

DARBA AIZSARDZĪBAS PRAKSES STANDARTS HORECA NOZAREI



Darba aizsardzības prakses standarts HORECA nozarei

Saturs

Ievads un lietošanas instrukcija	3
Vispārējās prasības	5
Darba aizsardzības sistēma	5
Darba aizsardzības organizatoriskā struktūra (t. sk. nepieciešamā apmācība darba aizsardzībā)	5
Darba aizsardzības speciālistam nepieciešamais laiks un līdzekļi	6
Konsultēšanas ar nodarbinātajiem un / vai uzticības personām	6
Uzticības personas	6
Darba vides iekšējā uzraudzība	9
Darba vides riska novērtēšanas pamatprincipi	10
Darba vides riska novērtēšanas biežums	10
Darba vides riska novērtēšanas veicēji	11
Novērtējamās darba vietas	11
Darba vides riska novērtēšanas metodes	12
Darba vides riska faktoru, īpašo apstākļu un īpaša riska noteikšana	12
Laboratorisko mērījumu veikšana	13
Biežāk sastopamie darba vides riska faktori HORECA nozarē	15
Darba vides riska faktoru grupas	15
Traumatisma un nelaimes gadījumu riska faktori	16
Telpu mikroklimats	16
Apgaismojums un redzes sasprindzinājums	21
Troksnis un vibrācija	22
Ergonomiskie riska faktori	23
Balss pārslodze	24
Psihoemocionālie riska faktori	25
Ķīmiskās vielas un putekļi	25
Bioloģiskie riska faktori	25
Tehniskās prasības telpām	28
Ugunsdrošība	28
Elektrodrošība	29
Evakuācija	30
Logi, t. sk. žalūzijas	32
Telpu vēdināšana, ventilācija un gaisa kondicionēšana	32
Smēķēšana darba vietā	33
Telpu grīdas un sienas	34
Durvis	34
Tehniskās prasības darba vietām	35
Darba vietas plānojums un iekārtojums	35
Darba vietas kārtība un tīrība	35
Darbs ar aprīkojumu	40
Darba aizsardzības preventīvie pasākumi	36
Darba procesa plānošana, pārtraukumu veids un laiks	37
Nodarbināto un uzticības personu informēšana	37
Nodarbināto apmācība un instruktāža par darba aizsardzības jautājumiem	37
Nodarbināto apmācība un instruktāža par ugunsdrošības jautājumiem	41
Obligāto veselības pārbaūžu organizācija	43
Pirmās palīdzības organizācija	44
Drošības zīmes un signālrāsojums	46
Vakcinācija	47
Veselības veicināšana	47

Darba aizsardzības prasību neievērošanas sekas	48
Nelaiimes gadījumi darbā	48
Arodslimību diagnostika.....	48
Fizisku pārslodžu izraisīti veselības traucējumi	48
Ietekme uz acīm un redzi.....	48
Psiholoģiskā spriedze	49
Rīcība nelaimes gadījuma situācijā	49
Informatīvie materiāli par darbu HORECA nozarē.....	55
Normatīvie dokumenti, kas reglamentē darba aizsardzību HORECA nozarē	55
Pielikumi	Error! Bookmark not defined.

ĪEVADS UN LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

Prakses standarts ir apstiprināts Nacionālās trīspusējās sadarbības padomes Darba lietu trīspusējās sadarbības apakšpadomē 2017. gada 17. janvārī

Prakses standarts ir darba aizsardzības prasību piemērošanu paskaidrojošs dokuments, kas izstrādāts ar mērķi atvieglot darba aizsardzības normatīvo aktu prasību piemērošanu un izpildi, kas ir darba devēju pienākums. Tajā ir apkopotas HORECA (no angļu valodas - *Hotels, Restaurants and Catering*, saukta arī par viesmīlības nozari, turpmāk šajā materiālā - HORECA) nozares darbiem saistošās prasības, kā arī ar piemēriem skaidrota šo prasību piemērošana uzņēmumos. Tas ir paredzēts kā palīg līdzeklis darba devējiem, kuri ir atbildīgi par normatīvo aktu prasību ievērošanu, kā arī darba aizsardzības speciālistiem, kompetentiem speciālistiem un kompetentām institūcijām – cilvēkiem, kas ikdienā strādā ar darba aizsardzības jautājumiem. To var izmantot arī nodarbinātie, lai izvērtētu, vai viņu darba vietas HORECA nozarē atbilst normatīvo aktu prasībām, ir drošas un veselībai nekaitīgas.

Prakses standarta ievērošana ir brīvprātīga - darba devējiem ir tiesības piemērot prakses standarta prasības. Darba devējs var izmantot arī citas darba metodes vai veikt citus pasākumus, ja vien viņš ievēro prasības, kas noteiktas Darba aizsardzības likumā un tam pakārtotajos normatīvajos aktos. Prakses standartā ir skaidrotas arī vairāku citu normatīvo aktu prasības, kuru ievērošana vai neievērošana var ietekmēt nodarbināto drošību un veselību (piemēram, normatīvie akti par ķīmiskajām vielām un maisījumiem, ugunsdrošību utt.). Lai standarta saturu būtu iespējams viegli uztvert, kā arī standarta lietotājiem būtu vienkārši atrast attiecīgā normatīvā akta pilnu tekstu, atsaucies uz Ministru kabineta (MK) noteikumiem ir dotas saīsinātā formā (piemēram, MK 219), ar skaitli apzīmējot MK noteikumu numuru. Saistošo normatīvo aktu saraksts birojiem atrodams šī standarta beigās, bet konsolidētās normatīvo aktu versijas iespējams atrast mājas lapā www.likumi.lv, meklēšanai izmantojot MK noteikumu numuru.

Prakses standarts tika sagatavots, caurskatot gan darba aizsardzību reglamentējošos normatīvos aktus, gan normatīvos aktus, kas ir cieši saistīti ar darba aizsardzību, bet nav izdoti saskaņā ar Darba aizsardzības likumu (piemēram, ugunsdrošības prasības, daži Latvijas standarti). Prakses standarta sagatavošanas laikā notika konsultācijas ar LR Labklājības ministrijas, Valsts darba inspekcijas speciālistiem, Rīgas Stradiņa universitātes aģentūras “Darba drošības un vides veselības institūts” speciālistiem, kā arī sociālajiem partneriem (Latvijas Darba devēju konfederāciju un Latvijas Brīvo arodbiedrību savienību). Šo prakses standartu ir apstiprinājusi Darba lietu trīspusējās sadarbības apakšpadome, kas ir Nacionālās trīspusējās sadarbības padomes institucionālās sistēmas sastāvdaļa, kuru uz paritātes pamatiem veido valdības (Labklājības un Tieslietu ministrijas), Latvijas Darba devēju konfederācijas un Latvijas Brīvo arodbiedrību savienības izvirzītie pārstāvji.

Papildus tam iespēju robežās tika izmantoti jau agrāk sagatavotie skaidrojošie materiāli, kas ļauj darba devējiem vienkopus atrast saistošās prasības un to skaidrojumus darbiem, kas tiek veikti HORECA nozarē.

Uzmanību!

Materiāla apstiprināšanas datums – 17.01.2017. Pirms materiāla lietošanas pārbaudiet, vai nav pieņemti jauni normatīvie akti, kas aizstāj vai papildina šajā prakses standartā skaidrotos normatīvos aktus!

Darba aizsardzības sistēmas pamatā ir kvalitatīva darba vides riska novērtēšana, kura jāveic tajā iesaistot nodarbinātos. Bez tās nav iespējams precīzi noteikt, kādi preventīvie darba aizsardzības pasākumi jāveic, kādas veselības pārbaudes jāveic, kādi individuālie aizsardzības līdzekļi jālieto, par ko ir jāapmāca nodarbinātie utt. Tāpēc šis prakses standarts ir jāizlasa pirms nākamās darba vides riska novērtēšanas vai pirms nākamās darba vietu apsekošanas. Uzņēmumos, kuros jau vairums darba aizsardzības prasību tiek ievērots, prakses standarts ļaus izvērtēt, vai esat pievērsuši uzmanību visiem standartā minētajiem darba vides riska faktoriem uzņēmumos,

kuros nekad nav veikta darba vides riska novērtēšana, ļaus pamanīt, cik daudz dažādas kaitīgas un bīstamas situācijas var ietekmēt uzņēmumā nodarbināto cilvēku veselību un drošību. Tādējādi preventīvi tiks veikti darba aizsardzības pasākumi, kas nākotnē samazinās nelaimes gadījumu un arodslimību skaitu HORECA nozarē. Tāpat jānorāda, ka daudzos gadījumos, kad darba devējs būs izpildījis savus pienākumus darba aizsardzības jomā, arodslimības var attīstīties un nelaimes gadījumi var notikt, jo nodarbinātie var neievērot noteiktās prasības savas attieksmes vai nezināšanas dēļ (piemēram, nedrošas, neuzmanīgas rīcības vai darba aizsardzības instrukciju prasību neievērošanas dēļ, kā arī nelietojot individuālos aizsardzības līdzekļus, neizmantojot drošas darba metodes utt.). Tāpēc darba devējiem ir būtiski arī uzraudzīt savus nodarbinātos un kontrolēt darba vietas.

Ja pēc iepazīšanās ar prakses standartu HORECA nozarē, ir radušies papildu jautājumi, tos iespējams uzdot:

- ❖ LR Labklājības ministrijas Darba attiecību un darba aizsardzības politikas departamentā
Skolas ielā 28, Rīgā, LV-1331
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
vai Valsts darba inspekcijas reģionālajās inspekcijās
- ❖ Latvijas Darba devēju konfederācijā
Baznīcas iela 25-3, Rīga, LV-1010
Tālrunis 67225162
www.ddd.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

Plašāka informācija par darba aizsardzību Latvijā: www.osha.lv un www.stradavesels.lv

VISPĀRĒJĀS PRASĪBAS

Darba aizsardzības sistēma

Darba aizsardzības likums nosaka, ka darba devējam ir pienākums organizēt darba aizsardzības sistēmu un nodrošināt, lai tā darbojas. Sistēmā ietilpst:

- 1) darba vides iekšējā uzraudzība, t. sk. darba vides riska novērtēšana;
- 2) darba aizsardzības organizatoriskās struktūras izveidošana;
- 3) konsultēšanās ar nodarbinātajiem, lai iesaistītu viņus darba aizsardzības uzlabošanā.

Darba aizsardzības organizatoriskā struktūra (t. sk. nepieciešamā apmācība darba aizsardzībā)

Darba devējam, kas nodarbina darbiniekus tikai HORECA nozarē (ja paralēli netiek veikta darbība kādā no t.s. bīstamajām nozarēm – tām, kuras minētas MK 99, kā nozares, kurās darba devējiem noteiktas stingrākas prasības darba aizsardzībai), ir vairākas iespējas, kā izveidot un uzturēt darba aizsardzības sistēmu savā uzņēmumā:

- 1) darba devējs pats var veikt darba aizsardzības speciālista pienākumus — ja uzņēmumā ir ne vairāk kā desmit nodarbinātie un darba devējs ir apguvis darba aizsardzības pamatlīmeņa zināšanu programmu (160 stundu apmērā, ja programmas apguve notikusi līdz 30.06.2013., vai 60 stundu apmērā, ja programma apgūta pēc 01.07.2013.) vai ieguvis profesionālo augstāko izglītību darba aizsardzībā;
- 2) darba devējs var norīkot vai pieņemt darbā darba aizsardzības speciālistu, kas apguvis darba aizsardzības pamatlīmeņa zināšanu programmu (160 stundu apmērā, ja programmas apguve notikusi līdz 30.06.2013. vai 60 stundu apmērā, ja programma apgūta pēc 01.07.2013.) vai ieguvis profesionālo augstāko izglītību darba aizsardzībā;
- 3) darba devējs var iesaistīt kompetentu institūciju vai kompetentu speciālistu (ārpakalpojumu sniedzēju) darba aizsardzības sistēmas izveidē un uzturēšanā (šajā gadījumā darba devējam jānorīko sava uzņēmuma darbinieks, kurš būs atbildīgs par sadarbību ar kompetento institūciju vai kompetento speciālistu).

Ņemot vērā, ka darbs HORECA nozarē parasti tiek uzskatīts par salīdzinoši zema riska darbu un šāda profila uzņēmumi bieži vien ir nelieli (īpaši mazie “ģimenes” uzņēmumi), tad šādos uzņēmumos visbiežāk pietiktu ar vienu darba aizsardzības speciālistu vai šos pienākumus varētu veikt pats darba devējs, kurš veiktu darba vides riska novērtēšanu un pasākumu plāna sastādīšanu. It īpaši gadījumos, ja daļa ar darba aizsardzību saistīto darbu tiek uzdoti citiem uzņēmuma darbiniekiem – piemēram, obligāto veselības pārbaūžu kartes atbilstoši sarakstam var sastādīt darbinieks, kurš atbild par personāla jautājumiem, bet instruktāžu darbavietā (piemēram, visu namā vai kafejnīcā, var veikt attiecīgās struktūrvienības vadītājs). Svarīgi atcerēties, ka nodarbinātajiem, kas veic darba aizsardzības speciālista pienākumus, jābūt apmācītiem darba aizsardzībā.

Atbilstoši MK noteikumiem par apmācību darba aizsardzības jautājumos (MK 749) darba aizsardzības speciālistam nepieciešamās zināšanas var vai varēja iegūt, apgūstot šādas programmas:

- pamatlīmeņa zināšanas — Izglītības un zinātnes ministrijas licencētās profesionālās pilnveides izglītības programmas, kuras īsteno akreditētas izglītības iestādes:
 - 160 stundu apmērā, no kurām 50 stundas ir programmas teorētiskā daļa – šāda apmācība tika nodrošināta līdz 30.06.2013., bet speciālisti, kas ieguvuši šādu apmācību, var turpināt strādāt neierobežotu laiku arī pēc 01.07.2013.;
 - 60 stundu apmērā, no kurām 40 stundas ir teorijas sadaļa un 20 stundas prakse – šāda apmācība tiek nodrošināta no 01.07.2013. Gadījumos, ja darba aizsardzības speciālists strādā kādā no bīstamajām komercdarbības nozarēm (MK 99), nepieciešams apgūt arī specializēto zināšanu izglītības programmu darba aizsardzības jomā saistībā ar attiecīgo komercdarbības veidu (40 stundu apmērā). Šādu speciālistu apmācību veic akreditēti mācību centri (mācību centrus iespējams atrast, izmantojot Valsts izglītības attīstības aģentūras uzturēto Nacionālo izglītības iespēju datubāzi www.niid.lv);
- augstākā līmeņa zināšanas — Izglītības un zinātnes ministrijas akreditētās augstākās profesionālās izglītības studiju programmas, ja tajās tiek apgūtas zināšanas atbilstoši profesiju standartiem “Darba

aizsardzības speciālists” vai “Darba aizsardzības vecākais speciālists” (izglītības iestādes iespējams atrast, izmantojot Valsts izglītības attīstības aģentūras uzturēto Nacionālo izglītības iespēju datubāzi www.niid.lv).

Ja uzņēmuma darbība ir saistīta TIKAI ar darbu HORECA nozarē, tad uzņēmums nepieder pie tiem komercdarbības veidiem, kuros darba devējam obligāti jāiesaista kompetenta institūcija, bet, ja darba devējs vēlas, viņš var piesaistīt kompetentu institūciju vai kompetentu speciālistu atsevišķu darba aizsardzības jautājumu risināšanā (piemēram, darba vides riska novērtēšanā). Ja uzņēmumā tiek veikti arī citi darbi, tad darba devējam ir jāpārliecinās, vai viņa darbības nozare neatbilst MK 99 sarakstam (piemēram, viesi mājā notiek arī pārtikas produktu ražošana).

To speciālistu saraksts, kuri ir tiesīgi sniegt kompetenta speciālista pakalpojumus darba aizsardzībā, un kompetento institūciju saraksts atrodams LR Labklājības ministrijas mājas lapā (www.lm.gov.lv) sadaļā “Darba devējiem” un Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūras nacionālā kontaktpunkta mājas lapā (www.osha.lv) sadaļā “Sistēma”. Visos gadījumos, kad darba devējs piesaista ārpalpojuma sniedzējus, viņam jānorīko sava uzņēmuma darbinieks, kurš būs atbildīgs par sadarbību ar kompetento institūciju vai kompetento speciālistu. Šim darbiniekam nav obligāti nepieciešama specifiska apmācība darba aizsardzības jautājumos.

Darba aizsardzības speciālistam nepieciešamais laiks un līdzekļi

Darba devējam ir jāpiešķir darba aizsardzības speciālistam nepieciešamie līdzekļi un laiks darba laika ietvaros, lai speciālists varētu veikt savus pienākumus. Tas nozīmē, ka darba aizsardzības speciālists veic darba aizsardzības pasākumu organizēšanu sava normālā darba laika ietvaros (8 stundās dienā vai 40 stundās nedēļā). Ja ir jāstrādā ilgāks laiks, tad tas jau ir virsstundu darbs, un tas darbiniekam attiecīgi jākompensē. Turklāt darba devējam ir jānodrošina pienākumu veikšanai nepieciešamie līdzekļi (gan finansiālie, gan organizatoriskie). Piemēram, finansiālie līdzekļi apmācībām, drošības zīmju iegādei, organizatoriskie līdzekļi – papildu darbinieku norīkošana atsevišķu darba aizsardzības pasākumu veikšanai (obligāto veselības pārbažu karšu aizpildīšanai, individuālo aizsardzības līdzekļu iegādei un izsniegšanai u. tml.), lai atslogotu darba aizsardzības speciālistu. Nodarbinātā norīkošana par darba aizsardzības speciālistu nedrīkst radīt viņam nelabvēlīgas sekas vai kā citādi ierobežot viņa tiesības. Piemēram, ja darbiniekam tas ir papildu darbs pie jau esošajiem darba pienākumiem, ir jāvienojas arī par papildu darba samaksu, atbilstoši darba apjomam.

Konsultēšanas ar nodarbinātajiem un / vai uzticības personām

Darba aizsardzības likums nosaka, ka darba devēja pienākums ir darba aizsardzības jomā konsultēties ar nodarbinātajiem vai uzticības personām, kā arī nodrošināt uzticības personām iespēju piedalīties apspriedēs (vai līdzvērtīga veida sapulcēs) par jautājumiem, kas attiecas uz:

- 1) pasākumiem, kuri var ietekmēt nodarbināto drošību un veselību;
- 2) darba aizsardzības organizatoriskās struktūras izveidošanu un darbību;
- 3) to nodarbināto norīkošanu, kuriem uzticēta pirmās palīdzības sniegšana, ugunsdzēsības un nodarbināto evakuācijas pasākumu veikšana;
- 4) darba vides iekšējo uzraudzību, nodarbināto informēšanu par darba aizsardzību, arī gadījumos, kad darbs ir pie cita darba devēja vai vairākiem darba devējiem;
- 5) instruktāžas un apmācības plānošanu un organizēšanu darba aizsardzības jomā;
- 6) citiem darba aizsardzības jautājumiem (piemēram, sadzīves apstākļiem u. c.).

Uzticības personas

Uzticības persona ir nodarbināto ievēlēta persona, kas apmācīta Ministru kabineta noteiktajā kārtībā (saskaņā ar MK 427 prasībām) un pārstāv nodarbināto intereses darba aizsardzībā.

Ja nodarbinātie vēlas izvirzīt savu pārstāvi sadarbībai ar darba devēju darba aizsardzības jomā, tad viņi uz trīs gadiem ievēl uzticības personu saskaņā ar MK 427 prasībām (uzticības personās jāpārvēl reizi trīs gados). Uzticības personu skaits ir atkarīgs no daudziem apstākļiem – no darbinieku skaita uzņēmumā, uzņēmuma darbības specifikas, darba vides riskiem uzņēmumā, uzticības personu veicamajiem pienākumiem u. c. Ieteicamais uzticības personu skaits ir norādīts 1. tabulā.

1. tabula. Ieteicamais uzticības personu skaits uzņēmumā.

Nodarbināto skaits uzņēmumā	Uzticības personu skaits uzņēmumā
5–49	1
50–100	2
10–500	3
501–1000	4
100–2000	5
2001–3000	6
3001–4000	7
4001 un vairāk	12

Lai uzticības persona spētu kvalificēti darboties, darba devējam jānodrošina uzticības personu papildu apmācība darba aizsardzības jomā mēneša laikā pēc to ievēlēšanas – t.i., ievēlētajām personām ir jāiziet teorētiskā apmācība darba aizsardzības jomā, kas atbilst pamatlīmeņa apmācības teorētiskajai daļai 50 stundu apmērā (līdz 31.06.2013.). Pēc 01.07.2013. šāda apmācība tiek nodrošināta 40 stundu apmērā. Pēc apmācības pabeigšanas tiek izsniegts dokuments par pamatlīmeņa izglītības programmas teorētiskās daļas apguvi. Šī apmācība veicama darba laikā, un izdevumus, kas saistīti ar papildu apmācību, sedz darba devējs. Apmācību veic akreditētas izglītības iestādes (mācību centrus iespējams atrast, izmantojot Valsts izglītības attīstības aģentūras uzturēto Nacionālo izglītības iespēju datubāzi www.niid.lv).

Darba devējam jānodrošina uzticības personas ar nepieciešamajiem līdzekļiem (piemēram, tehniskām iespējām, tādām, kā piekļuve datoram, rakstāmpiederumiem u. c.), kā arī darba laika ietvaros jāpiešķir tām pietiekamu laiku pienākumu veikšanai. Par šo laiku darba devējs samaksā uzticības personām vidējo izpeļņu. Laiks, kas uzticības personām nepieciešams, lai tās varētu veikt savus pienākumus darba aizsardzības jomā, katrā konkrētajā gadījumā ir jāizvērtē, ņemot vērā vairākus apstākļus, piemēram, uzņēmuma lielumu, esošo situāciju darba aizsardzības jomā, darba devēja un nodarbināto sadarbības veidu utt. Ieteicamais kopējais minimālais laiks visām uzticības personām nedēļā norādīts 2. tabulā.

2. tabula. Ieteicamais uzticības personām piešķiramo stundu skaits nedēļā atbilstoši nodarbināto skaitam uzņēmumā.

Nodarbināto skaits uzņēmumā	Kopējais minimālais stundu skaits nedēļā
5–49	2
50–100	4
101–500	8
501–1000	16
1001–2000	32
2001–3000	48
3001–4000	56
4001 un vairāk	64

Lai abām pusēm būtu skaidri uzticības personas darbības principi, kā arī sadarbības kārtība konkrētajā uzņēmumā, par tiem vienojas koplīgumā vai kādā citā rakstveida līgumā starp darba devēju un nodarbinātajiem (piemēram, precizējot kārtību, kā uzticības persona tiek informēta par notikušajiem nelaimes gadījumiem). Svarīgākais, lai darba devējs ar nodarbināto pārstāvjiem konsultētos un sadarbotos ar mērķi uzlabot situāciju darba aizsardzības jomā konkrētajā uzņēmumā!

Darba aizsardzības likumā un MK 427 noteikts, ka uzticības personai ir tiesības:

- brīvi izteikt pamatotu gan nodarbināto, gan savu viedokli par uzņēmuma darba aizsardzības sistēmu, tai skaitā darba vides iekšējo uzraudzību;
- saņemt no darba devēja informāciju, kas attiecas uz darba aizsardzības sistēmu uzņēmumā un ir nepieciešama uzticības personas pienākumu veikšanai (piemēram, normatīvi tehnisko dokumentāciju, instrukcijas un citus darba aizsardzības noteikumus, kā arī paskaidrojumus un citu informāciju, kas attiecas uz darba aizsardzību);
- piekļūt darba vietām saskaņā ar uzņēmumā noteikto kārtību;
- ierosināt, lai darba devējs veic darba vides riska faktoru mērījumus, ja saņemtas nodarbināto sūdzības par veselībai kaitīgiem darba vides riska faktoriem;
- ierosināt veikt atkārtotu darba vides risku novērtēšanu darbavietās, kurās noticis nelaimes gadījums vai radušies nopietni un tieši draudi nodarbinātā dzīvībai un veselībai;
- pieprasīt, lai darba devējs veic darba aizsardzības pasākumus, un izteikt priekšlikumus, kuru īstenošana novērstu vai mazinātu risku nodarbināto drošībai un veselībai;
- ierosināt, lai darba devējs noslēdz ar nodarbinātajiem vienošanos par darba aizsardzības pasākumu, tiem nepieciešamo līdzekļu un to izmantošanas kārtības noteikšanu saskaņā ar darba aizsardzības normatīvo aktu prasībām, kā arī piedalīties sarunās par darba koplīguma nosacījumiem un grozījumiem darba aizsardzības jomā;
- kopā ar Valsts darba inspekcijas amatpersonām piedalīties darba vietu pārbaudēs.

Uzticības personas pienākums ir līdzdarboties darba vides iekšējās uzraudzības veikšanā, tai skaitā tā piedalās darba vides risku novērtēšanā, darba aizsardzības pasākumu plānošanā, nelaimes gadījumu darbā un arodslimību gadījumu izmeklēšanā, dažādu darbā izmantoto iekārtu (darba aprīkojuma – piemēram, alus krānu un dzesētāju u. c.) un objektu nodošanā ekspluatācijā un darba aprīkojuma atbilstības novērtēšanā, kā arī sadarbojas ar darba devēju un darba aizsardzības speciālistu darba apstākļu uzlabošanā uzņēmumā (piemēram, piedalās piemērotākā darba aprīkojuma izvēlē (kases aparātu, “receptijas” darba vietu, virtuves iekārtu u. c.) izvēlē, palīdzot nonākt pie visām pusēm ilgtermiņā ekonomiski izdevīgākā risinājuma, kurš būtu drošs un ērts nodarbinātajiem).

Koplīgumā uzticības personām var paredzēt papildu tiesības un garantijas, ņemot vērā nodarbināto intereses (piemēram, papildus atvaļinājuma dienas u.tml.).

DARBA VIDES IEKŠĒJĀ UZRAUDZĪBA

Darba vides iekšējā uzraudzība ir uzņēmuma darbības plānošana, organizēšana, īstenošana un vadīšana tādā veidā, lai garantētu drošu un veselībai nekaitīgu darba vidi. Darba vides iekšējai uzraudzībai ir preventīvs raksturs, un tās mērķis ir pēc iespējas agrīnākā stadijā atklāt darba vidē pastāvošos riska faktorus un novērst vai samazināt šo faktoru ietekmi uz nodarbināto drošību un veselību. Šo minēto pasākumu kopuma nepieciešamību nosaka Darba aizsardzības likums un MK 660.

Darba vides iekšējo uzraudzību veido četri posmi:

- 1) darba vides iekšējās uzraudzības plānošana;
- 2) darba vides riska novērtēšana;
- 3) darba vides iekšējās uzraudzības īstenošana;
- 4) darba vides iekšējās uzraudzības pārbaude un pilnveidošana.

1. Darba vides iekšējās uzraudzības **plānošana** – tiek lemts par darba aizsardzības jautājumu organizēšanu uzņēmumā, darba aizsardzībai nepieciešamajiem resursiem, atbildīgajām personām un citiem ar darba vides iekšējo uzraudzību saistītajiem jautājumiem.

Darba devējam jāatbild uz šādiem jautājumiem (norādīti arī situāciju varianti vai piemēri):

- | | |
|--|---|
| <p>– KAS strādās ar darba aizsardzības jautājumiem?</p> | <p><i>Piemēram, pats darba devējs, darba aizsardzības speciālists, kurš ir uzņēmuma darbinieks, piesaistīts kompetents speciālists vai kompetenta institūcija.</i></p> |
| <p>– KAS tiks darīts darba aizsardzības jomā?</p> | <p><i>Piemēram, darba vides riska novērtēšana, pasākumu plāna sastādīšana, nodarbināto apmācība un instruktaža, obligātās veselības pārbaudes.</i></p> |
| <p>– KĀDI darba aizsardzības pasākumi jāveic vispirms un kādi vēlāk (kādi būs pasākumu veikšanas termiņi)?</p> | <p><i>Piemēram, vispirms – darba vides sakārtošana, lai tā atbilstu normatīvo aktu prasībām (likumdošanas prasību izpilde), pēc tam – veselības apdrošināšanas polises iegāde ar sporta nodarbinātu apmaksu (darba devēja papildus ieguldījums nodarbināto veselībā).</i></p> |

2. Darba vides **riska novērtēšana** – tiek veikta darba vietu pārbaude, noteikti un novērtēti tur esošie darba vides riska faktori (risku avoti), kuri potenciāli var radīt kaitējumu nodarbināto drošībai un veselībai.

Darba devējam jāatbild uz šādiem jautājumiem:

- KAS ir kaitīgs un bīstams katrā darba vietā?
- CIK liels ir kaitējuma un bīstamības risks?
- KURI nodarbinātie ir pakļauti riskam?

Tā kā darba vides riska novērtēšana ir svarīgākā darba aizsardzības sistēmas daļa, tā tālāk prakses standartā ir aprakstīta plašāk (sk. 14.-22. lpp.).

3. Darba vides iekšējās uzraudzības **īstenošana** – balstoties uz iegūtajiem darba vietu pārbaudes rezultātiem, tiek noteiktas darba vietas, kurās pastāv darba vides risks, kas būtu jānovērš vai jāsamazina, un tiek plānoti un veikti atbilstoši darba aizsardzības pasākumi šā riska novēršanai vai samazināšanai.

Darba devējam jāatbild uz šādiem jautājumiem (norādīti arī situāciju varianti vai piemēri):

- | | |
|---|--|
| <p>– KURĀS darba vietās ir jāveic pasākumi, lai samazinātu risku?</p> | <p><i>Piemēram, kurās telpās jānomaina grīdas segums vai kurās istabās jāmaina mēbeles</i></p> |
|---|--|

- | | |
|---------------------------------------|---|
| – KURI ir piemērotākie pasākumi? | Piemēram, kafejnīcas vispārējās ventilācijas ierīkošana vai gaisa kondicioniera uzstādīšana. |
| – KAS atbildēs par pasākumu veikšanu? | Piemēram, kas atbildēs par obligāto veselības pārbažu karšu sastādīšanu un kas par darbinieku instruktažu ugunsdrošībā. |
| – KAD šie pasākumi tiks veikti? | Piemēram, vai gaisa kondicionētājs ir jāiegādājas tūlīt vai sākoties vasaras sezonai. |
| – CIK šie pasākumi izmaksās? | Piemēram, cik kopā maksās obligāto veselības pārbažu veikšana, grīdas seguma nomaiņa, kā arī kondicionētāju iegāde. |

4. Darba vides iekšējās uzraudzības pārbaude un pilnveidošana – jānovērtē uzņēmumā veikto pasākumu efektivitāte.
--

Darba devējam jāatbild uz šādiem jautājumiem:

- | | |
|--|--|
| – VAI veiktie darba aizsardzības pasākumi ir uzlabojuši darba vidi? | Piemēram, vai jaunais grīdas segums ir drošs un neslidošs? |
| – VAI tiek izpildītas visas normatīvo aktu prasības darba aizsardzības jomā? | Piemēram, vai visi nodarbinātie pēc rīkojuma ir izgājuši obligāto veselības pārbaudi un ir atnesuši veselības pārbaudes kartes? |
| – KAS vēl jādara, lai uzlabotu darba vidi uzņēmumā? | Piemēram, jānoorganizē apmācība, kurā servisa uzņēmuma pārstāvis mācīs, kā pareizi regulēt un koriģēt ventilācijas sistēmas darbību, atkarībā no laika apstākļiem. |

Darba vides riska novērtēšanas pamatprincipi

Riska novērtēšanas pamatsolji :

- izvēlieties piemērotāko darba vides riska novērtēšanas metodi (darba devējs ir tiesīgs neizmantot MK 660 1.pielikumā minēto riska novērtēšanas metodiku, bet izvēlēties jebkuru citu, ne mazāk pilnīgu, riska novērtējuma metodiku);
- veiciet darba vietu pārbaudi, nosakot darba vides riska faktorus, kuri rada vai var radīt risku nodarbināto drošībai un veselībai (piemēram, caurvējš, nepiemērots mikroklimats, nepiemērots apgaismojums u. c.) un kurus nepieciešams novērst vai samazināt;
- nosakiet nodarbinātos un citas personas, kuru drošība un veselība ir pakļauta identificētajiem darba vides riskam, t. sk. nodarbinātos, kuri pakļauti īpašam riskam (skatīt 13. lpp.);
- izvērtējiet darba vides riska apjomu (seku smaguma pakāpi) un realizēšanās varbūtību (biežumu);
- nosakiet darba aizsardzības pasākumus un to veikšanas kārtību (prioritāti), kas ir nepieciešami, lai novērstu vai samazinātu darba vides risku.

Darba vides riska novērtēšanas biežums

MK 660 nosaka, ka darba vides riskus novērtē ne retāk kā reizi gadā, kā arī:

- | | |
|--|---|
| – praktiski uzsākot citu darbības veidu (jāvērtē tikai attiecīgajā darba vietā); | Piemēram, ja neliels viesu nams nolemj turpmāk uzsākt arī ēdienu gatavošanu (piemēram, gatavot reģionam raksturīgus kulinārijas izstrādājumus). |
| – ja ir radušās pārmaiņas darba vidē (piemēram, mainījušies darba procesi, metodes, darba aprīkojums, ķīmisko vielu un | Piemēram: <ul style="list-style-type: none"> – mainās viesu rezervāciju programmatūra, kā rezultātā viesu uzņēmēju darba vietās tiek |

maisījumu izmantošana, būtiski pārkārtota darba vieta) (jāvērtē tikai attiecīgajā darba vietā);

izvietoti cita veida monitori, kuri ir lielāka izmēra un līdz ar to mainās darba vietas izmēri un darba pozas (piemēram, monitors ir virs acu līmeņa, kā rezultātā nodarbinātajiem jāskatās uz augšu, kas ilgtermiņā radīs sāpes sprandā);

- mainās produktu piegādes kārtība viesnīcas restorānam, kā rezultātā mainās preču iepakojuma svars (piemēram, preces tiek piegādātas lielāka izmēra iepakojumos, piemēram – 25 kg maisos līdzšinējo 5kg maisos vai lielāka izmēra kastēs).

- ja konstatē apstākļu pasliktināšanos darba vidē vai neatbilstību normatīvajos aktos noteiktajām prasībām (jāvērtē tikai attiecīgajā darba vietā);

Piemēram, sākoties apkures periodam, viesmīļi sāk sūdzēties par acu asarošanu, graušanu un sausuma sajūtu acīs.

- ja noticis nelaimes gadījums darbā (jāvērtē tikai attiecīgajā darba vietā).

Piemēram, kafejnīcas darbinieks, nesot preces, paklūp uz nesen uzklāta grīdas seguma.

Darba vides riska novērtēšanas veicēji

Svarīgi, lai riska faktoru noteikšanu un riska novērtēšanu veiktu apmācīts un zinošs speciālists, kurš var būt uzņēmuma darba aizsardzības speciālists (jāatceras, ka darba devējam ir tiesības izmantot ārējus pakalpojuma sniedzējos, tomēr bieži vien produktīvāk ir, ja riska novērtējumu veic attiecīgi apmācīts uzņēmuma darbinieks). Dažreiz ir lietderīgi, ka riska faktoru noteikšanu veic pieaicināts kompetents speciālists vai kompetentā institūcija, jo nodarbinātie var būt tā pieraduši pie kāda riska faktora, ka to vairs nepamana (piemēram, nepareizi izvietotas evakuācijas zīmes, izdrupuši kāpņu pakāpieni, trūkstoši ugunsdzēsības līdzekļi u. c.), un šādas situācijas var izraisīt nelaimes gadījumus darbā. Tomēr atceraties, ka nepieciešams iesaistīt riska novērtēšanā nodarbināto, kurš strādā attiecīgajā darba vietā un to vislabāk pārzina! Iesaistiet riska novērtēšanā arī uzticības personu vai nodarbināto pārstāvi!

Novērtējamās darba vietas

Darba vides riska novērtēšana jāveic visās darba vietās, izņemot gadījumu, ja darba vietās ir līdzīgi darba apstākļi (piemēram, trīs kulināres strādā vienā telpā, galdi un krēsli ir vienādi, darbs tiek veikts ar tām pašām iekārtām, arī darba laiks un virsstundu skaits ir aptuveni vienāds). Ja ir šādi līdzīgi darba apstākļi, pietiek ar darba vides riska novērtēšanu vienā darba vietā vai darba veidā, ņemot vērā katra nodarbinātā un katras darba vietas individuālās atšķirības (piemēram, veicot darba vietu apsekošanu, visām iepriekš pieminētajām kulinārēm ir jāuzdod jautājums par atpūtas paužu ievērošanu, sūdzībām un jānovērtē, vai kulināres ievēro ergonomiskas darba pozas). Tajā pašā laikā jāatceras, ka reālajā dzīvē ir ļoti maz līdzīgu darba vietu, kurās visi parametri ir vienādi, tāpēc darba aizsardzībā zinošam darba aizsardzības speciālistam reizi gadā vajadzētu apsekot katru darba vietu, kurā savus darba pienākumus veic nodarbinātie (sk. 3. tab.) (piemēram, īpaši attiecībā uz tādām sezonālām izmaiņām, kā mikroklimatu).

3. tabula. Vienas darba vietas iespējamo atšķirību piemērs.

Kulināra darba vietas	Bieži novērotās atšķirības
Kulināru darba vietas (piemēram, vairākas līdzīgas darba vietas, kurās nodarbinātie veic kulinārijas izstrādājumu dekorēšanu)	Logu vai virsgaismas virziens (tiešo saules staru ietekme dienviņu pusē) Darba vietas kārtība (brīva vieta zem galda, gatavā produkcija u. c.) Darba organizācija, pārtraukumi

Kulināra darba vietas	Bieži novērotās atšķirības
	Gaisa ventilācijas un kondicionēšanas sistēmas esamība, to iekārtojums un izvietojums Dekorējamo izstrādājumu skaits, izmērs un sarežģītība Pārāk karsts mikroklimats darba vietā, kuras atrodas tuvāk krāsnīm Troksnis (tuvāk durvīm u. c.)

Uzmanību!

Atkārtoti novērtējot darba vides risku, ja situācija nav mainījusies, jaunu riska novērtēšanas dokumentāciju var neizstrādāt, bet tad jāizdara atzīmes esošajā riska novērtējumā par situācijas atbilstību riska novērtēšanas brīdī!

Atzīmi iespējams veikt šādā veidā, to apliecinot arī ar attiecīgas personas parakstu:

”Darba vides riska novērtējumu” pārskatīja 11.01.2016. darba aizsardzības speciāliste B. Bulciņa. Darba vidē būtiskas izmaiņas nav notikušas”.

