

DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS KOKAPSTRĀDĒ



Mūsu dzīve un ekonomika nav iedomājama bez dažādiem kokmateriāliem – gan to ieguve, gan apstrāde ir viena no Latvijas ekonomikas būtiskākajām nozarēm. Kokapstrādes nozarē nodarbināti daudzi tūkstoši cilvēku, kuri ikdienā, pakļauti daudziem darba vides riska faktoriem. Kokapstrādes nozarei raksturīgs tas, ka nodarbinātie vienlaikus ir pakļauti vairākiem riska faktoriem, tādējādi to iedarbība uz nodarbināto veselību ir vēl būtiskāka. Piemēram, kokapstrādes operators, veicot dēļu šķirošanu, vienlaikus ir pakļauts gan plaukstas un rokas, gan visa ķermeņa vibrācijai, kā arī troksnim, turklāt darbs jāveic piespiedu pozās, un tas ir saistīts ar smagumu pārvietošanu. Tāpat vairums šajā nozarē nodarbināto ir pakļauti arī koka putekļu ietekmei. Visi šie darba vides riska faktori var radīt augstu nelaiemes gadījumu risku un būtiski apdraudēt strādājošo veselību.

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

KAS IR DARBS KOKAPSTRĀDĒ?

Vienkāršības labad šajā materiālā ar terminu “darbs kokapstrādē” tiks apzīmēti visi tie darbi, kuri ir iekļauti nozarē ar kopējiem apzīmējumiem “Zāģēšana, ēvelēšana un impregnēšana” un “Koksnes, koka un korķa izstrādājumu ražošana, izņemot mēbeles; salmu un pīto izstrādājumu ražošana”. Šajā materiālā galvenokārt skarsim tos darbus, kas notiek tieši zāģmateriālu (koksnes) apstrādē līdz dažādiem izejmateriāliem (dēļiem, brusām, plāksnēm, granulām, šķeldai u. tml.), neietverot tos darbus, kas saistīti ar salmu un pīto izstrādājumu ražošana, kā arī mēbeļu izgatavošanu, jo riska faktori šajās nozarēs nedaudz atšķiras (piemēram, mēbeļu izgatavošanā daudz būtiskāka loma ir ķīmiskajām vielām).

Jebkurā no šīs nozares darba vietām nodarbinātie var saskarties ar ļoti dažādiem veselību un drošību ietekmējošiem darba vides riska faktoriem.

PIRMS SĀKT DARBU ...

Pirms sākt darbu, jāatceras, ka jebkuras darba attiecības sākas ar darba līguma parakstīšanu – tajā jābūt aprakstītiem darba pienākumiem, minētai darba samaksai un noteiktam darba laikam. Tikai rakstisks darba līgums nodrošinās juridiskās un sociālās garantijas, ja tiks nepamatoti atlaists no darba, cietīsi nelaimes gadījumā darbā vai saslimsi, t. sk. ar kādu no arodslimībām.

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 veselības problēmas ar mugurkaulu, tad smagumu pārvietošana vai darbs vietā, kurā būs pakļauts visa ķermeņa vibrācijas ietekmei, veselības stāvokli vēl vairāk pasliktinās).

Pirms darba sākšanas darba devējam jānodrošina Tev mācības darba aizsardzības jautājumos – gan ievadmācība jeb tā saucamā ievadinstruktāža, gan darba aizsardzības instruktāža darba vietā konkrētā darba veikšanai.

Ievadmācību (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, nodarbināto pārstāvniecību, kā arī rīcību ārkārtas situācijās.

Darba aizsardzības instruktāžas laikā darba devējam Tevi jāiepazīstina ar veicamo darbu, darba devēja apstiprinātajām instrukcijām un darba aizsardzības prasībām atbilstoši konkrētā darba veidam vai

profesijai darba vietā, praktiski parādot arī drošus darba paņēmienus un metodes vai, 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 kaut ko neesi sapratis – pajautā!**

KĀDAS SEKAS VAR RASTIES, NIEVĒROJOT 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, turklāt ne tikai darba devējam, bet arī nodarbinātajiem un sabiedrībai kopumā.

