

DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS KŪDRAS IEGUVĒ



Daudzi no mums ikdienā, veicot dārza darbus, izmanto dažādus kūdras substrātus vai līdzīgus produktus, tomēr retais aizdomājos par to, no kurienes tā nākusi un kādos darba apstākļos strādā tās ieguvēji un pārstrādātāji. Kūdras ieguve un pārstrāde ir Latvijai būtiska ekonomikas nozare, jo tā dod daudzas darba vietas un pie nesumu ekonomikai. Pašreiz Latvijā kūdru rūpnieciskos apjomos iegūst vairāk nekā 80 purvu teritorijās, kopā mūsu valstī ik gadu iegūst vairāk nekā miljonu tonnu kūdras, kas veido aptuveni trešo daļu no Eiropas Savienības valstīs izmantotās kūdras.

Tomēr darbs kūdras ieguves uzņēmumos nav viegls – nodarbinātie ikdienā saskaras ar daudziem darba vides riskiem, un tie ir gan putekļi, gan fiziski smags darbs, gan augsts ultravioletā starojuma līmenis un dažādi bioloģiskie riski. Visi šie darba vides riska faktori var radīt augstu nelaimes 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 kūdras ieguvē.

KAS IR DARBS KŪDRAS IEGUVĒ UN PĀRSTRĀDĒ?

Vienkāršības labad šajā materiālā ar terminu “darbs kūdras ieguvē” tiks apzīmēti visi tie darbi, kuri ir iekļauti nozarē ar kopējo apzīmējumu “Pārējā ieguves rūpniecība un karjeru izstrāde” un konkrētāk “Citur neklasificēta ieguves rūpniecība un karjeru izstrāde”. Darbs kūdras ieguvē ietver gan tās ieguvi dažāda veida purvos, gan arī pārstrādi (drupināšanu, sijāšanu un šķirošanu, piedevu pievienošanu, iepakojšanu) līdz dažādiem tās produktiem (piemēram, kūdras substrāta). Tāpat šajā nozarē tiek veikta kūdras ieguves vietu sagatavošana (attīrīšana, meliorācija u. tml.).

Veicot jebkuru no šiem darbiem, strādājošie var saskarties ar ļoti dažādiem darba vides riska faktoriem, kas var radīt risku veselībai un drošībai.

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 arodslimību.

Pirms darba līguma parakstīšanas Tavam nākamajam darba devējam jānosūta Tevi uz obligāto veselības pārbaudi. Tās mērķis ir pārlicināties, vai Tavs veselības stāvoklis atbilst veicamajam darbam (piemēram, ja Tev jau ir kāda hroniska plaušu slimība, tad ilgstoša kūdras putekļu ieelpošana Tavu veselības stāvokli vēl vairāk pasliktinās).

Pirms darba sākšanas darba devējam jānodrošina Tev mācības darba aizsardzībā – gan ievadmācības jeb tā saucamā ievadinstrukcētāja, gan darba aizsardzības instrukcētāja darba vietā konkrētā darba veikšanai.

Ievadmācību (ievadinstrukcētāžas) 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, vakcinācijām u. c.), Taviem pienākumiem un tiesībām, nodarbināto pārstāvniecību, kā arī rīcību ārkārtas situācijās.

Darba aizsardzības instrukcētāžas 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 drošus darba paņēmienus un metodes 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 konkrētu 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, NEIEVĒROJOT DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS?

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

Strādājot kūdras ieguves uzņēmumos, visbiežāk nodarbināto veselība var tikt bojāta:

- **nelaimes gadījumos** gūstot dažādus veselības traucējumus (traumas), piemēram, pakrītot, izkāpjot no traktora kabīnes, uz nestabilas purva augsnes izmežģījot kāju u. tml.;
- dažādu darba vides riska faktoru iedarbības rezultātā gūstot **akūtus vai hroniskus veselības traucējumus** (t. s. arodslimības), piemēram, putekļu ilgstoša iedarbība bojā plaušas vai ilgstoša vibrācija bojā muguru u. tml.

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

BIEŽĀKIE RISKA FAKTORI KŪDRAS IEGUVĒ

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

- nelaiimes gadījumu un satiksmes negadījumu risks;
- vibrācija un troksnis;
- ergonomiskie faktori;
- kūdras putekļi un citi ķīmiskie riska faktori;
- mikroklimats (nelabvēlīgi laika apstākļi);
- bioloģiskie riska faktori;
- ultravioletais starojums;
- psihoemocionālie riska faktori u. c.

