



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

ESF projekts "Darba drošības normatīvo aktu praktiskās ieviešanas un uzraudzības pilnveidošana" (Nr.7.3.1.0/16/I/001)

Raksturīgie darba vides riska faktori mazumtirdzniecības nozares uzņēmumos

Dace Jakimova
Darba drošības un vides veselības institūts,
Rīgas Stradiņa universitāte
2023.

Mehāniskie un traumatisma riska faktori jeb nelaimes gadījumu riska faktori

- ✓ darba aprīkojums (kravu pārvietošanas līdzekļi, dažādas pakošanas un tirdzniecības iekārtas, naži, griešanas iekārtas u. c.)
- ✓ sagriešanās, apdedzināšanās
- ✓ paklupšana un paslīdēšana
- ✓ preču un produkcijas uzkrišana, kritieni no augstuma
- ✓ satiksmes negadījumi
- ✓ vardarbība u.c.

Darba aprīkojuma radītie nelaimes gadījumi

- **Bieži – sīkas traumas, saistītas ar sagriešanos:**

- ✓ pirkstu, roku vai kāju sagriešana, piemēram: iepakojumu atvēršana, plauktu tīrīšana, saskaroties ar sasistu taru, gan arī veicot WC telpu uzkopšanu (šajā gadījumā var notikt arī saduršanās ar šļircēm vai citiem asiem priekšmetiem, kuri atstāti atkritumu tvertnēs)

- ✓ roku traumas, kas saistītas ar dažādu instrumentu vai elektroierīču lietošanu (piemēram, pirkstu sagriešana ar nažiem pie fasēšanas u.c.)

- **Apdedzināšanās** - piemēram, pieskaroties karstām virsmām







Svarīgākie preventīvie pasākumi

- ✓ darba kārtībā esošu un darbam piemērotu rokas instrumentu un iekārtu lietošana, īpašu uzmanību pievēršot to elektrodrošībai, kā arī kontaktu un zemēju pārbaudei
- ✓ piemērotu nažu vai citu rokas instrumenta lietošana katram darba veidam (piemēram, griešanai)
- ✓ bojāto nažu vai citu asu instrumentu savlaicīga aizvietošana ar jauniem
- ✓ nodarbināto informēšana par drošiem darba paņēmieniem (piemēram, kā pareizi turēt rokas, kā pareizi griezt)