Strādājot kokapstrādē, visbiežāk nodarbināto veselība var tikt bojāta:

- **nelaimes gadījumos** gūstot dažādus veselības traucējumus (traumas), piemēram, tīrīšanas laikā kritot no šķirošanas līnijas vai savainojot kāju, ja tai uzkritis zāģmateriāls, u. tml.;
- dažādu darba vides riska faktoru iedarbības rezultātā gūstot **akūtus vai hroniskus veselības traucējumus** (arodslimības), piemēram, ilgstošas putekļu iedarbības rezultātā sabojājot plaušas vai ilgstošas vibrācijas dēļ sabojājot muguru u. tml.

Šajā materiālā vēlamies Tevi informēt par svarīgākajiem darba vides riska faktoriem un biežākajiem nelaimes gadījumiem, kas var sabojāt Tavu veselību, strādājot kokapstrādē.

KĀDI IR KOKAPSTRĀDĒ BIEŽĀK NOVĒROJAMIE RISKA FAKTORI?

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

- nelaimes gadījumu risks;
- vibrācija un troksnis;
- ergonomiskie faktori;
- koksnes putekļi un citi ķīmiskie riska faktori;
- mikroklimats (gan telpās, gan ārpus tām) un apgaismojums;
- ultravioletais starojums;
- bioloģiskie riska faktori;
- psihoemocionālie riska faktori.

Kokapstrādes uzņēmumu darba vietās uz nodarbinātajiem bieži iedarbojas **vairāki riska faktori vienlaikus**, tādējādi pastiprinot cits cita ietekmi un izraisot smagākus veselības traucējumus vai paātrinot veselības traucējumu attīstību (piemēram, vienlaikus iedarbojoties rokas un plaukstas vibrācijai un pazeminātai vides temperatūrai, daudz ātrāk attīstīsies vibrācijas izraisīti asinsrites traucējumi rokās un pirkstos – Reino sindroms jeb “baltie pirksti”).

BIEŽĀKIE NELAIMES GADĪJUMU IEMESLI KOKAPSTRĀDĒ

Līdzīgi kā citās nozarēs, arī strādājot dažādās kokapstrādes uzņēmumu darba vietās, nelaimes gadījumi bieži notiek nodarbināto neuzmanības un noteikto darba aizsardzības prasību neievērošanas dēļ. Kokapstrādes nozarē tiek izmantots daudz dažāda darba aprīkojuma (zāģi u. c.), kā arī transportlīdzekļi (frontālie iekrāvēji u. c.) un specifiskas (zāģēšanas, mizošanas, šķirošanas iekārtas u. c.) liela izmēra iekārtas, un darbs pie šīm iekārtām, tiešā to tuvumā vai to apkopes rada augstāku bīstamību. Tā kā darbs kokapstrādē bieži notiek ārpus telpām, tad nelaimes gadījumu risku ievērojami paaugstina nelabvēlīgi laika apstākļi (piemēram, kraušanas laukumos sniegs un ledus

rada augstu pakrišanas risku, tumsā ir augstāks risks sadursmei ar transporta līdzekļiem u. tml.). Nelaimes gadījumi var notikt ar jebkuru nodarbināto, tāpēc ir svarīgi zināt iespējami vairāk par to, kā rūpēties par savu veselību un drošību darba vietā.

DARBA APRĪKOJUMA UN IEKĀRTU IZRAISĪTIE NELAIMES GADĪJUMI

Tieši darba aprīkojuma (dažādu iekārtu) lietošana kokapstrādē rada vislielākos nelaimes gadījumu riskus –biežāk tas saistīts ar nepiemērota (piemēram, pašu izgatavotu zāģu bez aizsargiem) vai bojāta aprīkojuma lietošanu, nepareiziem un bīstamiem darba paņēmieniem. Kokapstrādes darbos tiek izmantotas neskaitāmas kokapstrādes iekārtas – galvenokārt tie ir dažāda veida zāģi, mizotāji, ēveles u. tml. Tāpat šajā nozarē bieži tiek izmantotas dažādas kokmateriālu transporta līnijas (konveijeri), kas rada tādus riskus kā ieraušānu līnijās vai nokrišanu no tām. Turklāt kokapstrādē tiek izmantotas arī dažādas mazāka izmēra iekārtas (darba aprīkojums), piemēram, motorzāģi, āmuri u. c.

