

DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS TRANSPORTA NOZARĒ



Mūsdienās neviena uzņēmuma darbība nav iedomājama bez transporta pakalpojumiem – tie nodrošina gan izejmateriālu piegādi, gan gatavo preču nogādāšanu klientiem. Gandrīz neviens uzņēmums mūsdienās nevar iztikt pilnīgi bez transporta pakalpojumu izmantošanas. Tāpat tieši transporta nozarē nodarbinātie nodrošina cilvēku pārvietošanos – gan ar automašīnām, gan cita veida transporta līdzekļiem.

Darba vidi transporta nozarē raksturo nemitīgi mainīgi darba apstākļi atkarībā no nodarbināto atrašanās vietas, augsts satiksmes negadījumu risks, paaugstināts trokšņa un vibrācijas līmenis, kā arī virkne citu faktoru, piemēram, saistībā ar darba laika plānošanu tālos braucienos, ilgstošu atrašanos tālu no mājām un nogurumu. 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 transporta nozarē.

KO NOZĪMĒ DARBS TRANSPORTA NOZARĒ?

Transporta nozarei pieskaitāma virkne nozaru, kuras saistītas ar dažāda veida lietu vai cilvēku transportu ar dažādiem transporta līdzekļiem – sākot no sauszemes kravu un pasažieru transporta, ūdens un gaisa transporta, uzglabāšanas un transporta palīgdarbībām (piemēram, transporta līdzekļu apkalpošanas u. tml.), līdz pasta un kurjeru dienesta darbībai.

Tādējādi “darbs transporta nozarē” var aptvert ļoti dažādas lietas. Šajā materiālā galvenokārt runāsim par sauszemes transportu šī vārda tiešā nozīmē – dažādu lietu un cilvēku pārvietošanu ar sauszemes transporta līdzekļiem gan uzņēmumu teritorijā, gan ārpus

tās, kā arī par atsevišķām t. s. “transporta palīgdarbībām” – tiem servisa darbiem, kurus biežāk veic paši transporta līdzekļu vadītāji (piemēram, sīkus apkopes darbus, avārijas remonta darbus u. tml.). Vienkāršības labad šajā materiālā visus šos darbus apzīmēsim ar terminu “darbs transporta nozarē”.

Darot 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 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 saslīmsi, tiksi nepamatoti atlaists, cietīsi nelaimes gadījumā darbā vai saslīmsi ar arodslimību.

Pirms darba līguma parakstīšanas Tev no nākamā darba devēja jāsaņem nosūtījums 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 ilgstoša sēdēšana un visa ķermeņa vibrācija situāciju vēl vairāk pasliktinās).

Pirms darba sākšanas darba devējam jānodrošina Tev apmācība darba aizsardzības jautājumos – gan ievadapmācība jeb tā saucamā ievadinstruktāža, gan darba aizsardzības instruktāža konkrētā darba veikšanai.

Ievadapmācības (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 ir pienākums Tevi iepazīstināt ar veicamo darbu, darba devēja apstiprinātām instrukcijām, darba aizsardzības prasībām atbilstoši konkrētā darba veidam vai profesijai attiecīgajā 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 konkrēto darbu drošai veikšanai!

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

DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBU NEIEVĒROŠANAS SEKAS

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

Visbiežāk nodarbināto veselība var tikt bojāta:

- **nelaimes gadījumu** rezultātā gūstot dažādus veselības traucējumus (traumas), piemēram, ciešot avārijā, uzkrītot kravai, izkāpjot no kabīnes un pakrītot u. tml.;
- dažādu darba vides riska faktoru iedarbības rezultātā gūstot **akūtus vai hroniskus veselības traucējumus** (t. s. arodslimības), piemēram, nepareizi paceltas kravas dēļ sastiepjot muguru.

Šajā materiālā vēlamies Tevi informēt par svarīgākajiem darba vides riska faktoriem un biežākajiem nelaimes gadījumu cēloņiem transporta nozarē, kuri var sabojāt Tavu veselību.

TRANSPORTA NOZARĒ BIEŽĀK NOVĒROJAMIE RISKA FAKTORI

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

- nelaimes gadījumu un satiksmes negadījumu risks;
- vibrācija un troksnis;
- ergonomiskie faktori;
- ķīmiskie riska faktori;
- apgaismojums, mikroklimats;
- psihoemocionālie riska faktori.