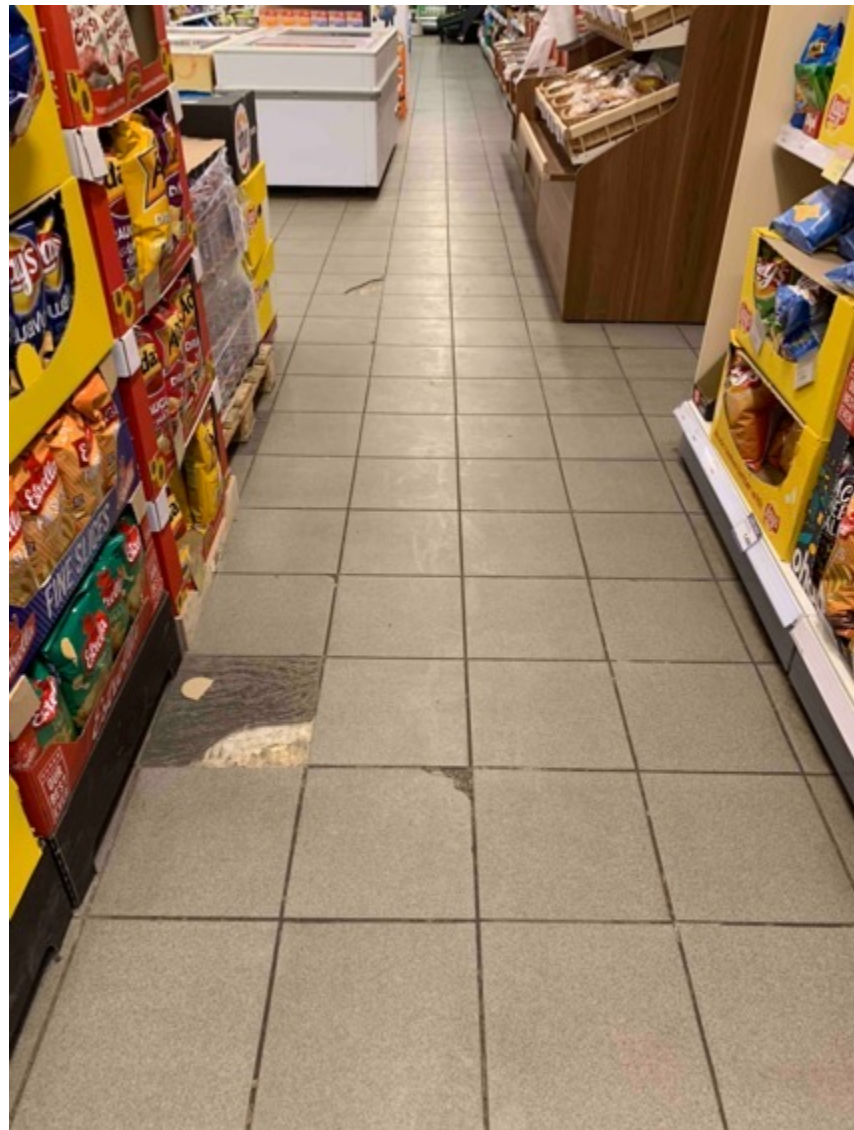
Paklupšana, pakrišana, paslīdēšana

Viens no pašiem izplatītākajiem riskiem arī šajā nozarē, saistīts ar:

- ✓ pārvietošanos pa slidenu vai slapju segumu (piemēram, tikko mazgātu vai mitru flīžu grīdu),
- ✓ pārvietošanos pa ierobežotu telpu, kuras dēļ, (piemēram, preces, paletes, kastes, spaiņi, utml.)
- ✓ nepiemērotu darba apavu valkāšanu
- ✓ preču un priekšmetu atstāšana pārvietošanās ceļos

Paklupšana, pakrišana, paslīdēšana

- ✓ nepārdomāti izvietotu plauktu vai bojātu grīdas segumu dēļ (piemēram, izdrupušu flīžu, bojāta linoleja, paklāju, betona seguma dēļ)
- ✓ nepiemērotiem grīdas segumiem
- ✓ nepārdomātu elektrības vadu izvietojumu, kurš rada paklupšanas risku
- ✓ **Kravu pārvietošanas iekārtām – sākot no bīstamas iekrāvēju lietošanas un beidzot ar ratiņu apgāšanos, aizķeroties aiz durvju sliekšņa**
- ✓ **Un visbeidzot – pakāpšanās riski!!! Viena no lielākajām problēmām šajā nozarē, jo kāpts tiek uz visa kā....**











Jūsu dzimšanas un vārda dienā
Ispūst atbilstoši
tīkai ar klienta karti
Mūsu Kūni!

0.45

0.49

rimi

rimi



CENA LEJĀ

CENA LEJĀ

EXIT

MANGALI MANGALI

Milka ChocoJaffa

Selatu

Celo

Milka ChocoJaffa

10



















1234567890

VEGAS
MEXICO

PLUDEFI
2012

HELM
SORTI
HELM

Svarīgākie preventīvie pasākumi

- ✓ informēšana un apmācīšana par paslīdēšanas un paklupšanas riskiem, par piesardzības ievērošanu, kā arī tīrības un kārtības nodrošināšanu
- ✓ grīdas segumu pareiza izvēle un kopšana, nodrošinot ūdens un citu šķidrumu pareizu savākšanu
- ✓ atbilstoša grīdas uzkopošana, tai skaitā dažādu izlijušu pārtikas produktu (kečupa, mērču u. c.) atlieku savākšana un šķidrumu savākšana, neatstājot to atliekas uz grīdas