Jebkura šāda darba aprīkojuma lietošana ir saistīta ar nelaimes gadījumu risku – pirkstu vai roku ieraušānu iekārtā, traumām, ko



Pašdarinātas zāģēšanas iekārtas lietošana bez drošības aprīkojuma var novest pie pirkstu vai roku nozāģēšanas



Ja iekārtu kustīgās daļas (ķēdes, siksnas, piedziņas mehānismi u. c.) netiek noobežotas, tas var beigties ar roku vai pirkstu ievilkšanu iekārtā

rada no iekārtām izmesti dēļu gabali, iezāģēšanu, iegriezumiem, nobrāzumiem u. tml. brūcēm, kas rodas, lietojot darba aprīkojumu.

Parasti nelaimes gadījumi notiek, lietojot bojātas jeb darba kārtībā neesošas iekārtas, kā arī neievērojot noteiktās prasības darbu veikšanai.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- lietot tikai darba kārtībā esošas un darbam piemērotas iekārtas un uzturēt tās kārtībā (tostarp pareizi glabāt), kā arī veikt tehniskās apkopes un pārbaudes;
- ievērot visas darba aizsardzības prasības un veikt darbus saskaņā ar noteiktajām prasībām, ievērot drošus darba paņēmienus;
- lietot visus nepieciešamos individuālās aizsardzības līdzekļus (sejas un acu aizsarglīdzekļus, cimdus, darba apavus u. c.).

PAKLUPŠANA UN PAKRIŠANA

Paklupšanas un pakrišanas riski kokapstrādē ir ļoti augsti, jo visai bieži pārvietošanas ceļos vai iekārtu tuvumā atrodas dažādi priekšmeti un materiāli (dēļu gali, instrumenti, gaisa vadi, skaidas, putekļi, iepakojamais materiāls u. tml.). Paklupšanas vai paslīdēšanas riskus var radīt arī nepiemēroti laika apstākļi un tiem neatbilstoši koptas teritorijas un pārvietošanās ceļi (piemēram, apledojuši celiņi).



Paklupšanas riska iemesls var būt uz grīdas atstāti vadi vai kabeli, kā arī izmētāti kokmateriāli

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- novietot darba aprīkojumu un kokmateriālus, kā arī kabeļus un vadus tiem speciāli paredzētās un apzīmētās vietās;
- uzturēt kārtību darba vietās, veicot regulāru kokmateriālu atgriezumumu, skaidu, mizu, iepakojuma u. c. materiālu novākšanu.

KRITIENI NO AUGSTUMA UN DAŽĀDU PRIEKŠMETU UZKRIŠANA

Diemžēl arī kokapstrādē viens no būtiskākajiem nelaimes gadījumu riskiem ir tieši kritieni no augstuma. Šādi kritieni samērā bieži beidzas ar ļoti smagām sekām vai nāvi. Nokrišana bieži notiek no dažādām iekārtām vai kokmateriālu līnijām, zem kurām var būt izvietotas kādas citas iekārtas, kas kritiena sekas padara vēl ļaunākas. Parasti problēmas ir saistītas ar to, ka ne visām kokapstrādes iekārtām, to tīrīšanai vai iesprūdušu materiālu atbrīvošanai ir nodrošināta droša piekļuve, piemēram, izveidotas pieejas rampas, pakāpieni, kāpnes u. tml., līdz ar to nākas strādāt bez pietiekama atbalsta vai iespējas lietot pretkritiena sistēmas. Tāpat bieži nav pieejamas drošas kāpnes vai pakāpieni, lai nepieciešamības gadījumā nokļūtu uz līnijas vai iekārtām. Turklāt nodarbinātajiem bieži nākas kāpt uz dažādām smagās tehnikas iekārtām, lai veiktu to remontu un



Kritiens no augsti izvietotas līnijas tās tīrīšanas laikā var beigties ar smagām sekām. Zāģbaļķu vai citu kokmateriālu izmešana no līnijām var radīt smagu traumu risku.