Transporta nozarē darba vidē uz nodarbinātajiem iedarbojas **vairāki riska faktori vienlaicīgi**, tādējādi ietekmējot un apdraudot gan muskuļu un skeleta sistēmu, gan dzirdi, redzi un dažādas ķermeņa daļas. Neraugoties uz pēdējo gadu laikā notikušajām pārmaiņām jaunu transporta līdzekļu iegādē un aprīkojuma ieviešanā, arī šajā nozarē nodarbināto veselība un drošība joprojām var tikt būtiski apdraudēta.

BIEŽĀKIE NELAIMES GADĪJUMU IEMESLI

Līdzīgi kā citās nozarēs, arī transporta nozarē nelaimes gadījumi bieži notiek nodarbināto neuzmanības un noteikto darba aizsardzības prasību neievērošanas dēļ. Transporta nozares darba vietās bieži raksturīgi mainīgi darba apstākļi, piemēram, pie dažādiem pasūtītājiem veicot kravu izkraušanu neierastos apstākļos, var notikt nelaimes gadījumi.

Nelaimes gadījums var notikt ar jebkuru nodarbināto, tāpēc ir svarīgi zināt iespējami vairāk par to, kā rūpēties par savu veselību un drošību.

BIEŽĀKIE NELAIMES GADĪJUMU VEIDI

- **Ceļu satiksmes negadījumi**, kas saistīti:
 - ar satiksmes noteikumu (piemēram, atļautā braukšanas

ātruma) neievērošanu, bīstamu manevru veikšanu, mobilā telefona lietošanu braukšanas laikā, nepietiekamu atpūtu vai miegu, kas samazina uzmanību un reakciju, atrašanos pie stūres alkohola, medikamentu vai citu apreibinošu vielu ietekmē u. tml.);

- ar transporta līdzekļu vai pārvadājamās kravas specifikas, nestandarta (ļoti smagu, platu, garu un augstu) kravu pārvietošanas noteikumu neievērošanu (piemēram, veicot kreiso pagriezienu bez signāla parādīšanas, uzsākot apdzīšanu, neņemot vērā transporta līdzekļa izmēru un dinamiku).

Svarīgākie preventīvie pasākumi: ceļu satiksmes noteikumu ievērošana, pietiekama atpūtas laika ievērošana, pietiekama izgulēšanās, kravas un transporta līdzekļa specifikas un tehnisko prasību pārzināšana.

- **Negadījumi ar iekšējo transportu**, kas galvenokārt saistīti ar dažāda veida iekrāvēju lietošanu kravu pārvietošanai. No šiem negadījumiem būtiskākie ir saistīti ar:
 - nepietiekami platiem pārvietošanās ceļiem, nodarbināto pārāk tuvu atrašanos transporta līdzeklim (īpaši t. s. “aklajās zonās”) un tā sadursmi ar gājēju (uzbraukšanu, aizķeršanu, saspiešanu u. tml.);
 - atļautā braukšanas ātruma neievērošanu;
 - iekrāvēju apgāšanos;
 - sliktu pārredzamību un/vai nepareizi plānoti pārvietošanās maršrutiem;
 - pārāk smagu kravu pārvietošanu;
 - sliktu ceļa (virsmas) segumu (piemēram, bedrēm, augstuma starpību, sliekšņiem u. c.);
 - iekrāvēju vai transporta līdzekļu izmantošanu tam neparedzētam darbam (piemēram, stumšanai, vilkšanai u. tml.).

Smagākās sekas šādiem negadījumiem ir saistītas ar uzbraukšanu citiem nodarbinātajiem, kravu vai plauktu apgāšanu un pašu iekrāvēju apgāšanos.

Svarīgākie preventīvie pasākumi: ceļu apzīmējumu (īpaši gājēju pāreju), brīdinājuma zīmju (piemēram, STOP zīmju), droša attāluma (nestrādājot tuvāk kā 5 m no citas tehnikas vai nodarbinātajiem) ievērošana, brīdinošo skaņas un gaismas signālu ieslēgšana, tikai darba kārtībā esošu iekrāvēju izmantošana, 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 prasa vidēji 12 sekundes.