Uzmanību!

Veic regulāru kontroli un uzraudzību par darba aizsardzības prasību ievērošanu HORECA uzņēmuma darba vietās!

Darba vides riska novērtēšanas metodes

Pasaulē ir daudz un dažādas riska novērtēšanas metodes, sākot no pavisam vienkāršām un beidzot ar sarežģītām, un ir grūti pateikt, kuru tieši Jums vajadzētu izvēlēties savam uzņēmumam. Izvēle ir Jūsu un darba aizsardzības speciālista ziņā, kuram ir uzticēts veikt šo pienākumu. Vieglākā izvēle HORECA nozares darba vietām ir izvēlēties kontroljautājumu sarakstus, kuros uzskaitīti iespējamie darba vides riska faktori. Atbildot uz sarakstā esošajiem jautājumiem, iespējams pārbaudīt, kuri riska faktori pastāv konkrētajā darba vietā un kuri nav raksturīgi attiecīgajam darbam. Galvenais, lai nevienam darba vides riska faktors nepaliktu nepamanīts, tāpēc ir ļoti svarīgi, lai speciālists, kurš veiks darba vides riska novērtējumu, ir pietiekami zinošs un kompetents.

Veicot darba vietu pārbaudi, var noderēt MK 660 1. pielikumā dotā veidlapa. Taču darba vietas pārbaudes dokumentēšanai varat arī neizmantot šo veidlapu, ja vien Jūsu izmantotā metode ir atbilstošāka uzņēmuma saimnieciskās darbības raksturam, un ir ņemti vērā visi veidlapā minētie darba vides riska faktori.

Divas darba vides riska novērtēšanas metodes, kas ir piemērotas darba vides riska novērtēšanai HORECA darba vietām, ir pievienotas prakses standarta 1. pielikumā. Papildus tam 2. pielikumā ir pieejami HORECA nozares darba vietu novērtēšanas dokumentu paraugi un sastādīts pasākumu plāna paraugs.

Darba vides riska faktoru, īpašo apstākļu un īpaša riska noteikšana

Veicot darba vides riska novērtēšanu, darba devējam jānosaka darba vides riska faktori, darba īpašie apstākļi un īpašs risks.

Veselībai kaitīgie darba vides faktori ir ķīmiskie, bioloģiskie, fizikālie u. c. faktori, kas pie noteiktas koncentrācijas vai darba apstākļiem var radīt risku darbinieku drošībai un veselībai. Veselībai kaitīgo darba vides faktoru uzskaitījums ir dots MK 219 1. pielikumā “Veselībai kaitīgie darba vides faktori” (piemēram, troksnis, vibrācija, ķīmiskās vielas u. c.).

Īpaši apstākļi ir darba apstākļi, kas raksturo šī darba bīstamību un prasa papildu uzmanību un drošības pasākumu ievērošanu, lai neciestu gan paša nodarbinātā, gan apkārt esošo citu nodarbināto, gan sabiedrības drošība (piemēram, darbs augstumā, zem spiediena esošu bīstamu iekārtu apkalpošana, darbs ar sprāgstvielām u. c.). Darbu saraksts, kuros nodarbinātajiem darbā ir īpaši apstākļi, ir dots MK 219 2. pielikumā “Darbi īpašos apstākļos” (piemēram, darbs augstumā u. c.).

Termins "īpašs risks" definēts Darba aizsardzības likuma 1. panta 19. punktā. Tas ir darba vides risks, kas saistīts ar tādu paaugstinātu psiholoģisko vai fizisko slodzi vai tādu paaugstinātu risku nodarbinātā drošībai un veselībai, ko nevar novērst vai līdz pieļaujamam līmenim samazināt ar citiem darba aizsardzības pasākumiem, kā vien saīsinot darba laiku, kurā nodarbinātais pakļauts šim riskam. Tātad uzskatāms, ka īpašs risks ir tāds darba vides risks, kas ir neatņemama veicamā darba sastāvdaļa, piemēram, lidostu dispečeru darbs, sociālās aprūpes darbs ar klientiem, darbs zvanu centros u. c. To, kuri darbinieki ir pakļauti īpašam riskam, nosaka darba aizsardzības speciālists, balstoties uz darba vides riska novērtējuma rezultātiem, tomēr, visticamāk, vairumā gadījumu darbs HORECA nozarē neatbilst "īpaša riska" definīcijai (protams, nevar izslēgt kādu īpašu apstākļu esamību kādā konkrētā uzņēmumā, piemēram, lielas viesnīcu ķēdes zvanu centra darbiniekus). Īpaša riska nelabvēlīgo ietekmi uz nodarbinātā veselību var samazināt, saīsinot darba laiku (Darba likuma 131. panta trešā daļa), piešķirot papildu pārtraukumu (Darba likuma 145. panta sestā daļa) un piešķirot papildatvaļinājumu (Darba likuma 151. panta pirmās daļas 2. punkts). Īpašo risku var samazināt, mainot darbinieka darba pienākumus tā, lai viņam nebūtu visu dienu jāstrādā īpaša riska apstākļos. Tāpat Darba likuma 66. pants nosaka, ka darba devējam šādiem nodarbinātajiem jāpiešķir papildus piemaksas (tās var noteikt darba koplīgumā, darba kārtības noteikumos, darba līgumā vai ar darba devēja rīkojumu).

Laboratorisko mērījumu veikšana

Bieži riska faktoru reālo līmeni nav iespējams noteikt bez laboratorisko mērījumu veikšanas. Vairumā gadījumu laboratorisko mērījumu veikšana ir nākamais posms pēc darba vietu apsekošanas un kaitīgo darba vides riska faktoru identifikācijas, jo laboratoriskie mērījumi sniedz objektīvu informāciju par darba vides riskiem, piemēram, mikroklimata parametriem, apgaismojuma līmeni u. c. Fizikālo faktoru (trokšņa, apgaismojuma, mikroklimata, vibrācijas, dažādu starojuma veidu u. tml.) parametrus parasti veic ar tiešiem mērījumiem (mērījumu rezultātus uzreiz uzrāda attiecīgā aparatūra). Ķīmisko faktoru mērījumiem tiek lietoti īpaši mēraparāti (detektori) vielu koncentrācijas noteikšanai mērīšanas vietā. Visbiežāk tomēr tiek izmantota analītiskā metode, kas sastāv no paraugu ņemšanas un vēlākas to analīzes laboratorijā.

Nepieciešams atcerēties, ka situācijās, kad vairākas nodarbināto grupas viena uzņēmuma ietvaros veic tādus pašus vai līdzīgus darbus tajā pašā darba vidē un ir pakļautas vienādiem riska faktoriem, var veikt tikai vienu ekspozīcijas mērījumu un tā rezultātus attiecināt uz visām nodarbināto grupām (ja darba vietas tiešām ir līdzīgas, piemēram, dažādās viena uzņēmuma viesnīcās, to viesu uzņemšanas zonās ir uzstādītas vienādas darba vietas, kuras aprīkotas ar vienādām lampām u. tml.). Visus iegūtos mērījumu rezultātus nepieciešams salīdzināt ar normatīvajos aktos vai standartos noteiktajiem pieļaujamajiem darba vides robežlielumiem, kas ļauj izvērtēt veicamo pasākumu apjomu un termiņus (piemēram, ja iegūtais mērījumu rezultāts pārsniedz pieļaujamo darba vides robežlielumu, nekavējoties jāveic pasākumi riska samazināšanai un pēc to veikšanas jāatkārto mērījumi.

Lai iegūtu ticamus mērījumu rezultātus, ieteicams, lai visus darba vides laboratoriskos mērījumus veiktu tikai akreditētas testēšanas laboratorijas (Latvijas Nacionālā akreditācijas biroja akreditēto laboratoriju saraksts un akreditācijas sfēras (darba vidē mērījumus var veikt tikai tās laboratorijas, kuru metodes paredzētas izmantošanai darba vides parametru noteikšanai) atrodas biroja mājas lapā www.latak.lv).

Bieži praksē tiek veikti t. s. indikatīvie mērījumi, tomēr pirms pieņemt lēmumus par nepieciešamību veikt darba aizsardzības pasākumus, kas balstīti uz šādu mērījumu rezultātiem, jāizvērtē, vai izmantotā mēraparatūra ir kalibrēta, vai personāls, kas veic mērījumus ir apmācīts un vai mērījumu veikšanā tiek ievērotas normatīvo aktu prasības (piemēram, trokšņa gadījumā MK 66). Ja kāds no šiem nosacījumiem nav ievērots, tad iegūtie rezultāti nav ticami – patiesā darba vides situācija var būt gan labāka, gan sliktāka. Līdz ar to nepieciešams izvērtēt šādu indikatīvo mērījumu veikšanas lietderīgumu.

Svarīgākie darba vides faktori, kuru mērījumus varētu būtu nepieciešams veikt HORECA nozares darba vietās (ja tas nepieciešams riska novērtējuma veikšanai):

- apgaismojums (piemēram, darba vietās, kas izvietotas tālāk no loga vai tieši zem apgaismes ķermeņiem);
- mikroklimats (tai skaitā temperatūra, mitrums, gaisa kustības ātrums);
- troksnis (piemēram, darba vietās, kur ir skaļa mūzika, kā arī darba vietas, kur ir liela apmeklētāju plūsma, piemēram viesnīcu konferenču zālēs u. tml.);

- ķīmiskās vielas (piemēram, tīrīšanas līdzekļu koncentrācijas gaisā baseinu tīrīšanas laikā);
- putekļi (piemēram, miltu, cukura u. c.) u. c.

BIEŽĀK SASTOPAMIE DARBA VIDES RISKĀ FAKTORI HORECA NOZARĒ

Darba vides riska faktoru grupas

Atcerieties, ka riska faktori ne vienmēr ir tikai mehāniskie, ķīmiskie vai fiziskie faktori, kas ir vieglāk nosakāmi, bet arī psiholoģiskie un emocionālie (stress, darbs ar apmeklētājiem un viesiem, monotons darbs, saspringts darba grafiks u. c.), un arī šie faktori ir jāņem vērā, jo tie tāpat apdraud nodarbināto drošību un veselību un var izraisīt nelaimes gadījumu darbā. Nosakot darba vidē pastāvošos darba vides riska faktorus, noteikti uzklusiet nodarbināto domas un viedokli gan par riska faktoriem, gan par to radītajām sekām veselībai, jo viņi ir tie, kas visvairāk izjūt dažādu kaitīgo faktoru ietekmi uz savu veselību, drošību un veicamo darbu (piemēram, neatbilstošs apgaismojums, pārāk skaļš troksnis, neērtas darba pozas, nepiemēroti krēsli u. tml.).

Kā svarīgākās HORECA nozarē minamas šādas darba vides riska faktoru grupas (iekavās norādīti piemēri, kas raksturīgi HORECA darba vietām):

- **mehāniskie un traumatisma jeb nelaimes gadījumu riska faktori:** darbs ar rokas darbarīkiem, piemēram, dažādiem nažiem un citiem asiem priekšmetiem, stikla vai keramikas lausku savākšana, apdedzināšanās ar karstiem priekšmetiem un šķidrumiem (piemēram, krāsnīm, tvaiku, karstu ūdeni), darbs ar dažādām iekārtām (piemēram, mikseriem, elektriskajiem nažiem), paslīdēšana (ja izlijuši šķidrumi, nav savāktas pārtikas atliekas), pakļupšana (pret nevietā novietotām kastēm, alus mucām, neaizvērtām atvilktnēm u. tml.), iespējams ugunsgrēks, uzliesmojot eļļai vai taukiem u. tml.;
- **fizikālie faktori:** nepiemērots mikroklimats (paaugstināta temperatūra virtuvēs pie krāsnīm, pazemināta temperatūra saldētavās u. c.), vibrācija (piemēram, rokas mikseru izmantošanas laikā u. tml.), troksnis (piemēram, strādājot naktsklubos u. c.), nepiemērots apgaismojums u. c.;
- **ķīmiskās vielas un maisījumi:** gan tie, kuri tiek lietoti ēdiena gatavošanai (piemēram, izejvielas un pārtikas piedevas), gan arī mazgāšanas, tīrīšanas un dezinfekcijas līdzekļi;
- **ergonomiskie faktori:**
 - darbs piespiedu pozā – stāvus (piemēram, pavāram), sēdus (piemēram, kazino krupjē), kā arī nemitīgi staigājot (piemēram, viesmīļiem);
 - monotonas un vienveidīgas kustības, kas jāveic ātrā tempā (piemēram, griešana, kapāšana, garnēšana u. tml.);
 - smagumu pārvietošana – dažādu pārtikas krājumu (maisu, kastu u. c.), dzērienu, veļas un citu piederumu pārvietošana;
- **bioloģiskie riska faktori:** dažādas bioloģiski aktīvas vielas pārtikas piedevās, pārtikas ražošanā izmantotie mikroorganismi (rauga sēnītes, pienskābās baktērijas u. c.), kā arī apmeklētāju radītie inficēšanās riski, saduršanās ar potenciāli inficētām šķircēm, saskarsme ar grauzēju pārnēsātām slimībām u. tml.;
- **psihosociālie faktori:** darbs ar klientiem, garas darba stundas, virsstundas, sezonas darbi, pārāk liela darba slodze, darbs naktīs, maiņās u. c.

Arī HORECA nozares darba vietās sastopamie darba vides riska faktori iedarbojas vienlaikus, tādējādi tie savstarpēji spēj pastiprināt otra faktora iedarbību. Piemēram, veicot precīzu darbu, kas prasa augstu koncentrēšanos, palielinās arī redzes sasprindzinājums (piemēram, darbs ar kases sistēmām un naudu), nodarbinātajiem biežāk var attīstīties redzes traucējumi (piemēram, t. s. "sausās acs sindroms"), kā arī sasprindzinājums mugurkaula kakla daļā, kas var izraisīt gan sāpes sprandā, gan galvassāpes.

Uzmanību!

Nav nevienas darba vietas, kurā nebūtu darba vides riska faktoru! Jums tikai ir jāprot tos pamanīt un atpazīt!

Traumatisma un nelaimes gadījumus izraisošie riska faktori

Nelaimes gadījumi ir HORECA nozares redzamākā un lielākā problēma. Visbiežākie nelaimes gadījumi šajā nozarē notiek sagriešanās, paslīdēšanas un pakļupšanas dēļ, kā arī apdedzinoties, bet var notikt arī daudzi citi nelaimes gadījumi. Taču parasti šiem nelaimes gadījumiem nav ļoti smagas sekas.

Visbiežāk nelaimes gadījumi saistīti ar dažādu darba aprīkojuma lietošanu - gan rokas instrumentu – nažu, šķēru u. tml., gan elektroierīču – piemēram, elektrisko maizes vai gaļas griezēju lietošanu virtuvē, kafijas aparāta lietošanu bārā vai putekļsūcēja lietošanu, veicot istabu uzkopšanu. Jebkura darba aprīkojuma lietošana ir saistīta ar nelaimes gadījumu risku – nodarbinātie var sagriezties, apdedzināties, ciest no sasitumiem, saspiedumiem, nobrāzumiem u. tml., kas rodas, lietojot šīs iekārtas. Biežākās traumas ir:

- roku (īpaši pirkstu) traumas, kas rodas, neuzmanīgi vai nepareizi strādājot ar asiem instrumentiem vai tos nepareizi glabājot (nenovietojot tos tiem paredzētajā vietā, atstājot tos izlietnēs, traukos, zem dvieļiem vai pārtikas produktiem, kur tie nav redzami);
- roku vai kāju sagriešana, saskaroties ar sasistiem traukiem vai glāzēm gan virtuvēs, gan citās viesnīcā, kafejnīcā un restorānu telpās, īpaši, veicot istabu uzkopšanu (šajā gadījumā nereti notiek arī saduršanās ar šļircēm vai citiem asiem priekšmetiem, kuri atstāti atkritumu tvertnēs, gultasveļā vai zem dvieļiem);
- roku traumas, kas saistītas ar dažādu elektroierīču lietošanu (piemēram, pirkstu sagriešana u. c.);
- nelaimes gadījumi, kas saistīti ar apdedzināšanos, piemēram, pieskaroties karstām virsmām (katliem, plīts virsmām, krāsnīm, caurulēm) vai saskaroties ar karstiem šķidrumiem un tvaiku (uzlejot sev virsū, neuzmanīgi liekot cepamo pārtiku elļā un tai izšķakstoties u. tml.);
- elektrotraumas, kas saistītas ar bojātu elektroierīču lietošanu mitrā vidē (piemēram, bojātu vadu vai kontaktu dēļ, strāvas noplūdes dēļ u. tml.).

Arī HORECA nozarē var tikt lietotas arī cita veida iekārtas (darba aprīkojums), kurai katrai var būt savi specifiski riski. Katrā gadījumā obligāti jāseko tam, lai tiktu ievērotas ražotāja noteiktās drošības prasības. Lielākā bīstamība šīs nozares darbos, kuri saistīti ar ēdināšanas nodrošināšanu, ir saistīta ar tāda darba aprīkojuma lietošanu, kuram ir rotējoši griezējuminstrumenti (piemēram, gaļas sagriešanas iekārtas u. c.), kas var radīt **nogriešanas, sagriešanas un citu smago savainojumu draudus**.

Šajā gadījumā jāatceras, ka lai novērstu šāda veida riskus, jāievēro sekojoši preventīvie pasākumi:

- tikai darba kārtībā esošu un darbam piemērotu rokas instrumentu un iekārtu lietošana, īpašu uzmanību pievēršot to elektrodrošībai, kā arī kontaktu un zemējuma pārbaudei;
- piemērotu nažu vai citu rokas instrumentu lietošana katram darba veidam (piemēram, griešanai, mizošanai, atkaulošanai u. tml.);
- bojāto nažu vai citu asu instrumentu aizvietošana ar jauniem;
- nodarbināto informēšana par drošiem darba paņēmieniem (piemēram, kā pareizi turēt rokas, kā pareizi griezt, kā pareizi ievietot gaļu malšanas iekārtās vai maizi elektriskajā griezējā u. tml.);
- nažu un citu asu instrumentu pareiza glabāšana tiem paredzētās vietās, neatstājot tos zem dvieļiem, salvetēm, nenovietojot tos atvilktnēs vai neatstājot zem pārtikas produktiem;
- nodarbināto informēšana par nepieciešamo kolektīvās un individuālās aizsardzības līdzekļu (piemēram, piemērotu cimdu, sejas un acu aizsargu, darba apavu) lietošanu, kā arī regulāra šādas informācijas atkārtošana;
- gredzenu un citu rotaslietu noņemšana, lai nepieļautu to iekļūšanu dažādās virtuves iekārtās ar kustīgām daļām.



PAREIZI IEKĀRTOTA DARBA VIETA

Griezējinstrumentiem jābūt attiecīgi aprīkoti, lai nodrošinātu rotējošo asmeņu aizklāšanu

Savainošanās ar lauskām ir tipiska darba vides problēma arī HORECA nozares darba vietās, jo izmantotā stikla tara var saplīst dažādu iemeslu dēļ (apmeklētāju neuzmanīga rīcība, produktu kraušana un izvietošana u. c.), tāpēc ir svarīgi nodrošināt nodarbinātajiem informāciju par to, kā rīkoties, ja saplīst stikla tara (piemēram, pudele izslīd no rokām, iepakojums ar pudelēm nokrīt uz grīdas un saplīst, atvestajā iepakojumā pudeles jau ir saplīsušas u. c.), kā arī nodrošināt nepieciešamos līdzekļus (piemēram, atbilstošus cimdus, slaucīšanas līdzekļus, brīdinājuma zīmes u. c.), kā arī:

- neaiztikt saplēstos stiklus ar neaizsargātām rokām, lai izvairītos no roku sagriešanas un sīku stikla lausku nokļūšanas brūcē;
- drošai stikla lausku savākšanai izmantot speciālas lāpstiņas, kartonu, biezu papīru un birsti;
- mazākas stikla lausku daļiņas savākt ar putekļsūcējiem vai vienreizlietojamiem mitriem papīra dvieļiem, ko pēc tam izmest atkritumu tvertnē, kas ir marķēta ar uzrakstu „Stikla atkritumi”;
- saplēsto stiklu lauskas nelikt atkritumu tvertnē, kas varētu ievainot citus nodarbinātos, piemēram, iznesot atkritumu maisu. Šādā situācijā stiklu drīkst izmest tikai speciāli iekārtotā atkritumu tvertnē, kas ir marķēta ar uzrakstu „Stikla atkritumi”;
- stikla lausku savākšanai neizmantojot auduma salvetes un dvieļus, sūkļus, jo tajos var palikt sīkās stikla daļiņas;
- ja saplīsusi pudele, kurā iekšā ir šķidrums, vislabāk izmantot slotu ar gumijotu slaucīšanas virsmu un liekšķeri;
- līdz brīdim, kamēr stikla lauskas tiek savāktas un šķidrums saslaucīts, jāizvieto brīdinājuma zīmes par slidenu virsmu.

Paslīdēšana un aizķeršanās (paklupšana) ir viens no tiem faktoriem, kas visbiežāk rada nelaimes gadījumu draudus šajā nozarē strādājošajiem.

HORECA sektora uzņēmumos gan virtuvēs, gan citās darba zonās nodarbinātie bieži ir pakļauti augstam paklupšanas un pakrišanas riskam. Tas ir saistīts ar pārvietošanos pa slidenu vai slapju grīdas segumu (piemēram, tikko mazgātu vai mitru flīžu grīdu) un bieži vien ar ļoti ierobežotu telpu, kuras dēļ daudzi priekšmeti (piemēram, kastes, spaiņi, alus mucas u. tml.) tiek atstāti pārvietošanās ceļā. Nereti nelaimes gadījumi, kas saistīti ar paklupšanu, saistīti arī ar nepiemērotu darba apavu valkāšanu, īpaši, ja darbs saistīts ar atrašanos telpās ar nepiemērotu grīdas segumu vai ar nepieciešamību iziet ārpus telpām, piemēram, pagalmā, stāvvietās, uz piebraukšanas rampām vai līdzīgām vietām ziemas sezonā.

Veicot viesnīcu un līdzīgu ēku, kā arī istabu uzkopšanu, bieži paslīdēšana vai paklupšana ir saistīta ar nevietā novietotiem paklājiem, uz grīdas nomestām segām vai dvieļiem u. tml.

Noliktavās vai līdzīgās vietās (gaitenēs, patrepēs u. tml.) nodarbinātie var gūt traumas nepārdomāti izvietotu plauktu vai bojātu grīdas segumu (piemēram, izdrupušu flīžu, bojāta linoleja vai betona seguma) dēļ. Tāpat bieža problēma virtuvēs un palīgtelpās ir nepārdomāts elektrības vadu izvietojums, kas rada paklupšanas risku, kā arī nepietiekams vai apžilbinošs apgaismojums (piemēram, sensoram ieslēdzot prožektoru palīgtelpā), kas palielina risku paklupt un krist. Īpaši jāatzīmē, ka kafejnīcās un restorānos arī klientu zālē bieži apgaismojuma līmenis ir

pieskaņots apmeklētāju vēlmēm, nevis nodarbināto drošībai, līdz ar to bieži vien samazinātais apgaismojums var veicināt pakļupšanu.

Gan noliktavās, gan virtuvēs un arī viesnīcu istabās atsevišķos gadījumos nepieciešams pakāpties (piemēram, lai noceltu no plaukta kādu priekšmetu, nomazgātu logu augšējo daļu vai notīrītu skapja virsmu), un dažreiz nodarbinātie mēdz izmantot tam nepiemērotus priekšmetus (alus mucas, krēslus, kastes u. tml.) vai kāpt uz plauktiem, kas ievērojami palielina gan kritienu, gan pašu plauktu apgāšanās risku.

Problēmu pastiprina arī tas, ka šīs nozares uzņēmumu telpās ir jānodrošina higiēnas prasību ievērošana, kuru rezultātā telpas nepieciešams bieži uzkopt. Tādējādi grīda bieži ir mitra un slidenā. Šādos gadījumos, ieteicams lietot piemērotus apavus ar neslīdošu zoli, bet lai brīdinātu nodarbinātos, nepieciešams izvietot drošības zīmi Nr. 4.22. „Uzmanību, slidens” (saskaņā ar MK 400 prasībām).



NEPAREIZI IEKĀRTOTA DARBA VIETA

Uz grīdas atstāti vadi rada aizķeršanās risku gan nodarbinātajiem, gan viesnīcas viesiem.



PAREIZI IEKĀRTOTA DARBA VIETA

Skaidri redzams un īpaši izgaismota pakāpiena vieta samazina pakļupšanas risku

Šajā gadījumā jāatceras, ka lai novērstu šāda veida riskus, jāievēro sekojoši preventīvie pasākumi:

- informēt un apmācīt nodarbinātos par paslīdēšanas un pakļupšanas riskiem, par piesardzības ievērošanu, kā arī tīrības un kārtības nodrošināšanu;
- grīdas segumu pareiza izvēle un kopšana, nodrošinot ūdens un citu šķidrumu pareizu savākšanu;

- pareiza grīdas uzkopšana, tai skaitā dažādu izlijušu vai nokritušu pārtikas produktu, īpaši eļļas, u. c. šķidrumu savākšana, neatstājot to atliekas uz grīdas;
- dažādu bīstamo vietu (pakāpienu, grīdas līmeņa maiņas 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 tiem paredzētās speciālās un apzīmētās vietās);
- izvietot drošus pakāpienus, podestus vai citus palīg līdzekļus darbam, kas saistīts ar pakāpšanos.

Arī HORECA nozarē ir atsevišķas darba vietas, kur iespējami elektrotraumu riski, īpaši jāatceras, ka bīstamību var radīt bojātu vai nepiemērotu iekārtu lietošana virtuvēs, jo šai videi raksturīgs slapjums, mitrums un strādāšana ar mitrām rokām.

Pietiekami nenovērtēts darba vides risks HORECA uzņēmumos ir ugunsdrošības neievērošana, jo jebkurā virtuvē ir karstas virsmas, atklātas liesmas un daudz degošu priekšmetu. Biežāk aizdegšanās saistīta ar eļļas uzliesmošanu pannās, kā arī netīrītām ventilācijas sistēmām. Problēma ar potenciāli ļoti augstu bīstamību ir gāzes izmantošana plītim – visbiežāk tā saistīta ar bojātu gāzes balonu izmantošanu, plīts degļu bojājumiem vai nejaušu to nodzišanu, pārlīstot vārāmajiem šķidrumiem. Gāzes noplūde var izraisīt sprādzienus ar ļoti smagām sekām. Pēdējos gados populāras kļuvušas izsmidzināmās eļļas, bet nepareiza aerosola balonu lietošana un glabāšana (piemēram, pārāk tuvu karstām virsmām vai atklātai liesmai), kā arī grila vai plīts gāzes balonu nepareiza glabāšana draud ar to uzsprāgšanu. Vēl viena uguns bīstamība šajā nozarē ir saistīta ar atklātas liesmas, piemēram, kamīnu vai sveču, lietošanu mājīgas atmosfēras radīšanai, kas ievērojami paaugstina ugunsgrēku risku.



NEPAREIZI IEKĀRTOTA DARBA VIETA

Ar dažādām precēm aizkrauti ugunsdzēsības līdzekļi rada risku novēlotai rīcībai ārkārtas situācijās

Svarīgākais, kas jāatceras, lai novērstu šādus riskus:

- piemērotu, drošu un nebojātu elektrovadu un sadales iekārtu lietošana;
- personāla apmācība elektrodrošības un ugunsdrošības jautājumos;
- regulāra plīts riņķu un grilu pārbaude;
- degošu plīšu uzmanīšana, neatstājot tās bez uzraudzības;
- gāzes un aerosola balonu pareiza glabāšana.

Uzmanību!

Svarīgs informācijas avots attiecībā uz darba aprīkojumu ir ražotāja sagatavotā tehniskā dokumentācija (piemēram, iekārtu pasēs, instrukcijas, lietošanas pamācības utt.)!

Telpu mikroklimats

Ar terminu “mikroklimats” saprot fizikālo faktoru kopumu, kas veido organisma siltuma apmaiņu ar apkārtējo vidi un nosaka organisma siltumstāvokli.

Galvenie mikroklimata rādītāji ir:

- gaisa temperatūra (°C);

- gaisa relatīvais mitrums (%);
- gaisa plūsmas ātrums (m/s).

Mikroklimatu, bet it īpaši gaisa temperatūru, telpās ietekmē klimats, gadalaiks, dienas laiks, telpā izvietotās iekārtas (piemēram, krāsnis, saldētavas u. c. iekārtas, kas izdala aukstumu vai siltumu), gaisa apmaiņa, darba telpu platība, nodarbināto skaits u. c. faktori. Darba raksturam un nodarbināto fiziskajai slodzei atbilstošs mikroklimats jeb optimāls mikroklimats ir tāds mikroklimats, kas 8 stundu darba dienas / maiņas laikā pie minimālas termoregulācijas sistēmas slodzes nodrošina vispārēju un lokālu siltuma komforta sajūtu, neizraisa nodarbināto veselības traucējumus un nodrošina augstas darbaspējas.

Bez mikroklimata rādītājiem nodarbinātā komforta līmeni nosaka vairāki faktori:

- nodarbinātais un tā īpašības (piemēram, vecums, dzimums, liekā svara esamība, apģērbs, cilvēku individuālais jutīgums, asinsspiediens, esošās sirds-asinsvadu slimības u. c.);
- veicamā darba raksturs (piemēram, fizisks vai garīgs darbs, darba ilgums, citi darba vides riska faktori u. c.).

Prasībām mikroklimatam arī HORECA nozares darba vietās jāatbilst MK 359, kuros noteikti mikroklimata normatīvie lielumi atbilstoši darba smaguma pakāpei un siltajam / aukstajam laika periodam. Šie lielumi ir jāievēro, no jauna iekārtojot darba vietas, bet esošajām darba vietām tos var izmantot kā ieteicamus.

Darbs HORECA nozarē pamatā (tiem darbiniekiem, kas veic pārdevēja pienākumus vai veic līdzīgu darbu) pieder pie viegla darba (I kategorija), savukārt atsevišķi citi darba viedi (darbs virtuvēs u. c.) var atbilst vidēji smagam darbam (II kategorija), tāpēc 4. tabulā ir iekļauti abi normatīvie lielumi, kas atbilst šīm kategorijām.

4. tabula. Mikroklimata parametri HORECA nozares darba vietās.

Gada periods	Darba kategorija	Gaisa temperatūra, °C	Gaisa relatīvais mitrums, %	Gaisa kustības ātrums, m/s
Gada aukstais periods (vidējā gaisa temperatūra ārpus darba telpām +10 °C vai mazāk)	I	19,0–25,0	30–70	0,05–0,15
	II	16,0–23,0	30–70	0,1–0,3
Gada siltais periods (vidējā gaisa temperatūra ārpus darba telpām vairāk par +10 °C)	I	20,0–28,0	30–70	0,05–0,15
	II	16,0–27,0	30–70	0,1–0,4

Šobrīd MK 534 par Latvijas būvnormatīvu LBN 231-03 “Dzīvojamo un publisko ēku apkure un ventilācija”, kas izmantojami projektējot ēku, nosaka, ka gaisa temperatūra, kas augstāka par 28 °C vasarā un zemāka par 18 °C apkures periodā, pieļaujama pēc saskaņošanas ar telpu īpašnieku vai izmantotāju. Turklāt šie noteikumi arī reglamentē situācijas, kad telpās tiek atslēgta apkure, ja tajās neuzturas cilvēki (šādas situācijas ir pieļaujamas ar noteikumu, ka gaisa temperatūra nevar samazināties par vairāk kā 5 °C, bet brīdī, kad telpās tiek atsākts darbs, temperatūrai jābūt normālā līmenī – atbilstoši augstāk minētajām prasībām). Tas ir īpaši jāņem vērā, ja, piemēram, brīvdienās vai svētku dienās telpas netiek apkurinātas, vai apkures intensitāte tiek samazināta.

Gada aukstajā periodā, arī HORECA nozarē samērā bieža problēma ir samazināts gaisa relatīvais mitrums, kas var izraisīt acu un deguna gļotādu iekaisumu, sausu ādu. Vēl viena īpatnība šajā nozarē ir saistīta ar to, ka darba telpās visbiežāk tiek uzturēta tāda temperatūra, lai “komforta zonā” atrastos viesi, nevis nodarbinātie, tāpēc, piemēram, kafējnicu telpu temperatūra ziemas sezonā ir nedaudz zemāka, kā būtu nepieciešams, lai komfortabli justos arī nodarbinātie. Problēmas ar pazeminātu gaisa temperatūru raksturīgas, piemēram, saldētavās, kurās nodarbinātie uzturas kādu laika posmu (jāatceras, ka šādas darba vietas jāaprīko ar atbilstošu brīdinājumu zīmi

„Pazemināta temperatūra”, kā arī jānodrošina attiecīga nodarbināto informēšana un piemērota darba apģērba nodrošināšana).

Gada siltajā periodā nodarbinātie var tikt pakļauti paaugstinātai gaisa temperatūrai (ja telpās nav atbilstošas mikroklimata kontroles sistēmas un efektīva ventilācija). Cita nozares īpatnība ir saistīta ar to, ka gan gada siltajā periodā, gan arī ziemā virtuvē nodarbinātie, ja telpās nav atbilstošas mikroklimata kontroles sistēmas un efektīvas ventilācijas, parasti ir pakļauti paaugstinātai gaisa temperatūrai. Šajās telpās bieži vien ir arī paaugstināts mitruma līmenis, piemēram, no trauku mazgāšanas vai dažādiem verdošiem šķidrumiem.

Īpaša uzmanība jāpievērš tiem nodarbinātajiem, kuri strādā ārpus telpām (piemēram, izbraukuma pasākumos u. tml.) – šādās darba vietās nodarbinātie var būt pakļauti gan pazeminātai, gan arī paaugstinātai temperatūrai, ciešot gan no apsaldēšanās, gan no karstuma dūriena. Strādājot ārpus telpām vasaras laikā, jāatceras, ka veselību var apdraudēt arī ultravioletais starojums, kurš ir saules staros.

Ēdināšanas vietās, kur ir nepieciešama preces iepriekšēja sagatavošana (sagriešana, uzsildīšana u. c.), vai precei visu laiku jāatrodas aukstumā vai siltumā, nodarbinātie, papildus jau minētajam, var tikt pakļauti arī straujām temperatūras maiņām, piemēram, strādājot gaļas vai zivju produkcijas standos vai strādājot pie gaļas cepšanas un grilēšanas iekārtām, kā arī pie maizes cepšanas krāsnīm. Lielāko risku nodarbināto veselībai rada tas, ka regulāri jāmaina darba vieta un no vienas klimata zonas jāpāriet uz citu.

Svarīgākie pasākumi, kurus iespējams veikt, lai nodrošinātu optimālu mikroklimatu ir:

- efektīvas ventilācijas un gaisa kondicionēšanas ierīkošana un uzturēšana kārtībā (regulāras filtru nomaiņas un tīrīšanas nodrošināšana, u. tml.);
- nodarbināto informēšana par karstuma un aukstuma iedarbību uz organismu un karstuma dūriena pazīmēm;
- pareiza darba apģērba lietošana atkarībā no sezonas un darba specifikas;
- sasilšanās iespēju nodrošināšana, ja darba vieta aukstajos klimatiskajos apstākļos atrodas ārpus telpām (piemēram, dažādu atpūtas pasākumu laikā);
- atbilstošu brīdinājuma zīmju lietošana (piemēram, brīdinājuma zīmes “Pazemināta temperatūra” izvietošana pie saldētavu durvīm).

Apgaismojums un redzes sasprindzinājums

Apgaismojums ir uz virsmu krītošais gaismas plūsmas blīvums, kura mērvienība ir lukss (lx). Izšķir dabīgo, mākslīgo un jaukto apgaismojumu. Darba telpu nodrošinājums ar dabīgo apgaismojumu būtiski uzlabo nodarbinātā pašsajūtu, tādējādi ietekmējot arī darbaspējas, savukārt nepietiekams vai pārmērīgs apgaismojums rada lielāku redzes sasprindzinājumu (radot risku redzes bojājumiem), kā arī paaugstina nelaimes gadījumu risku. Pēc atrašanās vietas apgaismojumu iedala vispārējā jeb telpas apgaismojumā un lokālajā jeb darba vietas apgaismojumā.

Katrai darba vietai nepieciešams noteikts apgaismojums, kas ir atkarīgs no:

- veicamā darba (saskatāmo objektu lieluma un formas, krāsas, veicamā darba precizitātes, darba virsmas krāsas, spilgtuma, no kontrasta starp saskatāmajiem priekšmetiem un fonu u. c.);
- attāluma no nodarbinātā acīm līdz saskatāmajam objektam;
- nodarbinātā individuālajām īpatnībām (piemēram, vecuma, redzes asuma un acs piemērošanās spējām u. c.).

Prasības telpu apgaismojumam reglamentē MK 359, paredzot to, ka:

- darba vietas nodrošina ar dabisko apgaismojumu un aprīko ar mākslīgo apgaismojumu tā, lai kopējais apgaismojums būtu pietiekams nodarbināto drošībai un veselībai;
- apgaismes ķermeņi darba telpās un ejās ir izvietoti tā, lai pasargātu nodarbinātos no nelaimes gadījumu un arodslimību riska, kas saistīts ar nepietiekamu apgaismojumu;
- darba vietas, kur pēkšņa apgaismojuma izslēgšanas dēļ var rasties kaitējums nodarbināto drošībai un veselībai, ir nodrošinātas ar pietiekamu avārijas apgaismojumu;
- apgaismes ķermeņus uztur kārtībā un regulāri tīra.

Īpaša uzmanība jāpievērš arī tādām ar apgaismojuma nodrošināšanu saistītam faktoram kā apgaismes ķermeņu tīrīšanai un lampu nomainībai, jo daudzās viesnīcās un restorānos lampas ir izvietotas ļoti augstu un to nomaina var būt ļoti bīstama.

Pieļaujamie apgaismojuma līmeņi dažāda veida darba vietās, tajā skaitā darbam HORECA nozarē, ir noteikti MK 359.

5. tabula. Ieteicamie iekštelpu apgaismojuma līmeņi HORECA nozares darba vietās atkarībā no darba vietas un darba veida.