apkopi, kas arī var radīt kritiena riskus. **Īpašu bīstamību var radīt situācijas, kad jāstrādā uz pārvietojamām kāpnēm, kā arī uz dažādām iekārtām vai līnijām, ja tas ir saistīts ar smagumu pārvietošanu (piemēram, ja jāatbrīvo saķērušies dēļi).**

Nodarbinātajiem bieži draudkokmateriālu – gan zāģbaļķu, gan jau sazāģētu materiālu – uzkrāšana. Visbiežāk tas saistīts ar dažādu krauto kokmateriālu (baļķu un dēļu) apgāšanos vai atsevišķu materiālu nokrišanu no nepareizi nokrautām grēdām. Otra būtiskākā problēma ir atsevišķu kokmateriālu vai to fragmentu nokrišana (izmešana) no transporta līnijām (piemēram, baļķu šķirošanas “galdiem” u. tml.), un tā ir īpaši bīstama, jo šādi materiāli var lidot ar ievērojamu paātrinājumu. Tāpat risku rada arī situācijas, kad jāatrodas tuvu tādām darba vietām, kur notiek materiālu pārvietošana, izmantojot celtņus un dažādus savienojumus (štropes, lentes, āķus u. tml.).

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- informēt darba devēju, ja nav iespējama droša piekļuve kokapstrādes iekārtām vai līnijām vai ir konstatēta zāģmateriālu izmešana vai nokrišana no līnijām;
- lietot tikai darba kārtībā esošas un piemērotas kāpnes un pakāpienus, kā arī pretkritiena sistēmas, ievērot drošus darba paņēmienus;
- pareizi kraut kokmateriālus un izvietot kravas, nodrošinoties pret to nobrukšanu un vēja ietekmi;
- ja iespējams, lietot palīgīdzekļus (piemēram, manipulatoru, pacēlāju u. c.) iesprūdušu vai bojātu materiālu atbrīvošanai un līnijas bojāto elementu vai motoru nomaiņai;
- izmantot tikai pārbaudītus kravas celšanas līdzekļus un drošus savienojumus (štropes, ķēdes, āķus u. c.), nepieciešamības gadījumā arī aizsargķiveres.

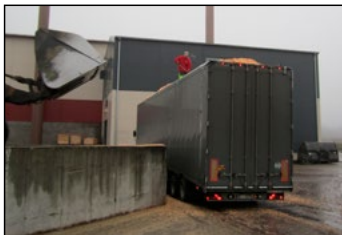
NEGADĪJUMI AR KOKAPSTRĀDĒ IZMANTOTAJIEM TRANSPORTLĪDZEKĻIEM

Šādi nelaiemes gadījumi galvenokārt ir saistīti ar dažāda veida iekrāvēju vai līdzīgas tehnikas lietošanu zāgbaļķu, dēļu vai citu materiālu pārvietošanai.

Šādus negadījumus parasti izraisa:

- pārāk tuva atrašanās transportlīdzeklim (īpaši t. s. “aklajās zonās”) un tā sadursme ar citiem nodarbinātajiem (uzbraukšana aizķeršana, saspiešana u. tml.);
- tieša atrašanās zem paceltām kravām vai to tuvumā (piemēram, iekrāvējiem ar paceltām dēļu paletēm vai zāgbaļķiem, vai kaušiem ar birstošiem materiāliem, tādiem kā šķelda vai skaidas);
- atļautā braukšanas ātruma neievērošana;
- tehnikas apgāšanās;
- sliktā pārredzamība un/vai nepareizi pārvietošanās maršruti, aizķeršanās aiz nevietā vai nepareizi novietotām zāgbaļķu vai dēļu kravām;
- pārāk smagu kravu pārvietošana;
- slikti vai nepiemēroti virsmas segumi (piemēram, augstuma starpība, malu nogrūvumi u. c.);
- mobilā tālruņa lietošana (runājot, rakstot īsziņu) transportlīdzekļa vadīšanas laikā;
- nepareiza izkāpšana no transportlīdzekļiem vai bojātu pakāpienu izmantošana.

Smagākās sekas šādiem negadījumiem ir uzbraukšana citiem nodarbinātajiem vai pašas tehnikas apgāšanās.