Atbildēšana uz zvanu prasa vidēji 5 sekundes.

Šajā laikā, braucot ar ātrumu 90 km/h, automašīna nobrauc vairāk nekā 100 metrus!

- **Nelaimes gadījumi, strādājot blakus transporta līdzekļiem** (iekrāvējiem, kravas automašīnām u. c.), kas rodas, teknikai uzbraucot virsū vai aizskarot nodarbinātos, piemēram, ar pacelēja strēli vai pārvietojamo kravu, kā arī nepareizas vai nedrošas kravas pārvietošanas laikā (piemēram, trūkstot stropēm, noslidot kravai u. tml.).

Svarīgākie preventīvie pasākumi: droša attāluma ievērošana, īpaši, strādājot blakus teknikai ar pacelējājiem, aizlieguma nestrādāt zem transportieriem vai tuvu birstošai kravai ievērošana, tikai pārbaudītu stropju lietošana, brīdinošo skaņas un gaismas signālu, visu nepieciešamo individuālās aizsardzības līdzekļu

(piemēram, labi redzama un gaismu atstarojoša apģērba, apavu, ķiveru u. c.) lietošana.

- **Darba aprīkojuma lietošanas laikā radušies nelaimes gadījumi** – sasitumi, saspiedumi, nobrāzumi u. tml., kas rodas, lietojot nelielos remonta darbos izmantoto tehniku – leņķa slīpmašīnas, urbjus, atslēgas u. c.

Svarīgākie preventīvie pasākumi: tikai darba kārtībā esoša aprīkojuma, visu nepieciešamo individuālās aizsardzības līdzekļu (piemēram, sejas un acu aizsarglīdzekļu, cimdu, darba apavu u. c.) lietošana.

- **Pakļūšana, pakrišana** un līdzīga veida traumas, kas rodas, pārvietojoties pa nelīdzenu vai slidenu segumu (piemēram, noliktavās, remonta zonās), kāpjot uz transporta līdzekļiem vai to kravas kastēm, pāri auto remonta bedrēm, kā arī izkāpjot un iekāpjot transporta līdzekļu kabīnēs u. tml.

Svarīgākie preventīvie pasākumi: piesardzība un uzmanība darbā, piemērotu darba apavu lietošana, pieturēšanās pie rokturiem kāpšanas laikā, visu pakāpienu lietošana u. c.

- **Elektrotraumu un ugunsdrošības riski**, kas parasti saistīti ar iespējamu automašīnu elektrosistēmu defektu diagnostiku (piemēram, ārkārtas situāciju gadījumā, transporta līdzeklim apstājoties uz ceļa) vai nelieliem remonta darbiem. Īpaši uzmanīgiem jābūt jauno, t. s. hibrīdtehnoloģiju, automašīnu vai tā saucamo “elektrokāru” diagnostikas un remonta darbos, kā arī metināšanas un citu ugunsbīstamu darbu veikšanā nedrošā vidē (piemēram, blakus degvielas tvertnei, eļļainām lupatām, kartona un papīra iepakojumam u. c.). Tāpat jāsaņem no transporta līdzekļu aizdegšanās dažādu negadījumu, defektu vai avāriju gadījumā, – visos šajos gadījumos var ciest nodarbinātie.

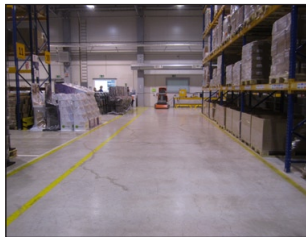
Svarīgākie preventīvie pasākumi: piesardzība un uzmanība darbā, mācības par elektrodrošību transporta līdzekļos un transporta līdzekļu pareizas dzēšanas apmācība, smēķēšanas aizliegums degvielas tvertņu un citu ugunsbīstamu priekšmetu tuvumā.

ĶĪMISKĀS VIELAS UN PUTEKĻI

Ķīmiskās vielas un putekļi transporta nozarē ir ikdienišķa parādība, tomēr jāatceras, ka gandrīz visas no transporta nozarēm lietotajām ķīmiskajām vielām var būt potenciāli bīstamas veselībai. Gan degvielā un asfaltu veidojošajās sastāvdaļās, gan jebkuros lietotajos apkopes šķidrumsos ir cilvēka veselībai kaitīgas ķīmiskās vielas – tādas kā toluols, ksilols, benzols un citas. Transporta nozarē lietotās vielas var gan uzsūkties caur ādu (piemēram, strādājot bez piemērotiem cimdiem, mazgājot rokas vai detaļas ar degvielu), gan tikt ieelpotas (piemēram, dažādi aerosoli vai eļļošanas šķidrumi).