Darba vieta vai darba veids	Apgaismojuma vidējais līmenis virs darba zonas, lx	Piezīmes
Viesnīcas, restorāni un sabiedriskās ēdināšanas uzņēmumi		
Klientu reģistrācijas vietas	300	
Virtuves	500	Starp virtuvi un restorānu jābūt pārejas zonai
Restorāni, ēdamtelpas	300	Apgaismojums jāprojektē, lai radītu atbilstošu atmosfēru
Pašapkalpošanās restorāni	200	
Bāri	300	
Konferenču telpas	500	Apgaismojumam jābūt regulējamam
Koridori, gaitenīši	100	Nakts laikā apgaismojums var būt zemāks

Daudzās nozares darbavietās (piemēram, bāros, restorānos, mūzikas klubos u. tml.) apgaismojuma līmenis galvenokārt tiek pieskaņots apmeklētāju noskaņojumam un attiecīgo telpu vai pasākuma vajadzībām un var neatbilst nodarbināto prasībām pēc droša darba apstākļiem. Ilgtermiņā tas var ietekmēt nodarbināto redzi, turklāt nepietiekams apgaismojums ir viens no faktoriem, kas paaugstina nelaimes gadījumu risku darba vietās. Tomēr arī šajās situācijās ir iespējami dažādi risinājumi, piemēram, vietējais apgaismojums viesmīļa darba vietā u. tml. Nepieciešamības gadījumā darba vietas jāapriko ar papildus vietējo mākslīgo apgaismojumu, piemēram, izmantojot lampas ar regulējamu staru kūļa virzienu, tomēr nodrošinot to, ka nodarbinātie netiek apžilbināti un gaisma nespīd tieši monitoros, jo tad veidojas atspulgi, kas palielina redzes sasprindzinājumu. Luminiscences lampas ir jānosedz ar gaismas izkliedētājiem (difuzoriem). Tāpat jāatceras, ka apgaismes ķermeņiem ir jāatbilst arī ugunsdrošības prasībām (skatīt tālāk).

Veicot darba vides riska novērtējumu, jāņem vērā arī tas, ka nodarbinātie, kuri strādā ārpus telpām, ir pakļauti saules ultravioletā starojuma iedarbībai, tāpēc nepieciešams nodrošināt saulesbrīļļu vai brīļļu ar ultravioleto starojuma aizsardzību lietošanu.

Troksnis un vibrācija

Skaņu cilvēki var uztvert kā kaut ko patīkamu, piemēram, mūziku, gan kā nepatīkamu, piemēram, saldētavas radītais fona troksnis, īpaši gadījumos, ja tā ir bojāta. Tas lielā mērā ir atkarīgs no katra cilvēka tolerances un tā, ko konkrētajā brīdī cilvēks dara. Troksnis ir dažādu frekvenču un dažādas intensitātes skaņu haotisks sakopojums. To visvairāk raksturo skaņas frekvence un skaņas intensitāte. Cilvēka auss uztver skaņu, kuras frekvence ir robežās no 20 līdz 20 000 Hz, bet cilvēka balss var radīt skaņu ar frekvenci no 500 līdz 2000 Hz. Skaņas intensitāte ir skaņas enerģija, ko uztver auss bungādiņā un to izsaka decibelos (dB). Katrs skaņas intensitātes pieaugums par 10 dB nozīmē skaņas intensitātes palielināšanos 10 reizes. Cilvēka auss uztver no 0 līdz 140 dB, pie 120 dB novērojams diskomforts, bet pie 140 dB tiek sasniegts sāpju sliekšnis.

Trokšņa līmenis darbavietās ir tieši atkarīgs no darba apjoma un biežuma, tādējādi pastāv būtiskas svārstību iespējas. Arī HORECA nozares darba vietās troksnis var būt samērā būtisks riska faktors, īpaši restorānos, naktsklubos u. tml., kur darba vides troksni veido cilvēku sarunas, atskaņotā mūzika un ventilācijas sistēmu radītais troksnis. Augsta trokšņa ekspozīcija var būt arī tiem nodarbinātajiem, kuri nodrošina dažādu atpūtas pasākumu (koncertu u. tml.) norisi.

Tomēr visbiežāk HORECA darba vietās troksnis nav tik liels, lai uz šīm darba vietām attiektos MK 66, jo trokšņa līmenis ir zemāks par 80 dB (A). Sekas nodarbināto veselībai ilgstoša trokšņa iedarbība parasti rada, ja trokšņa līmenis pārsniedz 80 dB (A).

HORECA nozarē praksē parasti izmantojamās iekārtas nerada tādu vibrācijas līmeni, kas pārsniedz dienas ekspozīcijas darbības vērtību vai ekspozīcijas robežvērtību. Izņēmums var būt iekārtas, kuras izmanto virtuvē dažādu ēdienu gatavošanai (mikseri, elektriskie naži u. tml.)

Ergonomiskie riska faktori

Cilvēku muskuļi var veikt 2 veidu slodzes – dinamisko un statisko. Statisko slodzi nosaka darba pozas un ātrā tempā veiktas atkārtotas kustības, savukārt dinamisko slodzi nosaka muskuļu piepūle, pārvietošanās un smagumu pārvietošana. Statisku darbu definē kā darbu, kurā muskuļu sasprindzinājums ir nepārtraukts un saglabājas. Šādā situācijā tiek nospiesti muskuļus apasiņojošie asinsvadi, rezultātā muskuļiem netiek piegādāta enerģija un skābeklis, kā arī netiek aizvadītas atlieku vielas. Tādējādi ātri attīstās nogurums, kam raksturīgas asas sāpes, muskuļos, kas liek pārtraukt darbu. Kā raksturīgākos muskuļu statiskās slodze piemērus, iespējams minēt darbu, kas ilgstoši jāveic neērtā piespiedu pozā, situācijas, kad ilgstoši tiek sasprindzināti rokas muskuļi un saišu sistēma, veicot vienveidīgas kustības ātrā tempā, piemēram, ātra datu ievadīšana, vai lietojot datora “peili” u. tml.

Viens no biežāk HORECA nozarē sastopamiem ergonomiskajiem riskiem ir saistīts ar atrašanos t. s. “**piespiedu pozās**” – ar to saprotot ķermeņa vai tā daļu ilgstošu atrašanos nemainīgā stāvoklī. Piespiedu darba pozas var būt ļoti dažādas – sēdus, stāvus, ejot, tupus, noliecoties vai stiepjoties, turklāt šajā nozarē nodarbinātie piespiedu pozā atrodas visu darba laiku. Dažādās piespiedu pozas var ietekmēt kakla un plecu joslu, elkoņus un plaukstas, muguru, gūžas vai kājas. HORECA nozarē biežākās piespiedu pozas ir saistītas ar ilgstošu stāvēšanu (piemēram, pie bāra letes) vai ar ilgstošu sēdēšanu (piemēram, viesu uzņemšanā). Virtuvē biežākās piespiedu pozas ir saistītas ar ilgstošu stāvēšanu (piemēram, pavāram pie plīts vai gatavošanas) vai ar ilgstošu sēdēšanu (piemēram, gatavojot pusfabrikātus vai konditorejas izstrādājumus). Pastāvīgs darbs stāvus ir problēma arī tādiem darbiniekiem kā viesmīļiem, bārmeņiem, viesnīcu uzņemšanas nodaļu darbiniekiem u. c. Nodarbinātajiem, kurām ilgstoši jāstāv kājās, pēc 10–15 darba gadiem bieži vien rodas nopietnas kāju vēnu slimības. Lielāks risks saslimt ir tām, kuru vecākiem ir paplašinātas vēnas, jo 90% gadījumu asinsvadu sienīgu vājums ir iedzimts.



PAREIZI IEKĀRTOTA DARBA VIETA

Pārdevējiem uz kodu stendā nodrošināts slodzi mazinošs paklājs, kurš samazina slodzi kājām un mugurai, vienlaicīgi nezaudējot kontaktu ar pircējiem

Otrs no biežāk sastopamajiem ergonomiskajiem darba vides riska faktoriem HORECA nozarē ir **smagumu pārvietošana** – veicot darba uzdevumus, nodarbinātajiem ar savu fizisko spēku gan tieši (piemēram,

nesot vai ceļot), gan ar dažādu palīgierīču palīdzību (ceļot ar kādu celšanas ierīci, pārvietojot ar ratiņiem) nākas pārvietot smagus priekšmetus (produkcijas iepakojumu, piemēram, minerālūdens blokus, alus un augļu kastes, krēslus, gultas u. c.), rezultātā var ciest nodarbināto veselība vai pastāv risks iegūt traumas. Jāatceras, ka šajā nozarē ir vērojama arī virkne specifisku situāciju ar smaguma pārvietošanu, piemēram, viesmīļiem nesot pilnus traukus, kopējais svars nav pārāk liels, bet specifiskās kustības un rokas locītavas sasprindzinājums var ietekmēt veselību.

Jāatzīmē, ka "smagums" ir nosacīts lielums, jo tas, vai pārvietojamais priekšmets ir smags vai nav, ir atkarīgs arī no nodarbinātā individuālajām īpašībām, piemēram, fiziskās sagatavotības. Tomēr jau dažus kilogramus liels smagums no darba drošības un veselības aizsardzības viedokļa var tikt uzskatīts par "smagumu" (skatīt osha.lv – "Ar smagumu pārvietošanu saistīto darba vides risku novērtēšanas un novēršanas vadlīnijas"). Kā norādīts šajā dokumentā, par smagumu uzskata priekšmetu, kurš pārsniedz 3 kg svaru).

Smagumu pārvietošanas normas ne vīriešiem, ne sievietēm Latvijā nav reglamentētas, taču MK 219 nosaka, kādos gadījumos jāveic obligātā veselības pārbaude (periodiska smaguma noturēšana ar abām rokām / ar vienu roku:

- vīriešiem vairāk par 10 kg / 5 kg;
- sievietēm vairāk par 7 kg / 3 kg.

Bez augstāk minētajiem ergonomiskajiem riskiem HORECA nozarē ir daudzos darba procesos raksturīgās **biežās un atkārtotās kustības** – tās ir īpaši kaitīgas, ja prasa izteiktu fizisku piepūli ilgāk par 50% no darba laika un katrs šādu kustību cikls ir īsāks par 30 sekundēm, piemēram, pusfabrikātu gatavošana, konditorejas izstrādājumu dekorēšana u. tml.).

Lai samazinātu ergonomisko risku ietekmi, situāciju var uzlabot šādi pasākumi:

- darba vietu pārdomāta iekārtošana, nodrošinot ergonomiski optimālu iekārtojumu (piemēram, pareizu darba virsmu augstumu, krēslus ar regulējamu augstumu, regulējamu apgaismojumu u. tml.);
- darba procesu pārdomāta plānošana, samazinot liekas kustības vai piespiedu pozas;
- nodarbināto informēšana par smagumu pārvietošanas pamatprincipiem, kā arī par iespējamām atslodzes vingrinājumiem;
- 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, kā arī nodarbināto apmācība pareizā darba laika organizēšanā;
- nepieciešamo individuālās aizsardzības līdzekļu (piemēram, ilgstošam darbam paredzētu piemērotu apavu vai slodzi samazinošu paklāju u. c.) nodrošināšana.

Balss pārslodze

Parasti HORECA balss pārslodze nav uzskatāma par pārāk būtisku risku faktoru, taču šīs nozares nodarbinātie arī pieder pie augsta riska grupas, jo šiem cilvēkiem ir nepieciešams runāt visu darba dienu pārveidotā (nedabiskā, ļoti laipnā) balsī, kā to dara aktieri. Jāņem vērā fakts, ka aktieri ir mācījušies pārveidot balsi un runāt skaļi, bet, piemēram, viesmīļi, visbiežāk šim darbam nav īpaši sagatavoti, turklāt šādu runas veidu izmanto regulāri un ilgstoši. Tāpat telpās (piemēram, kafejnīcās, mūzikas klubi u. c.) esošais fona troksnis, mūzika un sliktā akustika rada vēl lielāku slodzi balsij. Visbiežāk, šāda balss pārslodze var radīt sāpes balss saitēs, kaklā, aizsmakumu, balss tembra izmaiņas, kairinošu klepu utt. Lai samazinātu problēmu attīstības risku, svarīgi ir lietot daudz dzeramo ūdeni (nevis kafiju, tēju, kam piemīt urīndzenošas un sirdsdarbību paātrinošas īpašības), kā arī regulāri atpūtināt balss saites klusējot (t. sk. izmantojot pat ļoti īsus pārtraukumus). Problēmu attīstību īpaši veicina sauss gaiss, kā arī caurvējš, kurš var veicināt saaukstēšanos.

Psihoemocionālie riska faktori

Daudzi pasaules pētījumi pierāda, ka psihosociālie un organizatoriskie faktori darba vietā ir saistīti ar stresa attīstību, neapmierinātību ar darbu, kā arī ar sliktu veselību. Galvenās problēmas rada:

- saskarsme ar klientiem un apmeklētājiem;
- kvantitatīva pārpūle (piemēram, pārāk daudz darba īsā laika posmā, garas virsstundas, nepietiekama atpūta, ja darbs bieži tiek veikts arī brīvdienās un netiek izmantots atvaļinājums (vai nav iespējams to izmantot) u. c.);
- kvalitatīva pārpūle (piemēram, darbs, kas saistīts ar atbildīgu lēmumu pieņemšanu, darbs, kas neatbilst nodarbinātā profesionālajai sagatavotībai un / vai izglītības līmenim);
- darba kontroles trūkums;
- sociālā atbalsta trūkums.

Var izdalīt šādas sīkākas problēmu apakšgrupas:

- nepareiza darba laika organizācija (piemēram, summētais darba laiks vai maiņu darbs, it īpaši neregulāras maiņas, darbs vakaros un naktīs, nemaināms darba grafiks, neparedzams darbalais, neplānots virsstundu darbs u. c.);
- nepilnvērtīga organizācijas funkcionēšana un kultūra (piemēram, problēmu risināšanas grūtības organizācijā);
- nepiemērota darba slodze (piemēram, kvantitatīvi vai kvalitatīvi pārāk liela vai maza slodze, vienveidīgs darbs, slikti saprotams darbs, ierobežots izpildes laiks);
- zema nodarbināto līdzdalība tādu lēmumu pieņemšanā, kas tieši ietekmē viņu;
- nespēja ietekmēt darba procesu;
- problemātiskas attiecības darba kolektīvā (piemēram, psiholoģiska vai fiziska izolācija, sliktas vai nepietiekamas attiecības ar augstākstāvošajiem, nepietiekams savstarpējais atbalsts, konkurence);
- karjeras iespējas un darba statuss (piemēram, karjeras nenoteiktība vai neprogresēšana, nedrošība par palikšanu darbā, zemas kvalifikācijas darbs);
- informācijas trūkums (piemēram, par plānotajām izmaiņām uzņēmuma darbībā, par veicamajiem pienākumiem utt.);
- paaugstināta atbildība un koncentrēšanās darbā, it īpaši, ja tā saistīta ar atbildību par materiālām vērtībām;
- psiholoģiska un fiziska vardarbība gan no pircēju, gan kolēģu vai vadības puses (t. sk. mobings, bosings) u. c.

Pozitīvā gaisotnē nodarbinātie strādā ar lielāku atdevi un prieku, tāpēc darbs tiek veikts kvalitatīvāk un precīzāk. Darba vadītājam jābūt kompetentam cilvēku attiecībās un pozitīvu attiecību veidošanā kolektīvā. Viņam jābūt pieejamam, gadījumā, ja kolektīvā rodas problēmas, un jāveicina sava un savu nodarbināto izglītošanās saskarsmes psiholoģijas jautājumos. Darba vietā jānovērš pārējie darba vides riska faktori, jo bieži psihoemocionālo riska faktoru iedarbība pastiprina tradicionālo riska faktoru iedarbību un otrādi. Paralēli tehnoloģiju un darba metožu izvēlei darba procesā jā rūpējas par organizācijas struktūras un kultūras attīstību (piemēram, nepieļaut nedrošu rīcību no kolēģu puses, organizēt apmācības par drošu uzvedību utt.). Bieži to iespējams izdarīt, organizējot sekmīgu sadarbību ar nodarbinātajiem vai viņu pārstāvjiem darba aizsardzības jomā (skatīt sadaļu "Uzticības personas").

Darba devējam ir jāieklausās priekšlikumos par darba drošību un veselību darbā, jo katrs darbinieks ir labākais savas darba vietas pārzinātājs, tāpēc viņš ir jāiesaista darba vides riska novērtēšanas procesā. Nodarbinātie ir jāinformē par iespējamiem darba vides riska faktoriem, to iedarbības sekām un pasākumiem, kas tiek veikti, lai samazinātu riska faktoru iedarbību – skaidra informācija par jautājumiem, kas ietekmē darbu, novērš baumas, pārrunumus un pieņēmumus. Pārrunas palīdz uzlabot un attīstīt savstarpējās attiecības.

Kīmiskās vielas, to maisījumi un putekļi

Ķīmisko vielu un ķīmisko maisījumu lietošana mūsdienās ir izplatījusies praktiski visās ikdienas darbībās, gan darbā, gan mājās. Liela daļa ķīmisko vielu un ķīmisko maisījumu var radīt riskus cilvēku veselībai, dzīvībai un

apkārtējai videi, ja netiek ievēroti nepieciešamie piesardzības pasākumi. Ķīmiskās vielas un putekļi, iespējams, nav pats svarīgākais un pamanāmākais riska faktors HORECA nozarē, tāpēc to radītais risks bieži netiek novērtēts, un dažkārt šie riski netiek pat pamanīti.

HORECA nozarē lietotās ķīmiskās vielas un putekļus var iedalīt divās lielās grupās:

- pārtikas ražošanā izmantotās ķīmiskās vielas (milti, cukurs, piena pulveris, garšvielas, citu izejvielu krāsvielas, pārtikas piedevas u. c.);
- mazgāšanas, tīrīšanas un dezinfekcijas līdzekļi, kuri var saturēt gan t. s. virsmas aktīvās vielas, gan balinātājus (piemēram, hloru), gan arī dažādus spirta savienojumus un aldehīdus. Speciālie virsmu tīrīšanas līdzekļi (piemēram, krāsnīm, plīts virsmām, tualetēm u. tml.) var saturēt arī tādas ļoti bīstamas vielas kā organiskās skābes.

Papildus jau minētajam jāatceras, ka, lai arī šķiet, ka šajā nozarē lietoto ķīmisko vielu daudzums nav liels, tomēr, piemēram, istabene ikdienā var saskarties vismaz ar 5–10 dažādiem ķīmiskiem produktiem, kuri tiek lietoti katrā istabā.

Tāpat šajā nozarē daudzās darba vietās nodarbinātajiem ir jāievēro pārtikas aprites drošuma prasības, kuru izpildei 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 nodarbinātie var ciest no tādas slimības kā dermatīts.

Katrai ķīmiskajai vielai un maisījumam piemīt savas īpašības, kas ietekmē arī iespējamo iedarbību uz nodarbinātā veselību. Šī informācija ir pieejama drošības datu lapās, ko bīstamas ķīmiskās vielas vai bīstama ķīmiskā maisījuma ražotājs vai importētājs aizpilda par attiecīgo ķīmisko vielu vai ķīmisko maisījumu un izsniedz to vielas vai bīstamā ķīmiskā maisījuma saņēmējam (REACH – regulas *Registration, Evaluation and Authorisation of Chemicals* un ES Komisijas regulas Nr. 453/2010 prasība). No darba aizsardzības viedokļa svarīgākās drošības datu lapās esošā informācija ir maisījuma sastāvs un ziņas par tā sastāvdaļām, bīstamības raksturojums, pirmās palīdzības pasākumu apraksts, ugunsdrošības un sprādziendrošības pasākumu apraksts, avārijas gadījumā veicamo pasākumu apraksts, uzglabāšanas un lietošanas noteikumi, darba drošības noteikumi, ziņas par iespējamiem utilizācijas veidiem, informācija par transportēšanu, informācija par normatīvajiem aktiem, kas reglamentē darbības ar attiecīgo ķīmisko vielu vai ķīmisko maisījumu, cita no drošības, vides, cilvēku dzīvības un veselības aizsardzības viedokļa nozīmīga informācija.

Visbiežāk tomēr šo ķīmisko vielu koncentrācija nesasniedz līmeni, kas varētu būt kaitīgs nodarbināto veselībai, tomēr atsevišķos gadījumos, lai pārliecinātos, ka nodarbināto veselība netiek apdraudēta, jāveic ķīmisko vielu koncentrācijas mērījumi darba vides gaisā un iegūto mērījumu rezultāti jāsalīdzina ar aroda ekspozīcijas robežvērtībām, kas ir noteiktas ar MK 325.

Lielākā daļa šajā nozarē izmantoto tīrīšanas un mazgāšanas līdzekļu ir veidoti uz sintētisko ķīmisko vielu bāzes un var saturēt videi un veselībai kaitīgas ķīmiskās vielas. Sadzīves ķīmija ir arī viens no galvenajiem iekštelpu gaisa piesārņojuma avotiem, jo bieži viens mazgāšanas līdzeklis sastāv no aptuveni 10–30 dažādām ķīmiskām vielām. Tīrīšanas līdzekļu būtiskākā sastāvdaļa ir virsmas aktīvās vielas. Ar mazgāšanas līdzekļiem saistīta virkne veselības problēmu: alerģijas, acu, kakla un plaušu kairinājums u. tml. Daudzas no tīrīšanas līdzekļos izmantotajām vielām bioloģiski slikti noārdās, uzkrājas dabā, ir noturīgas, saindē ūdens iemītniekus, un to lietošanai var būt neatgriezeniskas sekas, piemēram, vēzis vai ģenētiski defekti. Tāpēc pirms darbu uzsākšanas ir svarīgi iepazīties ar drošības datu lapās pieejamo informāciju, bet, strādājot ar minētajām vielām, vienmēr jāievēro ražotāju noteiktās lietošanas koncentrācijas un jālieto aizsargcimdi (kā arī, ja tas norādīts vielas vai maisījuma drošības datu lapā – citi individuālās aizsardzības līdzekļi). Tā kā ražotāji bieži piegādā minēto līdzekļu koncentrātus (īpaši gadījumos, kad ķīmiskās vielas tiek lietotas profesionāliem uzkopšanas darbiem), tad īpaša uzmanība jāpievērš darbinieku apmācībai, lai nodrošinātu precīzu koncentrēto vielu atšķaidīšanu. Turklāt, lai koncentrētās vielas neiztvaikotu, to uzglabāšanas trauki ir jātur aizvērti, jāuzglabā labi ventilējamās vietās. Tāpat tiem jābūt atbilstoši marķētiem, skaidri un nepārprotami norādot to, kas ir trauka saturs.

Ķīmisko vielu radītā riska novērtēšanai, gadījumos, ja tām ir noteiktas AER, riska novērtējuma pilnvērtīgai veikšanai nepieciešams veikt darba vides ķīmisko riska faktoru mērījumus.

Bioloģiskie faktori

HORECA nozarē nodarbinātie salīdzinoši bieži ir pakļauti dažādu bioloģisko riska faktoru iedarbībai. Protams, jebkurš cilvēks savā ikdienas dzīvē pastāvīgi ir pakļauts visdažādāko mikroorganismu, dzīvo būtnu vai augu

iedarbībai, tomēr lielākajā daļā gadījumu tie cilvēkus neapdraud. Tomēr šajā nozarē nodarbinātajiem ir iespējamās situācijas, kad bioloģiskie aģenti var izraisīt infekcijas slimības, alerģiskas saslimšanas vai toksiskas reakcijas (piemēram, ieelpojot inficētu gaisu u. tml.). Ikdienā HORECA darba vietās nodarbinātie saskaras ar lielu skaitu apmeklētāju, kuri, 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. Tomēr jāatceras, ka arī šo infekcijas slimību izraisītāji nosēžas uz dažādām virsmām (letēm, kases, plauktiem u. c.), kā arī uz naudas. Ar naudas palīdzību var tikt pārnestas arī dažādas parazītu izraisītas slimības (piemēram, cērmes u. tml.) vai citas vīrusu vai baktēriju izraisītas slimības (piemēram, A hepatīts). Telpu gaisā ir arī sastopamas pelējuma sēnītes vai putekļu ērcītes. Savukārt izbraukuma pasākumu laikā, iespējams risks saskarties ar ērcēm, kuras var būt potenciāli inficētas ar ērcu encefalītu vai Laimboreliozī. Strādāt ar augiem (piemēram, kopjot istabas augus vai oranžērijas), iespējams kontakts ar augsnē esošajiem mikroorganismiem).

Vēl jāatceras, ka darbiniekiem, strādājot ar pārtikas produktiem (it īpaši gaļas, zivju, piena produktiem), ir svarīgi ievērot personīgās higiēnas (roku mazgāšana – dezinficēšana, cimdu lietošana, darba apģērba regulāra nomaiņa u.c.) un pārtikas ražošanas tehnoloģijas prasības, jo pārtikas produkti nāk no dzīvnieku un augu valsts, kas var saturēt cilvēka organismam neraksturīgus (patogēnus) mikroorganismus. Līdz ar to ir iespēja inficēties ar šiem mikroorganismiem, kas var izraisīt iekaisumus un ādas sastrutojumus, kā arī vīrusu un citas infekcijas slimības u.c. Vairākumam mikroorganismu patīk pārtikas sagatavošanas zonās esošā mitrā un siltā vide, kurā tie veiksmīgi vairojas, tāpēc svarīgi ir veikt pareizus dezinfekcijas un uzkopšanas darbus darbarīkiem, iekārtām, darba virsmām un telpām, pievēršot uzmanību dezinfekcijas līdzekļu izvēlei, lietošanas daudzumam un ilgumam.

TEHNISKĀS PRASĪBAS TELPĀM

Ugunsdrošība

Neskatoties uz to, ka ugunsgrēki procentuāli sastāda nelielu daļu no kopējā nelaimes gadījumu skaita darba-vietās, to radītie vidējie materiālie zaudējumi ir vislielākie un ļoti bieži tie saistīti arī ar cilvēku upuriem.

Ugunsgrēks ir neparedzēta nekontrolējama degšana, kas rada vai var radīt zaudējumus. Lai pastāvētu ugunsgrēka iespējamība, vienlaicīgi jāizpildās trīs nosacījumiem:

- degspējīgas vielas klātbūtne (piemēram, koks, benzīns, propāns);
- oksidētāja klātbūtne (parasti gaisā esošais skābeklis);
- aizdegšanās avots (piemēram, atklāta liesma, mehāniskas vai elektriskas izcelsmes dzirkstele, elektrostatiskā lādiņa izlāde u. c.).

Ugunsgrēka dzēšana ir organizēta spēku un līdzekļu, tai skaitā ugunsdzēsšanas līdzekļu, izmantošana ugunsgrēka likvidēšanai. Nodarbinātajiem jāizvērtē atbilstošs ugunsdzēsības aparāts / viela atkarībā no ugunsgrēka klases, degošā materiāla un degošā objekta īpašībām un jāprot ar tiem rīkoties. Cietu, ogles radošu materiālu degšanas gadījumā (A klases ugunsgrēks) jāizmanto ūdens, putu vai ABC pulvera ugunsdzēsamie aparāti. Šķidrumu vai kūstošu cietu materiālu degšanas gadījumā jāizvēlas putu vai ABC pulvera ugunsdzēsamie aparāti. Ugunsgrēka dzēšanai elektroietaisēs jāizmanto ogļskābās gāzes vai ABC pulvera ugunsdzēsamais aparāts. Vajadzētu izvairīties no pulvera aparātu izmantošanas nelielu liesmu dzēšanai datortehnikas tuvumā, jo pulvera efektivitāte var kaitēt datortehnikai.

Atbilstoši MK 359 prasībām, darba devējam darba vietas jānodrošina ar ērti pieejamām vienkārši lietojamām un piemērotām ugunsgrēka dzēsšanas iekārtām (ja iespējams, automātiskām), automātiskām ugunsdzēsības signalizācijas iekārtām, ugunsgrēka izziņošanas sistēmām un ugunsdzēsības līdzekļiem. Minētajiem līdzekļiem ir jābūt atbilstošā daudzumā, ņemot vērā ēkas izmērus un izmantošanas nolūku, darba aprīkojumu, lietojamo vielu fizikālās un ķīmiskās īpašības un maksimāli iespējamo nodarbināto skaitu, ko nosaka atbilstoši MK 238.

Ugunsdzēsības aparātam jābūt novietotam tā, lai tā rokturis ir ne augstāk kā 1,5 metrus no grīdas (atbilstoši MK 238).

Darba devējam ir jānodrošina minēto iekārtu, sistēmu un līdzekļu regulāra pārbaude un uzturēšana kārtībā, kā arī to atrašanās vietas norāda ar zīmēm, kuras noteiktas MK 238 1. pielikumā. Starp visbiežāk lietojamām drošības zīmēm minamas:



Drošības zīme Nr. 4.3. Ugunsdzēsības aparāts.



Drošības zīme Nr. 4.4. Ugunsdzēsības krāns.



NEPAREIZI IEKĀRTOTA DARBA VIETA

Ugunsdzēsamais aparāts un citi ugunsdzēsības līdzekļi, lai arī ir novietoti labi redzamā vietā un pareizā augstumā, kā arī apzīmēti ar atbilstošām zīmēm, nav pieejami, jo pieeja tiem ir aizkrauta ar dažādiem priekšmetiem.

Elektrodrošība

MK 359 nosaka prasības elektroietaisēm darba vietās - tās projektē, ierīko un uztur tā, lai:

- nerastos ugunsgrēka vai eksplozijas risks;
- nodarbinātie būtu pasargāti no elektrotraumām, ko izraisa tieša vai netieša saskare ar elektroietaisi;
- materiāli un aizsargierīces atbilstu spriegumam, darba apstākļiem un to nodarbināto kompetencei, kuriem ir pieejamas elektroietaises vai to daļas.

HORECA sektora svarīgākais ir nodrošināt to, lai elektrosadales skapji būtu slēgti, lai nepiederošas un neapmācītas personas nevar piekļūt. Šādas vietas ir jāapzīmē ar drošības zīmēm saskaņā ar MK 400:



Drošības zīme Nr. 4.8. Bīstami, elektrība.



PAREIZI IEKĀRTOTA DARBA VIETA

Elektrosadales skapis ir iekārtots tā, lai atbilstu telpu interjeram, tomēr ir slēdzams un apzīmēts ar prasībām atbilstošu zīmi.

Savukārt MK 238 precizē prasības elektroietaisēm, lai nerastos ugunsgrēka vai eksplozijas risks – norādītas tikai tās prasības, kas ir saistošas HORECA nozares uzņēmumu telpām:

- elektroietaisē uztur darba kārtībā, to ekspluatāciju veic saskaņā ar ražotāja tehnisko noteikumu un elektroietaišu ierīkošanu reglamentējošo normatīvo aktu ugunsdrošības prasībām;
- zemējuma un zibensaizsardzības ierīces uztur lietošanas kārtībā;
- zemējuma un zibensaizsardzības ierīču pārbaudes un elektroinstalācijas izolācijas pretestības mērījumus veic reizi sešos gados;
- elektroiekārtas un elektroaparāturu attīra no putekļiem un nosēdumiem;
- avārijas un evakuācijas apgaismojuma tīklus un ierīces uztur lietošanas kārtībā;
- aizliegts:
 - izmantot bojātas elektroietaisē un paštaisītas elektriskās sildierīces;
 - lietot nekalibrētus un paštaisītus elektrotīklu aizsardzības drošinātājus;
 - izmantot vadus un kabeļus ar bojātu izolāciju, kā arī savienot tos veidā, kas rada bīstamu pārejas pretestību;
 - atstāt bez uzraudzības tīklam pieslēgtas elektroietaisē, ja ekspluatācijas noteikumos tas aizliegts;
 - novietot degtspējīgus materiālus tuvāk par 0,5 metriem no gaismas ķermeņiem.

Vēl no darba aizsardzības viedokļa jāatceras, ka nesakārtoti elektrības vadi un kabeļi darba vietās rada nelaimes gadījumu risku (pakļupšana, aizķeršanās), kā arī apgrūtinā veikt uzkopšanas darbus.



NEPAREIZI IEKĀRTOTA DARBA VIETA

Viesu uzņemšanas speciālista darba vietā izvietotie vadi var izraisīt pakļupšanas riskus

Evakuācija

Evakuācija ir organizēta cilvēku kustība no zonas (darba vietas, darba telpas), kurā iespējama ugunsgrēka vai citu avāriju seku iedarbība. Atbilstoši MK 238 darba devējs nozīmē atbildīgās amatpersonas, kuru uzdevums ir izstrādāt plānu cilvēku evakuācijai no objektiem, kuros masveidīgi uzturas cilvēki (t. i. vairāk par 50 cilvēkiem – tāpat arī lielākām viesnīcām, kafejnīcām un līdzīgiem objektiem), kā arī izstrādāt plānu nodarbināto rīcībai ugunsgrēka gadījumā (dažādos ugunsgrēka izcelšanās gadījumos) ugunsbīstamās un sprādzienbīstamās ēkās, telpās, augstceltnēs un objektos, kuros masveidīgi uzturas cilvēki. Turklāt vismaz reizi gadā nepieciešams organizēt praktiskās mācības saskaņā ar šo plānu - kā evakuēt cilvēkus no ugunsgrēka zonas, kā pasargāt un evakuēt materiālās vērtības, kā sniegt pirmo palīdzību, kā rīkoties ārkārtas situācijās (piemēram, ugunsgrēka gadījumā). Darba devējam ir jānodrošina, ka izejas durvis un evakuācijas ceļi ir pietiekoši plati, apzīmēti un brīvi no šķēršļiem. Tos nepieciešams iekārtot atbilstoši principam - pēc iespējas taisnākā ceļā jāved ārpus telpām vai uz drošības zonu.

Latvijā prasības evakuācijas ceļiem reglamentē MK 359. Šie noteikumi paredz, ka evakuācijas ceļus un izejas projektē, ierīko un uztur, ievērojot šādas prasības:

- evakuācijas ceļi un izejas, kā arī durvis, kas ved uz tām, un ceļi uzņēmuma teritorijā ir brīvi, lai iespējami ātri varētu nokļūt drošībā;
- evakuācijas ceļi un izejas nodrošina ātru un pēc iespējas drošāku nodarbināto evakuāciju no visām darba vietām, ja draud briesmas (piemēram, ugunsgrēka gadījumā);

- evakuācijas durvis veras uz āru;
- evakuācijas durvis nodarbināto uzturēšanās laikā nedrīkst būt aizslēgtas, un tās ir viegli atveramas;
- evakuācijas ceļus un izejas telpu apzīmē saskaņā ar drošības zīmju lietošanas prasībām darba vietās (iekšpusē);
- evakuācijas ceļu un izeju skaitu, izvietojumu un izmērus nosaka atkarībā no darba vietu daudzuma, aprīkojuma un to izmēriem, kā arī no maksimāli iespējamā nodarbināto skaita;
- evakuācijas ceļus un izejas, kur nepieciešams apgaismojums, aprīko ar pietiekamas intensitātes avārijas apgaismojumu (piemēram, izgaismotas evakuācijas zīmes).

Nepieciešams pievērst uzmanību tam, ka ugunsgrēku vai citas avārijas situācijas nevar uzskatīt par normālu ikdienas parādību, tādējādi jāņem vērā, ka nodarbinātie var būt apjukuši, saelpojušies dūmus (saindējušies) vai ievainoti. Šādās situācijās cilvēks var apjukt un, pat zinot savu darba vietu, pieņemt nepareizus lēmumus par labāko evakuācijas ceļu. Tādēļ drošības zīmēm un evakuācijas plāniem jābūt skaidriem un nepārprotamiem (uzmanība it īpaši jāpievērš bultām ar virziena norādi). Evakuācijas ceļus nepieciešams apzīmēt saskaņā ar MK 400:



Drošības zīme Nr. 9.1., 9.2. Glābšanas papildizeju (evakuācijas) zīmes.

Bez tam iespējams izmantot arī objektos un darba vietās lietojamās evakuācijas, glābšanas, papildizeju un pirmās palīdzības zīmes atbilstoši MK 238 1.pielikumam.

Atbilstoši MK 238 aizliegts:

- pārbūvēt evakuācijas ceļus vai mainīt durvju vēršanās virzienu, neievērojot būvnormatīvu prasības;
- evakuācijas ceļos iebūvēt turniketis, bīdāmās, paceļamās durvis vai virpuļdurvis, ja tās nav aprīkotās ar ierīcēm manuālai atvēršanai vai ierīcēm, kas nodrošina automātisku atvēršanu un nobloķēšanu atvērtā stāvoklī (izņemot objektus, kuros var atrasties līdz 10 cilvēkiem);
- nepiedūmojamās kāpņu telpās iestiklot atklātās zonas;
- novietot priekšmetus, mēbeles un iekārtas (tai skaitā kāpnēs, tieši zem atklātām kāpnēm, kāpņu laidieniem un laukumiem), ja tās samazina būvnormatīvos noteikto evakuācijas ceļu platumu;
- cilvēku evakuācijai paredzētās durvis aprīkot ar aizdariem un aizbīdņiem, kas liedz atvērt durvis ilgāk par trim sekundēm vai citādi ierobežot to atvēršanu no iekšpuses;
- aizkraut ar mēbelēm, iekārtām un priekšmetiem evakuācijai paredzētās durvis un lūkas uz balkoniem vai lodžijām, kā arī pārejas uz blakus sekcijām un izejas uz ārējām evakuācijas kāpnēm.
- kāpņu telpās ierīkot telpas, kas paredzētas citam lietošanas mērķim (veidam), izvietot cauruļvadus, kas paredzēti sašķidrinātai gāzei vai degspējīgiem šķidrumiem, ventilācijas vadus, iebūvētus skapjus, atklāti izvietotus elektroapgādes kabeļus vai vadus spriegumam virs 230 V, izejas no kravas liftiem vai pacēlājiem, kā arī izvietot iekārtas un būvkonstrukcijas, kuras ir izvirzītas ārpus sienu plaknēm līdz 2,2 m augstumam no pakāpieniem vai kāpņu laukumiem;
- izvietot dekorācijas, apdares materiālus (spoguļus vai citus gaismu atstarojošus pārklājumus) vai apgaismes iekārtas, kas var maldināt cilvēkus evakuācijas laikā (šā punkta prasības attiecas arī uz cilvēku evakuācijai paredzētajām durvīm);
- izvietot uz grīdas segumu (pārklājumu) un dekorācijas, kas traucē vai apgrūtina cilvēku evakuāciju;
- izvietot dekorācijas un apdares materiālus, kas var veicināt ugunsgrēka izplatīšanos.