Darbs augstumā, stāvot uz nedrošas un nestabilas virsmas, var beigties ar smagu kritieni

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- iekāpšanai un izkāpšanai izmantot transportlīdzekļa kāpnītes/pakāpienus;
- ievērot satiksmes noteikumus un drošības prasības (piemēram, ievērot STOP zīmes, nelietot mobilo telefonu);
- ievērot drošu darba attālumu (nestrādājot tuvāk par pieciem metriem no citas tehnikas vai nodarbinātajiem);
- ieslēgt brīdinošos skaņas un gaismas signālus;
- lietot tikai darba kārtībā esošus iekrāvējus un citu tehniku, ziņot darba devējam par bojātu tehniku;
- lietot visus nepieciešamos individuālās aizsardzības līdzekļus (labi redzamu un gaismu atstarojošu apģērbu, apavus, ķiveres u. c.).

PUTEKĻI UN ĶĪMISKĀS VIELAS

Putekļi kokapstrādē ir ikdienišķa parādība – to koncentrācija ir augsta pat uzņēmumos ar ļoti jaudīgām ventilācijas sistēmām un modernu aprīkojumu. Vislielāko risku nodarbināto veselībai rada tieši putekļu iedarbība uz organismu. Atceries, ka tie var būt gan “tīri” koksnes putekļi (no apstrādājamā materiāla), gan arī to maisījums ar dažādiem citiem (abrazīviem) putekļiem un daļiņām (antiseptiskām vielām vai dažādiem bioloģiskiem aģentiem, piemēram,



Bojātu ventilācijas iekārtu lietošana ievērojami paaugstina putekļu koncentrāciju darba vietās



Pareizi iekārotas ventilācijas iekārtas var efektīvi samazināt putekļu radītos riskus

pelējuma sēnēm). Putekļu kaitīgumu būtiski ietekmē arī koksne, no kādas tie radušies, respektīvi – jo cietāka koksne, jo tā kaitīgāka. Vismīkstākā koksne ir eglei, priedei, apsei, liepai un alksnim, savukārt cieta vai īpaši cieta koksne ir bērzam, ozolam, osim, pīlādzim, skābardim un izei (tās ir cietkoksnes). Cietkoksnes putekļi ir atzīti arī par t. s. arodkancerogēniem – putekļiem, kas var izraisīt ļaundabīgus audzējus. Tāpat putekļu kaitīgumu ietekmē to izmērs, īpaši bīstami ir mikroskopiskie putekļi (ar izmēru no 0,5 līdz 2,5 μm, jo tie spēj iekļūt dziļi plaušās), savukārt lielākās putekļu daļiņas “aizķeras” deguna dobumā, rīklē un bronhos. Biežākā elpceļu slimība, kas var attīstīties, ir putekļu bronhīts – hroniska elpceļu saslimšana, ko izraisa putekļu ieelpošana un kuras gaitu pasliktina arī dažī citi aroda un vispārēja rakstura faktori, piemēram, nelabvēlīgs mikroklimats (zema gaisa temperatūra, caurvējš, mitrums, kairinošas ķīmiskās gāzes, pārciestas elpceļu slimības, aktīva un pasīva smēķēšana). Jāatceras, ka bieži nenovērtēts risks ir arī putekļu ietekme uz ādu (izraisot ādas iekaisumus) un gļotādām (izraisot acu, ausu, deguna un rīkles dobuma iekaisumus).

Kokapstrādē visbiežāk izmantotās ķīmiskās vielas ir lakas, krāsas, līmes, organiskie šķīdinātāji, piesūcinātājvielas, apdares vielas un saistvielas (piemēram, fenolformaldehīda sveķi). Tradicionālajā kokapstrādē nodarbinātajiem parasti nākas saskarties ar visdažādākajiem šķīdinātājiem, kurus izmanto kokapstrādes griezējinstrumentu tīrīšanai, ar tepēm, kuras izmanto koksnes defektu labošanai, un antiseptiskajiem līdzekļiem, kurus izmanto impregnēšanai (bieži tie satur indīgus ķīmiskos elementus – arsēnu, hromu un varu).

Atcerieties, ka putekļu un ķīmisko vielu bīstamību ievērojami palielina ventilācijas sistēmu trūkums, to bojājumi, nelietošana vai neuzturēšana darba kārtībā (piemēram, savlaicīgi netīrot vai nemainot filtrus).