Ķīmiskās vielas var radīt daudzveidīgus un bīstamus veselības traucējumus – ietekmēt gan plaušas, gan nervu sistēmu un ādu. Daži no lietotajiem produktiem var būt arī kancerogēni – tādi, kas rada audzēju risku (piemēram, šķīdinātāju un degvielas sastāvā esošais benzols u. c.).

Svarīgākās ķīmisko vielu un maisījumu grupas, kas tieši tiek izmantotas transporta nozarē, ir šādas:



Satiksmes ceļu apzīmēšana var samazināt nelaimes gadījumu risku gan uzņēmumu teritorijās, gan iekšelpās

- degvielas sadegšanas produkti jeb izplūdes gāzes (dažādi oglekļa, sēra un slāpekļa savienojumi, ogļūdeņraži, kvēpi, benzpirēns u. c.);
- degviela un eļļas (aerosoli), un smērvielas, kas uzsūcas caur nebojātu ādu;
- cita t. s. “autoķīmija” (tosols, logu mazgāšanas šķidrums u. c.);
- virkne citu ķīmisku produktu – sintētiskie mazgāšanas līdzekļi, dezinfekcijas līdzekļi, šķīdinātāji u. c.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- ievērot prasības ķīmisko vielu pareizai glabāšanai – tikai slēgtos, ķīmisko vielu glabāšanai piemērotos un marķētos traukos;
- nestāvēt darbojošos dzinēju tuvumā, kā arī neizmantojot dīzeļdegvielas dzinējus iekštelpās;
- lietot noteiktus un pareizi izvēlētus individuālās aizsardzības līdzekļus (cimdus u. c.);
- **NEIZMANTOT** šķīdinātājus vai degvielu detaļu un roku mazgāšanai (tīrīšanai) – tie uzsūcas caur ādu un ir ļoti bīstami veselībai!

Atceries!

Ja neesi pārliecināts, kā pareizi un droši jālieto konkrētā ķīmiskā viela, ieskaties konkrētās ķīmiskās vielas “Drošības datu lapā”, kam jābūt jebkurai profesionāli izmantotai ķīmiskajai vielai!

TROKSNIS

Troksnis transporta nozarē ir samērā plaši izplatīts riska faktors, un reizēm tā līmenis var būt tik augsts, ka rada tā saucamo aroda vājdzirdību – dzirdes neatgriezenisku un neārstējamu pasliktināšanos abās ausīs. 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 paši transporta līdzekļi vai uz tiem uzmontētas iekārtas (piemēram, saldētavas u. c.), turklāt trokšņa līmenis ir atkarīgs arī no paša transporta līdzekļa tehniskā stāvokļa (jo sliktāks tehniskais stāvoklis, jo skaļāks ir transporta līdzeklis) un ekspluatācijas.

Cik skaļi ir transporta līdzekļi?

Parasti trokšņa līmenis transporta līdzekļos nav pārāk augsts – skaļāks var būt kravas automašīnu kabīnēs (trokšņa līmenis līdz 81 dB(A)), frontālajos iekrāvējos (līdz 84 dB(A)) un iekrāvējos (parasti līdz 85 dB(A), atsevišķos gadījumos līdz 92 dB(A)), savukārt klusāki ir autobusi (līdz 69 dB(A)) un vieglais auto-transportis (līdz 73 dB(A)).

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- sekot līdzi, lai savlaicīgi tiktu veiktas transporta līdzekļu tehniskās apkopes, kuru laikā iespējams novērst paaugstinātu trokšņa līmeni;
- 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 u. tml.).