Svarīgākie preventīvie pasākumi

- ✓ dažādu bīstamo vietu (pakāpienu, līmeņa maiņu u. c.) apzīmēšana ar signālkrāsojumu (dzeltenī melnām vai sarkani baltām svītrām)
- ✓ kārtības uzturēšana (t. sk. vadu un kabeļu pārdomāta novietošana, izmantotā darba aprīkojuma, izejmateriālu novietošana tam paredzētās speciālās un apzīmētās vietās)
- ✓ drošu un tam paredzētu pakāpienus, podestus vai citus palīglīdzekļu nodrošināšana darbam, kas saistīts ar pakāpšanos















Citi nelaimes gadījumi riski

➤ Elektrotraumu un ugunsdrošības riski

- ✓ bojāti gaismas ķermeņi, bojātas elektroiekārtas
- ✓ bojāti sildītāji
- ✓ atklātas liesmas lietošana;

➤ Novēlota rīcība ārkārtas situācijās

- ✓ joprojām klasika – ugunsdrošības līdzekļu pieejamība un nodrošinājums, pirmās palīdzības līdzekļu pieejamība;
- ✓ evakuācijas izeju aizkraušana u.tml.

Svarīgākie preventīvie pasākumi

- ✓ piemērotu, drošu un nebojātu elektrības vadu un sadales iekārtu lietošana
- ✓ personāla apmācība elektrodrošības un ugunsdrošības jautājumos
- ✓ evakuācijas un pirmās palīdzības nodrošināšana
- ✓ **Aicinājums arī mums kā klientiem būt disciplinētiem!!!**





3



Uppmärksamhet!
Använd alltid en TIC



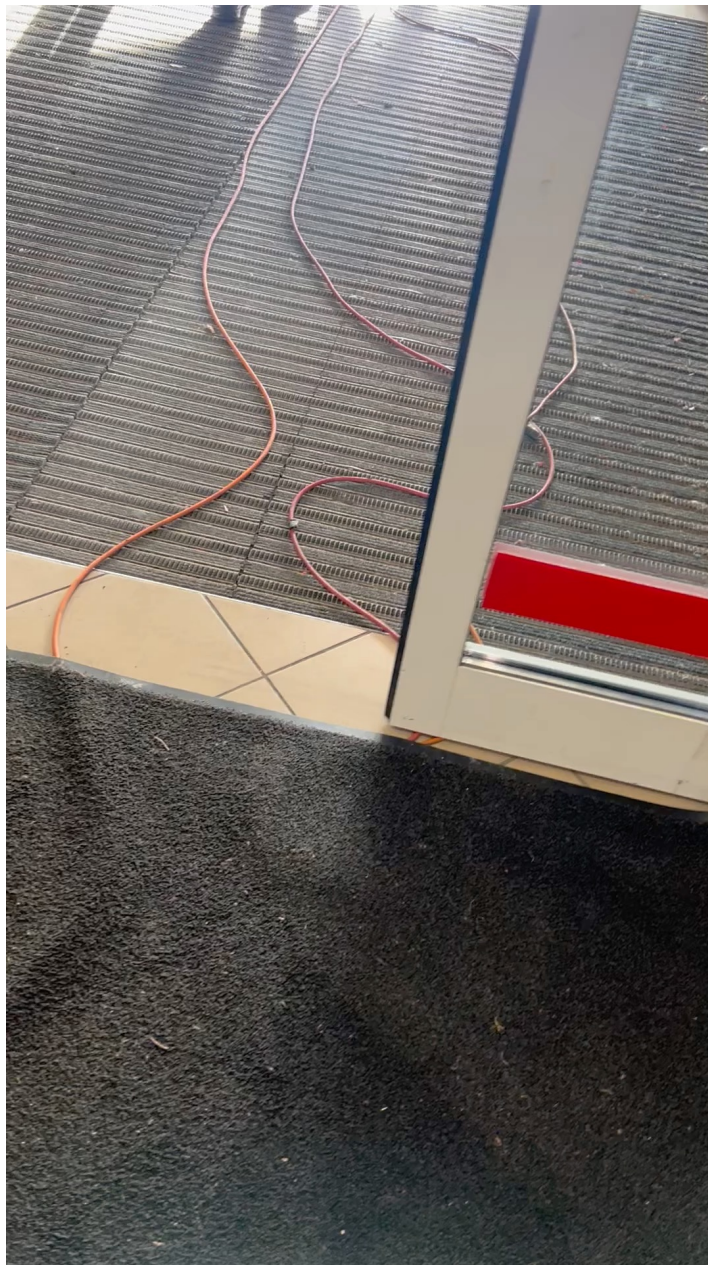
Small text label on the door, possibly a warning or instruction.