Arī strādājot kūdras ieguves uzņēmumu darba vietās, uz nodarbinātajiem iedarbojas **vairāki riska faktori vienlaikus**, pastiprinot cits cita ietekmi un izraisot smagus 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”). Daudzi kaitīgie darba vides riska faktori ietekmē un apdraud gan skeleta un muskuļu sistēmu, gan dzirdes un redzes orgānus vai citas ķermeņa daļas. Lai gan pēdējos gados notikušas lielas pārmaiņas kūdras ieguves un ražošanas tehnoloģijās (jauni frēzēšanas traktori, modernas sijāšanas un pakošanas iekārtas u. tml.), šajā nozarē nodarbināto veselība un drošība joprojām var tikt būtiski apdraudēta.

BIEŽĀKIE NELAIIMES GADĪJUMU IEMESLI KŪDRAS IEGUVĒ

Līdzīgi kā citās nozarēs, arī strādājot kūdras ieguvē, nelaiimes gadījumi bieži notiek nodarbināto neuzmanības un noteikto darba aizsardzības prasību neievērošanas dēļ. Kūdras ieguvē tiek izmantoti vairāki specifiski pielāgoti lielizmēra transportlīdzekļu veidi (piemēram, frēzēšanas traktori, bērtņošanas iekārtas, kraušanas iekārtas, pārvešanas traktori u. c.), un darbs to tuvumā vai to apkopes rada augstāku bīstamību. Tāpat darbs kūdras ieguvē galvenokārt notiek ārpus telpām, līdz ar to nelaiimes gadījumu risku ievērojami paaugstina nelabvēlīgi laika apstākļi (lietus, ledus, karstums u. c.).

Nelaiemes gadījumi var notikt ar jebkuru nodarbināto, tāpēc ir svarīgi zināt iespējami vairāk par to, kā rūpēties par savu veselību un drošību darba vietā.

DAŽĀDA VEIDA NEGADĪJUMI AR KŪDRAS IEGUVĒ IZMANTOTAJIEM TRANSPORTLĪDZEKĻIEM

Šādi nelaimes gadījumi galvenokārt ir saistīti ar dažāda veida specializētas traktortehnikas un iekrāvēju lietošanu kūdras savākšanai, izgriešanai, krauššanai un izvešanai vai pārvietošanai.

Būtiskākie negadījumu iemesli ir:

- atrašanās pārāk tuvu smagajai tehnikai (īpaši t. s. “aklajās zonās”) un tās sadursmes ar nodarbinātajiem (uzbraukšana, aizķeršana, saspiešana u. tml.);
- darbs un atrašanās tieši zem paceltām kravām (piemēram, bērtņotājiem, iekrāvēju kausiem vai vakuuma iekārtām ar birstošiem materiāliem);
- atļautā braukšanas ātruma neievērošana;
- tehnikas apgāšanās;
- slikta pārredzamība un/vai nepareizi plānoti pārvietošanās maršruti;
- mobilā tālruņa lietošana transportlīdzekļa vadīšanas laikā (runājot, rakstot īsziņu u. tml., arī veicot iekraušānu vai citus līdzīgus darbus);
- kūdras ieguves tehnikas vadīšana pārāk liela noguruma gadījumā;
- nepareiza izkāpšana no transportlīdzekļiem, bojātu pakāpienu izmantošana, stāvēšana uz transportlīdzekļu riepām vai kāpurķēdēm.

Smagākās sekas šādiem negadījumiem ir saistītas ar uzbraukšanu citiem nodarbinātajiem vai pašas tehnikas apgāšanos.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- transportlīdzekļa kāpnīšu / pakāpienu izmantošana iekāpšanai un izkāpšanai, aizliegums stāvēt uz riepām vai kāpurķēdēm;
- brīdinājuma zīmju (piemēram, STOP zīmju u. c.) ievērošana;
- droša attāluma ievērošana (nestrādāt tuvāk kā piecus metrus no citas tehnikas vai nodarbinātajiem);
- brīdinošo skaņas un gaismas signālu ieslēgšana;
- tikai darba kārtībā esošas tehnikas lietošana, ziņošana darba devējam par bojātu tehniku;
- mobilā tālruņa nelietošana, vadot specializēto kūdras ieguves tehniku vai traktortehniku;
- visu nepieciešamo individuālās aizsardzības līdzekļu (piemēram, labi redzama un gaismu atstarojoša apģērba, apavu, ķiveru u. c.) lietošana.