VIBRĀCIJA

Vibrācija, līdzīgi kā troksnis, ir transporta nozarē ļoti izplatīts darba vides riska faktors, kuru rada transporta līdzekļu darbība. Jāatceras, ka transporta nozarē nodarbinātie var būt pakļauti gan tā saucamajai “plauksta-rokas” vibrācijai (kad vibrācija iedarbojas uz rokas locītavu, piemēram, caur stūri vai ātruma pārslēdzēju) un “visa ķermeņa” vibrācijai (kad vibrācija iedarbojas uz mugurkaulu vai kājām, sēžot kabīnē).

Plaukstas-rokas vibrācija var radīt karpālā kanāla sindromu jeb saistaudu saaugumu plaukstas locītavā, kurš nospiež nervus un asinsvadus, radot tirpšanas un sāpju sajūtu rokās. Savukārt visa ķermeņa vibrācija radīs dažādus traucējumus mugurkaulājā (sāpes, stīvumu u. tml.).

Vibrācijas līmenim darba vidē ir noteiktas normas, lai noteiktu, kad tas ir uzskatāms par kaitīgu:

- plaukstas-rokas vibrācijai maksimāli pieļaujamais līmenis (eksponēcijas robežvērtība) ir 5 m/s^2 ;
- visa ķermeņa vibrācijai maksimāli pieļaujamais līmenis (eksponēcijas robežvērtība) ir $1,15 \text{ m/s}^2$.

Cik lielu vibrāciju rada transporta līdzekļi?

Transporta līdzekļi var radīt samērā augstu vibrācijas līmeni, parasti tas ir atkarīgs gan no konkrētā transporta līdzekļa – no tā tehniskā stāvokļa, veida un vecuma (jo sliktāk uzturēts, lielāks un vecāks ir transporta līdzeklis, jo augstāks būs vibrācijas līmenis), gan arī no ceļa seguma, pa kuru notiek pārvietošanās (braucot pa asfalta segumu, vibrācija būs ievērojami zemāka, nekā braucot pa grantētu ceļu vai šķembām), kā arī no vedamās kravas un braukšanas ātruma. Transporta līdzekļu izraisītais visa ķermeņa vibrācijas līmenis var svārstīties robežās no $0,2$ līdz pat $3\text{--}4 \text{ m/s}^2$. Piemēram, smagās mašīnas vadītājam vibrācija vidēji būs no $0,5\text{--}1,5 \text{ m/s}^2$, savukārt frontālais iekrāvējs vidēji radīs $0,5\text{--}2,0 \text{ m/s}^2$ lielu vispārējo vibrāciju, savukārt autobusu un vieglo transporta līdzekļu vadītājiem visa ķermeņa vibrācijas līmenis būs $0,2\text{--}1,4 \text{ m/s}^2$.

Jāatceras arī, ka vairums transporta līdzekļu radīs gan vispārējo vibrāciju (sēžot), gan arī plaukstas-rokas vibrāciju (turoties pie stūres vai citām vadības ierīcēm), un tās līmenis var būt robežās no $0,2$ līdz 4 m/s^2 .

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- sekot līdzi transporta līdzekļu tehniskajam stāvoklim un tam, lai savlaicīgi tiktu veiktas to apkopes, kā arī lai tehniskā kārtībā tiktu uzturēti autovadītāju krēsli, amortizatori, riepas u. tml.;
- lietot noteiktos individuālās aizsardzības līdzekļus (piemēram, vibrāciju slāpējošus cimdus), veikt muskuļus atslābinošus vingrinājumus (piemēram, pastaipīt, papurināt, izkustināt visus pirkstus, pavingrot, pastaipīties u. tml.);
- ja nepieciešams, apmeklēt obligātās veselības pārbaudes.

ERGONOMISKIE RISKA FAKTORI

Ergonomiskie riska faktori ir vieni no svarīgākajiem riska faktoriem transporta nozarē – gan **ilgstošs darbs piespiedu pozā – sēdus** (vadot transporta līdzekli), gan **smagumu pārvietošana** (piemēram, dažādu kravu izkraušana/iekraušana u. c.). Gan ilgstoša sēdēšana, gan dažādu smagumu pārvietošana var radīt paliekošus veselības traucējumus gan mugurai, gan citām locītavām, kā arī saitēm un

muskuļiem (piemēram, dažādus iekaisumus u. tml.). Jāatceras, ka ilgstoša sēdēšana parasti ir saistīta arī ar visa ķermeņa vibrācijas ietekmi, kas vēl vairāk ietekmē nodarbināto veselību.