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- uzturēt kārtībā darba vietu, veicot regulāru un pareizu uzkopšanu (piemēram, nelietojot saspiestu gaisu iekārtu tīrīšanai);
- ieslēgt ventilācijas sistēmu, regulāri to tīrīt;
- regulāri mainīt un mazgāt darba apģērbu, mazgāt rokas pirms ēšanas, nomazgāties dušā pēc darba, darba apģērbu nevalkāat ceļā uz mājām;
- lietot tikai marķētos traukos glabātas ķīmiskās vielas, zināt to lietošanas nosacījumus;
- lietot noteiktos un pareizi izvēlētos individuālās aizsardzības līdzekļus (respiratoru, cimduš u. c.);
- apmeklēt obligātās veselības pārbaudes;
- neizmantojot šķīdinātājus roku mazgāšanai (tīrīšanai), jo tie uzsūcas caur ādu un ir ļoti bīstami veselībai!

TROKSNIS

Troksnis kokapstrādē bieži vien ir tas riska faktors, par kuru iedomājamies visbiežāk. Tas ir ļoti plaši izplatīts riska faktors, un bieži tā līmenis ir tik augsts, ka var izraisīt aroda vājdzirdību – dzirdes neatgriezenisku un neārstējamu pasliktināšanos abās ausīs jeb, citiem vārdiem sakot, kurlumu. Visbīstamākais ir par 87 dB(A) (decibeliem) augstāks trokšņa līmenis, tomēr jau par 80 dB(A) augstāks trokšņa līmenis var radīt izmaiņas dzirdē. Troksni galvenokārt rada kokapstrādes iekārtas (piemēram, zāģi un ēveles). Praksē pat labās darba vietās ar modernām iekārtām trokšņa līmenis parasti pārsniedz 80 dB(A). Trokšņa līmenis ir atkarīgs gan no iekārtu tehniskā stāvokļa (jo sliktākā tehniskā stāvoklī tās ir, jo skaļākas), gan no tā, cik tuvu troksnim ir jāstrādā (piemēram, vai ir nepieciešams atrasties iekārtu tiešā tuvumā). Daudzos gadījumos trokšņa līmenis var būt ļoti augsts!

Trokšņa līmenis ir atkarīgs arī no citiem faktoriem, tādiem kā darba apjoms, zāģējamās koksnes veids (jo cietāks koks, jo lielāks troksnis), dēļu platuma, biezuma un garuma (platāku, plānāku un

garāku dēļu zāģēšana ir skaļāka), koksnes mitruma (sausu materiālu zāģēšana ir skaļāka), zāģripas asuma u. tml. Mērījumu rezultāti rāda, ka skaļākās kokapstrādes darba iekārtas ir ripzāģi, frēzes, motorzāģi, biezumaudzēšanas iekārtas un lentzāģi.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- ja iespējams, nestrādāt skaļu iekārtu tiešā tuvumā;
- atgādināt darba devējam par iekārtu savlaicīgu tehnisko (piemēram, filtru, gultņu u. tml.) apkopi; ja tas netiek darīts, trokšņa līmenis būs augstāks;
- lietot dzirdes aizsardzības līdzekļus, ja tas nepieciešams, arī tad, ja troksni rada blakus esošā iekārta;
- veikt obligāto veselības pārbaudi (ja trokšņa līmenis ir virs 80 dB(A));
- ievērot regulāras atpūtas pauzes un saudzēt dzirdi brīvajā laikā (piemēram, neklausīties pārāk skaļu mūziku).

VIBRĀCIJA

Vibrācija, līdzīgi kā troksnis, ir kokapstrādē ļoti izplatīts darba vides riska faktors, kuru, tāpat kā troksni, galvenokārt rada dažādas izmantotās iekārtas. Katra iekārta darbojoties rada ne tikai troksni, bet arī vibrāciju. Atšķirībā no trokšņa, vibrāciju kokapstrādē rada arī izmantotie transporta līdzekļi (to radītais trokšņa līmenis nav pārāk augsts). Kokapstrādē nodarbinātie var būt pakļauti gan tā saucamajai “plaukstas un rokas” vibrācijai (vibrācija iedarbojas uz rokas locītavu, piemēram, caur materiālu, caur iekārtas rokturi u. tml.) un “visa ķermeņa” vibrācijai (vibrācija iedarbojas uz mugurkaulu vai kājām, strādājot uz platformām pie iekārtām vai transporta līdzekļos).