Logi

MK 567 par Latvijas būvnormatīvu LBN 208-08 "Publiskas ēkas un būves" nosaka, ka publiskajām telpām paredz dabisko apgaismojumu caur logiem ārsienās vai virsgaismas logiem jumta pārsegumā, kā arī mākslīgo apgaismoju atbilstoši attiecīgajām higiēnas prasībām. Dabisko apgaismojumu var neparedzēt tualetēs, higiēnas telpās un dušas telpās, kā arī citās cilvēku īslaicīgas uzturēšanās telpās (tātad arī, piemēram, kafejnīcās), kur tas nav nepieciešams atbilstoši telpas izmantošanas veidam un projektēšanas uzdevuma nosacījumiem (tomēr jāatceras, ka šajās telpās nodarbinātie uzturas visu savu darba laiku).

MK 359 nosaka, ka logiem jābūt ierīkoti un uzturēti, ievērojot šādas prasības:

- logi, virsgaismas logi un stikla šķērssienas ļauj izvairīties no saules staru pārmērīgas iedarbības uz darba vietu, ņemot vērā darba un darba vietas īpatnības (īpaši tas attiecas uz darba vietām, kas izvietotas telpās, kuru logi ir vērsti uz dienvidiem; šādās darba vietās iespējama nodarbināto apžilbināšana no tiešajiem saules stariem);
- nodarbinātajiem ir iespēja droši atvērt, aizvērt, noregulēt vai nostiprināt logus, virsgaismas logus un vēdināšanas lūkas;
- atvērti logi, virsgaismas logi un vēdināšanas lūkas nerada briesmas nodarbinātajiem (piemēram, tie ir droši nostiprināti nevar izkrist);
- logi un virsgaismas logi ir projektēti kopā ar aprīkojumu to tīrīšanai vai ir apgādāti ar ierīcēm, kas ļauj tos tīrīt, nepakļaujot riskam nodarbinātos, kuri veic šo darbu vai atrodas logu tuvumā (ja šī prasība nav ievērota, tas varētu nozīmēt, ka logu tīrīšanas darbi ir jāveic augstkāpējiem vai industriālajiem alpīnistiem).

Ja vien iespējams, tad HORECA uzņēmumu biroju telpu logiem būtu jābūt vērstiem uz ziemeļiem, lai būtu iespējams izvairīties no tiešo saules staru iedarbības.

Telpu vēdināšana, ventilācija un gaisa kondicionēšana

Darba telpu vēdināšanu reglamentē MK 359, kuros noteikts:

- gaisa kondicionēšanas vai ventilācijas sistēmas uztur kārtībā, regulāri tīra un pārbauda to darbības efektivitāti;
- ir iekārtota ventilācijas kontroles sistēma, kura uzrāda traucējumus ventilācijas sistēmas darbībā (ja šāda kontroles sistēma nepieciešama nodarbināto drošības un veselības aizsardzības nodrošināšanai);
- mehānisko ventilācijas sistēmu un gaisa kondicionēšanas iekārtu darbība nerada caurvēju, kas pārsniedz pieļaujamo gaisa kustības ātrumu;
- iekārtojot pieplūdes–nosūces ventilāciju un gaisa apsildīšanu, ir pieļaujama gaisa recirkulācija ne vairāk kā 90 % no visa pievadāmā gaisa apjoma. Gaisa recirkulācija aizliegta no telpām, kurās darbi ir saistīti ar ķīmiskām vielām, azbestu, baktērijām, vīrusiem, radioaktīvām vielām, kā arī no telpām, kurās veic ugunsbīstamus vai sprādzienbīstamus darbus;
- ventilācijas sistēma ir savienota ar ugunsdzēsības signalizācijas vai ugunsgrēka dzēšanas iekārtu, lai, izceļoties ugunsgrēkam, ventilācija tiktu atslēgta, un uguns neizplatītos uz citām telpām.

Gaisa atjaunošana ir būtiska jebkurai telpai, kurā uzturas nodarbinātie, un tā ir nepieciešama, lai papildinātu telpu ar skābekli un atbrīvotos no nevēlamiem blakus produktiem, tādiem kā ogļskābā gāze, paaugstināts mitrums, kaitīgas vielas, kas radušās cilvēka rīcības vai ražošanas rezultātā. Atbilstoši MK 534, situācijās, ja vienīgais telpas gaisa piesārņojuma avots ir cilvēki, svaigā gaisa padeves absolūtais minimums ir 15 m³/h uz cilvēku. Tāpēc ļoti svarīgi ir nodrošināt to, lai ventilācijas un kondicionēšanas sistēmas tiktu regulāri tīrītas, kā arī tiktu mainīti to filtri. Savlaicīgi un regulāri netīrītās ventilācijas un gaisa kondicionēšanas sistēmās var savairoties dažādi mikroorganismi (baktērijas, sēnes u. c.), kas nodarbinātajiem var izraisīt dažādas alerģiskas reakcijas un saslimšanas, tai skaitā, piemēram, leģionellozi.

Telpas ventilāciju var īstenot dabiski vai piespiedu veidā. Dabisko ventilāciju veic caur telpas atverēm (piemēram, durvis, logi, lūkas), neizmantojot papildus enerģijas avotu. Dabiskās ventilācijas gadījumā iekšējās un ārējās

temperatūras atšķirības un vēja efekts rada ventilācijai nepieciešamo gaisa kustību, tādējādi ventilācijas apjoms ir atkarīgs no durvju un logu virsmas, to orientācijas attiecībā pret debespusi un izvietojuma. Dabiskā ventilācija ir uzskatāma par pietiekamu (lai arī ieteicams nodrošināt arī papildus ventilāciju), ja telpā nav citi piesārņojuma avoti kā cilvēki, kas tajā atrodas. Galvenais dabiskās ventilācijas trūkums ir tās regulēšanas grūtības un tas, ka gaisa atjaunošanās apjoms ir atkarīgs no klimatiskajiem apstākļiem. Piespiedu ventilācija šīs problēmas novērš, un ventilācijas apjoms ir kontrolējams, taču tā patērē elektroenerģiju. Piespiedu ventilācijas priekšrocība ir iespēja izmantot to tādās vietās kā pagrabi un ēku iekšelpas, kam nav tiešas saskares ar ārējo vidi.

Gaisa kondicionēšana ir telpas gaisa apstrāde, lai nodrošinātu nepieciešamo temperatūru un mitrumu, neatkarīgi no ārējiem klimatiskajiem apstākļiem. Kondicionēšanas sistēma ir gaisa recirkulācijas sistēma, t. i., sistēma ņem gaisu no telpas, izmantojot apmaiņas sistēmu, to kondicionē un no jauna ievada telpā. Kaut arī tehniski ir iespējams projektēt neatkarīgas telpas ventilācijas un kondicionēšanas sistēmas, pārsvarā gadījumu ekonomisku apsvērumu dēļ tiek izmantota viena kopēja sistēma, kas sajauc telpā esošo gaisu ar padoto gaisu pirms gaisa nonāk kondicionēšanas sekcijā. Šajā gadījumā atkarībā no telpas izmantošanas veida un rakstura jāizvēlas nepieciešamais gaisa atjaunošanās apjoms. Gaisa kondicionēšanas sistēmām pastāv būtiska ekspluatācijas problēma - pateicoties paaugstinātam mitrumam un temperatūrai, viegli var vairoties mikroorganismi, līdz ar to radot papildus riska faktorus (piemēram, bioloģiskos riskus – pelējuma sēnīti, leģionellozi).

Pēc kondicionieru uzstādīšanas bieži nodarbinātie sūdzas par gaisa plūsmu, kas pūš tieši virsū (piemēram, ja kondicionētājs uzstādīts aiz reģistratūras darbinieku muguras), tādēļ ir ļoti būtiski pārdomāt vietu, kur novietot kondicionieri. No otras puses ar kondicioniera palīdzību iespējams samazināt telpas temperatūru, kas ir ļoti svarīga vasarā, tomēr starpībai starp gaisa temperatūru telpās un ārpus tām nevajadzētu būt lielākai par 7°C. Jo lielāka ir temperatūras starpība, jo cilvēka organismam ir grūtāk piemēroties, kā rezultātā nodarbinātie biežāk slimo ar saaukstēšanās slimībām un paaugstinās arī sirds asinsvadu slimību risks.

Smēķēšana darba vietā

Cigarešu dūmi satur vairāk nekā 4000 vielas, no kurām 42 ir pierādītas kancerogēnas jeb ļaundabīgos audzējus izraisošas īpašības. Dūmi, kas veidojas smēķēšanas gaitā, veidojas 2 veidos – pašā smēķēšanas procesa laikā (jeb izelpotie dūmi) un degot cigaretei. Īpaši kaitīga ir cigaretes degšana, jo šo dūmu sastāvā kaitīgo vielu koncentrācija ir aptuveni 30 reizes augstāka, tā sastāda aptuveni 85% no visiem dūmiem, kas veidojas telpās.

Latvijā smēķēšanu darba vietās reglamentē LR likums „Par tabakas izstrādājumu realizācijas, reklāmas un lietošanas ierobežošanu” (pieņemts 18.12.1996. – šāds likuma nosaukums pieņemts 14.10.1999. likuma redakcijā), kas nosaka, ka darba devēja pienākums ir nodrošināt darbiniekam - nesmēķētājam ar tabakas dūmiem nepiesārņotu darba telpu, darbiniekam, kurš nesmēķē, ir tiesības atteikties strādāt tādā darba telpā, kur citi darbinieki smēķē. Šādu atteikumu nedrīkst uzskatīt par darba disciplīnas vai civildienesta noteikumu pārkāpumu. Aizliegts smēķēt darba vietās un koplietošanas telpās, izņemot telpas, kas speciāli ierādītas smēķēšanai. Ar terminu “vieta, kas speciāli ierādīta smēķēšanai” saprot ar attiecīgu informatīvu uzrakstu vai simbolu apzīmētu un ugunsdrošības noteikumu prasībām atbilstoši aprīkotu teritoriju ārpus ēkām brīvā dabā, telpu vai telpas daļu, kas aprīkota ar gaisa ventilācijas iekārtu. Savukārt, atbilstoši MK 534 vietas smēķēšanai projektē tādas, lai mazinātu pasīvās smēķēšanas risku nesmēķētājiem (piemēram, ventilāciju iekārto tā, lai piesārņotais gaiss nenokļūst telpās, kurās nesmēķē). Šādas vietas nepieciešams apzīmēt ar rīkojuma zīmi “Smēķēšanas vieta” Nr. 6.1. atbilstoši MK 238 (1.pielikums) un aprīkot ar vietējo ventilāciju.



Drošības zīme Nr. 6.1. “Smēķēšanas vieta”

Telpu grīdas un sienas

Personu, transporta līdzekļu pārvietošanās un materiālu (piemēram, preču) pārvietošana var kļūt par nelaiemes gadījumu darbā cēloni, tādēļ nepieciešams nodrošināt, lai pāreju un pārvietošanās virsmu konstrukcijas ir piemērotas un tām ir pareizi izmēri. Jāņem vērā, ka:

- zonām, kurās jāatrodas nodarbinātajiem, lai veiktu savus pienākumus, jābūt drošām (grīdām jābūt vienādām, neslīdošām, tīrām; uz tām nedrīkst būt šķēršļi vai būtiskas līmeņu atšķirības, bet bīstamajām zonām jābūt norobežotām utt.);
- materiālu un transporta līdzekļu novietošanas zonām jāatrodas ārpus pārvietošanās zonām (piemēram, dzeramā ūdens automātus nav jāizvieto vietās, kur bieži staigā apmeklētāji).

Telpu grīdas, sienas, griestus un jumtus atbilstoši MK 359 projektē, ierīko un uztur, ievērojot šādas prasības:

- telpu grīdas ir stabilas, tās nedrīkst būt slidenas, ar bīstamiem izciļņiem, caurumiem vai slīpumiem, kas var apdraudēt nodarbināto drošību un veselību;
- darba vietās ir pietiekama siltumizolācija, ievērojot veicamā darba raksturu un nodarbināto fizisko slodzi, un tā nodrošina piemērotu mikroklimatu;
- grīdas, sienas un griesti telpās ir ērti tīrāmi un kopjami atbilstoši higiēnas prasībām;
- caurspīdīgas vai caurredzamas sienas (īpaši vienlaidu stikla šķērssienas darba telpās un satiksmes ceļu tuvumā vai pie ieejas/izejas durvīm) ir skaidri iezīmētas, izgatavotas no droša materiāla vai norobežotas tā, lai pasargātu nodarbinātos no uzgrūšanās sienām vai no savainojumiem, sienai sagrūstot.

Durvis

Durvis atbilstoši MK 359 prasībām projektē, ierīko un uztur, ievērojot šādas prasības:

- durvju izvietojumu, skaitu un izmērus, kā arī tajos lietotos materiālus nosaka telpu īpatnības un izmantojums;
- caurredzamās durvis ir marķētas labi redzamā augstumā (piemēram, stikla durvis);
- virpuļdurvis un vārtiņi ir caurspīdīgi vai ar caurredzamiem elementiem;
- durvju caurredzamās vai caurspīdīgās daļas, kuras nav no izturīga materiāla vai citādā veidā var radīt risku gūt savainojumus vai traumas, ir aizsargātas no izsišanas;
- bīdāmās durvis ir apgādātas ar drošības ierīci, kas novērš to izslīdēšanu no vadotnēm un apgāšanos;
- durvis un vārti, kas veras uz augšu, ir apgādāti ar mehānismu, kas novērš to krišanu lejup;
- durvis, kas veras uz evakuācijas ceļiem un izejām, ir apzīmētas ar drošības zīmēm un jebkurā brīdī bez palīdzības atveramas no iekšpuses;
- gājēju durvis ir skaidri apzīmētas un nav aizsprostotas;
- mehānisko durvju un vārtu darbība neapdraud nodarbinātos, durvis un vārti ir aprīkoti ar viegli pamanāmām un aizsniedzamām avārijas atslēgšanas ierīcēm, kas ļauj tos atvērt, ja enerģijas piegādes trūkuma dēļ durvis un vārti neatveras automātiski;
- transportlīdzekļu vārti no iekšpuses ir apzīmēti ar signālkršojumu;
- evakuācijas durvis nedrīkst būt bīdāmās durvis vai virpuļdurvis.

Tehniskās prasības darba vietām HORECA nozarē

Darba vietas plānojums un iekārtojums

Ar terminu "darba vieta" saprot telpu vai tās daļu, kurā nodarbinātais veic savu darba uzdevumu. Tā sevī ietver arī instrumentus, kas nepieciešami darbam, mēbeles un jebkāda veida iekārtas (darba aprīkojumu). Fiziskais telpas iekārtojums sevī ietver mēbeļu izvietojumu, darbgaldus, darba aprīkojumu un visu citu, kas ietekmē nodarbinātā darba pozu un instrumentu izvietojuma ērtumu.

Darba telpu raksturo vertikālā un horizontālā plakne. Tās iekārtojums lielā mērā ir atkarīgs no sekojošiem faktoriem:

- darba uzdevuma precizitātes – jo precīzāks darbs, jo vairāk darba vietai jābūt piemērotai (un piemērojamai) konkrētajam nodarbinātajam, viņa antropometriskajiem rādītājiem (garumam, svaram utt.);
- darba veikšanas ilguma – jo ilgāk nepieciešams strādāt konkrētajā darba vietā, jo vairāk darba vietai jābūt piemērotai konkrētajam nodarbinātajam, viņa antropometriskajiem rādītājiem;
- citiem darba vides parametriem (piemēram, trokšņa, apgaismojuma, mikroklimata).

Par ērtu uzskatāma tāda darba vieta, kurā nodarbinātais var veikt darbu, neatrodoties piespiedu pozā un var aizsniegt visus nepieciešamos materiālus un instrumentus bez darba pamatpozas mainīšanas (t. i., nepieceloties, ja darbs tiek veikts sēdus, vai neejot, ja darbs tiek veikts stāvus). Darba vieta var būt gan par plašu, gan par šauru. Pārāk plašā darba vietā nodarbinātajam nepieciešams veikt liekas kustības, kā rezultātā var pieaugt pieļauto kļūdu skaits, kā arī samazinās darba efektivitāte (pieaug laiks, kas nepieciešams, lai veiktu darbu). Savukārt, šaurā darba vietā nodarbinātais tiek pakļauts statiskajai muskuļu slodzei, kas nepieciešama, lai nodarbinātais varētu piemēroties šai neērtajai darba vietai, kā rezultātā var rasties balsta un kustību sistēmas slimības.

Latvijā darba vietu iekārtojumu nosaka MK 359. Atbilstoši šiem noteikumiem darba telpas projektē, ierīko un uztur, ievērojot šādas prasības:

- tās ir pietiekami plašas, augstas, ar atbilstošu gaisa tilpumu;
- brīvās, neizmantotās darba telpas platība darba vietā nodrošina nodarbinātajam pietiekamu kustību brīvību darbu veikšanai, bet, ja tas nav iespējams darba vietas specifikas dēļ, tad katram nodarbinātajam nodrošina pietiekamu kustības brīvību viņa darba vietas tiešā tuvumā.

HORECA nozarē papildus jau minētajam jāņem vērā arī apmeklētāju vajadzības, kā arī telpu interjera prasības.

Darba vietas kārtība un tīrība

Atbilstoši MK 359 prasībām nodarbināto drošībai un veselības aizsardzībai darbavietās darba devējs nodrošina tīrību darba vietās un regulāru darba vietu (it īpaši ventilācijas ierīču) tīrīšanu, ievērojot higiēnas prasības un neradot draudus nodarbināto drošībai un veselībai. Tajā pašā laikā par kārtību darba vietā ir atbildīgs arī pats nodarbinātais, kura pienākums saskaņā ar Darba aizsardzības likumu ir rūpēties par savu drošību un to personu drošību un veselību, kuras ietekmē vai var ietekmēt nodarbinātā darbs. No vienas puses iespējamā problēma ir darba organizācijā, kas var ietekmēt arī paveiktā darba apjomu un/vai kvalitāti, bet tajā pašā laikā tas var radīt arī nelaimes gadījumu risku (piemēram, nesakārtota telpa, rada pakļupšanas un aizķeršanās risku). Izšķirošais tīrības un kārtības uzturēšanā ir nodarbināto attieksme pret tīrības un kārtības uzturēšanu un darba devēja organizētā uzraudzība par darba aizsardzības prasību ievērošanu.

Nekārtība darba vietās ir iemesls arī nodarbināto pakļupšanai, ko visbiežāk izraisa pārvietošanās virsmu nelīdzenais segums, pakāpieni, ar dažādām lietām pārblīvētas ejas vai vienkārši uz grīdas novietotas kādas lietas, kas nav labi pamanāmas.

Lai nodrošinātu tīrību un kārtību darba vietās, nepieciešams:

- plānot darbam nepieciešamo preču piegādi tādos apjomos, lai tie netraucētu un būtu iespējams brīvi pārvietoties (piemēram, neaizkrautu elektrosadales skapjus un ugunsdzēsamos aparātus);
- savlaicīgi savākt darba vietās atrodošos atkritumus vai nevajadzīgās lietas un novietot tās tām paredzētajās vietās.



NEPAREIZI IEKĀRTOTA DARBA VIETA

Preču izvietošana pārvietošanās ceļā, īpaši kāpņu laukumiņos, var radīt kritiena risku

Darbs ar aprīkojumu

Nelaiemes gadījumu risks HORECA nozarē var būt saistīts arī ar darba aprīkojuma izmantošanu. Izmantotais darba aprīkojums var radīt sagriešanās, nogriešanas, noraušanas, apdedzināšanās u. c. draudus. Prasības darba aprīkojumam, kas var tikt izmantots šīs nozares uzņēmumos, reglamentē vairāki normatīvie akti. Starp svarīgākajiem minami MK 526, kā arī MK 195.

Iegādājoties jebkuru jaunu iekārtu (mašīnu) (piemēram, saldētavu, kravas ratiņus u. tml.), pircējam jāseko lai:

- iekārta būtu marķēta ar atbilstošas formas CE zīmi, kas apliecina iekārtas atbilstību Eiropas Parlamenta un Padomes 2006.gada 17.maija Direktīvai 2006/42/EK par mašīnām (ar kuru groza Direktīvu 95/16/EK (pārstrādāšana));
- tai būtu pievienota ražotāja, viņa pilnvarotā pārstāvja vai importētāja izsniegta atbilstības deklarācija, kas attiecas uz konkrēto mašīnu;
- tai līdzī būtu ražotāja sastādīta instrukcija valsts valodā, kurā būtu iekārtas (mašīnas) lietošanas apraksts, apskates un tehniskās apkopes veidi un biežums, kas nepieciešams drošības nodrošināšanai un daudzi citi jautājumi, kas būtiski gan iekārtas montāžai, gan darbināšanai, gan uzturēšanai.

Iekārtas lietotājam no savas puses ir jāveic visi nepieciešamie pasākumi, lai, pareizi izmantojot iekārtu un veicot tā apkopi, tā visu kalpošanas laiku atbilstu drošības prasībām. Apkopes ir jāveic saskaņā ar ražotāja instrukcijām, vai, ja tādu nav, atkarībā no iekārtas īpašībām un tās lietošanas apstākļiem. Ir nepieciešams dokumentēt katras iekārtas dzīves ciklu, lai varētu sekot apkopes programmas izpildei, kā arī to modificēšanai vai pārveidojumiem.

Uzmanību!

Pirms darba aprīkojuma lietošanas uzsākšanas rūpīgi iepazīstieties ar ražotāja sastādītās instrukcijas saturu. Ja tādas nav – pieprasiet piegādātājam vai pārdevējam!

DARBA AIZSARDZĪBAS PREVENTĪVIE PASĀKUMI

Darba procesa plānošana, pārtraukumu veids un laiks

Darba process jāplāno tā, lai mainītos veicamā darba raksturs, piemēram, sēdošu darbu ieteicams pēc kāda laika nomainīt ar darbu stāvus vai darbu, kas prasa fizisku piepūli. Ja dažādu apstākļu dēļ šāda veida darba organizācija nav iespējama (piemēram, intensīva klientu apkalpošana t.s. „pīķa stundās”, piemēram, no rīta viesu izrakstīšanās laikā u. tml.), nepieciešams ievērot regulārus pārtraukumus. Darba devējam jāļauj pašam nodarbinātajam piedalīties darba vietas iekārtošanā un darba laika organizēšanā. Īsi, regulāri pārtraukumi ir daudz efektīvāki nekā gari un neregulāri pārtraukumi. Ieteicams ik pēc 1 stundas pārtraukt darbu uz 5–10 minūtēm vai ik pēc 2 stundām – uz 15 minūtēm.

Nodarbināto un uzticības personu informēšana

Ar darba vides riska novērtējumu (t. sk. arī veikto laboratorisko mērījumu) rezultātiem, kā arī no tiem izrietošajiem veicamajiem darba aizsardzības pasākumiem nepieciešams iepazīstināt gan nodarbinātos, viņu uzticības personas un pārstāvjus, gan arī darba aizsardzības speciālistus (ja uzņēmumā tādi ir, bet darba vides riska novērtējumu veic ārvalsts pakalpojuma sniedzējs, piemēram, darba aizsardzībā kompetenta institūcija). Īpaša uzmanība jāpievērš katrā konkrētajā darba vietā esošajiem riska faktoriem un no tiem izrietošajiem darba vides riskiem, lai nodarbinātais spētu atpazīt riskus un ietekmēt savu rīcību. Svarīgi, lai nodarbinātie apzinātos iespējamās sekas, kas var rasties, neievērojot noteikto darba procesu (piemēram, iespējamās nelaimes gadījumus darbā, arodslimības u. c.), jo tikai tā viņi spēs novērtēt ieguvumu, kas rodas no riska faktoru likvidēšanas un darba vides riska samazināšanas.

Uzmanību!

Visai nodarbinātajiem sniegtajai informācijai ir jābūt saprotamai. Tas attiecas gan uz valodu, gan cilvēka intelektuālajām spējām, gan profesionālo sagatavotību!

Nodarbināto apmācība un instruktāža par darba aizsardzības jautājumiem

Darba devējam jānodrošina, lai ikviens nodarbinātais saņemtu instruktāžu un tiktu apmācīts darba aizsardzības jomā, kas tieši attiecas uz viņa darba vietu un darba veikšanu. Šādu instruktāžu veic, uzsākot darbu, mainoties darba raksturam vai darba apstākļiem, ieviešot jaunu vai mainot iepriekšējo darba aprīkojumu un ieviešot jaunu tehnoloģiju. Nodarbināto instruktāžu pielāgo darba vides riska pārmaiņām un periodiski atkārtoti – gadījumā, ja darba vidē nav notikušas būtiskas pārmaiņas, instruktāža jāveic ne retāk kā 1 reizi gadā. Instruktāžu un apmācību veikšanas kārtību reglamentē MK 749.

Nodarbināto apmācību darba aizsardzības jautājumos iedala šādi:

- ievadapmācība;
- instruktāža darba vietā:
 - sākotnējā – uzsākot darbu;
 - atkārtotā – darba gaitā;
 - neplānotā instruktāža;
 - mērķa instruktāža;
- tematiskā apmācība par konkrētu darba aizsardzības jautājumu vai tēmu.

Ievadapmācībā visus nodarbinātos, neatkarīgi no viņu izglītības un darba stāža attiecīgajā profesijā vai amatā, uzreiz pēc nodarbinātības, ražošanas vai mācību prakses uzsākšanas iepazīstina ar darba aizsardzību uzņēmumā. Šo apmācību laikā nodarbinātajiem jāiegūst šādas zināšanas:

- uzņēmuma darbības veids un būtiskākie darba vides riska faktori;
- darba vides riska faktoru ietekme uz drošību un veselību;
- uzņēmuma darba kārtības noteikumi;
- darba aizsardzības sistēma uzņēmumā;

- obligāto veselības pārbaūžu nozīme un to veikšanas kārtība;
- drošības zīmes;
- nodarbināto tiesības un pienākumi;
- nodarbināto pārstāvniecība;
- vispārīgās prasības rīcībai ārkārtas situācijās un notiekot nelaimes gadījumam darbā;
- citi darba aizsardzības jautājumi.

Ievadapmācību parasti veic uzņēmuma darba aizsardzības speciālists vai cita darba devēja norīkota persona, kura pārzina minētos jautājumus. Tomēr normatīvie akti šo apmācību ļauj veikt arī darba aizsardzībā kompetentai institūcijai un kompetentajam speciālistam. Atsevišķu jautājumu izklāstam persona, kura veic ievadapmācību, ja nepieciešams, pieaicina citus speciālistus (piemēram, personālvadības speciālistu, kurš izstāsta par obligāto veselības pārbaūžu veikšanas kārtību un darba kārtību vai atbildīgo par ugunsdrošību, kurš izstāstīs par rīcību ārkārtas situācijās). Ievadapmācību organizē piemērotos apstākļos, ja nepieciešams, izmantojot tehniskos mācību un uzskates līdzekļus (piemēram, plakātus, maketus, modeļus, videofilmas, kā arī individuālos aizsardzības līdzekļus un citus palīglīdzekļus).

Darba aizsardzības instruktažu uzņēmumā veic saskaņā ar darba aizsardzības instrukcijām, kas ir uzņēmuma iekšēji normatīvie akti, kas nosaka prasības nodarbinātajiem, veicot darbu, pildot amata pienākumus. Par instrukciju izstrādi atbild darba devējs, kurš arī nodrošina, lai katra uzņēmuma struktūrvienība būtu nodrošināta ar tās specifikai atbilstošu instrukciju komplektu. Gadījumos, ja instrukciju teksti tiek pārstrādāti, darba devējam jānodrošina, lai visās struktūrvienībās būtu aktuālās dokumentu versijas, un novecojušās versijas jāizņem. Instrukcijas nepieciešams precizēt vai pārstrādāt, ja spēkā stājušies grozījumi esošajos vai jauni reglamentējoši normatīvie akti, mainījušās iekārtas, konstatētas instrukciju nepilnības, piemēram, pēc nelaimes gadījumiem darbā u. c. gadījumos. Darba devējs ir atbildīgs arī par instrukciju apstiprināšanu (pat gadījumos, ja tās izstrādā kompetentās institūcijas vai kompetentie speciālisti darba aizsardzībā), attiecīgajā uzņēmumā darba aizsardzības instrukcijas apstiprina darba devējs (piemēram, valdes loceklis). Instrukcijas darba devējs glabā, kamēr tās ir aktuālas un trīs gadus pēc tam, kad ir izstrādātas jaunas instrukcijas un iepriekšējās zaudējušas spēku.

Obligāts darba aizsardzības instrukciju saturs un struktūra nav noteikti normatīvajos aktos, tomēr paraugs ir iekļauts MK 749 noteikumu 2. pielikumā, kā arī dots šajā prakses standarta daļā ar paskaidrojumiem:

1. Vispārīgās prasības:
 - 1.1. nosacījumi attiecīgā darba izpildei (piemēram, nodarbinātā vecums, no kura atļauts veikt darbu, vai darbu atļauts veikt sievietēm grūtniecības laikā utt.);
 - 1.2. konkrētā darba veida raksturīgās īpatnības. Tehnoloģiskā procesa, iekārtu bīstamās zonas;
 - 1.3. veselībai kaitīgi un bīstamie darba vides riska faktori un, ja nepieciešams, to maksimāli pieļaujamās normas (robežvērtības);
 - 1.4. kolektīvie un individuālie darba aizsardzības līdzekļi un to lietošana;
 - 1.5. ugunsdrošības un sprādziendrošības prasības;
 - 1.6. elektrodrošības prasības;
 - 1.7. kārtība, kādā ziņo par konstatētiem iekārtu, ierīču un instrumentu bojājumiem (norādot kontaktpersonu un saziņas iespējas);
 - 1.8. kārtība, kādā ziņo par darbā notikušu nelaimes gadījumu, avāriju vai citu ārkārtas gadījumu (norādot kontaktpersonu un saziņas iespējas);
 - 1.9. atbildība par darba aizsardzības instrukcijas prasību neievērošanu.
2. Darba aizsardzības prasības, uzsākot darbu:
 - 2.1. darba vietas, individuālo aizsardzības līdzekļu sagatavošana darbam;
 - 2.2. iekārtas, instrumenta, nožogojuma, signalizācijas, bloķēšanas un citu aizsargierīču, kā arī aizsargsazemējuma, ventilācijas, apgaismojuma pārbaude;
 - 2.3. tehnoloģiskā procesa, iekārtu, ierīču, ietaišu pareizas iedarbināšanas secība;
 - 2.4. maiņas nodošanas un pārņemšanas kārtība nepārtrauktā tehnoloģiskā procesā;
 - 2.5. gadījumi, kad aizliegts uzsākt darbu.
3. Darba aizsardzības prasības, veicot darbu:

- 3.1. droši darba paņēmieni iekārtu, ierīču un instrumentu izmantošanā;
- 3.2. prasības, strādājot ar izejvielām un palīgmateriāliem;
- 3.3. transporta, ceļšanas ierīču un mehānismu drošas ekspluatācijas prasības;
- 3.4. nosacījumi darba vietas uzturēšanai kārtībā;
- 3.5. individuālo aizsardzības līdzekļu lietošanas specifiskās prasības;
- 3.6. gadījumi, kad jāpārtrauc darbs;
- 3.7. darbības, kuras aizliegts veikt.
4. Darba aizsardzības prasības, beidzot darbu:
 - 4.1. tehnoloģiskā procesa, iekārtu, ierīču, ietaišu drošas atslēgšanas, apturēšanas secība;
 - 4.2. prasības darba vietas sakārtošanai.
5. Darba aizsardzības prasības ārkārtas situācijās:
 - 5.1. rīcība situācijās, kuras var izraisīt avāriju vai nelaimes gadījumu;
 - 5.2. rīcība avāriju, sprādzienu, ugunsgrēku un nelaimes gadījumos;
 - 5.3. pirmās palīdzības sniegšana.

Darba devējs ir tiesīgs neizmantot augstāk norādīto darba aizsardzības instrukcijas saturu un struktūras paraugu sava uzņēmuma instrukciju izstrādei, ja instrukcijās ir ietvertas visas darba aizsardzības prasības, kas attiecas uz konkrēto darba veidu vai darba vietu. Jāatceras, ka arī šajā nozarē ir zināmas specifiskas prasības, savukārt, citas paraugā minētās tēmas nav aktuālas HORECA nozarei. Tāpēc cilvēkam, kas sastādīs instrukcijas, jāatceras, ka instruktāžu mērķis ir sniegt nodarbinātajiem nepieciešamās zināšanas par darba metodēm un paņēmieniem, lai garantētu drošu darba veikšanu, veselībai bīstamo vai kaitīgo darba vides faktoru ietekmes novēršanu un nodarbināto darba spēju saglabāšanu darba procesā. Instruktāžas jāveic šim mērķim piemērotos apstākļos, nodrošinot atbilstošus uzskates līdzekļus (plakātus, eksponātus, maketus, modeļus, videofilmas u. c.). Tās veicamas darba laikā, atvēlot pietiekamu laiku pilnīgam un kvalitatīvam materiālu izklāstam, praktisku metožu un paņēmieni apguvei un zināšanu pārbaudēm.

Sākotnējo instruktāžu darbavietā nodrošina nodarbinātajiem, kuri:

- uzsāk darba vai amata pienākumu pildīšanu darba vietā, tai skaitā mācību prakses ietvaros;
- ir norīkoti citā darba vietā vai cita darba veikšanai (piemēram, viesnīcas reģistratūras darbiniece sāk strādāt citā viesnīcā ar atšķirīgu iekārtojumu un viesu reģistrācijas sistēmu);
- ir nosūtīti vai ieradušies komandējumā;
- veic darbus cita uzņēmuma teritorijā (piemēram, organizē izbraukuma ēdināšanu).

Sākotnējo instruktāžu darbavietā organizē individuāli vai nodarbināto grupai, ja viņi nodarbināti viena veida darbos (piemēram, strādā ar viena veida iekārtām vai tehnoloģisko procesu), instruējot nodarbinātos par šādiem jautājumiem:

- vispārīga informācija par konkrēto iestādi, objektu, tehnoloģisko procesu un iekārtām, darba un darba vietas organizāciju;
- nodarbināto drošas pārvietošanās (maršruta) shēma uzņēmuma teritorijā (piemēram, pagalmu teritorijās u. c.);
- darba vietas vai darba veida raksturīgie darba vides riska faktori;
- darba vides riska faktoru ietekme uz veselību un drošību;
- drošas darba metodes;
- darba aprīkojuma lietošana;
- individuālo aizsardzības līdzekļu lietošana;
- rīcība ārkārtas situācijās un notiekot nelaimes gadījumam darbā;
- drošības zīmes konkrētajā darba vietā;
- darba aizsardzības pasākumi;
- citi darba aizsardzības jautājumi.

Instruktāžu darbavietā veic darba aizsardzības speciālists vai persona (piemēram, struktūrvienības vadītājs, kafejnīcas vadītājs u. c.), kurai ir atbilstoša pieredze attiecīgajā darbā (amatā vai profesijā) un kuru par iepriekš

minētajiem jautājumiem ir apmācījis darba aizsardzības speciālists, darba aizsardzībā kompetenta institūcija vai kompetents speciālists. Šādu apmācību labāk ir noformēt ar protokolu, kurā norāda gan apmācītās personas, gan tēmas, par kurām apmācība ir bijusi. Arī šajā gadījumā atsevišķu jautājumu izklāstam instruētājs, var pieaicināt attiecīgos speciālistus (piemēram, viesnīcu iekārtu uzstādītājus u. c.).

Pēc sākotnējās instruktāžas nodarbinātais uzsāk darbu un atkarībā no darba stāža, pieredzes un darba rakstura strādā pieredzējuša nodarbinātā uzraudzībā, līdz apgūst drošas darba metodes un paņēmienus, kā arī aprīkojuma lietošanas, darba aizsardzības un ugunsdrošības prasības. Pēc tam nodarbinātais veic darbu patstāvīgi un darba devējs nodrošina darba aizsardzības prasību ievērošanas kontroli. Ja nodarbinātā zināšanas pēc instruktāžas darba vietā ir neapmierinošas un var radīt risku viņa vai citu nodarbināto drošībai un veselībai, viņam aizliegts uzsākt darbu un instruktāža jāveic atkārtoti.

Atkārtoto instruktāžu darbavietā veic sākotnējās instruktāžas apjomā ne retāk kā reizi gadā, ja darba vidē nav notikušas būtiskas pārmaiņas. Savukārt, paaugstinātas bīstamības darbos, ko darba devējs nosaka ar apstiprinātu sarakstu (piemēram, darbos ar bīstamām iekārtām vai paaugstinātas bīstamības iekārtām, piemēram, strādājot ar ķīmiskām vielām un maisījumiem (piemēram, baseinu tīrīšanai u. tml.) ne retāk kā reizi sešos mēnešos.

Neplānoto instruktāžu organizē un, ja nepieciešams, instrukciju saturu pārskata (aktualizē), ja:

- nodarbinātajiem mainās darba apstākļi, darba raksturs, darba vieta, darba aprīkojums, tehnoloģiskais vai darba process vai rodas citi faktori, kas var ietekmēt nodarbinātā drošību;
- noticis nelaimes gadījums darbā vai konstatēta arodslimība (instruktāžu veic tiem nodarbinātajiem, kuriem ir līdzīgi darba apstākļi vai kuru darbs saistīts ar notikušo nelaimes gadījumu darbā vai konstatēto arodslimību);
- nodarbinātais pārtraucis darbu uz laiku (piemēram, bijis slims), kas ilgāks par 60 kalendāra dienām, bet darbos ar bīstamām iekārtām vai paaugstinātas bīstamības darbos – uz laiku, kas ilgāks par 45 kalendāra dienām.

Mērķa instruktāžu pirms darba uzsākšanas organizē nodarbinātajiem, kuri:

- iesaistīti avāriju seku likvidēšanā (piemēram, ja pārtikas produktu noliktavā sabrūk plaukts u. tml.);
- veic vienreizēju darbu, kas nav saistīts ar nodarbinātā profesiju, amatu vai pastāvīgi izpildāmiem pienākumiem;
- veic vienreizēju darbu ārpus uzņēmuma teritorijas;
- saskaņā ar darba devēja apstiprinātu sarakstu veic darbu, kura izpildei jānoformē norīkojums (aļļauja).

Ziņas par instruktāžu reģistrē attiecīgajā norīkojumā (aļļaujā).