Labels on shelves: KUPS, MEDUS, Finetti, BREAK, and other product names.









Ergonomiskie faktori

✓ **Smagumu pārvietošana**, gan bez smagumu pārvietošanas palīglīdzekļiem, gan ar palīglīdzekļiem

» Preventīvie pasākumi:

- apmācība par pareizu smaguma pārvietošanu
- palīglīdzekļu nodrošināšana

Ergonomiskie faktori

- ✓ **Monotonas un vienveidīgas kustības:**
 - » daudzas no tām jāveic ātrā tempā – piemēram, darbs pie kases
- ✓ **Darbs piespiedu pozās:**
 - » Pamatā – sēdus, stāvus, ejot
 - » Biežākās – kases aparāti (gan sēdus, gan stāvus)

Biomehānisko (ergonomisko) riska faktoru radītie veselības traucējumi

- ✓ Karpālā kanāla sindroms
- ✓ Roku muskuļu cīpslu pārslodzes izraisītie bojājumi/iekaisumi (tendinīti, epikondilīti, periartrīti u.c.)
- ✓ Locītavu nolietošanās (artrozes)
- ✓ Mugurkaula kakla, jostas daļas patoloģija
- ✓ Kāju vēnu varikoze



















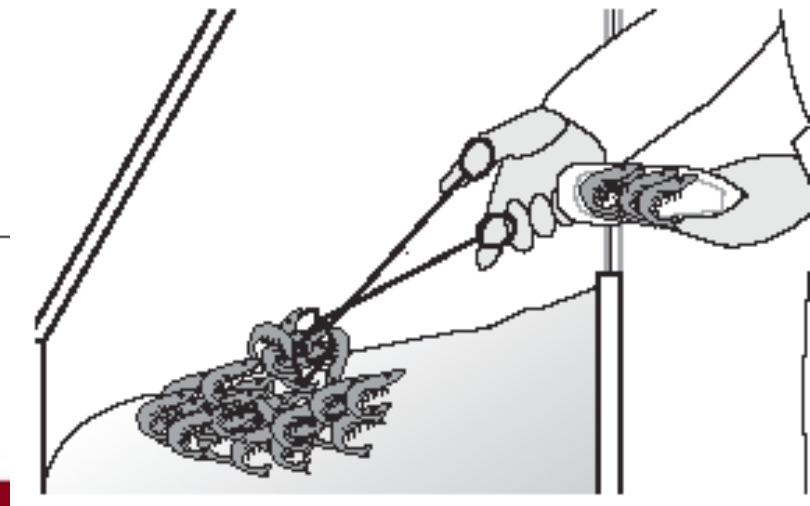
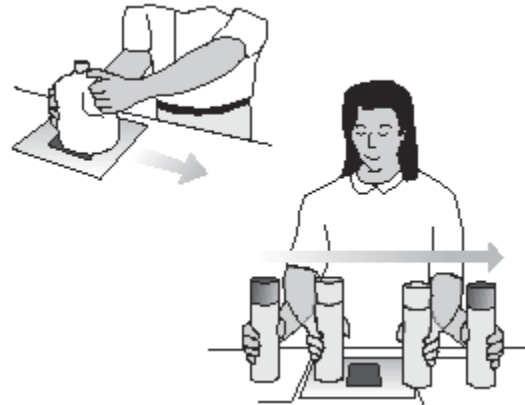