Atceries!

Mobilā tālruņa lietošana zvanīšanai vai īsziņu rakstīšanai ievērojami paaugstina nelaimes gadījumu risku!

Numura sastādīšana aizņem vidēji 12 sekundes, atbildēšana uz zvanu – vidēji 5 sekundes.

Šajā laikā var notikt nelaime!



Stāvēšana uz kāpurķēdēm paaugstina nelaimes gadījumu risku

DARBA APRĪKOJUMA UN IEKĀRTU DĒĻ RADUŠIES NELAIMES GADĪJUMI

Šādi nelaimes gadījumi galvenokārt ir saistīti ar kūdras ieguvē un pārstrādē lietotajām iekārtām: kraušanas iekārtām, bērtņotājiem, šķirotājiem, iepakšanas iekārtām u. tml.

Darbs pie jebkuras no šīm iekārtām var būt potenciāli bīstams gan, piemēram, birstošu kūdras putekļu dēļ, gan arī tāpēc, ka nodarbinātajiem jāveic iekārtu uzraudzība tiešā to tuvumā, kā arī dažādi to tīrīšanas un apkopes darbi. Īpaši bīstama var būt t. s. “sastrēgumu” atbrīvošana iekārtās vai to tīrīšana, kad nepieciešams atrasties iekārtu iekšienē vai uz to malām, kā arī jālieto dažādi paliginstrumenti (laužņi, atskaldīšanas āmuri u. tml.). Tāpat bīstamību rada apkopju un remonta laikā lietotā tehnika (leņķa slīpmašīnas, atslēgas u. c.), ar kuru strādājot bieži var rasties sasitumi, saspiedumi, nobrāzumi u. tml. Papildu bīstamību rada neatbilstošs kūdras ieguves un pārstrādes iekārtu tehniskais stāvoklis vai drošības ierīču trūkums un defekti (piemēram, bojāti drošības vāki vai bloķēšanas pogas). Diemžēl reizēm nelaimes gadījumi ir saistīti ar to, ka nodarbinātie nelieto atbilstošus individuālās aizsardzības līdzekļus (ķiveres, aizsargbrilles u. c.).

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- tikai darba kārtībā esoša aprīkojuma lietošana un darba devēja informēšana par jebkuriem defektiem;
- visu nepieciešamo individuālās aizsardzības līdzekļu (sejas un acu aizsarglīdzekļu, cimdu, darba apavu u. c.) lietošana.

PAKLUPŠANA, PAKRIŠANA UN KRITIENI NO AUGSTUMA

Šādi nelaimes gadījumi galvenokārt notiek, pārvietojoties pa purvu teritorijām, kur bieži ir nelīdzenas vai slidenas un slapjas virsmas. Strādājot pie kūdras pārstrādes iekārtām, nereti jāizmanto dažādas kāpnes, pakāpieni vai platformas, lai piekļūtu pie tām. Darbs uz

šādām platformām vai cita veida piekļuves līdzekļiem bieži ir saistīts arī ar kritieniem no augstuma.



Stāvēšana uz kravas, kā arī atstarojoša apģērba trūkums paaugstina nelaiemes gadījumu risku

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- piesardzības un uzmanības ievērošana; piemērotu darba apavu lietošana;
- pieturēšanās pie rokturiem kāpšanas laikā, visu pakāpienu lietošana;
- ziņošana darba devējam par trūkstošām margām vai bojātiem pakāpieniem u. tml.

KŪDRAS PUTEKĻI UN ĶĪMISKĀS VIELAS

Kūdras putekļi un citas ķīmiskās vielas kūdras ieguvē ir ikdienišķa parādība un viens no būtiskākajiem darba vides riska faktoriem, jo gandrīz jebkura darbība, kas notiek kūdras ieguvē un pārstrādē, ir saistīta ar kūdras putekļiem, tāpat gandrīz vienmēr kūdras ieguvē un pārstrādē ir iesaistīta smagā tehnika, kas patērē ievērojamu daudzumu degvielas un rada izmešus. Kūdras putekļu apjoms ir cieši saistīts ar konkrētajā kūdras purvā lietotajām tehnoloģijām – jo tās modernākas, jo mazāk izdalās putekļi un ir mazāka iedarbība uz nodarbinātajiem (piemēram, strādājot ar modernām vakuuma frēzēšanas iekārtām, nodarbinātie tiek pakļauti samērā zelai kūdras putekļu ekspozīcijai).