Tematisko apmācību par konkrētu darba aizsardzības jautājumu (piemēram, detalizētu apmācību par konkrētu darba vides riska faktoru, jaunu darba aprīkojumu, tehnoloģiju vai produktu) darba devējs organizē, ja tas nepieciešams nodarbināto zināšanu līmeņa paaugstināšanai un drošai darba veikšanai. Kā šādas apmācības piemērus iespējams minēt praktiskās apmācības darba vietu ergonomiskai iekārtošanai un noteikta modeļa krēsla regulēšana. Lai gan MK 749 nosaka, ka darba devējs dokumentē tematiskās apmācības veikšanu, tomēr dokumentācijas veids netiek precizēts. Tāpēc to iespējams darīt, vai nu sagatavojot atsevišķu apmācību protokolu, vai arī veicot ierakstu darba aizsardzības instruktāžu reģistrācijas dokumentā (sk. tālāk). Nodarbināto tematisko apmācību par konkrētu darba aizsardzības jautājumu veic darba aizsardzības speciālists, darba aizsardzībā kompetenta institūcija, kompetents speciālists vai cita šajā jautājumā zinoša persona (piemēram, uzņēmuma pārstāvis, kas izplata konkrētā modeļa krēslus).

Uzmanību!

Vienmēr ir jāpārliedz par to, ka nodarbinātais ir sapratis darba aizsardzības instruktāžās un apmācībās sniegto informāciju (piemēram, testa veidā uzdodot jautājumus par darba aizsardzības jautājumiem) un patīs to lietot!

Par instruktāžu veikšanu ir jāizdara ieraksts dokumentos, kas satur zemāk norādīto informāciju (sk. paraugus), apliecinot to ar nodarbināto parakstiem. Viens no veidiem, kā izveidot šādu dokumentu, ir iegādāties attiecīgus Darba aizsardzības instruktāžu reģistrācijas žurnālus, un aizpildīt tos ar roku. Šāds variants ir ērtāks maziem uzņēmumiem, kur nodarbināto skaits ir neliels, tāpēc arī ievadāmās informācijas apjoms ir neliels. Lielākos uzņēmumos, bet it īpaši uzņēmumos, kurus ir raksturīga maza darbinieku mainība, žurnālus iespējams sagatavot elektroniski un izdrukāt instruktāžu reģistrācijas reizē. Svarīgi ir atcerēties, ka dokumentācija ir jānoformē atbilstoši lietvedības prasībām.

Darba aizsardzības ievadinstruktāžas reģistrācijas dokumenta paraugs

Nr.p.k.	Datums	Instruējamais			Persona, kura veica ievadapmācību		Instruētās personas paraksts
		vārds, uzvārds	personas kods vai ārvalstnieka darba atļaujas numurs	profesija, amats	vārds, uzvārds, amats	paraksts	
1	2	3	4	5	6	7	8

Darba aizsardzības instruktāžas darbavietā reģistrācijas dokumenta paraugs

Nr. p.k.	Datums	Instruējamais			Instrukcijas temats, nosaukums vai numurs	Instruktāžas veids (sākotnējā, atkārtotā, neplānotā, mērķa)	Persona, kura veica instruktāžu		Instruētās personas paraksts
		Vārds, uzvārds	Personas kods vai ārvalstnieka darba atļaujas numurs	Profesija, amats			Vārds, uzvārds, amats	Paraksts	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Gadījumā, ja uzņēmumā nodarbinātie lieto elektronisko parakstu, tad darba aizsardzības instruktāžu reģistrācijai iespējams izmantot šos parakstus, jo svarīgākais dokumentācijā ir iekļaut visu zemāk norādīto informāciju.

Nodarbināto apmācību apliecināšos reģistrācijas dokumentus darba devējs glabā piecus gadus.

Ļoti būtiski ir atcerēties, ka apmācībai jābūt pietiekamai, lai nodarbinātie, izmantojot iegūtās iemaņas un zināšanas, izsniegto aprīkojumu prastu lietot patstāvīgi bez darba aizsardzības speciālista vai tiešā vadītāja klātbūtnes.

Nodarbināto apmācība un instruktāža par ugunsdrošības jautājumiem

Darba devējs nodrošina, lai nodarbinātie būtu instruēti arī par ugunsdrošības jautājumiem. Ugunsdrošības instrukcijā norāda vismaz šādu informāciju:

- saimnieciskās darbības objekta vai publiska objekta vispārīga un ugunsdrošību raksturojoša informācija:
 - objekta un teritorijas lietošanas veidu;
 - teritorijā, objektā, tā ugunsdrošības nodalījumos un stāvos esošās ugunsdrošībai nozīmīgās inženiertehniskās sistēmas;
 - apkures sistēmas ugunsbīstamība un sprādzienbīstamība;
 - ventilācijas sistēmas ugunsbīstamība un sprādzienbīstamība;

- maksimāli pieļaujamā ugunsšlodze (MJ/m^2) vai maksimāli pieļaujamais vielu un priekšmetu daudzums, kas vienlaikus var atrasties ražošanas vai noliktavas objektā;
- esošo ugunsgrēka dzēšanai paredzēto ierīču, iekārtu, tehnikas, inventāra un aprīkojuma (turpmāk – ugunsdzēsības līdzekļi) raksturojums un izmantošanas kārtība;
- iespējamie ugunsgrēka izcelšanās riski un preventīvie pasākumi to mazināšanai;
- maksimāli pieļaujamais cilvēku skaits objektā, ja objektā, tā ugunsdrošības nodalījumā, stāvā vai atsevišķā telpā vienlaikus var atrasties vairāk par 50 cilvēkiem;
- atbilstoši objekta vai teritorijas lietošanas veidam – citas ugunsdrošības prasības un norādījumi, kas nav minēti šajos noteikumos;
- kārtība, kādā tiek uzturēti evakuācijas ceļi un piebraucamie ceļi pie objekta;
- objekta ugunsdrošībai nozīmīgo inženiertehnisko sistēmu ekspluatācijas prasības, drošības pasākumi, kas veicami uguns aizsardzības sistēmas bojājuma laikā, un uguns aizsardzības sistēmas iekārtu (ierīču) ekspluatācijas termiņš;
- tehnoloģiskā procesa apraksts, sprādzienbīstamība un ugunsbīstamība, lietojamo un uzglabājamo vielu un priekšmetu sprādzienbīstamība un ugunsbīstamība, kā arī minēto vielu un priekšmetu izmantošanas, uzglabāšanas un transportēšanas kārtība;
- ugunsbīstamo darbu veikšanas kārtība;
- rīcība ugunsgrēka gadījumā:
 - ugunsdzēsības dienesta izsaukšanas kārtība;
 - cilvēku evakuācijas kārtība;
 - kārtība, kādā tiek evakuēti cilvēki ar īpašām vajadzībām, un pasākumi evakuācijas nodrošināšanai;
 - tehnoloģisko iekārtu un inženiertīklu darbības apturēšanas kārtība;
 - elektroinstalācijas, elektroiekārtu un elektroierīču atvienošanas kārtība;
 - ugunsdrošībai nozīmīgo inženiertehnisko sistēmu (tai skaitā uguns aizsardzības sistēmu) iedarbināšanas kārtība;
 - ugunsdzēsības līdzekļu izmantošanas kārtība;
- materiālo vērtību evakuācijas kārtība.

Ugunsdrošības instrukcija var sastāvēt no atsevišķām instrukcijām, kuru kopums atbilst augstāk minētajām prasībām. Katru atsevišķo ugunsdrošības instrukciju apstiprina juridiskās personas vadītājs (piemēram, valdes loceklis). Ugunsdrošības instrukcijā izdara grozījumus, ja:

- veiktas izmaiņas saimnieciskajā darbībā, kas ietekmē ugunsdrošību objektā;
- mainītas vai modernizētas iekārtas, kas ietekmē objekta ugunsdrošību;
- notikušas izmaiņas tehnoloģiskajā procesā, izejvielu vai izejmateriālu sortimentā;
- veiktas izmaiņas objekta plānojumā un ugunsdrošības risinājumos;
- veikti grozījumi normatīvajos aktos, kas nosaka nepieciešamību veikt izmaiņas ugunsdrošības instrukcijā iekļaujamā informācijā.

Ja uzņēmuma nodarbinātie strādā tikai, piemēram, viesnīcā, iespējams, daļa no minētajām instrukcijas sadaļām Jums nav jāiekļauj sava uzņēmuma instrukcijās (piemēram, par tehnoloģiskā procesa sprādzienbīstamību un ugunsbīstamību vai tehnoloģisko iekārtu apturēšanas kārtību), bet atsevišķās situācijās instrukcija ir jāsaskaņo gan ēkas apsaimniekotājiem un citiem ēkā esošajiem uzņēmumiem (piemēram, ja telpas tiek īrētas lielā biroju kompleksā vai, piemēram, izstāžu centrā).

Ugunsdrošības instruktāžu, līdzīgi kā instruktāžu darba aizsardzībā veic ne retāk kā reizi gadā. Veiktās instruktāžas reģistrē vai nu Ugunsdrošības instruktāžas uzskaites žurnālā vai Darba aizsardzības instruktāžu reģistrācijas žurnālā.

Ugunsdrošības instruktāžas uzskaites žurnāla paraugs

Nr. p.k.	Datums	Instruējamais		Instrukcijas nosaukums vai numurs*	Persona, kas veic instruktāžu		Instruētā paraksts
		vārds, uzvārds	dzimšanas datums		vārds, uzvārds	paraksts	
1	2	3	4	5	6	7	8

* ja 5. ailē norāda instrukcijas numuru, ugunsdrošības instruktāžas uzskaites žurnālam pievieno sarakstu ar ugunsdrošības instrukciju numuru atšifrējumiem.

Iepriekš spēkā esošajos normatīvajos dokumentos par ugunsdrošību, bija atzīme, ka ugunsdrošības instruktāžas var reģistrēt arī darba aizsardzības instruktāžas žurnālā, savukārt MK 238 šāda iespēja netiek minēta. Tomēr, ja tiek atspoguļota MK 238 prasītā informācija, darba devēji var izmantot vienotu žurnālu visu apmācību reģistrācijai.

Darba devējam (atbildīgajai personai) ir noteikta atbildība par to, lai tiktu izstrādāts plāns cilvēku evakuācijai no objektiem, kuros masveidīgi uzturas cilvēki (t. i., vairāk kā 50 cilvēku), kā arī plāns nodarbināto rīcībai ugunsgrēka gadījumā (dažādos ugunsgrēka izcelšanās gadījumos) ugunsbīstamās un sprādzienbīstamās ēkās, telpās, augstceltnēs un objektos, kuros masveidīgi uzturas cilvēki. Vismaz reizi gadā nepieciešams organizēt praktiskās mācības saskaņā ar rīcības plānu ugunsgrēka gadījumā - kā evakuēt cilvēkus no ugunsgrēka zonas, kā pasargāt un evakuēt materiālās vērtības, kā sniegt pirmo palīdzību, kā rīkoties ārkārtas situācijās (piemēram, ugunsgrēka gadījumā). Šīs praktiskās apmācības ir īpaši svarīgas, ja uzņēmuma (piemēram, viesnīcas, kafejnīcas) telpās var uzturēties vairāk par 50 cilvēkiem, lai reālas ārkārtas situācijas gadījumā būtu iespējams efektīvi koordinēt dažādu uzņēmumu nodarbināto evakuāciju. Bieži apmācību laikā uzņēmumos tiek organizētas arī iespējas katram nodarbinātajam pamēģināt izmēģināt, kā rīkoties ar dažādiem ugunsdzēsības aparātiem, dzēšot liesmas.

Obligāto veselības pārbaūžu organizācija

Darba devējam jānodrošina nodarbināto obligātās veselības pārbaudes atbilstoši MK 219 prasībām. Obligātās veselības pārbaudes paredzētas, lai pārbaudītu vai nodarbināto veselības stāvoklis atļauj veikt darbu, kurā konkrētais nodarbinātais saskarsies ar kādiem darba vides riska faktoriem, piemēram, smagumu pārvietošanu vai redzes sasprindzinājumu (pirmreizējās veselības pārbaudes) vai arī, lai pārbaudītu vai konkrētajā darba vietā sastopamie darba vides riska faktori nav atstājuši nelabvēlīgu ietekmi uz nodarbinātā veselību (piemēram, vai strādājot darbā, kurā ilgstoši jāstāv kājās, nav tikusi bojāti nodarbināta mugurkauls vai citas locītavas).

Obligātās veselības pārbaudes veic:

- pirms stāšanās darbā (darba tiesisko attiecību uzsākšanas);
- periodiski – vienu reizi 3 gados (vai biežāk, ja nodarbinātie pakļauti atsevišķiem kaitīgiem riska faktoriem vai to ekspozīcijas līmenis ir augsts).

Papildus tam veselības pārbaudes ir jāveic arī gadījumos, ja nodarbinātais sūdzas par redzes traucējumiem, kurus varētu būt izraisījis darbs ar displeju (gadījumos, ja viesnīcā nodarbinātie veic darbus, kas uzskatāmas par darbu ar datoru, piemēram, darbs ar klientu reģistrācijas sistēmām, kur nepieciešams bieži skatīties monitorā). Protams, ārpuskārtas veselības pārbaudes var būt jāveic arī citos gadījumos:

- ja mainās veselībai kaitīgie darba vides faktori vai īpašie apstākļi;
- pēc arodslimību ārsta norādījuma uz obligāto veselības pārbaudi jānosūta tos nodarbinātos, kas strādā līdzīgos darba apstākļos kā nodarbinātais, kuram arodslimību ārsts konstatējis esošās darba vietas veselībai kaitīgo darba vides faktoru iedarbības rezultātā attīstījušās arodslimības pazīmes;
- ja arodslimību ārsts obligātās veselības pārbaudes kartes II sadaļas 12.punktā pie īpašajām piezīmēm un ieteikumiem norādījis nākamo ārpuskārtas (papildu) veselības pārbaudes termiņu;
- pēc nodarbinātā vai uzticības personu pieprasījuma, ja ir pamats domāt, ka veselībai kaitīgie darba vides faktori kaitīgi ietekmē nodarbinātā veselību;

- pēc darba devēja iniciatīvas jebkurā citā termiņā, lai pārliecinātos, ka nodarbinātā veselības stāvoklis atbilst veicamajam darbam, tai skaitā ilgstošas vai biežas darbnespējas gadījumā.

Atbilstoši Darba aizsardzības likumam visus izdevumus (t. sk. par laboratoriskajiem un funkcionālajiem izmeklējumiem), kas saistīti ar nodarbināto periodiskajām obligātajām veselības pārbaudēm, sedz darba devējs. Izdevumus, kas saistīti ar obligāto veselības pārbaudi pirms darba tiesisko attiecību uzsākšanas, pēc savstarpējas vienošanās sedz attiecīgā persona no saviem līdzekļiem vai darba devējs.

Nosūtot nodarbinātos uz obligāto veselības pārbaudi, darba devējs vai viņa pilnvarota persona aizpilda obligātās veselības pārbaudes kartes I sadaļu "Norīkojums uz obligāto veselības pārbaudi". Šīs kartes paraugs ir dots MK 219 3. pielikumā. Karti nepieciešams aizpildīt divos eksemplāros – vienu eksemplāru pēc tam, kad ārsts to aizpildījis, sniedzot atzinumu par veselības stāvokļa atbilstību veicamajam darbam, atgriež darba devējam, otru – uzglabā nodarbinātā ambulatorajā kartiņā ārstniecības iestādē (veselības pārbaudes kartes paraugs pievienots prakses standarta 3. pielikumā).

Darba devējam ir jāveic tie pasākumi, kurus arodslimību ārsts ir norādījis kartes 12. punktā "Īpašas piezīmes un ieteikumi". Pēc minēto pasākumu veikšanas darba devējs vai viņa pilnvarota persona veic atzīmi par veiktajiem pasākumiem kartes III sadaļā "Darba devēja veiktie pasākumi atbilstoši obligātās veselības pārbaudes atzinumā norādītajam".

Ja veselības pārbaudē konstatēts, ka darba pienākumu veikšanai (darbam ar datoru) nodarbinātajam nepieciešami piemēroti speciāli medicīniski optiski redzes korekcijas līdzekļi (brilles) un par to ir veikts ieraksts obligātās veselības pārbaudes kartē, nepieciešamos izdevumus (piemēram, brīļu lēcu un brīļu ietvaru iegāde, darba brīļu izgatavošana) sedz darba devējs. Savukārt, kārtību, kādā darba devējs nodrošina speciālo medicīniski optisko redzes korekcijas līdzekļu (brīļu) iegādi, nosaka darba kārtības noteikumos vai darba kopīgumā (MK 343). Vienošanās sevī ietver arī summu, par kādu nodarbinātais var iegādāties brilles.

Pirmās palīdzības organizācija

MK 359 nosaka, ka pamatojoties uz darba vides risku novērtēšanu, darba devējs izvērtē nepieciešamību ierīkot pirmās palīdzības telpas vai vietas un, ņemot vērā darbības veidu, uzņēmuma telpu lielumu, uzņēmumā nodarbināto skaitu, nelaimes gadījumu biežumu un darba vides risku nodarbināto drošībai un veselībai, projektē, iekārto un uztur vienu vai vairākas pirmās palīdzības telpas vai vietas, ievērojot šādas prasības:

- pirmās palīdzības telpas vai vietas aprīko ar pirmās palīdzības sniegšanai nepieciešamo medicīnisko materiālu minimumu, pirmās palīdzības iekārtām un ierīcēm;
- pirmās palīdzības telpās vai vietās ir nodrošināta ērta iekļūšana ar nestuvēm;
- pirmās palīdzības telpas vai vietas ir skaidri apzīmētas atbilstoši drošības zīmju lietošanas prasībām darba vietās;
- visās darbavietās, ja tas nepieciešams atbilstoši darba apstākļiem, ir pieejamas pirmās palīdzības aptieciņas, un to atrašanās vietas ir norādītas ar atbilstošām drošības zīmēm.

Šajā nozarē jāņem vērā arī tas, ka pirmā palīdzība var būt nepieciešama arī apmeklētājiem.

Precīzu izvietojamo aptieciņu skaitu normatīvie akti nenosaka. Atbilstoši MK 713 prasībām šo skaitu nosaka pats darba devējs, pamatojoties uz darba vides riska novērtēšanas rezultātiem, tomēr ir noteikts minimums – ja darbavietā ir līdz 100 nodarbinātajiem, nodrošina vismaz vienu pirmās palīdzības aptieciņu. Darbs HORECA nozarē pieder pie zema riska darbiem, tāpēc aptieciņu skaits varētu būt salīdzinoši neliels. Svarīgākais, lai situācijā, kad noticis nelaimes gadījums, aptieciņas būtu ātri pieejamas. Šādā gadījumā darba devējam ieteicams vadīties pēc principa – lai darba laikā aptieciņas būtu pieejamas visu laiku, jeb tas nozīmē, ka nelielā viesu namā būtu jāizvieto vismaz viena aptieciņa, bet lielā viesnīcā – vairākas aptieciņas, lai pēc tām nebūtu jādodas pārāk tālu. Starp divām visbiežākajām vietām, kur varētu izvietot aptieciņas, minamas darbinieku atpūtas telpas (ja tādas ir) un reģistratūras darba vieta. Jāatceras, arī tas, ka HORECA nozarē salīdzinoši bieži dažādas veselības problēmas var piemēklēt arī viesus vai apmeklētājus. Šādos gadījumos vienmēr nepieciešams izsaukt

neatliekamo medicīnisko palīdzību, nevis mēģināt sniegt pirmo palīdzību pašiem, ja vien nodarbinātie nav speciāli apmācīti tās sniegšanai.

Pirmās palīdzības sniegšanai nepieciešamais medicīnisko materiālu minimums, kas noteikts MK 713 pielikumā:

- 1) vienreiz lietojami cimdi iepakojumā – 2 pāri;
- 2) spraužamadatas – 4;
- 3) šķēres (10–14 cm) ar noapaļotiem galiem – 1;
- 4) mākslīgās elpināšanas maska ar vienvirziena gaisa vārstuli iepakojumā – 1;
- 5) trīsstūrveida pārsējs (96 × 96 × 136 cm) iepakojumā – 2;
- 6) leikoplasts (2–3 cm) spolē – 1 ;
- 7) brūču plāksteri (dažādu izmēru) sterilā iepakojumā – 15;
- 8) tīklveida pārsējs Nr. 3 (40 cm) – 3;
- 9) marles saites (4 × 0,1 m) sterilā iepakojumā – 4;
- 10) marles saites (4 × 0,05 m) sterilā iepakojumā – 2;
- 11) pārsienamās paketes sterilā iepakojumā – 2;
- 12) marles komplekts (600 × 800 mm) sterilā iepakojumā – 1;
- 13) marles komprese (400 × 600 mm) sterilā iepakojumā – 1;
- 14) marles komprese (100 × 100 mm) sterilā iepakojumā – 5;
- 15) folijas sega (viena puse metalizēta, otra – spilgtā krāsā) iepakojumā – 1;
- 16) medicīnisko materiālu saraksts valsts valodā – 1.

Tomēr svarīgi ir atcerēties, ka normatīvie akti nosaka tikai pirmās palīdzības sniegšanai nepieciešamo minimumu. Ja, pamatojoties uz darba vides riska novērtēšanas rezultātiem, ir nepieciešams aptiecināt ievietot kādus citus līdzekļus (piemēram, dezinfekcijas līdzekļus, acu skalošanas līdzekļus u. c.), tad darba devējs ar rīkojumu var noteikt plašāku aptiecināt saturu, nodrošinot arī attiecīgu apmācību un informāciju par lietošanu. Tomēr medikamentus (piemēram, pretsāpju līdzekļus) aptiecināt ievietot nedrīkst!

Aptiecināt atrašanās vietas apzīmē saskaņā ar MK 400.



Drošības zīme Nr. 8.1. Pirmās palīdzības punkts.



Drošības zīme Nr. 8.6. Pārsiešanas līdzekļi.

Atbilstošāko drošības zīmi izvēlas atkarībā no pirmās palīdzības aptiecināt satura - ja aptiecināt satur tikai pirmās palīdzības sniegšanai nepieciešamo minimumu (t. i., galvenokārt pārsiešanas līdzekļus), tad jāizvieto zīme Nr. 8.6. "Pārsiešanas līdzekļi", bet ja telpa ir piemērota pirmās palīdzības sniegšanai un attiecīgi aprīkota, tad nepieciešams izvietot drošības zīmi Nr. 8.1. "Pirmās palīdzības punkts".

Starp visbiežāk sastopamajām problēmām, kas saistītas ar aptiecināt, nepieciešams minēt šādus aspektus:

- uzkrājušies medikamenti, nodarbināto pašu klāt pielikti medikamenti un līdzekļi pirmās palīdzības sniegšanai ar novecojušiem derīguma termiņiem;
- nepietiekošs to līdzekļu daudzums, kuri tiek ikdienā lietoti visbiežāk (piemēram, marles saites un plāksteri), kas liecina par to, ka nav pilnībā pārdomāts mehānisms, kā tiek atjaunots aptiecināt saturs.

Minēto iemeslu dēļ MK 713 ir noteikts, ka pēc pirmās palīdzības aptieciņas medicīnisko materiālu derīguma termiņa beigām vai pēc to izlietošanas darba devējs atjauno pirmās palīdzības aptieciņas saturu.

Lai nodarbinātie prastu sniegt pirmo palīdzību, darba devējam ir jānodrošina viņu apmācība. Precīzu apmācāmo nodarbināto skaitu normatīvie akti nenosaka. Atbilstoši MK 713 prasībām darba devējs apmācāmo skaitu nosaka pats, pamatojoties uz darba vides riska novērtēšanas rezultātiem. Darba devējam ieteicams vadīties pēc principa – lai darba laikā darbavietā (piemēram, viesnīcā katrā maiņā) atrastos vismaz viens nodarbinātais, kurš apmācīts sniegt pirmo palīdzību.

Atbilstoši MK 557 apmācību pirmajā palīdzībā drīkst veikt:

- fiziskās personas, kas Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestā ir saņēmušas sertifikātu par tiesībām nodarboties ar apmācību pirmās palīdzības sniegšanā,
- apmācītājorganizācijas, kas Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestā ir saņēmušas apliecību par tiesībām nodarboties ar apmācību pirmās palīdzības sniegšanā.

Vairumā gadījumu nodarbinātajiem ir jāapgūst pirmās palīdzības pamatzināšanu 12 stundu apmācības programma bez zināšanu pārbaudes, par to iegūstot noteiktas formas apliecību dzeltenā krāsā. Tomēr atsevišķos gadījumos (piemēram, ja nodarbinātais darba pienākumu veikšanai vada arī transportlīdzekli vai nēsā ieroci) nepieciešams apgūt ne tikai pirmās palīdzības pamatzināšanu 12 stundu apmācības programmu, bet arī kārtot rakstisku teorētisko un praktisko triju stundu zināšanu pārbaudi. Šādos gadījumos pēc sekmīgas zināšanu pārbaudes tiek izsniegta noteiktas formas apliecība sarkanā krāsā. Pēc būtības abas apmācības atšķiras ar zināšanu pārbaudes esamību vai neesamību, tāpēc ja nodarbinātajam ir derīga sarkanās krāsas apliecība, tad darba devējs var nesūtīt nodarbināto uz apmācību, lai apgūtu zināšanas 12 stundu apjomā bez eksāmena pārbaudes kārtošanas.

MK 713 nosaka, ka pēc pirmās palīdzības sniegšanas apmācībām nodarbinātie uzrāda darba devējam apliecību par pirmās palīdzības sniegšanas mācību kursa noklausīšanos, tomēr praktiskajā dzīvē darba devējiem ieteicams saglabāt veikto apmācību apliecību kopijas, pievienojot tās katra atsevišķā nodarbinātā personāllietai. Jebkuras apliecības par pirmās palīdzības apmācības kursa noklausīšanos derīguma termiņš ir pieci gadi no to izsniegšanas brīža (neatkarīgi no tā, vai apmācība veikta saskaņā ar iepriekš spēkā esošiem noteikumiem vai MK 557) jeb tas nozīmē, ka pēc pieciem gadiem apmācība jāatkārto.

Uzmanību!

Ja Jūsu uzņēmumā ir nodarbinātie, kas ir apmācīti sniegt pirmo palīdzību (piemēram, kā transportlīdzekļu vadītāji, mednieki u.c.) un kuru apliecību derīguma termiņš vēl nav beidzies, tad Jūs varat papildus nodarbinātos neapmācīt! Palūdziet no nodarbinātā apliecības kopiju!

Drošības zīmes un signālkršojums

MK 400 un MK 238 ir svarīgākie normatīvie akti, kas reglamentē drošības zīmju un signālkršojumu lietošanu darba vietās. Šie normatīvie akti nenorāda, kurās darba vietās kādas drošības zīmes jālieto. Tādēļ, veicot darba vietu riska novērtējumu, ir svarīgi izvēlēties piemērotākās drošības zīmes un izvietot tās tā, lai darba telpa, durvis, sienas vai darba vieta nebūtu pārsātināta ar informāciju, vienlaikus informējot par visiem riska faktoriem, kas ir raksturīgi konkrētajai telpai vai darba vietai.

HORECA nozares uzņēmumu telpās (piemēram, kafejnīcās) visbiežāk lietotās drošības zīmes ir norādītas pie šajā standartā aprakstītā attiecīgā riska faktora vai attiecīgās telpas vai darba vietas tehniskās prasības. Visbiežāk jāizvieto zīmes, kas apzīmē evakuācijas ceļus, ugunsdzēsības līdzekļu un pirmās palīdzības līdzekļu atrašanās vietas. Savukārt, ar signālkršojumu (dzeltenu un melnu vai atsevišķos gadījumos ar sarkanu un baltu svītrotu signālkršojumu - signālkršojumu izmēri ir proporcionāli šķēršļu vai bīstamo vietu izmēriem, bet dzeltenās un melnās vai sarkanās un baltās svītras ir vienāda platuma un novietotas 45° grādu leņķī) jāapzīmē

tās bīstamās vietas, kur iespējams nelaimes gadījumu risks, piemēram, atšķirīgi grīdas augstumi, pakāpieni, vietas, kur iespējams atsist galvu utt.

Vakcinācija

Pret daudziem bioloģiskajiem aģentiem iespējama efektīva vakcinācija, ko nodrošina darba devējs. MK 330 nosaka tās infekcijas slimības, pret kurām obligāti veicama vakcinācija. Arodinfekcijas, pret kurām obligāti jāvakcinē atsevišķas nodarbināto grupas, ir sekojošas: ērcu encefalīts, B hepatīts, trakumsērga un dzeltenais drudzis. Parasti HORECA nozarē nodarbinātie nav pakļauti šo riska faktoru iedarbībai, taču tie iespējami tad, ja viesnīcas teritorijā ir zāle un krūmi vai nodarbinātajiem jāveic kādi specifiski pienākumi, piemēram, jānodrošina izbraukuma pasākuma norise, kurš notiek ārpus telpām un pastāv risks ciest no ērcu kodumiem.

Bieži tie nodarbinātie, kas ir saistīti ar apmeklētāju un viesu apkalpošanu, ir pakļauti dažādām augšējo elpceļu slimībām, ko izraisa vīrusi. Tāpēc ieteicams darba devējam pārdomāt nepieciešamību šādus nodarbinātos vakcinēt pret gripu.

Veselības veicināšana

Nodarbināto fiziskā un garīgā labsajūta ir cieši saistīta ar viņu motivāciju un darba spējām un līdz ar to arī ar produktivitāti un efektivitāti. Arvien vairāk darba devēju Latvijā uzmanību pievērš ne tikai jautājumiem, kas saistīti ar darba aizsardzības normatīvo aktu prasību izpildi, bet arī nodarbināto labsajūtai un darba spējām. Starp pasākumiem, kas pieder pie veselības veicināšanas minami:

- darba apstākļu tālāka uzlabošana (nodrošinot labākus apstākļus salīdzinājumā ar minimālo prasību izpildi):
 - mikroklimata uzlabošana, darba vietu iekārtojuma pilnveidošana u. c.;
 - darba organizācijas, darba laika u. c. faktoru uzlabošana u. c.;
- vispārējā veselības stāvokļa uzlabošana:
 - sirds un asinsvadu slimību profilakse – holesterīna un asinsspiediena kontrole, informācijas kampaņas par sirds-asinsvadu slimību riska faktoriem u. c.;
 - vakcinācijas (piemēram, gripa u. c.);
 - papildus veselības pārbaudes;
 - vecāko darbinieku veselības stāvokļa nostiprināšana;
- veselīgu ēšanas paradumu veicināšana:
 - piemērotu higiēnisko apstākļu nodrošināšana;
 - veselīgu maltīšu nodrošināšana darbavietās;
 - speciālas programmas ēšanas paradumu maiņai;
 - liekā svara kontroles programmu veicināšana, palīdzība individuālu diētu izstrādāšanai u. c.;
- fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida veicināšana:
 - speciālu vingrojumu kompleksu attīstība, apmācība (piemēram, smagumu pārvietošanai);
 - sporta nodarbību apmeklējumu veicināšana (daļēja apmaksa, uzņēmumu sporta zāļu veidošana u. c.);
 - darbinieku līdzdalības veicināšana sporta pasākumos (uzņēmumu komandas u. c.);
 - darbavietu piemērošana sportiskam dzīvesveidam (velosipēdu novietņu izvietošana nodarbinātajiem u. c.);
- sociālo kontaktu veicināšana:
 - kopīgu pasākumu organizēšana;
 - sociālo kontaktu veicināšana ārpus darba laika un vietas, ģimeņu iesaistīšana u. c.;
- atkarību profilakse un mazināšana:
 - pretsmēķēšanas kampaņas, vispārējās nesmēķēšanas kultūras ieviešana u. c.;
 - informācijas kampaņas par alkoholisma un narkotisko vielu radītajām problēmām, atkarības ārstēšanas programmu ieviešana.

DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBU NEIEVĒROŠANAS SEKAS

Nelaiemes gadījumi darbā

Visbiežāk, runājot par sekām, kas var notikt, ja netiek ievērotas darba aizsardzības prasības, min nelaiemes gadījumus darbā, jo tie notiek uzreiz un sekas ir novērojamas uzreiz. HORECA nozares uzņēmumu darbinieki visbiežāk cieš pakļūpot, aizķeroties, paslīdot (piemēram, aizķeroties aiz precēm vai citiem šķēršļiem, kas atrodas pārvietošanās ceļos vai paslīdot uz izlijušiem šķidrumiem vai slapjas grīdas un pakāpjoties uz nepiemērotiem palīg līdzekļiem, piemēram, kastēm.

Tomēr smagu vai letālu nelaiemes gadījumu risks HORECA nozarē ir mazāks kā citās nozarēs (piemēram, būvniecība, kokapstrāde, mežizstrāde), tādēļ šajā nozarē lielāka uzmanība ir jāpievērš vieglu nelaiemes gadījumu sekām, kā arī cita veida sekām veselībai:

- arodslimībām (piemēram, balstu un kustību aparāta slimības fizisko pārslodžu dēļ);
- citām slimībām vai to saasināšanās gadījumiem (piemēram, stresa izraisīti nespecifiski nervu sistēmas darbības traucējumi – paaugstināts nogurums, stress, miega traucējumi utt.).

Zemāk minētas svarīgākas sekas nodarbināto veselībai, kuras biežāk sastopamas šajā nozarē.

Arodslimību diagnostika

Arodslimību izmeklēšanas un uzskaites kārtību nosaka MK 908. Atbilstoši šo noteikumu prasībām arodslimības diagnozi nevar uzstādīt jebkurš ārsts. Šādu diagnozi var uzstādīt tikai ārstniecības iestādes izveidota ārstu komisija arodslimībās (piemēram, valsts sabiedrības ar ierobežotu atbildību "Paula Stradiņa klīniskā universitātes slimnīca" Aroda un radiācijas medicīnas centra ārstu komisija arodslimībās). Pašreizējā brīdī šī ir vienīgā šāda veida komisija Latvijā.

Fizisku pārslodžu izraisīti veselības traucējumi

Daudzās no HORECA darba vietām, cilvēks lielāko darba dienas laiku pavada sēdus vai stāvus. Pavadot lielāko dienas daļu šādā piespiedu stāvoklī organismā samazinās enerģijas patēriņš, palēninās asinsrite, atslābinās muguras muskuļi, un samazinās jostas daļas izliekums – veidojas t. s. plakanā mugura. Rezultātā spiediens uz starpskriemeļu diskiem palielinās un var rasties sāpes mugurā.

Lai noturētu ķermeni sēdus vai stāvus stāvoklī, muskulatūrai visu laiku jāatrodas sasprindzinātā stāvoklī (t. s. statiskā slodze). Muskuļi šādu statisko slodzi spēj ilgstot tikai tad, ja tā ir neliela. Statiskās slodzes gadījumā muskuļi, cīpslas, nervi un locītavas netiek pietiekami apasiņoti, rodas vielmaiņas traucējumi, sāpes, nogurums, saspringums un citas sūdzības.

Arī roku muskuļiem rodas statiskā slodze, piemēram, strādājot ar kases sistēmām.

Darbs HORECA bieži saistīts ar aktīvām kustībām plaukstas pamata un pirkstu locītavās. Ilgstot strādājot un izdarot atkārtotas un biežas kustības, plaukstas pamata locītavas apvidū var rasties muskuļu cīpslu sabiezēšana. Rezultātā tiek saspiesti šo cīpslu tuvumā esošie nervi un asinsvadi, attīstās t. s. karpālā kanāla sindroms. Galvenās sūdzības ir nespēks plaukstās un apakšdelmos, pirkstu tirpšana un pirkstu jutības samazināšanās. Sāpes un tirpšanas sajūta parādās galvenokārt naktīs, tās izzūd pēc neliela iestrādes perioda.

Ietekme uz acīm un redzi

Arī HORECA nodarbinātie (piemēram, reģistratūrā strādājošie) var saskarties ar redzes diskomfortu, kas izpaužas kā graušanas sajūta (it kā smiltis) acīs un asarošana – to veicina gan redzes sasprindzinājums, gan ēdināšanas vietās bieži novērojamais nepiemērotais apgaismojums (gan pārāk liels, gan nepietiekams). Acis ātri nogurst, sāp, bieži ir apsarkušas – šādas sūdzības parasti rodas darba dienas beigās. Cilvēka redze fizioloģiski mainās līdz ar vecumu. Cilvēkam pēc 40 gadu vecuma acs lēcas elastība samazinās, tāpēc viņš vairs skaidri nesaredz priekšmetus, kas novietoti tuvāk par 30–40 cm. Tā ir presbiopija jeb vecuma tālredzība. Redzes slodze, kas rodas darbā ar datoru, var veicināt agrīnu presbiopijas attīstību. Redzi negatīvi ietekmē arī citi apstākļi, kas liek cilvēkam pastiprināti sasprindzināt acis, kā, piemēram, jau pieminētais nepiemērotais apgaismojums.

Psiholoģiskā spriedze

Ikdienā regulāri saskaroties ar viesiem vai apmeklētājiem, nodarbinātie bieži sūdzas par pārslodzi, ko izraisa stresa situācijas. Tās var rasties, jo ātri jāreaģē uz kļūdām, jābūt laipnam un uzmanīgām, darbs prasa nepārtrauktu koncentrēšanos u. tml. Šo faktoru iedarbību var palielināt arī virkne citu faktoru, kā, piemēram, darbs maiņās vai ārpus ierastā darba laika u. c. Psiholoģiskā spriedze izraisa ne tikai vispārēju nogurumu, tā pastiprina arī muskuļu spriedzi un nogurumu, radot diskomfortu un sāpes.

Bioloģisko riska faktoru izraisītās sekas nodarbināto veselībai

Šajā nozarē nodarbinātie var tikt pakļauti tām infekcijām, kuras izplatās pa gaisu jeb tā saucamajām gaisa-pilienu infekcijām, kā arī inficēties ar tām slimībām, kuru izraisītāji nosēžas uz dažādām virsmām (letēm, kases, plauktiem u. c.), kā arī uz naudas – šādi var tikt pārnestas dažādas parazītu izraisītas slimības (piemēram, cērmes u. tml.) vai citas vīrusu vai baktēriju izraisītas slimības (piemēram, A hepatīts). Dažādu telpu gaisā ir arī sastopamas pelējuma sēnītes vai putekļu ērcītes, kas var radīt dažāda veida elpošanas ceļu un alerģiskās slimības.

Vēl kā nozarei tipiskas arodslimības jāmin arī dažādas alerģiskas slimības un reakcijas (piemēram, bronhiālo astmu, alerģiskus dermatītus u. c.), kuras var izraisīt virkne nozarē lietoto ķīmisko vielu vai maisījumu (piemēram, dezinfekcijas līdzekļi u. tml.). Liela bīstamība ir saistīta arī ar iespēju saslimt ar kādu no infekcijas slimībām, kuras iespējams pārnest, saduroties ar potenciāli inficētiem priekšmetiem (piemēram, klientu atstātām šļircēm u. c.).