Plaukstas un rokas vibrācija var radīt “karpālā kanāla sindromu” jeb saistaudu saaugumu plaukstas locītavā, kas nospiež nervus un asinsvadus, radot tirpšanas un sāpju sajūtu rokās. Vibrācija nelabvēlīgi ietekmē arī asinsvadu sienīgas un nervus. Savukārt visa ķermeņa vibrācija rada dažādus traucējumus mugurkaulājā (sāpes, stīvumu u. tml.).

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- sekot līdzi iekārtu tehniskajam stāvoklim un tam, lai savlaicīgi tiktu veikta to apkope (tai skaitā, iekārtu pret vibrācijas izolāciju regulāra nomaiņa);
- lietot paredzētos individuālās aizsardzības līdzekļus (piemēram, vibrāciju slāpējošus cimdus, apavus ar vibrāciju slāpējošu zoli);
- veikt dažādus muskuļus atslābinošus vingrinājumus (piemēram, pirkstu pastaipīšanu, papurināšanu, visu pirkstu izkustināšanu, pavgrošanu, ķermeņa pastaipīšanu u. tml.);
- veikt obligāto veselības pārbaudi.

ERGONOMISKIE RISKA FAKTORI

Arī kokapstrādes uzņēmumos ergonomiskie riska faktori ir vieni no būtiskākajiem riska faktoriem. Galvenokārt tie ir saistīti ar nepieciešamību ilgstoši atrasties piespiedu pozās – gan sēdus, gan stāvus (piemēram, šķirošanas operatoriem u. c.).

Gan ilgstoša sēdēšana, gan stāvēšana var radīt paliekošus veselības traucējumus gan mugurai, gan citām locītavām, kā arī saitēm un muskuļiem (piemēram, dažādus iekaisumus u. tml.). Jāatceras, ka ilgstoša sēdēšana transportlīdzeklīs (piemēram, frontālajos iekrāvējos) parasti ietekmē arī visa ķermeņa vibrāciju un vēl vairāk



Ilgstoša sēdēšana nepiemērotā pozā var novest pie veselības traucējumiem



Speciālu pacelāju izmantošana var ievērojami samazināt smagumu pārvietošanas riskus

pasliktina nodarbināto veselību. Modernos kokapstrādes uzņēmumos tieša smagumu pārvietošana vairs nav tik aktuāls jautājums, tomēr mazāk modernos uzņēmumos vai dažās atsevišķās darba vietās, smagumu pārvietošana joprojām var būt ļoti riskanta – piemēram, kokmateriālu pāršķirošana, remontējamo iekārtu demonstrācija un pārvietošana, starplika likšana u. tml. Atceries, ka smagumu pārvietošana var apdraudēt veselību (piemēram, veicinot starpskriemeļu disku trūces attīstību u. c.).

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- sekot līdzi tam, lai Tava darba vieta būtu ergonomiski optimāli iekārtota un pierēgulēta (piemēram, pareizi novietojot krēslu, lai nodrošinātu ērtu un pareizu pozu, u. tml.);
- ievērot pareizus smagumu pārvietošanas principus (celt smagumu ar taisnu muguru un visu ķermeni, turēt smagumu piespiestu pie ķermeņa u. tml.), ja nepieciešams, prasi savam darba devējam nodrošināt praktisku apmācību par to;
- ievērot pareizu smaguma pārvietošanas tehnikas;
- ievērot regulāras atpūtas pauzes un veikt atslodzes vingrinājumus (piemēram, pavingrošanu, pastaipīšanos u. tml.),
- obligāto veselības pārbažu apmeklēšana.