Kūdras putekļu būtiskākā ietekme uz veselību ir saistīta ar to nokļūšanu augšējos elpošanas ceļos un plaušās, kur tie rada hroniskus iekaisumus. Kūdras putekļus veido dažāda izmēra putekļi, lielākie ietekmē augšējos elpošanas ceļus (degunu, kaklu, bronhus), radot, piemēram, hronisku bronhītu, kura biežākie simptomi ir

ilgstošs klepus un elpas trūkuma lēkmes. Savukārt mazāka izmēra putekļi iekļūst dziļi plaušās un, ilgstoši iedarbojoties, rada hronisku iekaisumu, plaušu alveolu vietā veidojas saistaudi, un plaušās vairs nenotiek gāzu apmaiņa. Tā rezultātā plaušās attīstās plaušu pneimokonioze, kam raksturīgs pastāvīgs un progresējošs elpas trūkums.

Kūdras putekļi var nelabvēlīgi ietekmēt arī ādu un gļotādas, izraisot iekaisumus, piemēram, konjunktivītu (acīm) vai dermatītu (ādai). Papildu bīstamību rada tas, ka nodarbinātie bieži strādā nepietiekami apģērbti (piemēram, karstuma dēļ novelkot kreklus), tādējādi putekļi vēl vairāk ietekmē ādu.

Tāpat svarīgi piebilst, ka kūdras putekļiem ir raksturīgs arī bioloģiskas izcelsmes daļiņu piejaukums – kūdras putekļi var saturēt mikroorganismus, sēnīšu sporas un endotoksīnus, kas arī izraisa dažādas elpošanas ceļu saslīmšanas – alerģiskas un hroniskas plaušu slimības (piemēram, astmu, bronhītu u. c.). Nozares uzņēmumos veiktie mērījumi rāda, ka kūdras putekļu koncentrācija kūdras ieguves darba vietās var vairākas reizes pārsniegt pieļaujamās (drošās) koncentrācijas.

Savukārt ķīmiskās vielas var radīt ļoti daudzveidīgus un bīstamus veselības traucējumus – arī tās visvairāk ietekmē plaušas, bet var ietekmēt arī nervu sistēmu un ādu. Dažas no kūdras ieguvē un pārstrādē izmantotajām ķīmiskajām vielām var būt arī kancerogēnas – tādas, kas rada audzēju risku (piemēram, šķīdinātāju un degvielas sastāvā esošais benzols u. c.).

Svarīgākās ķīmisko vielu un maisījumu grupas, kas sastopamas kūdras ieguvē, ir šādas:

- degvielas sadegšanas produkti jeb izplūdes gāzes (CO, CO₂, NO_x, SO₂, oglekļa dioksīds, kvēpi, benzpirēns u. c.);
- degviela, eļļas (eļļas aerosoli) un smērvielas, kas uzsūcas arī caur nebojātu ādu;
- kūdras substrātam pievienotās piedevas (minerālmēsli, kaļķi, minerālvielas u. c.).

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- nestāvēt darbojošos iekārtu vai kūdras bērtņošanas vai sijāšanas un pārstrādes konveijeru tuvumā, ja vien to neprasa tiešais darbs;
- ilgstoši nestāvēt darbojošos dzinēju tuvumā, strādājot turēt aizvērtus transportlīdzekļa logus;
- ievērot ķīmisko vielu pareizas glabāšanas noteikumus (ķīmiskās vielas jāglabā tikai slēgtos, ķīmisko vielu glabāšanai piemērotos un marķētos traukos);
- regulāri mainīt un mazgāt darba apģērbu, nelietot to ceļā uz mājām, pirms ēšanas mazgāt rokas un pēc darba noteikti nomazgāties dušā;
- veicot iekārtu tīrīšanu un citus darbus, kuros izdalās kūdras putekļi, lietot noteiktus un pareizi izvēlētus individuālās aizsardzības līdzekļus (piemēram, respiratorus, cimdus u. c.);
- apmeklēt obligātās veselības pārbaudes.