RĪCĪBA NELAIMES GADĪJUMA SITUĀCIJĀ

Darbā notikušie nelaimes gadījumi ir jāizmeklē, lai:

- noskaidrotu un turpmāk novērstu nelaimes gadījuma cēloņus;
- noskaidrotu nelaimes gadījuma apstākļus;
- dokumentāli noformētu notikušo nelaimes gadījumu un nodrošinātu nodarbinātajiem vai, nodarbinātā nāves gadījumā, — viņa apgādībā esošajām personām un mantiniekiem iespējas saņemt sociālās garantijas;
- nodrošinātu normatīvo aktu prasību izpildi.

Nelaimes gadījumu izmeklē šādos gadījumos:

- cietušajam iestāties darbspēju zaudējums uz laiku, kas ir ilgāks par vienu diennakti;
- iestājusies cietušā nāve darbavietā vai cietušais miris darba vides faktoru iedarbības dēļ;
- cietušo sakodis iespējami inficēts dzīvnieks vai insekts, cietušais saskāries ar asinīm vai citiem šķidrumiem, vai priekšmetiem, kas ir inficēti vai ir iespējami inficēti, un pēc šīs saskares vai koduma ir konstatēts inficēšanās risks, arī ja nav iestājusies tūlītēja darbnespēja.

Izmeklējot un reģistrējot minētos nelaimes gadījumus, ievēro atbilstošo nelaimes gadījumu izmeklēšanas un reģistrēšanas kārtību (to nosaka MK 950):

- ja cietušajam iestāties darbspēju zaudējums uz laiku no 1 līdz 3 diennaktīm – šie nelaimes gadījumi darbā **nav** jāreģistrē Valsts darba inspekcijā (rīcību skatīt tālāk);
- ja cietušo sakodis iespējami inficēts dzīvnieks vai insekts (piemēram, ērce), cietušais saskāries ar asinīm vai citiem šķidrumiem, vai priekšmetiem, kas ir inficēti vai ir iespējami inficēti, un pēc šīs saskares vai koduma ir konstatēts inficēšanās risks, arī ja nav iestājusies tūlītēja darbnespēja — šie nelaimes gadījumi darbā **nav** jāreģistrē Valsts darba inspekcijā;
- ja cietušajam iestāties darbspēju zaudējums uz laiku, kas ir ilgāks par 3 diennaktīm – šie nelaimes gadījumi darbā **ir** jāreģistrē Valsts darba inspekcijā.

Izmeklē visus nelaimes gadījumus, kas notikuši ar nodarbināto:

- uzņēmuma teritorijā (darba vietā) darba laikā, ieskaitot darba laika pārtraukumus;
- pildot darba vai dienesta pienākumus ārpus uzņēmuma teritorijas vai ārpus noteiktā darba laika, tai skaitā atrodoties komandējumā vai darba braucienā;
- pārvietojoties starp objektiem, ja šī darbība saistīta ar darba vai dienesta pienākumiem, kā arī ar darba devēja rakstisku rīkojumu vai darba devēja uzdevumā darba vajadzībām izmantojot personisko transportlīdzekli;
- atrodoties darba devēja valdījumā esošā transportlīdzeklī tiešā ceļā uz darbu vai no darba vai atrodoties darba devēja valdījumā esošā transportlīdzeklī maiņu starplaikā;
- veicot jebkuru darbību darba devēja interesēs, kas nodrošina darba procesa netraucētu norisi vai vērsta uz darba devēja zaudējumu novēršanu vai cilvēka veselības un dzīvības glābšanu, arī ja nav bijis darba devēja rīkojuma;
- ja, cietušajam pildot darba pienākumus, vienreizēja (ne vairāk kā 1 darba maiņas laikā) darba vides riska faktoru iedarbība uz organismu izraisījusi akūtu slimību vai hroniskas slimības saasināšanos, vai cietušā veselības traucējumus izraisījuši dzīvnieki vai kukaiņi, vai veselības traucējumi radušies dabas katastrofas rezultātā;
- pie cita darba devēja viņa pilnvarotas personas vadībā vai veicot darba vai dienesta pienākumus darba devēja uzdevumā pie cita darba devēja (cita darba devēja teritorijā);
- ja nav noslēgts darba līgums, bet Valsts darba inspekcija (turpmāk – inspekcija) konstatē, ka cietušais veicis darbu pie darba devēja.

Ja noticis nelaimes gadījums, nekavējoties:

1) nodarbinātais un nelaimes gadījuma liecinieki par to ziņo:

- ☐ darba devējam,
- ☐ tiešajam darba vadītājam
- ☐ darba aizsardzības speciālistam;

2) darba devējs, tiešais darba vadītājs vai darba aizsardzības speciālists un liecinieki:

- ☐ sniedz nelaimes gadījumā cietušajam pirmo palīdzību,
- ☐ nodrošina medicīnisko palīdzību (nogādā cietušo ārstniecības iestādē vai izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību).

Līdz nelaimes gadījuma izmeklēšanas sākumam notikuma vietu saglabā neskartu, ja tas neapdraud cilvēku dzīvību, veselību un vidi, neizraisa avāriju vai ugunsgrēku un netraucē darba procesu. Ja nav iespējams notikuma vietu saglabāt neskartu, uzreiz pēc nelaimes gadījuma dokumentāli fiksē esošo situāciju nelaimes gadījuma vietā (piemēram, nofotografējot situāciju). Tāpat ieteicams uzreiz sagatavot liecinieku paskaidrojumus un liecības rakstiskā veidā.

Ja ir aizdomas par to, ka cietušais lietojis alkoholu vai citas psihotropas vielas un tas ir nelaimes gadījuma iemesls un var būtiski mainīt izmeklēšanas rezultātu, cietušais uzreiz pēc pirmās palīdzības sniegšanas jānosūta uz medicīnisko pārbaudi alkohola, narkotisko, toksisko vai psihotropo vielu ietekmes noteikšanai saskaņā ar normatīvajiem aktiem par alkohola, narkotisko, psihotropo vai toksisko vielu ietekmes pārbaudes kārtību.

Pēc nelaimes gadījuma vai pēc informācijas saņemšanas par nelaimes gadījumu darba devējam trīs darba dienu laikā no ārstniecības iestādes jāpieprasa izziņu par veselības traucējumu smaguma pakāpi. Pieprasījumu darba devējs raksta brīvā formā, norādot:

- uzņēmuma nosaukumu, juridisko adresi, reģistrācijas numuru, kontakttālruni, faksa numuru;
- cietušā darbinieka vārdu un uzvārdu, kā arī personas kodu;
- nelaimes gadījuma norises laiku un vietu;
- datumu, kad cietušais vērsies ārstniecības iestādē vai ārsta praksē pēc medicīniskās palīdzības (ja laiks ir zināms);
- vēlamo izziņas saņemšanas veidu (pa pastu, ierodoties personīgi utt.).

Ārstniecības iestādei 3 darba dienu laikā pēc pieprasījuma saņemšanas bez maksas ir jāizsniedz izziņa par veselības traucējumu smaguma pakāpi. Izziņā norāda, vai veselības traucējumi ir smagi vai nav smagi, kā arī nelaimes gadījumā cietušo ķermeņa daļu un gūto veselības traucējumu veidu. Tikai zinot, vai veselības traucējumi ir vai nav smagi, iespējams noskaidrot, kā tālāk jārikojas. Ja veselības traucējumi ir smagi, tad nelaimes gadījumu izmeklē Valsts darba inspekcijas izveidota izmeklēšanas komisija, ja nav smagi – darba devējs. MK 950 ir minēti vairāki izņēmuma gadījuma, atkarībā no notikušā nelaimes gadījuma veida.

Ja nelaimes gadījumu izmeklē darba devējs, tajā jāiesaista:

- darba aizsardzības speciālistu vai personu, kura pilda darba aizsardzības speciālista pienākumus;
- nodarbināto uzticības personu vai darbinieku pārstāvi;
- citas personas, ja nepieciešams.

Valsts darba inspekcija, pieaicinot darba devēja pilnvarotu personu, izmeklē nelaimes gadījumu:

- ja noticis nelaimes gadījums ar personu, kas nav nodarbinātais, bet ir darba ņēmējs atbilstoši normatīvajiem aktiem par apdrošināšanu pret nelaimes gadījumu darbā un arodslimībām;
- ja nav noslēgts darba līgums, bet inspekcija konstatē, ka cietušais veicis darbu pie attiecīgā darba devēja;
- ja cietušajam konstatēti smagi veselības traucējumi (izņemot ceļu satiksmes negadījumus un negadījumus, kas notikuši ar profesionālu sportistu sporta spēles, sacensību vai treniņa laikā, kad nelaimes gadījuma iestāšanās risks ir tieši saistīts ar sportista profesionālo darbību un nav novēršams ar preventīviem pasākumiem);

- ja iestājusies cietušā nāve (izņemot ceļu satiksmes negadījumus);
- ja nelaimes gadījums noticis ar ārvalsts darba devēja Latvijā nodarbināto personu, kas ir sociāli apdrošināta Latvijā;
- ja nelaimes gadījumā cietis nodarbinātais, kurš ārvalsts darba devēja uzdevumā veic darba pienākumus pie cita darba devēja Latvijā;
- ja nelaimes gadījumā cietušais ārvalsts darba devēja nodarbinātais lūdz izmeklēt Latvijā notikušo nelaimes gadījumu.

Atvieglota nelaimes gadījuma izmeklēšana pieļaujama, ja uzņēmumā:

- notikušais nelaimes gadījums ir ceļu satiksmes negadījums;
- tiek izmeklēta situācija, kurā ir konstatēts inficēšanās risks, bet nav iestājusies tūlītēja darbnespēja;
- cietušajam iestāties darbību zaudējums uz laiku no 1 līdz 3 diennaktīm;
- ja noticis nelaimes gadījums ar profesionālu sportistu sporta spēles, sacensību vai treniņa laikā, kad nelaimes gadījuma iestāšanās risks ir tieši saistīts ar sportista profesionālo darbību un nav novēršams ar preventīviem pasākumiem, izņemot nelaimes gadījumu, kad iestājusies cietušā nāve;
- nelaimes gadījums noticis ārvalstīs.

Ja notikušais nelaimes gadījums ir ceļu satiksmes negadījums, tad neatkarīgi no veselības traucējumu smaguma pakāpes, arī gadījumā, ja iestājusies cietušā nāve, izmeklē darba devēja izveidota izmeklēšanas komisija. Līdz izmeklēšanas sākumam nelaimes gadījuma vietu var neatstāt neskartu, kā arī dokumentāli šī vieta nav jāfiksē (piemēram, notikuma vietas shematisks attēlojums, fotogrāfija, detalizēts apraksts). Savukārt nelaimes gadījuma akta 6. punktā norāda, ka noticis ceļu satiksmes negadījums, minot vietu, kur negadījums noticis, apraksta nelaimes gadījuma apstākļus, kā arī norāda (ar vārdiem) traumējošo faktoru atbilstoši MK 950 5. pielikumam.

Ja izmeklē nelaimes gadījumu, kurā ir konstatēts inficēšanās risks (piemēram, viesnīcas tualetē ir atrasta šļirce pēc narkotiku lietošanas un kāds ir sadūries), bet nav iestājusies tūlītēja darbnespēja, tad:

- negadījuma vieta nav jāatstāj neskarta, kā arī dokumentāli šī vieta nav jāfiksē (piemēram, notikuma vietas shematisks attēlojums, fotogrāfija, detalizēts apraksts);
- par notikušo ziņo Valsts darba inspekcijai;
- no ārstniecības iestādes nepieprasa izziņu par cietušā veselības traucējumu smaguma pakāpi
- nelaimes gadījumu izmeklē un aktu sastāda darba aizsardzības speciālists vai cita darba devēja norīkota persona, ja nepieciešams, pieaicinot lieciniekus. Aktu paraksta persona, kura izmeklē nelaimes gadījumu (komisijas vadītāja vietā), un liecinieki, ja tādi ir.
- noformējot aktu, ievēro šādas prasības:
 - akta ievaddaļā, atzīmējot veselības traucējumu smaguma pakāpi, norāda, ka konstatēts inficēšanās risks;
 - neaizpilda akta 3., 4. un 5. punktu, ja cietušais nav nodarbinātais;
 - akta 6. punktā apraksta nelaimes gadījuma apstākļus, izklāstot, kā noticis nelaimes gadījums, raksturojot darba vietu un lietoto aprīkojumu, kā arī norāda nelaimes gadījuma cēloņus;
 - akta 7. punktā kā papildu informāciju norāda, ka tūlītēja darbnespēja nav iestājusies.

Aktu nesūta reģistrēšanai Valsts darba inspekcijai, bet reģistrē darba devēja nelaimes gadījumu darbā uzskaites žurnālā.

Ja izmeklē nelaimes gadījumu, kurā cietušajam darbību zaudējums ir uz laiku no vienas līdz trijām diennaktīm, tad:

- negadījuma vieta nav jāatstāj neskarta, kā arī dokumentāli šī vieta nav jāfiksē (piemēram, notikuma vietas shematisks attēlojums, fotogrāfija, detalizēts apraksts);
- nelaimes gadījumu izmeklē un aktu sastāda darba aizsardzības speciālists vai cita darba devēja norīkota persona, ja nepieciešams, pieaicinot lieciniekus. Aktu paraksta persona, kura izmeklē nelaimes gadījumu (komisijas vadītāja vietā), un liecinieki, ja tādi ir.
- noformējot aktu, ievēro šādas prasības:

- akta ievaddaļā, atzīmējot veselības traucējumu smaguma pakāpi, norāda, ka cietušajam veselības traucējumi nav smagi;
- neaizpilda akta 3. punktu;
- neaizpilda akta 4. un 5. punktu, ja cietušais nav nodarbinātais;
- akta 6. punktā apraksta nelaimes gadījuma apstākļus, izklāstot, kā noticis nelaimes gadījums, raksturojot darba vietu un lietoto aprīkojumu, kā arī norāda nelaimes gadījuma cēloņus;
- akta 7. punktā kā papildu informāciju norāda, ka darbnespēja ilgusi no vienas līdz trijām diennaktīm.

Aktu nesūta reģistrēšanai Valsts darba inspekcijai, bet reģistrē darba devēja nelaimes gadījumu darbā uzskaites žurnālā.

Lai veiktu nelaimes gadījuma izmeklēšanu un uzskaiti, ja nelaimes gadījums noticis ārvalstīs un tur nav veikta nelaimes gadījuma izmeklēšana, pēc informācijas saņemšanas par nelaimes gadījumu darba devējs veic nelaimes gadījuma izmeklēšanu atbilstoši MK 950 IX nodaļas prasībām.

Parasti aktu sastāda **4 eksemplāros** (papīra formātā). Pirmajam eksemplāram pievieno izmeklēšanas materiālus (rīkojumu par komisijas izveidošanu vai citu dokumentu, kas ir pamatojums nelaimes gadījuma izmeklēšanai un konkrētu personu iesaistīšanai nelaimes gadījuma izmeklēšanā, izziņu par veselības traucējumu smaguma pakāpi, nelaimes gadījumā cietušā, nodarbināto, liecinieku un atbildīgo amatpersonu paskaidrojumus, plānus, shēmas un citus dokumentus, kas raksturo nelaimes gadījuma notikuma vietu, mašīnas, mehānismus, iekārtas, darba vides riska novērtējumu un preventīvo pasākumu plānu). Pirmais akta eksemplārs un izmeklēšanas materiāli glabājas pie darba devēja.

Pārējie eksemplāri tiek nodoti:

- Valsts darba inspekcijai (1 eksemplārs);
- cietušajam vai personai, kura pārstāv viņa intereses (1 eksemplārs);
- Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūras nodaļai atbilstoši cietušā deklarētajai dzīvesvietai (ja aktā norādīts, ka nelaimes gadījums ir darba vides faktoru iedarbības rezultāts) (1 eksemplārs).

Aktu sastāda **2 eksemplāros** (papīra formātā), ja tiek izmeklēts nelaimes gadījums, kur konstatēts inficēšanās risks, vai ja cietušajam darbspēju zaudējums ir bijis uz laiku no 1 līdz 3 diennaktīm

Aktu sastāda **5 eksemplāros** (papīra formātā), ja cietušajam iestājušies smagi veselības traucējumi vai nāve un:

- nelaimes gadījums noticis pie cita darba devēja viņa pilnvarotas personas vadībā vai veicot darba vai dienesta pienākumus darba devēja uzdevumā pie cita darba devēja (cita darba devēja teritorijā) – šādā gadījumā piekto akta eksemplāru nosūta tam darba devējam, pie kura (kura uzņēmuma teritorijā) noticis nelaimes gadījums; vai
- izmeklēšanas laikā ir iegūtas ziņas, kuras norāda uz iespējama noziedzīga nodarījuma izdarīšanu – šādā gadījumā piekto akta eksemplāru nosūta tai Valsts policijas teritoriālajai iestādei, kuras darbības zonā noticis nelaimes gadījums. Attiecīgā Valsts policijas teritoriālā iestāde pēc minēto dokumentu izskatīšanas pieņem lēmumu par kriminālprocesa uzsākšanu vai atteikumu uzsākt kriminālprocesu, vai dokumentu pievienošanu lietai, par pieņemto lēmumu paziņojot personai, kas bija iesniegusi ziņas par iespējamo noziedzīgo nodarījumu.

Atsevišķos gadījumos iespējami arī 6 eksemplāri – ja cietušajam iestājušies smagi veselības traucējumi vai nāve, turklāt nelaimes gadījums noticis pie cita darba devēja, izmeklēšanas laikā ir iegūtas ziņas, kuras norāda uz iespējama noziedzīga nodarījuma izdarīšanu. Šādā situācijā vienu eksemplāru nosūta gan tam darba devējam, pie kura noticis šis nelaimes gadījums, gan tai Valsts policijas teritoriālajai iestādei, kuras darbības zonā noticis nelaimes gadījums.

Ja nelaimes gadījumā cietuši vairāki nodarbinātie, aktu sastāda par katru cietušo vai bojāgājušo.

Nelaiimes gadījumus darba devējs uzskaita un reģistrē Nelaiimes gadījumu darbā uzskaites žurnālā, kura paraugs dots MK 950 8. pielikumā.

Nelaiimes gadījumu darbā uzskaites žurnāla paraugs

Nr. p.k.	Datums		Reģistrācijas numurs Valsts darba inspekcijā*	Cietušā nodarbinātā			Īss nelaimes gadījuma un tā cēloņu apraksts	Nelaiimes gadījuma sekas
	kad noticis nelaimes gadījums	kad sastādīts akts par nelaimes gadījumu		vārds, uzvārds	personas kods	amats		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Piezīme.* Norāda, ja akts par nelaimes gadījumu darbā reģistrēts Valsts darba inspekcijā. Ja sastādīts akts par nelaimes gadījumu darbā, kad pastāvēja inficēšanās risks vai darbnespēja ilga no vienas līdz trijām diennaktīm, un akts nav reģistrēts Valsts darba inspekcijā, šajā ailē norāda, ka akts Valsts darba inspekcijā nav reģistrēts.

Darba devējs sniedz informāciju Valsts darba inspekcijai, kas uzskaita un reģistrē visus nelaimes gadījumus, izņemot, ja:

- tiek izmeklēta situācija, kurā ir konstatēts inficēšanās risks, bet nav iestājusies tūlītēja darbnespēja;
- cietušajam iestāties darbību zaudējums uz laiku no 1 līdz 3 diennaktīm.

Ja cietušais vai persona, kas pārstāv viņa intereses, darba devējs vai cita persona, kuras tiesības vai pienākumus skar sastādītais akts, nepiekrīt komisijas sastādītā akta saturam, tai ir tiesības mēneša laikā to apstrīdēt Valsts darba inspekcijas direktoram. Inspekcijas direktora lēmumu mēneša laikā pēc lēmuma spēkā stāšanās var pārsūdzēt tiesā.

Darba devējs pēc nelaimes gadījuma izmeklēšanas pabeigšanas veic šādas darbības:

- veic atkārtotu darba vides riska novērtēšanu;
- darba aizsardzības plānā vai citā atsevišķā dokumentā norāda pasākumus, lai novērstu nelaimes gadījuma cēloņus;
- veic norādītos pasākumus, lai novērstu nelaimes gadījuma cēloņus un izslēgtu atkārtotu nelaimes gadījumu notikšanu;
- informē nodarbināto vai personu, kura pārstāv viņa intereses, par tiesībām uz apdrošināšanas atlīdzību normatīvajos aktos par sociālo apdrošināšanu noteiktajā kārtībā;
- iepazīstina ar nelaimes gadījuma izmeklēšanas materiāliem atbildīgās amatpersonas, nodarbinātos un uzticības personas;
- 30 darba dienu laikā pēc nodarbinātā pārejošas darbnespējas beigām (darbnespējas lapas A noslēgšanas) nosūta inspekcijai paziņojumu par nelaimes gadījumā gūtajiem veselības traucējumiem un darba devēja zaudējumiem;
- aktu vai atzinumu un izmeklēšanas materiālus darba devējs uzglabā 45 gadus un nodod arhīvā likumā noteiktajā kārtībā.

INFORMATĪVIE MATERIĀLI PAR DARBU HORECA

1. Grāmata "Darba higiēna", Rīga, 2010, 180 lpp. (materiāli pieejami gan drukātā, gan elektroniskā veidā: <http://osha.lv/lv/publications/gramatas-2011/darbahigiena.pdf>).
2. Grāmata „Darba apstākļi un veselība darbā”, Rīga, 2010, 164 lpp. (materiāli pieejami gan drukātā, gan elektroniskā veidā: <http://osha.lv/lv/publications/gramatas-2011/darbaapstakliunveselibadarba.pdf>).
3. Grāmata „Darba aizsardzības apmācības metodes”, Rīga, 2010, 116 lpp. (materiāli pieejami gan drukātā, gan elektroniskā veidā: <http://osha.lv/lv/publications/gramatas-2011/darbaaizsardzibasapmacibasmetodes.pdf>).
4. Grāmata „Psihosociālā darba vide”, Rīga, 2010, 160 lpp. (materiāli pieejami gan drukātā, gan elektroniskā veidā: <http://osha.lv/lv/publications/gramatas-2011/psihosocialadarbavide.pdf>).
5. Grāmata „Ergonomika darbā”, Rīga, 2010, 184 lpp. (materiāli pieejami gan drukātā, gan elektroniskā veidā: <http://www.vdi.gov.lv/files/osha/ergonomikadarba.pdf>).
6. Grāmata „Darba drošība”, Rīga, 2010, 280 lpp. (materiāli pieejami gan drukātā, gan elektroniskā veidā: <http://osha.lv/lv/publications/gramatas-2011/darbadrosiba.pdf>).
7. M. Eglīte. „Darba medicīna”, Rīga, 2011, (aktualizēta grāmatas versija pieejama tikai elektroniski - http://www.rsu.lv/images/stories/dokumenti/seminari/ddvvi/gramata_darba_medicina/Darba_medicina_v_2.pdf).
8. Brošūra "Darba vietas parametri (apgaisojums, mikroklimats u. c.)", Rīga, 2011, 13 lpp. (materiāls pieejams elektroniski – http://www.rsu.lv/images/stories/dokumenti/strv-sadalas/ddvvi/2/82_2011_Vadlinijas_Darba_vietas_parametri.pdf).
9. Brošūra „Stress darbā jeb psihoemocionālie darba vides riska faktori” Rīga, 2011, 17 lpp. (materiāls pieejams gan drukātā veidā, gan elektroniski – http://www.rsu.lv/images/stories/dokumenti/strv-sadalas/ddvvi/2/24_2011_Psihoemoci_riski_brosura.pdf).
10. Brošūra „Darba aizsardzības prasības, strādājot HORECA nozarē”, Rīga, 2013., 16 lpp (materiāls pieejams gan drukātā veidā, gan elektroniski – http://www.rsu.lv/images/Dokumenti/Informativie_materiali/2013/152_2013/152_2013_Brosura_HOREC_A.pdf).
11. Atgādne „Darba aizsardzības prasības, strādājot HORECA nozarē”, Rīga, 2013., 16 lpp (materiāls pieejams gan drukātā veidā, gan elektroniski – http://www.rsu.lv/images/Dokumenti/Informativie_materiali/2013/153_2013/153_2013_Atgadne_HOREC_A.pdf).

Svarīgākie normatīvie dokumenti, kas reglamentē darba aizsardzību HORECA nozarē

Svarīgākais darba aizsardzībā normatīvais akts ir Darba aizsardzības likums, tomēr tas nav vienīgais normatīvais akts, kas nosaka prasības darba videi, tās drošībai un nodarbināto veselības aizsardzībai. Tā, piemēram, ļoti svarīgs normatīvais akts ir Ugunsdrošības un ugunsdzēsības likums (pieņemts 24.10.2002.). Saskaņā ar šo likumu ir izdoti MK noteikumi Nr. 238 "Ugunsdrošības noteikumi" (pieņemti 19.04.2016.). Liela daļa no šo noteikumu prasībām ir minētas arī šajā prakses standartā (sadaļās "Ugunsdrošība" un "Evakuācija"). Kā līdzīgu piemēru iespējams minēt arī LR likumu "Par bīstamo iekārtu tehnisko uzraudzību" (pieņemts 24.09.1998.). Saskaņā ar šo likumu ir izdoti MK noteikumi Nr. 113 "Kravas celtņu tehniskās uzraudzības kārtība" (pieņemti 09.02.2010.), kuri reglamentē drošības prasības arī pasažieru liftiem, kas bieži izvietoti viesnīcu ēkās. Šajā sarakstā minētie tikai būtiskākie normatīvie dokumenti, kuri nosaka prasības šajā nozarē strādājošiem uzņēmumiem.

No darba aizsardzības viedokļa ļoti svarīgs ir arī Darba likums, kurš regulē darba tiesiskās attiecības un ir saistošs visiem darba devējiem neatkarīgi no to tiesiskā statusa un darbiniekiem, ja darba devēju un darbinieku savstarpējās tiesiskās attiecības dibinātas uz darba līguma pamata.

Likumi

1.	Darba aizsardzības likums (pieņemts 20.06.2001., spēkā no 01.01.2002.)
2.	Darba likums (pieņemts 20.07.2001., spēkā no 01.06.2002.)
3.	Valsts darba inspekcijas likums (pieņemts 19.06.2008., spēkā no 10.07.2008.)
4.	Par bīstamo iekārtu tehnisko uzraudzību (pieņemts 24.09.1998., spēkā no 27.10.1998.)
5.	Ķīmisko vielu likums (pieņemts 01.04.1998., spēkā no 01.01.1999.)
6.	Ugunsdrošības un ugunsdzēsības likums (pieņemts 24.10.2002., spēkā no 01.01.2003.)
7.	Par atbilstības novērtēšanu (pieņemts 08.08.1996., spēkā no 03.09.1996.)
8.	Par valsts sociālo apdrošināšanu (pieņemts 01.10.1997., spēkā no 01.01.1998.)
9.	Par tabakas izstrādājumu realizācijas, reklāmas un lietošanas ierobežošanu (18.12.1996., spēkā no 21.01.1997.)
10.	Epidemioloģiskās drošības likums (pieņemts 11.12.1997., spēkā no 13.01.1998.)
11.	Eiropas Parlamenta un Padomes Regula (EK) Nr. 1907/2006 (2006.gada 18.decembris), kas attiecas uz ķīmikāliju reģistrēšanu, vērtēšanu, licencēšanu un ierobežošanu (REACH regula)
12.	Eiropas Parlamenta un Padomes Regula Nr. 1272/2008 – par vielu un maisījumu klasificēšanu, marķēšanu un iepakojumu (CLP regula)

Ministru kabineta noteikumi

MK not. nr.66	Darba aizsardzības prasības nodarbināto aizsardzībai pret darba vides trokšņa radīto risku (pieņemti 04.02.2003., spēkā no 08.02.2003.)
MK not. nr.74	Prasības individuālajiem aizsardzības līdzekļiem, to atbilstības novērtēšanas kārtība un tirgus uzraudzība (pieņemti 11.02.2003., spēkā no 01.04.2003.)
MK not. nr.99	Noteikumi par komercdarbības veidiem, kuros darba devējs iesaista kompetentu institūciju (pieņemti 08.02.2005., spēkā no 01.01.2006.)
MK not. nr.143	Darba aizsardzības prasības, strādājot augstumā (pieņemti 18.03.2014., spēkā no 01.09.2014.)
MK not. nr.189	Darba aizsardzības prasības, saskaroties ar bioloģiskajām vielām (pieņemti 21.05.2002., spēkā no 01.01.2003.)
MK not. nr.195	Mašīnu drošības noteikumi (pieņemti 25.03.2008., spēkā no 29.12.2009.)
MK not. nr.206	Noteikumi par darbiem, kuros aizliegts nodarbināt pusaudžus un izņēmumi, kad nodarbināšana šajos darbos ir atļauta saistībā ar pusaudža profesionālo apmācību

	(pieņemti 28.05.2002., spēkā no 01.06.2002.)
MK not. nr.219	Kārtība, kādā veicama obligātā veselības pārbaude (pieņemti 10.03.2009., spēkā no 01.04.2009.)
MK not. nr.238	Ugunsdrošības noteikumi (pieņemti 19.04.2016., spēkā no 01.09.2106.)
MK not. nr.284	Darba aizsardzības prasības nodarbināto aizsardzībai pret vibrācijas radīto risku darba vidē (pieņemti 13.04.2004., spēkā no 01.07.2005.)
MK not. nr.300	Darba aizsardzības prasības darbā sprādzienbīstamā vidē (pieņemti 10.06.2003., spēkā no 01.07.2003.)
MK not. nr.325	Darba aizsardzības prasības saskarē ar ķīmiskajām vielām darba vietās (pieņemti 15.05.2007., spēkā no 19.05.2007)
MK not. nr.330	Vakcinācijas noteikumi (pieņemti 26.09.2000., spēkā no 30.09.2000.)
MK not. nr.336	Noteikumi par sprādzienbīstamā vidē lietojamām iekārtām un aizsargsistēmām (pieņemti 25.06.2003., spēkā no 01.08.2003.)
MK not. nr.343	Darba aizsardzības prasības, strādājot ar displeju (pieņemti 06.08.2002, spēkā no 10.08.2002.)
MK not. nr.344	Darba aizsardzības prasības, pārvietojot smagus (pieņemti 06.08.2002., spēkā no 10.08.2002.)
MK not. nr.359	Darba aizsardzības prasības darba vietās (pieņemti 28.04.2009, spēkā no 01.01.2010.)
MK not. nr.372	Darba aizsardzības prasības, lietojot individuālos aizsardzības līdzekļus (pieņemti 20.08.2002., spēkā no 24.08.2002.)
MK not. nr.384	Noteikumi par bīstamajām iekārtām (pieņemti 07.11.2000., spēkā no 11.11.2000.)
MK not. nr.400	Darba aizsardzības prasības drošības zīmju lietošanā (pieņemti 03.09.2002., spēkā no 07.09.2002.)
MK not. nr.427	Uzticības personu ievēlēšanas un darbības kārtība (pieņemti 17.09.2002., spēkā no 28.09.2002.)
MK not. nr.448	Noteikumi par nepieciešamo izglītības līmeni personām, kuras veic uzņēmējdarbību ar ķīmiskajām vielām un ķīmiskajiem produktiem (pieņemti 23.10.2001., spēkā no 01.01.2002.)
MK not. nr.494	Noteikumi par darbiem, kas saistīti ar iespējamu risku citu cilvēku veselībai un kuros nodarbinātās personas tiek pakļautas obligātajām veselības pārbaudēm" (pieņemti 27.11.2001., spēkā 01.12.2001.)
MK not. nr.526	Darba aizsardzības prasības, lietojot darba aprīkojumu pieņemti 09.12.2002., spēkā no 13.12.2002.)
MK not. nr. 557	Noteikumi par apmācību pirmās palīdzības sniegšanā (pieņemti 14.08.2012, spēkā no 30.08.2012.)
MK not. nr.571	Ceļu satiksmes noteikumi (pieņemti 29.06.2004., spēkā no 01.07.2004.)
MK not. nr.575	Noteikumi par ķīmisko vielu un maisījumu uzskaites kārtību un datubāzi (pieņemti 29.06.2010, spēkā no 03.07.2010.)
MK not. nr.584	Darba aizsardzības prasības nodarbināto aizsardzībai pret elektromagnētiskā lauka radīto risku darba vidē (pieņemti 13.10.2015., spēkā no 01.07.2016.)
MK not. nr.642	Noteikumi par profesionālo darbību ierobežojošo infekcijas slimību sarakstu (pieņemti 20.07.2010., spēkā no 23.07.2010.)
MK not. nr.660	Darba vides iekšējās uzraudzības veikšanas kārtība (pieņemti 02.10.2007., spēkā no 06.10.2007.)
MK not. nr.713	Noteikumi par kārtību, kādā nodrošina apmācību pirmās palīdzības sniegšanā, un pirmās palīdzības aptiecināšanas medicīnisko materiālu minimumu (pieņemti 03.08.2010., spēkā no 07.08.2010.)

MK not. nr.723	Noteikumi par prasībām kompetentām institūcijām un kompetentiem speciālistiem darba aizsardzības jautājumos un kompetences novērtēšanas kārtību (pieņemti 08.09.2008., spēkā no 01.01.2009.)
MK not. nr.749	Apmācības kārtība darba aizsardzības jautājumos (pieņemti 10.08.2010., spēkā no 01.10.2010.)
MK not. nr.803	Darba aizsardzības prasības, saskaroties ar kancerogēnām vielām darba vietās (pieņemti 29.09.2008., spēkā no 03.10.2008.)
MK not. nr.908	Arodslimību izmeklēšanas un uzskaites kārtība (pieņemti 06.11.2006., spēkā no 01.01.2007.)
MK not. nr.950	Nelaiemes gadījumu darbā izmeklēšanas un uzskaites kārtība (pieņemti 25.08.2009., spēkā no 01.01.2010.)

PIELIKUMI

1. Darba vides riska novērtēšanas metodes piemēri:
 - ❑ Darba vietas vai darba veida pārbaude un tajā esošo darba vides faktoru noteikšana un to novērtēšana (atbilstoši MK noteikumu Nr.660 "Darba vides iekšējās uzraudzības veikšanas kārtība" 1.pielikumam – metodika precizēta, dzēšot tos riska faktorus, kas nav tipiski darbam HORECA nozarēs un papildināta ar specifiskiem riska faktoriem);
 - ❑ Kontroljautājumu saraksts HORECA darbiem:
 - apraksts - lietošanas pamācība;
 - kontroljautājumu saraksts – uzņēmumam kopumā, telpām, darbam.
2. Darba vides riska novērtējuma piemērs un darba aizsardzības pasākumu plāna piemērs.
3. Obligātās veselības pārbaudes kartes piemērs.
4. Dokumentu saraksts, kas nepieciešams uzņēmumos par darba aizsardzības jautājumiem.

Darba vietas vai darba veida pārbaude un tajā esošo darba vides faktoru noteikšana un to novērtēšana

(atbilstoši MK noteikumu Nr.660 “Darba vides iekšējās uzraudzības veikšanas kārtība” 1.pielikumam – metodika precizēta, dzēšot tos riska faktorus, kas nav tipiski HoEeCa nozarei un papildināta ar atsevišķiem specifiskiem riska faktoriem)

Veicot darba vietu apsekošanu norādiet katrā rindiņā ailē “Vai ir (pastāv) noteikts darba vides faktors” atbildi “jā” vai “nē”. Gadījumā, ja riska faktors ir identificēts, Jums ir jānorāda, kas rada riska faktoru (veiciet atzīmi 7.kolonnā), un atzīmējiet, vai ir jāveic kādi darba aizsardzības pasākumi, lai izskaustu vai samazināta darba vides riska pakāpi.