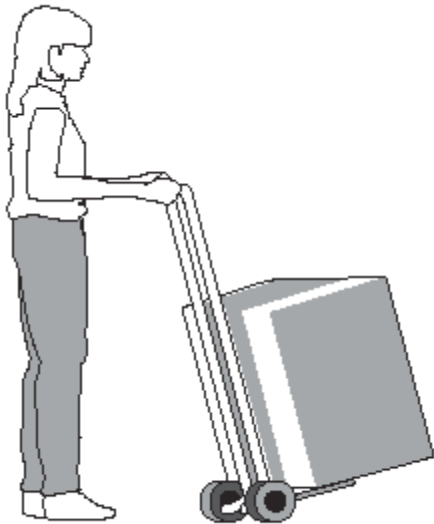
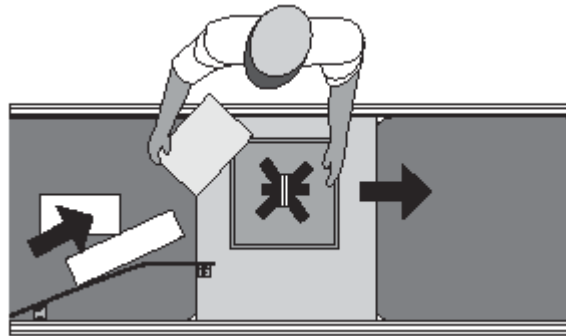
Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- ✓ darba vietu pārdomāta iekārtošana, nodrošinot ergonomiski optimālu iekārtojumu (piemēram, pareizu darba virsmu augstumu, regulējamus vai maināmus krēslus un apgaismojumu u. c.)
- ✓ darba procesu pārdomāta plānošana, samazinot liekās kustības vai piespiedu pozas
- ✓ nodarbināto apmācība par smagumu pārvietošanas pamatprincipiem, kā arī par iespējamām atslodzes vingrinājumiem

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- ✓ nepieciešamo smagumu pārvietošanas palīgīdzekļu 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

Ergonomiskie risinājumi



<https://www.osha.gov/ergonomics/guidelines/retailgrocery/retailgrocery.html#storewide>

Risinājumi

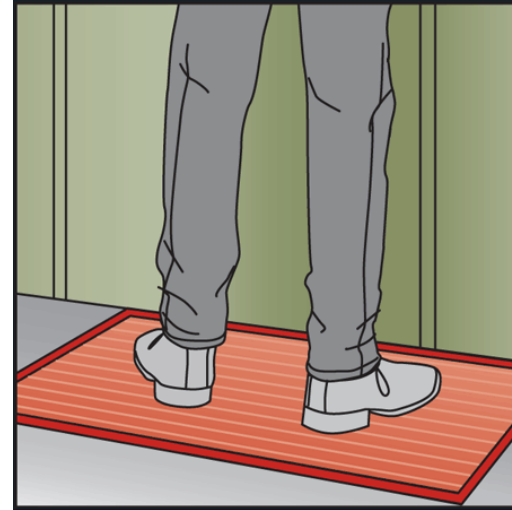
Ērti apavi



Kompresijas zeķes



Speciālie amortizējošie paklāji



Racionāls darba režīms ar atpūtas paužu iespējamību!!!