Bojātu un pareizi noregulētu transporta līdzekļu krēslu lietošana paaugstina vibrācijas ietekmi uz nodarbinātajiem

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- sekot savas darbavietas ergonomiski optimālam iekārtojumaam (piemēram, vienmēr pieregulēt transporta līdzekļa sēdekli un stūri, lai nodrošinātu ērtu un pareizu pozu u. tml.);
- ievērot pareizus smaguma celšanas pamatprincipus un prasīt darba devējam nodrošināt nepieciešamo apmācību;
- kad iespējams, lietot smagumu pārvietošanas palīglīdzekļus un prasīt darba devējam to nodrošinājumu;
- ievērot regulāras atpūtas pauzes un veikt atslodzes vingrinājumus;
- apmeklēt obligātās veselības pārbaudes.

PSIHOEMOCIONĀLIE RISKĀ FAKTORI

Psihoemocionālie riska faktori, kurus rada vienmuļš darbs, garas darba stundas, darbs naktīs un agra celšanās, darbs tālu no mājām, kas saistīts ar gariem pābraucieniem un nepietiekamu atpūtu, augsta bīstamība (ceļu satiksmes negadījumu, uzbrukumu un vardarbības riska dēļ) un atbildība var radīt paaugstinātu risku veselībai, kā arī samazināt uzmanību un koncentrēšanās spējas, tādējādi paaugstinot nelaiemes gadījumu risku. Visi šie faktori var veicināt miega traucējumus un hronisku nogurumu, kas bieži ir smagu negadījumu iemesls.

Lai cilvēks justos labi, nepieciešamas vismaz 8 stundas miega diennakts laikā, turklāt svarīga ir arī miega kvalitāte. Pirmās noguruma pazīmes ir aizsapņošanās, braukšana pāri ceļa krāsojuma līnijām un braukšanas joslas neievērošana, pārmērīga žāvāšanās un acu aizkrišana. Lielāko bīstamību rada t. s. "mikromiegs" – īslaicīga iesnaušanās, kas ilgst vidēji 4–5 sekundes, kuru laikā bieži notiek satiksmes negadījumi.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- garu maršrutu rūpīga plānošana, paredzot pietiekamu laiku atpūtai;
- regulāru īslaicīgu pārtraukumu ievērošana;
- pietiekama atpūta un miegs starp braucieniem;
- kabīnes regulāra vēdināšana.

CITI DARBA VIDES RISKA FAKTORI

Bez iepriekš minētajiem riskiem transporta nozarē nodarbināto drošību un veselību var apdraudēt arī virkne citu risku, piemēram:

- nepietiekams apgaismojums izkraušanas zonās vai žilbinošas pretimbraucēju gaismas naktī;
- saules radīts ultravioletais starojums (piemēram, turot vaļā transporta līdzekļa logu), kurš, iedarbojoties ilgtermiņā, var radīt dažādus ādas bojājumus, tai skaitā apdegumus un ādas vēzi (melanomu);
- klimatiskie apstākļi – gan karstums vasarā, gan pazeminātas temperatūras ziemā, kā arī lietus vai sniegs (piemēram, kravas izkraušanas laikā) vai caurvējš (kabinē turot vaļā logu, noliktavās u. c.);
- neveselīgs un nesabalansēts uzturs – diemžēl tieši šāds ēdiens galvenokārt pieejams ceļa malās esošajās sabiedriskās ēdināšanas iestādēs un degvielas uzpildes stacijās.

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 (un 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 (transporta līdzeklis, darba rīki u. c.) neatbilst darba aizsardzības vai to ražotāju noteiktajām prasībām un 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. *Atceries, ka jāziņo arī par ārpus Latvijas notikušiem nelaimes gadījumiem (tai skaitā ceļu satiksmes negadījumiem).*

Darba devēja pienākums ir izmeklēt nelaimes gadījumu darbā un reģistrēt to Valsts darba inspekcijā 15 dienu 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 individuālās aizsardzības līdzekļi) var rasties arodslimības, kuru izcelsmē galvenā nozīme ir kādam no darba vides riska faktoriem.

Ja jūti, ka Tava veselība 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 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, 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. 148-2013

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

Dzirčiema 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, 2013.
Bezmaksas izdevums.