Datums _____

Nr. p.k.	Darba vides faktori		Kas var radīt risku nodarbināto drošībai un veselībai	Vai ir (pastāv) noteikts darba vides faktors		Kas jānovērtē, lai noteiktu, vai pastāv risks nodarbināto drošībai un veselībai un vai nepieciešama turpmāka pārbaude/darba aizsardzības pasākumi	Vai esošie (pastāvošie) darba vides faktori rada risku nodarbināto drošībai un veselībai un vai ir nepieciešams veikt darba aizsardzības pasākumus	
				nē	jā		nē	jā/ varbūt
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Fizikālie faktori	darba telpas un darba vietas apkārtnē	Viesnīcas/kafejnīcas u.tml. darba telpu plānojums Darba vietas plānojums platība mēbeles/iekārtas/plaukti transportēšanas un pārvietošanas maršruti, gaiteni/koridori tīrība kārtība cits (norādīt)			darba vietas plānojuma piemērotība, nepieciešamā platība u.c.		

		troksnis	Aprīkojums/tirdzniecības/ virtuves iekārtas (saldētavas u.c.)			trokšņa līmenis, mainīgs trokšņa līmenis, impulsīvs troksnis (iedarbības ilgums)		
			cilvēki (viesi, apmeklētāji)					
			Mūzika, radio u.tml.					
			darbs ar rokas instrumentiem un darbarīkiem					
			ventilācijas iekārtas					
			cits (norādīt)					
		vibrācija	darbs ar kustīgiem, rotējošiem, vibrējošiem rokas instrumentiem (piemēram, mikseriem u.tml.)			vibrācijas intensitāte (iedarbības ilgums, lokālā, vispārējā)		
			cits (norādīt)					
		apgaismojums	darba vietu (tai skaitā teritoriju, noliktavu, palīgtelpu) apgaismojuma apstākļi			dienasgaismas pietiekamība, eju, pārvietošanās ceļu un mašīnu apgaismojuma intensitāte, neapžilbinoši gaismas virzieni, prožektoru izvietojums u.c.		
			Eju (gaiteņu u.tml.) apgaismojuma apstākļi					
			Koplietošanas platību apgaismojuma apstākļi					
			Bārmeņu, viesmīļu, pavāri, viesu uzņēmēju darba vietas apgaismojuma apstākļi					
			citu objektu apgaismojuma apstākļi (norādīt)					
		mikroklimate	iekārtas, kas izstaro paaugstinātu siltumu vai aukstumu (krāsnis, kondicionētāji, ledusskapji u. c.)			temperatūra (C°) gaisa kustības ātrums (m/s) gaisa relatīvais mitrums (%) siltuma starojums (kcal) ventilācijas sistēmu apkope		

			ventilācijas iekārtas ar nesabalansētu pieplūdes un nosūces gaisa plūsmu u.c.					
			ventilācijas trūkums					
			cits (norādīt)					
		darbs ārpus telpām	darbs āra apstākļos (teritorijas, rampas, dārzi, terases u.c.)			temperatūra (C°) gaisa kustības ātrums (m/s) gaisa relatīvais mitrums (%) siltuma starojums (kcal)		
			pazemināta temperatūra aukstajā gada laikā					
			meteoroloģiskie apstākļi					
			intensīvs saules starojums (piemēram, izbraukuma pasākumi, darbs uz terasēm)					
			cits (norādīt)					
		starojums (jonizējošs/ nejonizējošs)	elektromagnētisko lauku radošas iekārtas (serveri, monitori u.tml.)			starojuma deva (iedarbības ilgums)		
			ultravioletā starojuma iekārtas					
			lāzera starojuma iekārtas (piem., skeneri)					
			cits (norādīt)					
		citi fizikālie faktori						
2.	Fiziskie faktori (biomehāniskie)	smags darbs	fiziski sasprindzināts darbs			atsevišķas vienības un kopējais svars, darba metodes (iedarbības pārtraukšana), ergonomiskie rādītāji		
			smagu priekšmetu celšana					
			smagu priekšmetu nešana (piem., čemodāni, lielās ūdens pudeles u.c.)					
			atkārtota smagu priekšmetu celšana					
			smagu priekšmetu vilkšana, stumšana (piem., ratiņi)					

			cits (norādīt)					
	fiziskā piepūle, kas atkārtojas		darbs, kas saistīts ar biežu vienu un to pašu darba operāciju atkārtošanos			atkārtoto darba operāciju biežums, enerģijas un precizitātes prasības un vajadzības (iedarbības izmaiņas), ergonomiskie rādītāji		
	darba pozas, statiskas pozas		sēžot			pacelšana augstumā, darbs sēžot, saliecoties, izliecoties vai stiepjoties, darba ilgums vienā pozā (piemēram, pie letes, bāra), citi ergonomiskie rādītāji		
			ejot					
			stāvēt					
			guļus					
			tupus					
			citā pozā (norādīt)					
	darbs ar datoru / kases / viesu apkalpošanas sistēmām		darba vietas iekārtojums			darba vietas iekārtojums (krēsls, galds, monitors, skeneri), darba laiks (pārtraukumi), programmatūra, ergonomikas prasību ievērošana, redzes sasprindzinājums		
			ilgs darba laiks bez pārtraukumiem					
			monitora neatbilstība prasībām					
			atspīdums					
			programmatūras neatbilstība					
			cits (norādīt)					
	paaugstināts redzes sasprindzinājums		darbs, kas saistīts ar paaugstinātu redzes sasprindzinājumu			darba intensitāte, darba ilgums, detaļu, dažādu elementu izmērs, kas jāskatās		
			darbs ar smalkām detaļām					
			cits (norādīt)					
	darbs, kas saistīts ar lokālu muskuļu sasprindzinājumu		darbs ar dažādiem rokas instrumentiem (naži, fasēšanas iekārtas, porcionēšana u. c.)			darba intensitāte, nepārtrauktā darba ilgums, darba atkārtošanās		
			darbs ar rokām					
			cits (norādīt)					
	citi fiziskie faktori							

3.	Psiholoģiskie un emocionālie faktori	darba laiks	darba laika organizācija (maiņas, virsstundas, nakts darbs u. c.)			darbs naktī, darbs maiņās, neplānots virsstundu darbs, neregulāras maiņas, darba maiņu ilgums		
		darba laika deficīts	izpildāmais darbs saistīts ar papildu piepūli			darbs vienatnē, darba gaitas ātrums, steigas ilgums		
		monotons darbs	darba raksturs un apjoms, kas bieži atkārtojas			vai darbs ir monotons un (vai) tas prasa pastāvīgu uzmanību, iespējas ietekmēt veicamo darbu		
		nespēja ietekmēt darba procesu	nodarbināto mazas (nepietiekamas) līdzdalības iespējas sava darba plānošanā			nodarbināto iespējas sava darba organizēšanā		
		darbs izolācijā	darbs, kur nodarbinātie strādā ilgstoši vienatnē vai izolācijā no citiem			nelaimes gadījumu un vardarbības riski, saskarsmes trūkums, kolēģu atbalsta trūkums, informācijas trūkums		
		paaugstināta atbildība	paaugstināta atbildība darbā			atbildības līmenis, cik bieži jāpieņem atbildīgi lēmumi, cik lielu cilvēku loku lēmums ietekmē, cik smagas un plašas sekas kļūdas gadījumā, darbs ar materiālām vērtībām		
			svarīgu, atbildīgu lēmumu pieņemšana					
		saspringta psiholoģiskā atmosfēra darbā	nelabvēlīgas, saspīlētas attiecības starp nodarbinātajiem, konflikti ar klientiem			savstarpējās attiecības darba kolektīvā, savstarpējais atbalsts, psiholoģiska izolācija, konkurence, mobings, bosings		
			nelabvēlīgas, saspīlētas attiecības ar darba devēju					
			piegāžu laiki, izpārdošanas, akcijas u.c.					
		vardarbība	fiziska vardarbība, verbāla varmācība			iespējami pircēju, kolēģu vai citu personu fiziski uzbrukumi, seksuāla uzmākšanās		
			seksuāla uzmākšanās					
		citi psiholoģiskie faktori						

4.	Putekļu aerosoli	organiskas izcelsmes putekļi, citi putekļi	citi organisko vielu putekļi (piem., milti, audumi, mazgāšanas līdzekļi u.c.)			putekļu ieelpošanas risks, putekļu blīvums gaisā, putekļu daļiņu izmērs, putekļu sastāvs, ventilācijas (dabīgās, vispārējās, vietējās) esība un atbilstoša darbība, putekļu alerģiskās īpašības		
5.	Ķīmiskie faktori	vielas un maisījumi (norādīt konkrētas vielas un maisījumus, novērtēt atsevišķi katru vielu vai maisījumu)	vielu vai maisījumu ieelpošana			vielu vai maisījumu absorbēšanas iespējas caur elpošanas orgāniem (cik daudz, iedarbības ilgums, cik bieži),		
			nejauša norīšana					
			saskare ar ādu darba procesā			vielu vai maisījumu absorbēšanas iespējas caur ādu (cik daudz, iedarbības ilgums, cik bieži),		
			cits (norādīt)					
		atkritumi	vielu vai produktu ieelpošana			vielu vai maisījumu absorbēšanas iespējas caur muti (cik daudz, iedarbības ilgums, cik bieži), ķīmiskās vielas iedarbība uz organismu, marķējumā norādītā informācija, iespējamās alerģiskās reakcijas, kancerogēnu, mutagēnu vielu klātbūtne, ķīmisko vielu koncentrācija gaisā, bioloģiskās ekspozīcijas rādītāji (BER)		
			nejauša norīšana					
			saskare ar ādu darba procesā					
	citi ķīmiskie faktori							
6.	Bioloģiskie faktori	citu insektu kodumi, insektu pārnēsātas slimības	darbs vietās kur iespējami insektu kodumi			darba ilgums diennakts un gada laikā, kad augsta insektu aktivitāte, insektu klātbūtnes iespējamība (bites, lapsenes, irši, dunduri, odi), atgaiņāšanās iespējas un to radītā bīstamība (piemēram, vadot transporta līdzekli vai apkalpojot klientus), darbinieka individuālā reakcija uz insektu kodumiem		
			darbs diennakts un gada laikā, kad augsta insektu aktivitāte					
			cits (norādīt)					
		dzīvnieku uzbrukumi, suņu kodumi,	dzīvnieku, tai skaitā suņu, uzbrukumi (fiziska trauma)			darba biežums un ilgums teritorijās, kur iespējami dzīvnieku (savvaļas dzīvnieku,		

		trakumsērga	slimu dzīvnieku kodumi (trakumsērga)			mājdzīvnieku, suņu) uzbrukumi, saskares ilgums ar dzīvniekiem, darbs ar slimiem dzīvniekiem, savvaļas dzīvniekiem		
		sēnītes, kas var izraisīt slimības	darbs, kas saistīts ar sēnīšu klātbūtni vai to izdalīšanos			tieša saskare ar sēnītēm, saskares iespējas ar sēnītēm (piemēram, pelējuma sēnītēm noliktavās vai palīgtelpās), kuru iedarbība var izraisīt infekcijas slimības, alerģiju, toksiskus un citus efektus (cik daudz, iedarbības ilgums, cik bieži)		
		alerģēni	darbs ar alerģiskas reakcijas izraisošām vielām			saskare ar alerģēnu (iespēja to ieelpot, saskare ar ādu), saskares biežums, ilgums, iespējamās izraisītās alerģiskās reakcijas veids, piemēram, vēlīna tipa alerģiskas reakcijas, ātras alerģiskas reakcijas, un smaguma pakāpe (piemēram, kontaktalerģija, vispārēja alerģiska reakcija, izsitumi, ekzēma, alerģiskas iesnas, bronhu hiperreaktivitāte, astma, anafilakse), strādājošā individuālā jutība		
			alerģēnu ieelpošana					
			alerģēnu saskare ar ādu darba procesā					
		citi bioloģiskie faktori						
7.	Traumatisma riska faktori	Dažādas iekārtas un ierīces	Iekārtu un ierīču rotējošās un kustīgās daļas			neaizsargātas/nenožogotas, ierīču rotējošās, kustošās, zem sprieguma esošās un cita rakstura darbīgās daļas		
			mehanizēti instrumenti					
			cits (norādīt)					
		rokas darbarīki	ciršanas, griešanas un citu apstrādes veidu rokas darbarīki			darbarīku tehniskais stāvoklis, to lietošanas paņēmieni, glabāšana, darbarīku atbilstība izpildāmajam darbam		
			rokas mehāniskie darbarīki					
			cits (norādīt)					
		cita tehniskā iekārta	transportēšanas iekārtas, tai skaitā lifti un citas bīstamās iekārtas			vai pastāv (izpaužas) nelaimes gadījumu risks, iekārtu tehniskais stāvoklis, apkope un pārbaužu rezultāti		

		darbs augstumā	darbs 1,5 metru attālumā no pārseguma virsmas			vai pastāv (izpaužas) krišanas, gāšanās, sabrukšanas un citi riski, kāpņu tehniskais stāvoklis, montāžas atbilstība, to lietošana		
			darbs, kas saistīts ar pacelšanos augstumā					
			darbs uz trepēm					
			darbs uz pieslienamajām kāpnēm vai podestiem, pakāpšanas uz krēsliem u.c.					
			cits (norādīt)					
		pakļupšanas, pakrišanas iespēja	nelīdzens grīdas segums			virsmu izciļņi, bedres, pa kurām darbinieki pārvietojas, citi nelīdzenumi, slidenas pārvietošanās virsmas, šķēršļi darbinieku pārvietošanās ceļā, darba telpu kārtība, tīrība, iekārtu un citu priekšmetu izvietojums		
			slidens grīdas segums					
			dažādi šķēršļi, pakāpieni					
			cits (norādīt)					
		apdedzināšanās, applaucēšanās iespēja	karsti materiāli			Produktu, izmantojamo materiālu, virsmu un priekšmetu temperatūra (C°), saskares iespēja ar verdošu, karstu šķidrumu, materiālu, virsmu, darba ilgums, biežums ar karstiem, verdošiem šķidrumiem, materiāliem, priekšmetiem, pie karstām virsmām (piem., kamīni u.c.)		
			karsti šķidrumi					
			karstas virsmas					
			karsti priekšmeti					
			cits (norādīt)					
		mikrotraumas	dzirksteles			vai pastāv (izpaužas) risks iegūt acs vai citas ķermeņa daļas mikrotraumas no dzirkstelēm vai liesmām, šādu darbu biežums, ilgums		
			liesmas					
			Sagriešanās risks					
			Cits (norādīt)					
		Iekšējai transports un satiksme	transportēšanas un piebraukšanas (pieklūšanas) maršruti (piemēram, darbs tuvu satiksmes ceļiem)			vai pastāv (izpaužas) nelaimes gadījumu risks, vai ir apzīmēti, norobežoti gājēju un transportlīdzekļu ceļi teritorijās un noliktavās, vai ir pareizi izvietotas drošības zīmes, cik intensīva ir transportlīdzekļu un gājēju kustība, vai jāatrodas uz iekšējiem satiksmes ceļiem,		
			transportēšanas un piebraukšanas (pieklūšanas) veidi					

			darbs uz satiksmes ceļiem, to tiešā tuvumā			nodrošinājums ar signālvestēm.		
			pārvietošanās pa iekšējiem satiksmes ceļiem ar transportlīdzekli vai kājām					
			pārvietošanās pa iekšējiem satiksmes ceļiem kājām					
		darbojošos elektroietaišu tehniskā apkalpošana un ekspluatācija (spriegums 50 V un lielāks)	darbs pie elektroiekārtām			elektroinstalācijas vai iekārtas spriegums, izolācija, zemējums, telpas sienu, grīdas spēja vadīt elektrību, gaisa mitrums, šādu instalāciju vai iekārtu apkalpošana āra apstākļos, aizsarglīdzekļu pārbaude un darba kārtība		
		transportlīdzekļa vadīšana	transportlīdzekļa vadītājs, autoiekrāvēja vadīšana			vai pastāv (izpaužas) nelaimes gadījumu risks, vadot transportlīdzekli, maršruts, transporta kustības intensitāte, kustības ātrums, attālums (ceļā pavadāmais laiks), ceļa segums, tehniskais aprīkojums (tai skaitā drošības), drošības pasākumi		
		uguns, eksploziju, ķīmisko apdegumu un saindēšanās bīstamība	smalku miltu vai līdzīgu materiālu putekļu veidošanās, uzliesmojošo un sprāgstošu vielu klātbūtne			vai pastāv (izpaužas) nelaimes gadījumu risks sprāgstvielu, viegli uzliesmojošu, indīgu un citu vielu uzglabāšanā, pārvietošanā (sūknēšana, kraušana u.c.) lietošanā un rīcībā ar tām		
			elektriskās instalācijas un ierīču stāvoklis					
			akumulatoru lādēšana					
			darba situācijas, kas saistītas ar sprādziena rašanās risku					

		nepietiekama nodarbinātā profesionālā sagatavotība	nodarbinātā profesionālās sagatavotības atbilstība veicamajam darbam			darbinieka apmācības līmenis, profesionālā atbilstība veicamajam darbam, praktiskās iemaņas šī darba veikšanā, cik ilgi (piemēram, pirmo dienu, mēnesi, gadu, daudzus gadus) veic darbu, vai agrāk ir strādāti līdzīgi darbi, vai pastāv (izpaužas) nelaimes gadījumu risks		
		citi traumatisma riska faktori						

Pārbaudi veica _____

Piedalījās:

1) no nodarbināto puses _____

(nodarbinātais, uzticības persona, nodarbināto pārstāvis (vajadzīgo pasvītrot))

2) citi _____

Kontroljautājumu saraksta HoReCa nozarei APRAKSTS - LIETOŠANAS PAMĀCĪBA

Ievads

Atbilstoši "Darba aizsardzības likuma" (pieņemts 20.06.2001., spēkā no 01.01.2002.) II nodaļas 5.panta prasībām darba devēja pienākums ir organizēt darba aizsardzības sistēmu, kuras svarīgākā sastāvdaļa ir darba vides risku novērtēšana. Stikāku darba vides riska novērtēšanas kārtību Latvijā nosaka Ministru Kabineta noteikumi nr.660 "Darba vides iekšējās uzraudzības veikšanas kārtība" (pieņemti 02.10.2007., spēkā no 06.10.2007.).

Darba devējam ir tiesības (Darba aizsardzības likuma 6. panta 3. punkts un MK 660 15. punkts) piemērot darba vides riska novērtēšanai tādas metodes un standartus, kas atbilst uzņēmuma tehniskajiem un ekonomiskajiem resursiem, un darba apstākļiem, ja šajā metodikā ir ņemti vērā visi MK 660 1.pielikumā minētie darba vides faktori.

Liela nozīme kontroljautājumu saraksta sastādīšanā tika pievērsta ne tikai darba vides riska faktoru identifikācijai, bet arī normatīvo dokumentu prasību izpildes pārbaudei, tādējādi ļaujot novērtēt uzņēmuma īstenoto darba aizsardzības un drošības pasākumu atbilstību normatīvo dokumentu prasībām. Izpildot ar darba aizsardzību saistīto normatīvo dokumentu prasības, darba devējs var ievērojami mazināt ar darba vidi saistītos riska faktoros. Tajā pašā laikā nepieciešams atzīmēt, ka kontroljautājumu sarakstos ir minēti tikai būtiskākie jautājumi, turklāt sekmīgs galarezultāts ir atkarīgs no vērtētāju kompetences un vēlmes novērtēt darba vietu pēc iespējas precīzāk.

Kontroljautājumu saraksta uzbūve

Kontroljautājumu saraksts tika veidots pēc līdzīga principa, kā veidots kontroljautājumu saraksts, ko izdevusi LR Labklājības ministrija sadarbībā ar Zviedrijas Nacionālā Darba Tīrgus Padomi (buklets "Vadlīnijas darba vides riska novērtēšanai mazajos un vidējos uzņēmumos"), tādēļ plašāku informāciju par darba vides riska novērtēšanu meklēt norādītajā publikācijā.

Katrai nozarei ir veidoti trīs līmeņu kontroljautājumi:

- vispārējie jautājumi uzņēmumā kopumā (piemēram, par darba aizsardzības dokumentācijas esamību, nelaimes gadījumiem darbā, darba aizsardzības instruktāžām, nodarbināto apmācību utt.);
- jautājumi telpai/ceham (piemēram, par evakuāciju, ugunsdrošību, vispārējo ventilāciju, vispārējo apgaismojumu utt.);
- jautājumi darba veidiem un/vai darba vietām (piemēram, par darba vietas iekārtojumu, izmantoto aprīkojumu, troksni, vibrāciju, izmantotajām ķīmiskajām vielām, smagumu pārvietošanu utt.).

Tabulu aizpildīšana

Sāciet ar tabulu "galvīnu" aizpildīšanu - ja vienā dienā apsekosiet vairākas telpas un darba vietas, tad ļoti būtiski, lai vēlāk būtu iespējams saprast, kuri dokumenti attiecas uz kuru telpu un kuru darba vietu.

Cilvēkam, kas veiks riska novērtēšanu, ir jāatbild uz katru no 1.ailē norādīto jautājumu. Katram jautājumam ir iespējami četri atbilžu varianti – Jums jāizvēlas piemērotākais. Sākotnēji izlemiet, vai attiecīgais jautājums vispār uz attiecīgo telpu vai darba vietu attiecas. Piemēram, ja telpā nav kāpņu, tad jautājumi par kāpņu drošību un margām neattiecas un jāveic atzīme ailē nr.5.

Ja jautājums attiecas, tad pretī katram kontroljautājumam jāizvēlas attiecīgā atbilde. Ja atbildot uz jautājumu par attiecīgo telpu vai darbu, Jūsu atbilde ir 2.ailē, tas nozīmē, ka viss ir kārtībā un īpaši darba aizsardzības pasākumi darba vides riska samazināšanai nav nepieciešami. Ja atbilde ir 3.ailē vai 4.ailē, tas nozīmē, ka ir kādas problēmas un tās tiek piefiksētas aprakstošajā daļā (6.ailē). Darba tabulā

ieteicams pēc iespējas precīzāk norādīt (aprakstīt) darbu vai darba vietu, kas tiek novērtēta, lai pēc tam, veicot analīzi, būtu vieglāk noteikt, uz kuru vietu konkrētais pasākums attiecināms. Ja telpā atrodas vairākas darba vietas, var izmantot atsevišķu shēmu un darba vietas numurēt.

Riska novērtēšanas un, ja nepieciešams, laboratorisko mērījumu veikšanas rezultāti tiek apkopoti "Veicamo pasākumu plānā". Lai noteiktu prioritātes, veicamos pasākumus jāiedala pēc riska pakāpes. Lai gan riska pakāpes iespējams noteikt ļoti dažādas gradācijas skalā, vienkāršākajā gadījumā ieteicams izmantot 3 pakāpju iedalījumu:

Riska pakāpe	Kritēriji	Piemēri	Iespējamās sekas
I – ciešams risks	Riska varbūtība samērā maza un sekas nenozīmīgas vai nelielas	Restorāna telpas un pārvietošanās ceļi tajās tiek uzturēti kārtībā un nodarbinātie ir nodrošināti piemērotiem apaviem	Pakļupšanas un aizķeršanās risks ir novērsts, tomēr tas vienmēr pastāvēs veikala telpās
II – nozīmīgs risks	Riska varbūtība vidēja un sekas nozīmīgas	Nodarbinātie regulāri pārvieto neērtas formas smagumus (piemēram, smagas kastes vai alus mucas), taču nav nodrošināti palīgīdzekļi ergonomiskai smagumu pārvietošanai	Ja darba vieta nav nodrošināta ar ergonomiskiem smagumu pārvietošanas palīgīdzekļiem, nodarbinātie var sākt sūdzēties par sāpēm sprandā, mugurā jostas – krustu rajonā, plecos, elkoņos, kas var izraisīt slimības.
III – ievērojams risks	Riska varbūtība augsta un sekas katastrofālas (nelaimes gadījums, arodslimības u.c.)	Darba vieta pie aprīkojuma neatbilst normatīvo aktu prasībām (piemēram, lampu nomaīņai viesu istabās tiek izmantotas bojātas kāpnes)	Ja tiek veikts darbs, izmantojot bojātas kāpnes, kritiena rezultāta iespējams nelaimes gadījums, gūstot dažādas traumas

Darba vides riska novērtējums HoReCa uzņēmumiem

Vispārējie kontroljautājumi uzņēmumam kopumā

Novērtēšanā piedalās:

1. _____
2. _____
3. _____

Datums:

Uzņēmuma nosaukums:

Jautājums	Atbilde				Apraksts, veicamie pasākumi, riska pakāpe, komentāri
1	2	3	4	5	6
Dokumentācija					
Vai ir norīkoti atbildīgie par ugunsdrošību, elektrodrošību, darba aizsardzību, darba aprīkojumu, pirmās palīdzības sniegšanu, sprādzienbīstamību?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai ir tā darba aprīkojuma saraksts, kas var radīt palielinātu risku ?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai ir nodarbināto saraksts, kas pakļauti bioloģisko aģentu iedarbībai?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai ir saraksts ar nodarbinātajiem nepieciešamajām vakcinācijām?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai ir pieejama informācija par izmantoto un pārdoto ķīmisko vielu nosaukumiem, daudzumu, klasifikāciju un marķējumu?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai ir pieejamas ķīmisko vielu/maisījumu drošības datu lapas?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Instruktaža, apmācība					
Vai uzņēmumā ir apmācīts darba aizsardzības speciālists (speciālisti)?	Jā	Nē			
Vai uzņēmumā ir apmācīts atbildīgais par ugunsdrošību?	Jā	Nē			
Vai uzņēmumā ir apmācītas uzticības personas?	Jā	Nē		Neatt.	
Vai uzņēmumā ir apmācīts atbildīgais par elektrodrošību?	Jā	Nē		Neatt.	
Vai nodarbinātie ir apmācīti pirmās palīdzības sniegšanā?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai ir izstrādātas darba aizsardzības instrukcijas?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai izstrādātās instrukcijas ir apstiprinājis darba devējs?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai izstrādātās instrukcijas tiek regulāri aktualizētas un pārskatītas?	Jā	Nē	Daļēji		

Vai instruktāžas tiek veiktas regulāri un tās reģistrē instruktāžu žurnālos?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai nodarbinātie ir apmācīti, kā rīkoties ārkārtas gadījumos (trauksme, ugunsgrēks, eksplozija, nelaimes gadījums darbā u.c.)?	Jā	Nē	Daļēji		
Veselības pārbaudes					
Vai ir sastādīti nodarbināto obligāto veselības pārbaucēju saraksti?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai tiek veiktas obligātās veselības pārbaudes pirms darba līguma noslēgšanas?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai obligātās veselības pārbaudes tiek veiktas regulāri?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai tiek veiktas veselības pārbaudes, kas saistītas ar risku citu cilvēku veselībai (sanitārās grāmatiņas) (saistībā ar darbu kādā no pārtikas aprites posmiem)?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Individuālie aizsardzības līdzekļi (IAL)					
Vai ir noteikti un dokumentēti darbi, kuros nepieciešams lietot IAL?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai iegādātajiem IAL ir:					
CE marķējums	Jā	Nē			
ražotāja instrukcijas un tās ir saprotamas nodarbinātajiem	Jā	Nē	Daļēji		
Nodarbināto informēšana					
Vai nodarbinātie ir informēti par darba aizsardzības pasākumiem uzņēmumā?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai uzņēmumā ir ievēlēta nodarbināto uzticības persona?	Jā	Nē			
Vai nodarbinātie ir informēti par darba vides riska faktoriem savā darba vietā?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai nodarbināto ieteikumi par darba vides uzlabošanai tiek reģistrēti?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai nodarbināto ieteikumi par darba vides uzlabošanu tiek ņemti vērā?	Jā	Nē	Daļēji		
Darba aizsardzības pasākumi					
Vai tiek ņemtas vērā darba aizsardzības prasības un principi ieviešot jaunus darba paņēmienus, iegādājoties jaunas iekārtas/iekārtojot jaunas darba vietas?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba vides riska novērtējums tiek veikts ne retāk kā reizi gadā?	Jā	Nē	Daļēji		

Vai noteiktie darba aizsardzības pasākumi tiek īstenoti noteiktajos termiņos?	Jā	Nē	Daļēji		
Higiēna telpās					
Vai graužēju un insektu iznīdēšana tiek veikta, izmantojot speciālus līdzekļus, kas ir pieļaujami pārtikas produktu tuvumā?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai tiek veikta regulāra atkritumu savākšana un izvešana slēgtos konteineros, kuriem nepieklūst graužēji un kaitēkļi, kā arī tie tiek regulāri dezinficēti?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai ir noteikts pastāvīgs tīrīšanas un dezinfekcijas režīms, t.sk. attiecībā uz izmantotajām iekārtām?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Evakuācija					
Vai nodarbinātie ir informēti par evakuācijas iespējām?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai ir izstrādāts un redzamās vietās izvietots evakuācijas plāns?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Sadzīves un atpūtas telpas					
Vai nodarbinātie ir nodrošināti ar ģērbtuvēm, sadzīves un atpūtas telpām?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai ģērbtuvju skaits ir atbilstošs nodarbināto skaitam?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai nodarbinātie ir nodrošināti ar slēdzamiem skapīšiem ?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai nodarbināto darba apģērbs tiek uzglabāts atsevišķi no personīgā apģērba?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai nodarbinātie ir nodrošināti ar dušām, izlietnēm, tualetēm, silto un auksto ūdeni?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai ir ierīkota vieta smēķēšanai?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai vieta smēķēšanai ir skaidri apzīmēta un aprīkota ar ventilāciju?	Jā	Nē	Daļēji		

Darba vides riska novērtējums HoReCa uzņēmumiem

Kontroljautājumu saraksts darba telpai

Novērtēšanā piedalās:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Datums:

Uzņēmuma nosaukums:

Darba telpa:

Jautājums	Atbilde				Apraksts, veicamie pasākumi, riska pakāpe, komentāri
1	2	3	4	5	6
Vispārējā ventilācija					
Vai telpā ir ierīkota vispārējā ventilācijas sistēma vai nosūces sistēma?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai ventilācijas sistēma tiek regulāri tīrīta un uzturēta kārtībā?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai nepieciešami ventilācijas efektivitātes laboratoriskie mērījumi?	Nē	Jā		Neatt.	
Mikroklimats					
Vai telpā ir iespējama nepiemērota temperatūra (auksts, karsts)?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai telpā ir iespējams nepiemērots mitrums?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai ir jūtams caurvējš?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai nodarbinātais var tikt pakļauts nelabvēlīgiem laika apstākļiem?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai ir nepieciešami mikroklimata laboratoriskie mērījumi?	Nē	Jā		Neatt.	
Vispārējais apgaismojums					
Vai kopējais apgaismojums telpā ir pietiekams?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai telpa ir nodrošināta ar dabīgo apgaismojumu?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai apgaismes ierīces un logi tiek uzturēti kārtībā?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai ir nepieciešami apgaismojuma laboratoriskie mērījumi?	Nē	Jā		Neatt.	
Logi					
Vai logu konstrukcija ir tāda, kas ļauj droši atvērt, aizvērt un nostiprināt tos?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai logi ir aprīkoti ar iekārtām, kas ļauj tos droši tīrīt?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Kāpnes, pandusi					

Vai kāpņu un pandusu konstrukcija ir stabila un to pamats ir piemērots kāpšanai?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai kāpnēm ir margas?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Telpas grīda					
Vai telpas grīda ir stabila, neslidenā, bez bīstamiem izciļņiem vai caurumiem?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai telpas grīda ir ērti tīrāma un kopjama?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Telpas sienas					
Vai telpas sienas tiek uzturētas kārtībā?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai telpas sienas ir ērti tīrāmas un kopjamas?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Telpas durvis					
Vai durvju konstrukcija var radīt traumas vai savainojumus?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Telpas iekšējie satiksmes ceļi					
Vai iekšējie satiksmes ceļi ir skaidri norādīti vai apzīmēti (ceļazīmes, signālkārtojums)?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai satiksmes ceļi un ejas ir brīvas, uzraudzītas un uzturētas kārtībā?	Jā	Nē	Daļēji		
Evakuācijas ceļi					
Vai evakuācijas durvis veras uz āru?	Jā	Nē			
Vai evakuācijas ceļi, ejas un izejas ir brīvas?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai evakuācijas ceļi, ejas un izejas ir nodrošinātas ar pietiekamas intensitātes apgaismojumu, avārijas apgaismojumu?	Jā	Nē	Daļēji		
Elektrodrošība					
Vai elektrosadales ir ierīkotas un uzturētas tā, lai nerastos ugunsgrēka vai sprādziena risks?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai nodarbinātie ir pasargāti no elektrotraumām, ko var izraisīt tieša vai netieša saskare ar elektrību?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai izmantotajām elektroierīcēm nav redzama bojājuma?	Nē	Jā	Daļēji		
Vai elektroierīces ir attīrītas no putekļiem?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai piekļuve pie elektrosadales iekārtām ir tikai personām ar pietiekamu kompetenci?	Jā	Nē	Daļēji		
Ugunsdrošība					
Vai telpā vai tās tuvumā ir piemērotas ugunsdzēsības iekārtas un līdzekļi?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai ugunsdzēsības iekārtas un līdzekļi ir ērti pieejami?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	

Vai ugunsdzēsības iekārtas un līdzekļi tiek uzturēti kārtībā un ir pārbaudīti noteiktajos termiņos?	Jā	Nē	Daļēji		
Pirmās palīdzības aptieciņa					
Vai visās darba telpās, kur to prasa darba apstākļi, ir pieejamas pirmās palīdzības aptieciņas?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai aptieciņa ir apgādāta ar pirmās palīdzības sniegšanai nepieciešamo medicīnisko materiālu minimumu?	Jā	Nē	Daļēji		
Drošības zīmes					
Vai telpā ir izvietotas nepieciešamās drošības zīmes (pirmās palīdzības aptieciņa, evakuācijas ceļi, evakuācijas durvis, ugunsdzēsamo līdzekļu atrašanās vietas u.c.)?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai drošības zīmes ir novietotas labi redzamās vietās?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai bīstamās zonas (t.sk., zonas, kur nodarbinātos apdraud krītoši priekšmeti), vietas, šķēršļi, transporta ceļi ir apzīmēti ar signālkrāsojumu, drošības zīmēm un ir norobežoti?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Laboratoriskie mērījumi					
Vai telpā ir nepieciešami papildus laboratoriskie mērījumi?	Jā	Nē		Neatt.	

Darba vides riska novērtējums HoReCa uzņēmumiem

Kontroljautājumu saraksts darbam HoReCa nozares darba vietām

Novērtēšanā piedalās:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Datums:

Uzņēmuma nosaukums:

Darba telpa:

Veicamais darbs (darba vieta):

Izmantotās iekārtas:

Jautājums	Atbilde				Apraksts, veicamie pasākumi, riska pakāpe, komentāri
1	2	3	4	5	6
FIZIKĀLIE FAKTORI					
Darba vietas iekārtojums					
Vai nodarbinātajam ir nodrošināta droša un ērta piekļūšana darba vietai un aprīkojumam?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba vietā ir pietiekami daudz vietas, lai varētu strādāt ērtā pozā?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba vietas plānojums ir ērts?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai darba vieta tiek uzturēta kārtībā?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai no darba vietas ir aizvākti darbam nevajadzīgie materiāli un atkritumi?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai tiek nodrošināts, ka nodarbinātie darba vietās nedzer, neēd un nesmēķē?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Troksnis					
Vai darba vietā ir paaugstināts trokšņa līmenis (vai ir jāpaceļ balss, lai citi cilvēku varētu sadzirdēt)?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai nepieciešams veikt troksni samazinošus pasākumus?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vibrācija					
Vai darbs saistīts ar plaukstu-rokas vibrācijas iedarbību?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Apgaismojums					
Vai darba vieta ir nodrošināta ar pietiekamu apgaismojumu, t.sk. lokālo?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai ir nepieciešami apgaismojuma laboratoriskie mērījumi?	Nē	Jā		Neatt.	
ERGONOMISKIE FAKTORI					

Vai nodarbinātiem ar rokām ir jāpārvieto vai jāceļ smagumi (vīriešiem virs 10 kg (5kg ar vienu roku), sievietēm – virs 7 kg (3 kg))?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai smagumu pārvietošanai tiek izmantoti palīglīdzekļi (ratiņi, statīvi u.c.)?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai nodarbinātie ir informēti un apmācīti par pareiziem smagumu pārvietošanas principiem un atslogojošiem vingrinājumiem?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai nodarbinātie atrodas piespiedu stāvoklī un veic darbu, kas saistīts ar periodisku noliekšanos, stāvēt, guļus, tupus (vairāk kā 50% no darba laika)?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai tiek veikts darbs, kas saistīts ar lokālu muskuļu sasprindzinājumu?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai darbs ir saistīts ar vienveidīgām kustībām?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai, veicot darbu, ir iespējams paaugstināts redzes sasprindzinājums?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
PSIHOLOĢISKIE UN SOCIĀLIE FAKTORI					
Vai tiek veikta virsstundu darba laika uzskaitē?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai tiek veikts maiņu darbs?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai veicamajam darbam ir ātrs darba temps?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai veicamais darbs ir vienveidīgs?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai darba norma ir piemērota, ņemot vērā darba aizsardzības un kvalitātes prasības?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai veicamais darbs prasa lielu koncentrēšanās spēju un lielu uzmanību?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai darbs ir saistīts ar ātru un atbildīgu lēmumu pieņemšanu?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai nodarbinātais var piedalīties sava darba plānošanā?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai nodarbinātā izglītības līmenis ir atbilstošs veicamā darba sarežģītības pakāpei?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darbs ilgstoši tiek veikts vienatnē un izolācijā?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai ir iespējamas nelabvēlīgas/saspīlētas attiecības ar kolēģiem/darba devēju/klientu?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai nodarbinātajam ir iespēja izteikt priekšlikumus un sūdzības par darba apstākļiem un darbu plānošanu?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai izteiktie priekšlikumi un sūdzības tiek ņemtas vērā?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai tiek ievēroti darba un atpūtas režīmi?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	

Vai tiek nodrošināts ikgadējais atvaļinājums?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
ĶĪMISKIE FAKTORI UN PUTEKĻI					
Ķīmiskās vielas					
Vai darba procesā tiek izmantotas vai rodas ķīmiskās vielas, kas var iedarboties uz nodarbināto veselību?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai nodarbinātajiem ir pieejamas izmantoto ķīmisko vielu/maisījumu drošības datu lapas valodā?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba veikšanā un ķīmisko vielu/maisījumu uzglabāšanā tiek ievērotas drošības datu lapās minētās prasības?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba vietā esošās ķīmiskās vielas/maisījumi ir iepakotas, apzīmētas ar atbilstošu marķējumu un tiek pareizi uzglabātas?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba telpā atrodas tikai konkrētā darba veikšanai nepieciešamais ķīmisko vielu daudzums?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai nodarbinātie ir informēti par ķīmiskās vielas sastāvu un bīstamību?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai nodarbinātie ir informēti, kādi individuālie aizsardzības līdzekļi ir jālieto darbā ar konkrētām ķīmiskām vielām?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darbs ar ķīmiskām vielām tiek veikts labi vēdināmās telpās?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Putekļi					
Vai darba procesa gaitā darba vides gaisā iespējama putekļu rašanās vai izdalīšanās?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Sprādzienbīstamība					
Vai darba vietā veidojas ļoti smalki putekļi (piemēram, miltu) vai gāzes?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai ir veikts sprādzienbīstamās vides radītā riska novērtējums?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai ir veikta sprādzienbīstamās vides klasifikācija zonās?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai izmantotais darba aprīkojums ir atbilstošs attiecīgajai sprādzienbīstamajai zonai?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Lokālā ventilācija					
Vai bīstamu gāzu, tvaiku, šķidrumu vai putekļu izdalīšanās avoti, ir aprīkoti ar piemērotām uztvērējierīcēm un/vai nosūces ierīcēm?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai nosūces sistēmas efektīvi darbojas?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	

Vai vietējā ventilācijas sistēma ir uzturēta kārtībā, regulāri tīrīta un pārbaudīta?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai ir nepieciešami ventilācijas efektivitātes mērījumi?	Nē	Jā		Neatt.	
BIOLOĢISKIE FAKTORI					
Vai darba vietā iespējama saskarsme ar bioloģiskām vielām?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai ir veikta atbilstoša nodarbināto vakcinācija pret aroda infekcijām?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Ja vakcinācija netiek veikta, vai tiek noformēta darbinieku atteikšanās no vakcinācijas?	Jā	Nē		Neatt.	
TRAUMATISMA RISKĀ FAKTORI					
Darba aprīkojums					
Vai darba aprīkojumam ir ražotāja sastādītas lietošanas instrukcijas un tās ir valsts valodā?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai nodarbinātie ir nodrošināti ar saprotamu nepieciešamo informāciju par darba aprīkojumu un tehnoloģisko procesu?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai izmantotais darba aprīkojums ir piemērots darba uzdevumam un tas tiek lietots tikai tam paredzētajos apstākļos un paredzētajām operācijām?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai vadības ierīces ir skaidri saredzamas, atbilstoši marķētas un viegli saprotamas?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai vadības ierīces izvietotas ārpus bīstamās zonas?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba aprīkojuma vadības sistēmas ir drošas ņemot vērā avāriju, kļūmju un traucējumu iespējamību?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba aprīkojumam ir droša apstādināšanas ierīce?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba aprīkojuma apstādināšanas ierīce dominē salīdzinot ar palaišanas ierīci (piem. “sēnes” tipa “STOP” pogas)?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Atkarībā no bīstamības, vai darba aprīkojums ir aprīkots ar avārijas apstādināšanas ierīci?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba aprīkojumam ir labi saredzama un viegli sasniedzama enerģijas padeves atslēgšanas ierīce?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai nodrošināta darba aprīkojuma stabilitāte?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba aprīkojuma kustīgas daļas ir norobežotas ar aizsargierīcēm, kas nepieļauj nodarbināto nokļūšanu bīstamā zonā un aizsargā no citiem riska faktoriem, un tās tiek lietotas?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	

Vai aizsargi ir izturīgi, stingri piestiprināti un paši nerada papildus bīstamību?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai aizsargi neierobežo redzamību darbības zonā?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai aizsargi netraucē veikt darba aprīkojuma remontu un tehnisko apkopi?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai aizsargi ir nokrāsoti dzeltenā signālkrāsā?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Ja ir iespējama aprīkojuma daļu salūšana vai sadalīšanās gabalos, vai veikti pietiekami pasākumi to uzķeršanai?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba aprīkojums ir identificēts (marķēšanas plāksnīte, inventarizācijas numurs, izvietojuma plāns)?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai uz mašīnas ir visas nepieciešamas brīdinājuma zīmes un uzraksti?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba aprīkojuma uzstādīšana nodrošina drošu uzturēšanos visās montāžas un apkopēs tehniskās zonās?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba aprīkojumam ir atbilstošs zemējums?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai tehniskās apkopes veic tikai tad, kad izslēgta enerģijas padeve?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba aprīkojums ir samontēts atbilstoši ražotāja noteikumiem?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba aprīkojumam tiek veiktas pārbaudes un tehniskās apkopes (atbilstoši normatīviem aktiem vai ražotāja instrukcijām)?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai ir nozīmēts darbinieks, kurš veic tehnisko apkopju un remontu dokumentēšanu?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Darbarīki					
Vai izmantotais darbarīks ir piemērots un atbilstošs veicamajam darbam?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai izmantotais darbarīks ir ergonomiski ērts?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Apdedzināšanās, applaucēšanās					
Vai ir iespējama saskare ar karstām virsmām, priekšmetiem?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai ir iespēja applaucēties aplejoties?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai tiek veikts darbs ar atklātu liesmu?	Nē	Jā		Neatt.	
Krītoši priekšmeti					
Vai, ja iespējama priekšmetu krišana, ir uzstādītas uztveršanas ierīces?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	

Vai materiāli, iekārtas un darba aprīkojums ir izvietoti droši, lai nebūtu iespējama to sabrukšana, apgāšanās vai nokrišana?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Pārvietojamās trepes					
Vai trepes ir pietiekami izturīgas, pietiekami garas, tiek regulāri pārbaudītas un uzturētas darba kārtībā?	Jā	Nē		Neatt.	
Vai, ilgstoši strādājot, trepes vienmēr tiek piestiprinātas?	Jā	Nē		Neatt.	
Vai pa trepēm tiek pārvietota tikai viegla krava?	Jā	Nē		Neatt.	
Vai trepes ir uzstādītas uz stabilas, nekustīgas, horizontālas un cietas pamatnes?	Jā	Nē		Neatt.	
Vai koka trepes ir nekrāsotas?	Jā	Nē		Neatt.	
DROŠĪBAS ZĪMES					
Vai darba vietā ir izvietotas nepieciešamās drošības zīmes (par IAL lietošanu, informēšanu par bīstamajām vietām u.c.)?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	s
Vai drošības zīmes ir novietotas labi redzamās vietās?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
INDIVIDUĀLĀS AIZSARDZĪBAS LĪDZEKĻI					
Vai nodarbinātais ir nodrošināts ar nepieciešamajiem IAL:	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Dzirdei	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Sejai un acīm	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Elpošanas ceļiem	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Aizsargapģērbu	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Galvai	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Rokām	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Kājām un pēdām	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Ādai	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Ķermenim (t.sk. vēderam)	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Aizsardzībai pret kritieniem	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Citiem	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai nodrošinātie IAL ir atbilstoši darba vides riska faktoriem un to līmenim?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai nodarbinātie ir apmācīti IAL lietošanā?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai IAL ir uzturēti lietošanas kārtībā un pārbaudīti?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai IAL nomaiņa, tīrīšana un pārbaude tiek veikta regulāri?					
Vai nodarbinātie lieto IAL?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
NODARBINĀTO VESELĪBAS STĀVOKLIS					

Vai nodarbinātais ir izgājis obligātās veselības pārbaudes?	Jā	Nē			
Vai ir bijušas sūdzības par putekļu vai ķīmisko vielu izraisītiem elpošanas ceļu, ādas un acu kairinājumiem?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai ir bijušas sūdzības par sāpēm mugurā, locītavās, rokās, kājās?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai ir bijušas sūdzības par trokšņa izraisītu dzirdes pasliktināšanos?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai darba vietā ir bijuši nelaimes gadījumi?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai darbinieks ir fiziski piemērots darba veikšanai?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	

Darba vides riska novērtējums HoReCa uzņēmumiem

Vispārējie kontroljautājumi uzņēmumam kopumā

Novērtēšanā piedalās:

1.Kārlis Bērziņš (darba aizsardzības speciālists)

2.Uldis Saimnieks (viesu nama vadītājs)

3.Visi darbinieki

Datums: 17.01.2016.