Citi nelaimes gadījumi riski

■ Vardarbības risks

» emocionāls (psihoemocionālie riski)

» fiziska uzbrukuma draudi - atkarīgi no nozares specifikas (diennakts veikali u.c.) un uzņēmuma novietojuma)

Fizikālie riska faktori

- nepiemērots mikroklimats (paaugstināta temperatūra, pazemināta temperatūra (piem., saldētavās u. c.)
- vibrācija (piemēram, grīdas mazgājamās mašīnas u. tml.)
- troksnis (piemēram, strādājot pie skaļas mūzikas, noliktavas, u.c.)
- nepiemērots apgaismojums u.c.

Troksnis & vibrācija

- Varētu likties, ka šajā nozarē tā nav problēma – bet šur un tur tomēr ir....
- Pamatā:
 - » darbs veikalos, kur ir skaļa mūzika (jauniešu apģērbi, specifiski sporta veidi, celtniecības tehnika utml.)
 - » ventilācijas un citu iekārtu (etiķētāji utml.) darbība
- Vibrācija:
 - » atsevišķu iekārtu darbība (grīdas mazgājamās mašīnas, iekrāvēji, pacelāji utml.)
- <https://www.youtube.com/watch?v=hQX7Ypfb224&list=PLPBGvOLeiYCPaqwSzuuS13odHh5sKDSck&index=103>

Svarīgākie preventīvie pasākumi

- Protams, šajā nozarē troksni ar tradicionālām darba aizsardzības metodēm ierobežot ir grūti....
- Tomēr arī šeit iespējams samazināt vai novērst tā iedarbību, piemēram:
 - ✓ normalizējot mūzikas skaņas līmeni veikalos
 - ✓ nodrošinot personāla atpūtu klusās telpās utml.
 - ✓ informēt nodarbinātos par trokšņa ietekmi un profilakses pasākumiem (piemēram, atpūtu klusumā, skaņas mūzikas neklausīšanos brīvajā laikā utml.)

Mikroklimats

- ✓ telpās visbiežāk tiek uzturēta tāda temperatūra, lai “komforta zonā” atrastos apmeklētāji, nevis nodarbinātie, tāpēc, piemēram, veikalu telpu temperatūra ziemas sezonā ir varētu būt nedaudz zemāka, kā būtu nepieciešams, lai komfortabli justos arī nodarbinātie....
- ✓ palīgtelpas un noliktavas
- ✓ temperatūru svārstības (ieiešana saldētavās u.tml.)
- ✓ darbs ārpus telpām – izbraukuma tirdzniecība vai dažāda veida kioski utml.
- ✓ kases pie veikalu ieejām caurvējā





SUVENIRY

ESİT
EZMANIĞI
SLIDENS!



Apgaismojums

Virkne tipisku problēmu Klasiskās darba vietās, kur vairumā gadījumā nepieciešams apgaismojuma līmenis 300-500 lx (biroji utt.)

26.	Mazumtirdzniecība:		
26.1.	tirdzniecības zonas	300	
26.2.	kasiera darba vieta, iesaiņošanas galds	500	
4.	Noliktavas:		
4.1.	noliktavas, t.sk. saldētavas	100	200 lx, ja telpas tiek nepārtraukti lietotas
4.2.	šķirošanas un pakošanas zonas	300	

(28.04.2009. MK 359 «Darba aizsardzības prasības darba vietās» 2.pielikums)

Kopumā ņemot: dažāda situācija....

- ✓ bieži – veikalu telpās – pārāk spilgts apgaismojums
- ✓ savukārt pie kasēm, noliktavu telpās – ne vienmēr pietiekams apgaismojums



Ķīmiskās vielas un maisījumi

■ Dažādas tirgotās vielas:

- ✓ sadzīves ķīmija, tīrīšanas līdzekļi, krāsas, lakas, auto ķīmijas līdzekļi, celtniecības materiāli u. tml., darba vides gaisā var atrasties tādas gaistošas vielas kā, piemēram, toluols, vaišpirts, ksilols, dažādi esteri u.c.
- ✓ vielas, kas iedarbojas kodīgi (piemēram, sārmu un skābes), toksiskas vielas (piemēram, formaldehīds, kas ir kancerogēns), kā arī citi kaitīgi savienojumi
- ✓ putekļi - piemēram, audumu, papīra, dzīvnieku barības vai celtniecības materiālu putekļi

■ Lielākā bīstamība visiem – izlīšana, izbiršana!