TROKSNIS

Troksnis kūdras ieguvē ir ļoti plaši izplatīts riska faktors, un reizēm tā līmenis var būt tik augsts, ka var izraisīt tā saucamo aroda vājdzirdību – dzirdes neatgriezenisku un neārstējamu pasliktināšanos abās ausīs jeb, citiem vārdiem sakot, kurlumu. Visbīstamākais ir

trokšņa līmenis, kas augstāks par 87 dB(A) (decibeliem), tomēr jau par 80 dB(A) augstāks trokšņa līmenis var radīt izmaiņas dzirdē. Troksni rada gan kūdras ieguvē izmantotie transportlīdzekļi, gan kūdras apstrādes un pārstrādes iekārtas (bērtņotāji, smalcinātāji, sijātāji, pakotāji u. c.). Trokšņa līmenis ir atkarīgs gan



Atvērtas kūdras frēzētāja kabīnes durvis palielina trokšņa un kūdras putekļu līmeni kabīnē

no transportlīdzekļu un iekārtu tehniskā stāvokļa (jo sliktākā tehniskā stāvoklī tas būs – jo skaļāks), gan no tā, cik tuvu troksnim ir jāstrādā, piemēram, vai nepieciešams atrasties iekārtu tiešā tuvumā. Šādos gadījumos trokšņa līmenis var būt augsts!

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- ja iespējams, bez vajadzības nestrādāt skaļu kūdras ieguves un pārstrādes iekārtu tiešā tuvumā;
- atgādināt darba devējam, lai savlaicīgi tiktu veiktas transportlīdzekļu un iekārtu tehniskās apkopes; ja tas netiek darīts, trokšņa līmenis būs augstāks;
- ja nepieciešams, lietot dzirdes aizsardzības līdzekļus;
- apmeklēt obligātās veselības pārbaudes (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 kūdras ieguvē ļoti izplatīts darba vides riska faktors, kuru, līdzīgi kā troksni, rada gan izmantotie transportlīdzekļi, gan kūdras pārstrādes iekārtas. Jebkura iekārta darbojoties rada ne tikai troksni, bet arī vibrāciju. Jāatceras, ka kūdras ieguvē nodarbinātie var būt pakļauti gan plaukstu un rokas vibrācijai (vibrācija iedarbojas uz rokas locītavu, piemēram, caur traktora stūri vai ātruma pārslēgiem), gan visa ķermeņa vibrācijai (vibrācija iedarbojas uz mugurkaulu vai kājām, sēžot kabīnē, kā arī strādājot uz platformām pie kūdras pārstrādes iekārtām).

Plaukstu un rokas vibrācija var radīt karpālā kanāla sindromu jeb saistaudu saaugumu plaukstu locītavā, kas nospiež nervus un asinsvadus, radot tirpšanu un sāpes rokās. Vibrācija nelabvēlīgi ietekmē arī asinsvadus un nervus. Savukārt visa ķermeņa vibrācija rada dažādus traucējumus mugurkaulājā (sāpes, stīvumu u. tml.).

Atšķirībā no daudzām citām nozarēm kūdras ieguvē parasti visa ķermeņa vibrācijas līmenis nav tik augsts, jo īpaši, ja tiek braukts pa purva ceļiem, jo tie efektīvi samazina transporta līdzekļu vibrāciju.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- sekot līdzi iekārtu tehniskajam stāvoklim un tam, lai savlaicīgi tiktu veiktas to apkopes, kā arī tam, lai tehniskā kārtībā tiktu uzturēti tehnikas vadītāju krēsli, amortizatori, riepas u. tml.;
- veikt dažādus muskuļus atslābinošus vingrinājumus (piemēram, pastaipīt, papurināt, izkustināt visus pirkstus, pavingrot un pastaipīties);
- ja nepieciešams, apmeklēt obligātās veselības pārbaudes.

