to ražotāju noteiktajām prasībām, kā arī, 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, darba aizsardzības speciālistam vai darba devējam, kā arī nepieciešamības gadījumā sniegt pirmo palīdzību un izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.

Darba devēja pienākums ir veikt nelaimes gadījuma darbā 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.

JA 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 Tu jūti, ka Tava veselība darba apstākļu iedarbības rezultātā 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.

Jebkurā gadījumā ir svarīgi laicīgi vērsties pēc palīdzības pie ārsta, jo daudzas arodslimības ir sekmīgi ārstējamas, ja tās tiek savlaicīgi pamanītas. Savukārt, ja tās netiek laicīgi ārstētas, daudzas no tām izraisīs paliekošas sekas un, iespējams, pat invaliditāti.

Atceries:

Sociālās garantijas pēc nelaimes gadījuma darbā vai konstatētas arodslimības Tu varēsi saņemt tikai tad, ja strādā 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 darbspēju zudumu.



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS un
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS
RSU aģentūra

Nr. 116-2012

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 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.