Ķīmiskās vielas un maisījumi

■ Papildus:

- ✓ jāievēro pārtikas aprites drošuma prasības, kuras 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, tādējādi plaši izplatīti dermatīti

■ Preventīvie pasākumi?

- ✓ Galvenais – zināt kā un ko glabāt un kā savākt, ja izbiris/izlijis.....

Bioloģiskie riska faktori

Apmeklētāju izraisītās/pārnestās slimības

- ✓ apmeklētāji, var 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 gaisa-pilienu infekcijām. Šo infekcijas slimību izraisītāji var nosēties uz dažādām virsmām (letēm, kases, plauktiem u.c.), kā arī uz naudas

Bioloģiskie riska faktori

- ✓ Ar naudas palīdzību var tikt pārnestas arī dažādas parazītu izraisītas slimības (piemēram, cērmes utml.) vai citas vīrusu vai baktēriju izraisītas slimības (piemēram, A hepatīts)
- ✓ Arī telpu gaisā var būt arī sastopamas pelējuma sēnītes vai putekļu ērcītes



Bioloģiskie riska faktori

- ✓ Vēl viens būtisks riska faktors arī šajā sektorā ir saistīts ar potenciāliem inficēšanas draudiem tiem nodarbinātajiem, kuriem pastāv risks sadurties ar potenciāli inficētiem priekšmetiem, visbiežāk šādam riskam ir pakļauti tie nodarbinātie, kuri veic tualetu tīrīšanu veikalos vai citās tirdzniecības vietās
- ✓ Svarīgākie riski šajā kontekstā:
 - Hepatīts B un C
 - HIV/AIDS

Svarīgākie preventīvie pasākumi

- ✓ nodarbināto informēšana par iespējamām bioloģiskiem riskiem un veselības traucējumiem, kā arī par rīcību situācijās, kad notikusi savainošānās ar potenciāli inficētu priekšmetu (piemēram, šļirci)
- ✓ stingra personīgās higiēnas ievērošana (regulāri mazgājot rokas, neēdot un nesmēķējot darba vietā)
- ✓ preventīvo vakcināciju veikšana pret atsevišķiem bioloģiskajiem aģentiem (piemēram, klientu apkalpošanā iesaistīto nodarbināto vakcinācija pret gripu – tā ir arī ekonomiski izdevīga)

Psihosociālie riska faktori

- ✓ garas un nestandarta darba stundas; nozarei raksturīgas garas maiņas, neregulāras un neparastas darba stundas; daudzi nozares darbinieki strādā, kad pārējie cilvēki atpūšas
- ✓ liela darba slodze un laika deficīts – steiga pircēju apkalpošanā
- ✓ materiālā atbildība
- ✓ nepārtraukta saskarsme ar klientiem — tā var radīt stresu, bet sliktākajā gadījumā draud ar aizskaršanu un pat vardarbību

Psihosociālie riska faktori

- ✓ nepietiekama kontrole pār darbu: bieži nākas veikt vienmuļu darbu, kas nav radošs un no darbinieka neprasa gandrīz nekādu iniciatīvu
- ✓ attiecības ar kolēģiem un vadību: atbalsta trūkums var radīt vēl lielāku ar darbu saistītu stresu
- ✓ mācību un izglītības trūkums; dažu darbu veicējiem netiek prasīta speciāla izglītība, viņiem nav jābūt īpaši apmācītiem un ar pieredzi; darbam nepietiekama kompetence var būt papildu stresa avots
- ✓ emocionāla vardarbība no klientu puses
- ✓ nakts darbs – reti, piemēram, DUS darbinieki