ERGONOMISKIE RISKA FAKTORI

Strādājot kūdras ieguvē, ergonomiskie riska faktori ir vieni no būtiskākajiem. Tas, cik izplatīti ergonomiskie faktori ir konkrēti Tavā uzņēmumā, būs atkarīgs no tā izvēlēta kūdras ieguves veida un pārstrādes iekārtu modernizācijas pakāpes. Iegūstot frēzkūdru un izmantojot modernas pārstrādes līnijas, roku darbs un smagumu pārvietošana gandrīz nav nepieciešama. Tomēr bieži vien, īpaši



Nepareizi smagumu celšanas paņēmieni palielina risku gūt dažādas mugurkaula traumas un slimības

strādājot ar grieztās kūdras ieguves metodi, ir nepieciešams ļoti liels roku darba apjoms, jo katrs izgrieztais kūdras “ķieģelītis” ar rokām ir jānoliek žūšanai. Svaigi griezta kūdra var saturēt pat 80–90% ūdens, un katrs šāds “ķieģelītis” var svērt pat līdz 10 kg. Regulāra smagumu pārvietošana var būt par iemeslu virknei veselības traucējumu, bojājot gan roku

un plecu locītavas, gan ietekmējot mugurkaulu, radot, piemēram, mugurkaula diska trūces vai citas slimības.

Otra būtiskākā ergonomiskā problēma ir saistīta ar nepieciešamību ilgstoši atrasties piespiedu pozā – gan sēdus (piemēram, vadot kūdras ieguves traktortehniku purvā), gan stāvus (piemēram, uzraugot kādu no kūdras pārstrādes iekārtām).

Gan ilgstoša sēdēšana, gan stāvēšana var radīt paliekošus veselības traucējumus (piemēram, dažādus iekaisumus u. tml.) mugurajai un citām locītavām, kā arī saitēm un muskuļiem. Jāatceras, ka ilgstoša sēdēšana smagajā tehnikā parasti izraisa arī visa ķermeņa vibrāciju, kas vēl vairāk ietekmē nodarbināto veselību.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- sekot savas darba vietas ergonomiski optimālam iekārtojumam (piemēram, vienmēr pieregulēt sēdekli un stūri, lai nodrošinātu ērtu un pareizu pozu);
- ievērot pareizus smagumu pārvietošanas principus (celt smagumu ar taisnu muguru un visu ķermeni, turēt kūdras ķieģeļus piespiestus pie ķermeņa u. c.) un prasīt darba devējam nodrošināt praktiskas mācības par šiem jautājumiem;
- ievērot regulāras atpūtas pauzes un veikt atslodzes vingrinājumus (piemēram, pavigrot un pastaipīties);
- apmeklēt obligātās veselības pārbaudes.

BIOLOĢISKIE RISKA FAKTORI

Papildus tam, ka nodarbinātajiem, strādājot kūdras purvos, nākas saskarties ar kūdras putekļiem, kas var saturēt dažādus mikroorganismus un citus bioloģiskos riska faktorus, viņi bieži ir pakļauti vēl citu bioloģisko faktoru iedarbībai. Visbiežāk tās var būt ērcu pārnēsātās infekciju slimības – ērcu encefalīts un Laima boreliozes. Tāpat purvos iespējami arī tādi nelaimes gadījumu riski kā suņu un citu dzīvnieku kodumi, kas saistās ne tikai ar grūti dzīstošām brūcēm,

bet arī ar risku inficēties ar trakumsērgu. Galvenie trakumsērgas izplatītāji dabā ir lapsas un jenotsuņi, retāk citi dzīvnieki. Jāatceras, ka dažādu dzīvnieku pārnēsātās infekcijas var atrasties arī uz kūdras ķieģeļiem un tehnikas vienībām.

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

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

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

MIKROKLIMATS UN KLIMATISKIE APSTĀKĻI

Mikroklimatu raksturojošie faktori –temperatūra, gaisa mitrums, gaisa plūsmas ātrums, siltuma starojums u. c. – var radīt diskomfortu, kas var veicināt, piemēram, elpošanas ceļu, slimību attīstību vai darba spēju pazemināšanos.

Kūdras ieguvē nodarbinātie biežāk saskaras ar tādu problēmu kā pārāk augsta gaisa temperatūra, jo lielākā daļa darbu ārpus telpām tiek veikta tieši vasaras laikā. Tomēr virkne darbu (piemēram, ceļu ierīkošana, meliorācijas sistēmu izbūve u. c.) kūdras ieguvē tiek veikta arī citos gadalaikos, un tad nodarbinātie ir spiesti strādāt lietū, sniegā un aukstumā. Darbs šādos apstākļos var izraisīt

saaukstēšanos, kā arī veicināt muguras sāpju attīstību. Nepiemēroti laika apstākļi var radīt arī paaugstinātu nelaimes gadījumu risku, piemēram, apledojs paaugstina risku paslīdēt.