PSIHOEMOCIONĀLIE RISKA FAKTORI

Psihoemocionālie riska faktori, kurus rada monotons darbs un garas darba stundas, maiņu darbs naktīs un agra celšanās, var radīt paaugstinātu risku veselībai, veicināt miega traucējumus un hronisku nogurumu, kā arī samazināt uzmanību un koncentrēšanās spējas, paaugstinot nelaiemes gadījumu risku, strādājot ar kokapstrādes iekārtām. Lai cilvēks justos labi, nepieciešamas vismaz astoņas stundas miega diennakts laikā, turklāt svarīga ir arī miega kvalitāte. Pirmās noguruma pazīmes ir aizsapņošanās, pārmērīga žāvāšanās un acu "aizkrišana". Lielāko bīstamību rada t. s.

“mikromiegs” – īslaicīga iesnaušanās, kas ilgst vidēji no četrām līdz piecām sekundēm, kuru laikā bieži notiek negadījumi darbā ar iekārtām, tāpat problēmas var sagādāt darba kvalitātes samazināšanās (piemēram, materiālu šķirotājiem).

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- ievērot regulārus īslaicīgus pārtraukumus;
- ievērot pietiekamu atpūtu un miega režīmu starp darba maiņām.

CITI DARBA VIDES RISKA FAKTORI

Līdztekus iepriekš minētajiem riskiem kokapstrādē nodarbināto drošību un veselību var apdraudēt arī:

- **klīmatiskie apstākļi** – gan karstums vasarā, gan pazeminātas temperatūras ziemā, kā arī lietus un sniegs – var izraisīt gan pārkaršanu, gan saaukstēšanos, kā arī veicināt muguras sāpes;
- **neatbilstošs apgaismojums** var radīt paaugstinātu redzes sasprindzinājumu, turklāt apgaismojuma nodrošināšana ar prožektoriem (piemēram krautņu teritorijās, koridoros u. c.) var veicināt apžilbšanu, tādējādi palielinot nelaimes gadījumu risku;
- **bioloģiskie riski:** nodarbinātos var apdraudēt gan uzņēmumu teritorijās klaiņojoši dzīvnieki, gan dažādi insekti (to kodumi rada inficēšanās risku, piemēram, ar ērcu encefalītu), kuri sastopami ne tikai kokapstrādes uzņēmumu teritorijā, bet arī uz zāgbaļķu mizas (gan krautnēs, gan pie mizošanas iekārtām, gan arī zem zāgbaļķu ražošanas līnijām).

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 un ziņot tiešajam darba vadītājam (vai uzņēmuma uzticības personai), 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, darba rīki, ventilācijas sistēmas u. tml.) neatbilst darba aizsardzības vai to ražotāju noteiktajām prasībām, kā arī gadījumos, ja šis aprīkojums nav pārbaudīts;
- atteikties veikt darba uzdevumus, ja to izpilde neatbilst Tavai profesionālajai sagatavotībai;
- pieprasīt atbilstošus individuālās aizsardzības līdzekļus, lai pasargātu sevi no darba vides riska faktoru iedarbības.

Atceries!

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

JA DARBĀ NOTICIS NELAIMES GADĪJUMS

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

Darba devēja pienākums ir izmeklēt nelaimes gadījumu darbā un reģistrēt to Valsts darba inspekcijā 30 darbdienu laikā pēc nelaimes gadījuma. Cietušajam jāsaņem viens nelaimes gadījuma izmeklēšanas akta eksemplārs 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 individuālie aizsardzības līdzekļi, var attīstīties arodslimības, kuru izcelsmē galvenā nozīme ir kādam no darba vides riska faktoriem.

Ja Tu 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.

Jebkurā gadījumā ir svarīgi laikus vērsties pēc palīdzības pie ārsta, jo daudzas no arodslimībām ir sekmīgi ārstējamas, ja tās tiek savlaicīgi pamanītas. Savukārt, ja slimības netiek laikus ārstētas, tās var izraisīt paliekošas sekas un, iespējams, pat invaliditāti.

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 dēļ ietver valsts apmaksātus ārstēšanas un rehabilitācijas pakalpojumus, darbnespējas lapas apmaksu, bet gadījumā, ja radušies veselības traucējumi ir neatgriezeniski, – kompensāciju par darbspēju zudumu.



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS un
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS
RSU aģentūra

Nr. 290-2016

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, 2016.
Bezmaksas izdevums.