Visos gadalaikos strādājošie jānodrošina ar atbilstošu darba apģērbu un, atkarībā no sezonas, iespēju padzerties, atdzesēties vai sasildīties, izžāvēt apģērbu u. tml.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- izvēlēties darba sezonai un laikam atbilstošu apģērbu;
- samazināt caurvēja iespējamību (vienmēr aizverot logus, durvis un vārtus);
- atkarībā no sezonas prasīt, lai darba devējs nodrošina iespēju padzerties, atdzesēties vai sasildīties, izžāvēt apģērbu u. tml.

ULTRAVIOLETAIS STAROJUMS (SAULES GAISMA)

Kūdras ieguvē nodarbinātie (īpaši tie, kuri veic grieztās kūdras kraušanu) var tikt pakļauti ievērojamai ultravioletā (UV) starojuma iedarbībai – lielākā aktivitāte šajā nozarē ir tieši vasaras sezonā, kad saules radītā UV starojuma iedarbība ir visaugstākā. UV iedarbība ir īpaši spēcīga, ja karstuma dēļ nodarbinātie nelieto darba apģērbu ar garajām piedurknēm vai novelk to vispār, tādējādi UV starojums var radīt dažādus ādas bojājumus, tai skaitā apdegumus un ādas vēzi (melanomu).

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- sezonas laikā sekot līdzi laika apstākļiem un iespēju robežās plānot darbus tā, lai laikā, kad saules aktivitāte ir visaugstākā (t. i., laikā no plkst. 11.00 līdz 15.00), nebūtu jāstrādā atklātā purvā;
- lietot pareizu darba apģērbu un individuālās aizsardzības līdzekļus (galvassegu, kreklu ar garām piedurknēm, garās bikses, saulesbrilles ar aizsardzību pret UV starojumu);

- lietot ādas aizsargkrēmus ar saules aizsardzības faktoru, ne mazāku par 30 (SPF 30), atkārtoti uzklājot tos ne retāk kā reizi divās stundās.

PSIHOEMOCIONĀLIE RISKA FAKTORI

Psihoemocionālie riska faktori, kurus rada vienmuļš darbs, garas darba stundas un agra celšanās, var radīt paaugstinātu risku veselībai, veicināt miega traucējumus un hronisku nogurumu, kā arī samazināt uzmanību un koncentrēšanās spējas, paaugstinot nelaimes gadījumu risku. 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 var notikt negadījumi darbā ar traktortehniku, smago tehniku un citām kūdras ieguves un pārstrādes iekārtām.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- regulāru īslaicīgu pārtraukumu ievērošana;
- pietiekama atpūta un miegs starp darba maiņām;
- transportlīdzekļu kabīņu un operatoru telpu regulāra vēdināšana, lai samazinātu nogurumu un miegainību.

KĀDAS IR TAVAS TIESĪBAS?

Atceries!

Darba devēja pienākums ir nodrošināt drošu un veselībai nekaitīgu darba vidi!

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

- neuzsākt vai pārtraukt darbu, ziņojot tiešajam darba vadītājam (vai uzņēmuma uzticības personai), ja darba apstākļi rada vai var radīt draudus Tev vai apkārtējo cilvēku drošībai un veselībai;
- neuzsākt vai pārtraukt darbu, ja darbā izmantojamais aprīkojums (transportlīdzeklis, darbarīki, iekārtas u. c.) 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 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

Ja netiek nodrošināti droši un veselībai nekaitīgi darba apstākļi, netiek ievērotas darba aizsardzības prasības vai lietoti individuālie aizsardzības līdzekļi, darba vides riska faktori var izraisīt arodslimības.

Ja Tu jūti, ka Tava veselība darba apstākļu iedarbības 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 laicīgi vērsties pēc palīdzības pie ārsta, jo daudzas no arodslimībām ir sekmīgi ārstējamas, ja tās tiek savlaicīgi pamanītas. Savukārt, ja slimības netiek laicīgi 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 gadījumā ietver valsts apmaksātus ārstēšanas un rehabilitācijas pakalpojumus, darbnespējas lapas apmaksu; savukārt, ja radušies veselības traucējumi ir neatgriezeniski, – kompensāciju par darbspēju zudumu.



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS un
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS
RSU aģentūra

Nr. 288-2016

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.