Uzņēmuma nosaukums: SIA "Kā mājās"

Jautājums	Atbilde				Apraksts, veicamie pasākumi, riska pakāpe, komentāri
1	2	3	4	5	6
Dokumentācija					
Vai ir norīkoti atbildīgie par ugunsdrošību, elektrodrošību, darba aizsardzību, darba aprīkojumu, pirmās palīdzības sniegšanu, sprādzienbīstamību?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	Nav norīkoti atbildīgie par pirmās palīdzības sniegšanu, nodarbinātie nav attiecīgi apmācīti
Vai ir tā darba aprīkojuma saraksts, kas var radīt palielinātu risku ?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	Uzņēmumā nav bīstamās iekārtas
Vai ir nodarbināto saraksts, kas pakļauti bioloģisko aģentu iedarbībai?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	Informācija iekļauta par bioloģiskajiem riskiem pakļautajiem nodarbinātajiem un bioloģiskajiem aģentiem iekļauta obligāto veselības pārbažu sarakstā
Vai ir nodarbināto vakcināciju saraksts?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai ir pieejama informācija par izmantoto un pārdoto ķīmisko vielu nosaukumiem, daudzumu, klasifikāciju un	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	Noliktavā ir preču uzskaites sistēma un visu ķīmisko vielu un maisījumu drošības datu lapas (pamatā dažādi tīrīšanas līdzekļi)
Vai ir pieejamas ķīmisko vielu/maisījumu drošības datu lapas?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	Veicot jaunu preču pasūtījumu, pieprasīt piegādātājiem saskaņā ar REACH, CLP regulas prasībām atjaunotas drošības datu lapas.
Instruktaža, apmācība					
Vai uzņēmumā ir apmācīts darba aizsardzības speciālists (speciālisti)?	Jā	Nē			2012.gada rudenī pabeigti kursi mācību centrā - K.Bērziņš (160 h apmācība)
Vai uzņēmumā ir apmācīts atbildīgais par ugunsdrošību?	Jā	Nē			2012.gada pavasarī izieti kursi mācību centrā - K.Bērziņš (160 h apmācība)
Vai uzņēmumā ir apmācītas uzticības personas?	Jā	Nē		Neatt.	Nodarbinātie nav izrādījuši iniciatīvu ievēlēt uzticības personu
Vai uzņēmumā ir apmācīts atbildīgais par elektrodrošību?	Jā	Nē		Neatt.	Noliktas pārzinis ir apmācīts par elektrodrošību, ir attiecīga izglītība
Vai nodarbinātie ir apmācīti pirmās palīdzības sniegšanā?	Jā	Nē	Daļēji		Viesu nama šoferis/sagādnieks ir apmācīts, bet nav apmācīti pārējie darbinieki. Izvērtēt nepieciešamo darbinieku skaitu un apmācīt.
Vai ir izstrādātas darba aizsardzības instrukcijas?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai izstrādātās instrukcijas ir apstiprinājis darba devējs?	Jā	Nē	Daļēji		Apstiprinājis viesu nama vadītājs
Vai izstrādātās instrukcijas tiek regulāri aktualizētas un pārskatītas?	Jā	Nē	Daļēji		Instrukcijas 2009.gadā izstrādāja kompetenta institūcija, jāpārskata, jo mainījušies apmācību noteikumi un dažas no lietotajām iekārtām. (piem., ir jauna sulu spiede)

Vai instruktāžas tiek veiktas regulāri un tās reģistrē instruktāžu žurnālos?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai nodarbinātie ir apmācīti, kā rīkoties ārkārtas gadījumos (ugunsgrēks, eksplozija, nelaimes gadījums darbā u.c.)?	Jā	Nē	Daļēji		Ir atsevišķa instrukcija rīcībai ārkārtas situācijās, bet vēlama praktiska apmācība ar evakuācijas treniņu
Veselības pārbaudes					
Vai ir sastādīti nodarbināto obligāto veselības pārbažu saraksti?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai tiek veiktas obligātās veselības pārbaudes pirms darba līguma noslēgšanas?	Jā	Nē	Daļēji		Ne visi nodarbinātie savlaicīgi iziet veselības pārbaudes - vairāk tam jāpievērš uzmanību - jāinformē nodarbinātie par to, kādā termiņā OVP jāveic.
Vai obligātās veselības pārbaudes tiek veiktas regulāri?	Jā	Nē	Daļēji		Ne visi nodarbinātie savlaicīgi iziet veselības pārbaudes - vairāk tam jāpievērš uzmanību - jāinformē nodarbinātie par to, kādā termiņā OVP jāveic.
Vai tiek veiktas veselības pārbaudes ar medicīniskajām grāmatiņām vai Sanitārajām grāmatiņām (saistībā ar darbu kādā no pārtikas aprites posmiem, ja strādā ar pārtikas produktiem)?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Individuālie aizsardzības līdzekļi (IAL)					
Vai ir noteikti un dokumentēti darbi, kuros nepieciešams lietot IAL?	Jā	Nē	Daļēji		Ir apstiprināts IAL un darba apģērba saraksts pa amatiem. Prasības lietošanai ir noteiktas darba aizsardzības instrukcijās, kā arī darba vides riska novērtējuma rezultātos.
Vai iegādātajiem IAL ir:					
CE marķējums	Jā	Nē			
ražotāja instrukcijas un tās ir saprotamas nodarbinātajiem	Jā	Nē	Daļēji		
Nodarbināto informētība					
Vai nodarbinātie ir informēti par darba aizsardzības pasākumiem uzņēmumā?	Jā	Nē	Daļēji		Instruktāžas laikā darbinieki tika iepazīstināti gan ar riska novērtējuma rezultātiem, gan ar pasākumu plānu. Par pasākumiem atbildīgajām personām ir izsniegta plāna kopija, plāns pieejams pie vadītāja
Vai uzņēmumā ir ievēlēta nodarbināto uzticības persona?	Jā	Nē			Nav bijusi iniciatīva no nodarbināto puses
Vai nodarbinātie ir informēti par darba vides riska faktoriem savā darba vietā?	Jā	Nē	Daļēji		Informācija iekļauta instrukcijās
Vai nodarbināto ieteikumi par darba vides uzlabošanai tiek reģistrēti?	Jā	Nē	Daļēji		Nav nepieciešamības, jo visi jautājumi tiek operatīvi risināti ar vadītāju
Vai nodarbināto ieteikumi par darba vides uzlabošanu tiek ņemti vērā?	Jā	Nē	Daļēji		Piemēram, pēc darbinieku ieteikuma, viesu nama pagalmā izvietota velosipēdu novietne darbiniekiem (atsevišķi no klientiem)
Darba aizsardzības pasākumi					

Vai tiek ņemtas vērā darba aizsardzības prasības un principi ieviešot jaunus darba paņēmienus, iegādājoties jaunas iekārtas/iekārtojot jaunas darba vietas?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba vides riska novērtējums tiek veikts ne retāk kā reizi gadā?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai noteiktie darba aizsardzības pasākumi tiek īstenoti noteiktajos termiņos?	Jā	Nē	Daļēji		Atsevišķi pasākumi, kuri prasa lielākas investīcijas nedaudz aizkavējušies, bet tiek risināti - to realizācija ir paredzēta, tikko būs pieejami līdzekļi. Nepieciešams regulāri aktualizēt noteikto plānu un atkārtoti izvērtēt budžeta iespējas.
Higiēna telpās					
Vai grauzēju un insektu iznīdēšana tiek veikta, izmantojot speciālus līdzekļus, kas ir pieļaujami pārtikas produktu tuvumā?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	Darbinieki ir speciāli apmācīti, ir līgums ar deratizācijas uzņēmumu
Vai tiek veikta regulāra atkritumu savākšana un izvešana slēgtos konteineros, kuriem nepieklūst grauzēji un kaitēkļi, kā arī tie tiek regulāri dezinficēti?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai ir noteikts pastāvīgs tīrīšanas un dezinfekcijas režīms, t.sk. attiecībā uz izmantotajām iekārtām?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Evakuācija					
Vai nodarbinātie ir informēti par evakuācijas iespējām?	Jā	Nē	Daļēji		Vēlama praktiska apmācība.
Vai ir izstrādāts un redzamās vietās izvietots evakuācijas plāns?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	Uzņēmumā strādā 9 darbinieki, visi ir informēti par rīcību ugunsgrēka gadījumā.
Sadzīves un atpūtas telpas					
Vai nodarbinātie ir nodrošināti ar ģērbtuvēm, sadzīves un atpūtas telpām?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai ģērbtuvju skaits ir atbilstošs nodarbināto skaitam?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai nodarbinātie ir nodrošināti ar slēdzamiem skapīšiem ?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai nodarbināto darba apģērbs tiek uzglabāts atsevišķi no personīgā apģērba?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	Skapītis ar 2 daļām - darba drēbēm un personīgajam apģērbam. Skapīši ir slēdzami.
Vai nodarbinātie ir nodrošināti ar dušām, izlietnēm, tualetēm, silto un auksto ūdeni?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai ir ierīkota vieta smēķēšanai?	Jā	Nē	Daļēji		Pagalmā, ārpus viesu nama telpām
Vai vieta smēķēšanai ir skaidri apzīmēta un aprīkota ar ventilāciju?	Jā	Nē	Daļēji		Pagalmā, ārpus telpām, nav izvietota atbilstoša zīme

Darba vides riska novērtējums HoReCa uzņēmumiem

Kontroljautājumu saraksts darba telpai

Novērtēšanā piedalās:

1. Kārlis Bērziņš (darba aizsardzības speciālists)
2. Uldis Saimnieks (viesu nama vadītājs)
3. Visi darbinieki

Datums: 17.01.2016.

Uzņēmuma nosaukums: SIA "Kā mājās"

Darba telpa: Recepcijas un kafejnīca telpa

Jautājums	Atbilde				Apraksts, veicamie pasākumi, riska pakāpe, komentāri
1	2	3	4	5	6
Vispārējā ventilācija					
Vai telpā ir ierīkota vispārējā ventilācijas sistēma vai nosūces sistēma?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai ventilācijas sistēma tiek regulāri tīrīta un uzturēta kārtībā?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	Ventilācijas atveres vizuāli netīras, nepieciešams biežāk tīrīt, pašreizējā kārtība par to, ka tas jādara reizi pusgadā neatbilst nepieciešamībai. Noteikt veikt tīrīšanu reizi kvartālā
Vai nepieciešami ventilācijas efektivitātes laboratoriskie mērījumi?	Nē	Jā		Neatt.	
Mikroklimate					
Vai telpā ir iespējama nepiemērota temperatūra (auksts, karsts)?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	Vasarā - karsts, tomēr nepārsniedz pieļaujamo līmeni. Sekot līdz temperatūras līmenim vasaras sezonā, ja temperatūra pārsniegs pieļaujamo līmeni, plānot papildus gaisa kondicionētāju iegādi.
Vai telpā ir iespējams nepiemērots mitrums?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai ir jūtams caurvējš?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai nodarbinātais var tikt pakļauts nelabvēlīgiem laika apstākļiem?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai ir nepieciešami mikroklimate laboratoriskie mērījumi?	Nē	Jā		Neatt.	
Vispārējais apgaismojums					
Vai kopējais apgaismojums telpā ir pietiekams?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai telpa ir nodrošināta ar dabīgo apgaismojumu?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai apgaismes ierīces un logi tiek uzturēti kārtībā?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai ir nepieciešami apgaismojuma laboratoriskie mērījumi?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Logi					
Vai logu konstrukcija ir tāda, kas ļauj droši atvērt, aizvērt un nostiprināt tos?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	

Vai logi ir aprīkoti ar iekārtām, kas ļauj tos droši tīrīt?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Kāpnes, pandusi					
Vai kāpņu un pandusu konstrukcija ir stabila un to pamats ir piemērots kāpšanai?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai kāpnēm ir margas?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Telpas grīda					
Vai telpas grīda ir stabila, neslidenā, bez bīstamiem izciļņiem vai caurumiem?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai telpas grīda ir ērti tīrāma un kopjama?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Telpas sienas					
Vai telpas sienas tiek uzturētas kārtībā?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	Jātīra biežāk, samērā putekļainas
Vai telpas sienas ir ērti tīrāmas un kopjamas?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Telpas durvis					
Vai durvju konstrukcija var radīt traumas vai savainojumus?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Telpas iekšējie satiksmes ceļi					
Vai iekšējie satiksmes ceļi ir skaidri norādīti vai apzīmēti (ceļazīmes, signālkrašojums)?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai satiksmes ceļi un ejas ir brīvas, uzraudzītas un uzturētas kārtībā?	Jā	Nē	Daļēji		Informācijas stends par dienas piedāvājumu novietots tieši klientu pārvietošanās ceļā, jāpārvieto un turpmāk jātur tā, lai netraucētu
Evakuācijas ceļi					
Vai evakuācijas durvis veras uz āru?	Jā	Nē			
Vai evakuācijas ceļi, ejas un izejas ir brīvas?	Jā	Nē	Daļēji		Informācijas stends par dienas piedāvājumu novietots tieši klientu pārvietošanās ceļā, jāpārvieto un turpmāk jātur tā, lai netraucētu
Vai evakuācijas ceļi, ejas un izejas ir nodrošinātas ar pietiekamas intensitātes apgaismojumu, avārijas apgaismojumu?	Jā	Nē	Daļēji		Evakuācijas izejas apzīmējums/lampa nestrādā. Jānomaina izdegusi spuldze un jāpārlicinās, vai ir darba kārtībā
Elektrodrošība					
Vai elektrosadales ir ierīkotas un uzturētas tā, lai nerastos ugunsgrēka vai sprādziena risks?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai nodarbinātie ir pasargāti no elektrotraumām, ko var izraisīt tieša vai netieša saskare ar elektrību?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai izmantotajām elektroierīcēm nav redzama bojājuma?	Nē	Jā	Daļēji		
Vai elektroierīces ir attīrītas no putekļiem?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai piekļuve pie elektrosadales iekārtām ir tikai personām ar pietiekamu kompetenci?	Jā	Nē	Daļēji		
Ugunsdrošība					

Vai telpā vai tās tuvumā ir piemērotas ugunsdzēsības iekārtas un līdzekļi?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai ugunsdzēsības iekārtas un līdzekļi ir ērti pieejami?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	Ugunsdzēsamais aparāts atrodas uz zemes, aizkrauts un nav viegli pieejams. Nepieciešams piestiprināt pie sienas tā, lai to rokturis atrodas ne augstāk kā 1,5 m no zemes. Vēlams ievietot speciālā kastē, lai pasargātu no nozagšanas, bet nodrošinātu pieejamību.
Vai ugunsdzēsības iekārtas un līdzekļi tiek uzturēti kārtībā un ir pārbaudīti noteiktajos termiņos?	Jā	Nē	Daļēji		
Pirmās palīdzības aptieciņa					
Vai visās darba telpās, kur to prasa darba apstākļi, ir pieejamas pirmās palīdzības aptieciņas?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai aptieciņa ir apgādāta ar pirmās palīdzības sniegšanai nepieciešamo medicīnisko materiālu minimumu?	Jā	Nē	Daļēji		
Drošības zīmes					
Vai telpā ir izvietotas nepieciešamās drošības zīmes (pirmās palīdzības aptieciņa, evakuācijas ceļi, evakuācijas durvis, ugunsdzēsamo līdzekļu atrašanās vietas u.c.)?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	Pēc ugunsdzēsības aparāta piestiprināšanas pie sienas apzīmēt tā atrašanās vietu (kasti) ar atbilstošu drošības zīmi
Vai drošības zīmes ir novietotas labi redzamās vietās?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai bīstamās zonas (t.sk., zonas, kur nodarbinātos apdraud krītoši priekšmeti), vietas, šķēršļi, transporta ceļi ir apzīmēti ar signālkrāsojumu, drošības zīmēm un ir norobežoti?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Laboratoriskie mērījumi					
Vai telpā ir nepieciešami papildus laboratoriskie mērījumi?	Jā	Nē		Neatt.	

Darba vides riska novērtējums HoReCa uzņēmumiem

Kontroljautājumu saraksts darbam HoReCa nozares darba vietām

Novērtēšanā piedalās:

1. Kārlis Bērziņš (darba aizsardzības speciālists)
2. Uldis Saimnieks (viesu nama vadītājs)
3. Viesu uzņēmējas (2 cilvēki, Vēsma Saimniece, Jana Kalniņa)

Datums: 17.01.2016.

Uzņēmuma nosaukums: SIA "Kā mājās"

Darba telpa: Recepcijas un kafejnīca telpa

Veicamais darbs (darba vieta): Viesu uzņemšana/kafejnīcas klientu apkalpošana

Izmantotās iekārtas: Kases iekārta ar datoru, bāra iekārtas

Jautājums	Atbilde				Apraksts, veicamie pasākumi, riska pakāpe, komentāri
1	2	3	4	5	6
FIZIKĀLIE FAKTORI					
Darba vietas iekārtojums					
Vai nodarbinātajam ir nodrošināta droša un ērta piekļūšana darba vietai un aprīkojumam?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba vietā ir pietiekami daudz vietas, lai varētu strādāt ērtā pozā?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba vietas plānojums ir ērts?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai darba vieta tiek uzturēta kārtībā?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai no darba vietas ir aizvākti darbam nevajadzīgie materiāli un atkritumi?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	Patstāvīgi sekot līdzi tam, lai tiktu aizvākti nevajadzīgie priekšmeti (īpaši zem darba virsmas/ bāra letes)
Vai tiek nodrošināts, ka nodarbinātie darba vietās nedzer, neēd un nesmēķē?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Troksnis					
Vai darba vietā ir paaugstināts trokšņa līmenis (vai ir jāpaceļ balss, lai citi cilvēku varētu sadzirdēt)?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai nepieciešams veikt troksni samazinošus pasākumus?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vibrācija					
Vai darbs saistīts ar plaukstas-rokas vibrācijas iedarbību?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Apgaismojums					
Vai darba vieta ir nodrošināta ar pietiekamu apgaismojumu, t.sk. lokālo?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	Ir pieejams lokālais apgaismojums zonās, kur nepieciešams
Vai ir nepieciešami apgaismojuma laboratoriskie mērījumi?	Nē	Jā		Neatt.	
ERGONOMISKIE FAKTORI					
Vai nodarbinātie ar rokām ir jāpārvieto vai jāceļ smagumi (vīriešiem virs 10 kg (5kg ar vienu roku), sievietēm – virs 7 kg (3 kg))?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	Reizēm jāceļ ūdens pudeles, alus muca.

Vai smagumu pārvietošanai tiek izmantoti palīgīdzekļi (ratiņi, statīvi u.c.)?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	Alus mucu un ūdens pudeļu vešanai ir ratiņi
Vai nodarbinātie ir informēti un apmācīti par pareiziem smagumu pārvietošanas principiem un atslogojošiem vingrinājumiem?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai nodarbinātie atrodas piespiedu stāvoklī un veic darbu, kas saistīts ar periodisku noliekšanos, stāvēt, guļus, tupus (vairāk kā 50% no darba laika)?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai tiek veikts darbs, kas saistīts ar lokālu muskuļu sasprindzinājumu?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai darbs ir saistīts ar vienveidīgām kustībām?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai, veicot darbu, ir iespējams paaugstināts redzes sasprindzinājums?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
PSIHOLOĢISKIE UN SOCIĀLIE FAKTORI					
Vai tiek veikta virsstundu darba laika uzskaitē?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai tiek veikts maiņu darbs?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai veicamajam darbam ir ātrs darba temps?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai veicamais darbs ir vienveidīgs?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai darba norma ir piemērota, ņemot vērā darba aizsardzības un kvalitātes prasības?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai veicamais darbs prasa lielu koncentrēšanās spēju un lielu uzmanību?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai darbs ir saistīts ar ātru un atbildīgu lēmumu pieņemšanu?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai nodarbinātais var piedalīties sava darba plānošanā?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	Darba kārtības noteikumos ir noteikts, ka šie pārtraukumi katrs ir 15 minūtes garš, kurus darbinieks var izmantot pēc saviem ieskatiem. Praksē nekad nav situācijas, kad nebūtu iespējamas īsas pauzes
Vai nodarbinātā izglītības līmenis ir atbilstošs veicamā darba sarežģītības pakāpei?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darbs ilgstoši tiek veikts vienatnē un izolācijā?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai ir iespējamas nelabvēlīgas/saspīlētas attiecības ar kolēģiem/darba devēju/pircēju?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai nodarbinātajam ir iespēja izteikt priekšlikumus un sūdzības par darba apstākļiem un darbu plānošanu?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	Mazs uzņēmums, nodarbināti vairāki ģimenes locekļi
Vai izteiktie priekšlikumi un sūdzības tiek ņemtas vērā?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	Jā, tika izteikts priekšlikums par velo statīvu izvietojumu pagalmā
Vai tiek ievēroti darba un atpūtas režīmi?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	3 pārtraukumi 1 maiņas laikā - 15 min + 30 minūtes (pusdienas) + 15 min.
Vai tiek nodrošināts ikgadējais atvaļinājums?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	2 reizes gadā pa 2 nedēļām pēc darbinieka izvēles, saistībā arī ar tūrisma sezonas īpatnībām

KĪMISKIE FAKTORI UN PUTEKĻI					
Kīmiskās vielas					
Vai darba procesā tiek izmantotas vai rodas kīmiskās vielas, kas var iedarboties uz nodarbināto veselību?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	Dažādi kīmiskie maisījumi (produkti), nav klasificēti kā bīstami vai ir maz bīstami un tiek lietoti tikai oriģinālajos iepakojumos. Pamatā tiek lietoti virsmu tīrīšanas un dezinfekcijas līdzekļi.
Vai nodarbinātajiem ir pieejamas izmantoto kīmisko vielu/maisījumu drošības datu lapas valodā?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba veikšanā un kīmisko vielu/maisījumu uzglabāšanā tiek ievērotas drošības datu lapās minētās prasības?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba vietā esošās kīmiskās vielas/maisījumi ir iepakotas, apzīmētas ar atbilstošu marķējumu un tiek pareizi uzglabātas?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba telpā atrodas tikai konkrētā darba veikšanai nepieciešamais kīmisko vielu daudzums?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai nodarbinātie ir informēti par kīmiskās vielas sastāvu un bīstamību?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	Papildināt informāciju darba aizsardzības instrukcijās, skaidrāk norādot, kur pieejama informācija par kīmiskajām vielām.
Vai nodarbinātie ir informēti, kādi individuālie aizsardzības līdzekļi ir jālieto darbā ar konkrētām kīmiskām vielām?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darbs ar kīmiskām vielām tiek veikts labi vēdināmās telpās?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai ir nepieciešami kīmisko vielu laboratoriskie mērījumi darba vides gaisā?	Nē	Jā		Neatt.	
Putekļi					
Vai darba procesa gaitā darba vides gaisā iespējama putekļu rašanās vai izdalīšanās?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Sprādzienbīstamība					
Vai darba vietā veidojas ļoti smalki putekļi (piemēram, miltu) vai gāzes?	Jā	Nē	Daļēji		
Vai ir veikts sprādzienbīstamās vides radītā riska novērtējums?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai ir veikta sprādzienbīstamās vides klasifikācija zonās?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai izmantotais darba aprīkojums ir atbilstošs attiecīgajai sprādzienbīstamajai zonai?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Lokālā ventilācija					
Vai bīstamu gāzu, tvaiku, šķidrumu vai putekļu izdalīšanās avoti, ir aprīkoti ar piemērotām uztvērējierīcēm un/vai nosūces ierīcēm?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	

Vai nosūces sistēmas efektīvi darbojas?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai vietējā ventilācijas sistēma ir uzturēta kārtībā, regulāri tīrīta un pārbaudīta?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai ir nepieciešami ventilācijas efektivitātes mērījumi?	Nē	Jā		Neatt.	
BIOLOĢISKIE FAKTORI					
Vai darba vietā iespējama saskarsme ar bioloģiskām vielām?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	Klienti var būt potenciāli inficēti ar dažādām respiratorām infekcijas slimībām, teorētiski iespējams inficēties ar klientu atstātiem asiņiem priekšmetiem (piemēram, šļircēm u.c.)
Vai ir veikta atbilstoša nodarbināto vakcinācija pret aroda infekcijām?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Ja vakcinācija netiek veikta, vai tiek noformēta darbinieku atteikšanās no vakcinācijas?	Jā	Nē		Neatt.	Nav nepieciešams, jo nepieciešamās vakcinācijas nav obligātās "aroda infekciju" vakcīnas
TRAUMATISMA RISKĀ FAKTORI					
Darba aprīkojums					
Vai darba aprīkojumam ir ražotāja sastādītas lietošanas instrukcijas un tās ir valsts valodā?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai nodarbinātie ir nodrošināti ar saprotamu nepieciešamo informāciju par darba aprīkojumu un tehnoloģisko procesu?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai izmantotais darba aprīkojums ir piemērots darba uzdevumam un tas tiek lietots tikai tam paredzētajos apstākļos un paredzētajām operācijām?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai vadības ierīces ir skaidri saredzamas, atbilstoši marķētas un viegli saprotamas?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai vadības ierīces izvietotas ārpus bīstamās zonas?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba aprīkojuma vadības sistēmas ir drošas ņemot vērā avāriju, kļūmju un traucējumu iespējamību?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba aprīkojumam ir droša apstādināšanas ierīce?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba aprīkojuma apstādināšanas ierīce dominē salīdzinot ar palaišanas ierīci (piem. "sēnes" tipa "STOP" pogas)?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Atkarībā no bīstamības, vai darba aprīkojums ir aprīkots ar avārijas apstādināšanas ierīci?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba aprīkojumam ir labi saredzama un viegli sasniedzama enerģijas padeves atslēgšanas ierīce?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai nodrošināta darba aprīkojuma stabilitāte?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	

Vai darba aprīkojuma kustīgas daļas ir norobežotas ar aizsargierīcēm, kas nepieļauj nodarbināto nokļūšanu bīstamā zonā un aizsargā no citiem riska faktoriem, un tās tiek lietotas?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai aizsargi ir izturīgi, stingri piestiprināti un paši nerada papildus bīstamību?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai aizsargi neierobežo redzamību darbības zonā?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai aizsargi netraucē veikt darba aprīkojuma remontu un tehnisko apkopi?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai aizsargi ir nokrāsoti dzeltenā signālkārāsā?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Ja ir iespējama aprīkojuma daļu salūšana vai sadalīšanās gabalos, vai veikti pietiekami pasākumi to uzķeršanai?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba aprīkojums ir identificēts (marķēšanas plāksnīte, inventarizācijas numurs, izvietojuma plāns)?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai uz mašīnas ir visas nepieciešamas brīdinājuma zīmes un uzraksti?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba aprīkojuma uzstādīšana nodrošina drošu uzturēšanos visās montāžas un apkopēs tehniskās zonās?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba aprīkojumam ir atbilstošs zemējums?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai tehniskās apkopes veic tikai tad, kad izslēgta enerģijas padeve?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba aprīkojums ir samontēts atbilstoši ražotāja noteikumiem?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai darba aprīkojumam tiek veiktas pārbaudes un tehniskās apkopes (atbilstoši normatīviem aktiem vai ražotāja instrukcijām)?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai ir nozīmēts darbinieks, kurš veic tehnisko apkopju un remontu dokumentēšanu?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Darbarīki					
Vai izmantotais darbarīks ir piemērots un atbilstošs veicamajam darbam?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai izmantotais darbarīks ir ergonomiski ērts?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Apdedzināšanās, applaucēšanās					
Vai ir iespējama saskare ar karstām virsmām, priekšmetiem?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	Nodarbināti ir informēti par piesardzības pasākumiem, ir pieejami pirmās palīdzības līdzekļi
Vai ir iespēja applaucēties aplejoties?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai tiek veikts darbs ar atklātu liesmu?	Nē	Jā		Neatt.	

Krītoši priekšmeti					
Vai, ja iespējama priekšmetu krišana, ir uzstādītas uztveršanas ierīces?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai materiāli, iekārtas un darba aprīkojums ir izvietoti droši, lai nebūtu iespējama to sabrukšana, apgāšanās vai nokrišana?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Pārvietojamās trepes					
Vai trepes ir pietiekami izturīgas, pietiekami garas, tiek regulāri pārbaudītas un uzturētas darba kārtībā?	Jā	Nē		Neatt.	
Vai, ilgstoši strādājot, trepes vienmēr tiek piestiprinātas?	Jā	Nē		Neatt.	
Vai pa trepēm tiek pārvietota tikai viegla krava?	Jā	Nē		Neatt.	
Vai trepes ir uzstādītas uz stabilas, nekustīgas, horizontālas un cietas pamatnes?	Jā	Nē		Neatt.	
Vai koka trepes ir nekrāsotas?	Jā	Nē		Neatt.	
DROŠĪBAS ZĪMES					
Vai darba vietā ir izvietotas nepieciešamās drošības zīmes (par IAL lietošanu, informēšanu par bīstamajām vietām u.c.)?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai drošības zīmes ir novietotas labi redzamās vietās?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
INDIVIDUĀLĀS AIZSARDZĪBAS LĪDZEKĻI					
Vai nodarbinātais ir nodrošināts ar nepieciešamajiem IAL:	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Dzirdei	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Sejai un acīm	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Elpošanas ceļiem	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Aizsargapģērbu	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	Darba formas tērps un apavi ar ortopēdisku zoli
Galvai	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Rokām	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	Aizsargcimdi (mehāniski izturīgi), lietošanai preču piegādes laikā, ķīmiski izturīgi cimdi veicot tīrīšanas un dezinficēšanas darbus
Kājām un pēdām	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Ādai	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Ķermenim (t.sk. vēderam)	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Aizsardzībai pret kritieniem	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Citiem	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai nodrošinātie IAL ir atbilstoši darba vides riska faktoriem un to līmenim?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai nodarbinātie ir apmācīti IAL lietošanā?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
Vai IAL ir uzturēti lietošanas kārtībā un pārbaudīti?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	

Vai IAL nomaiņa, tīrīšana un pārbaude tiek veikta regulāri?					Nomaiņa notiek pēc vajadzības (nodarbinātais vēršas pie noliktavas pārziņa), apģērbu mazgā 1 reizi nedēļā
Vai nodarbinātie lieto IAL?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	
NODARBINĀTO VESELĪBAS STĀVOKLIS					
Vai nodarbinātais ir izgājis obligātās veselības pārbaudes?	Jā	Nē			
Vai ir bijušas sūdzības par putekļu vai ķīmisko vielu izraisītiem elpošanas ceļu, ādas un acu kairinājumiem?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai ir bijušas sūdzības par sāpēm mugurā, locītavās, rokās, kājās?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai ir bijušas sūdzības par trokšņa izraisītu dzirdes pasliktināšanos?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai darba vietā ir bijuši nelaimes gadījumi?	Nē	Jā	Daļēji	Neatt.	
Vai darbinieks ir fiziski piemērots darba veikšanai?	Jā	Nē	Daļēji	Neatt.	

APSTIPRINU:**Amats, Vārds/Uzvārds** Valdes loceklis Uldis Saimnieks**Paraksts:****Datums:** 21.01.2016.**DARBA AIZSARDZĪBAS PASĀKUMU PLĀNS****2016.gadam**

Nr.	Telpa / darba vieta/ darbs	Riska pakāpe	Pasākumi riska novēršanai vai samazināšanai	Pasākuma izpildes termiņš	Pasākuma izmaksas (Eiro)	Atbildīgais par izpildi	Atzīme par izpildi
Uzņēmums kopumā							
		III	Pārlicināties, vai pēdējo 5 gadu laikā, kāds no nodarbinātajiem nav mācījies sniegt pirmo palīdzību (piemēram, autovadītāju kursus): 1)ja ir mācījies - nokopēt apliecību; 2)ja nav - nosūtīt vismaz vienu darbinieku uz kursiem.	01.07.2016.	- (ja jāmaca, izvērtēt piedāvājumus)	K.Bērziņš	
		II	Veicot jaunu pasūtījumu precēm - ķīmiskajām vielām vai maisījumiem, pieprasīt no ķīmisko vielu/maisījumu piegādātājiem drošības datu lapas saskaņā ar REACH, CLP regulas prasībām.	01.09.2016.	-	U.Saimnieks	
		III	Pārskatīt darba aizsardzības instrukcijas, jo mainījušies MK noteikumi un atsevišķas lietotās iekārtas (piem., jaunā sulu spiede).	01.10.2016.	-	K.Bērziņš	
		III	Veikt darbinieku praktisku apmācību rīcībai ārkārtas situācijās (t.sk. ar evakuācijas treniņu).	31.12.2016.	-	K.Bērziņš	
		II	Pārskatīt informāciju par OVP neizgājušajiem darbiniekiem, atgādināt un pārbaudīt vai OVP izietas.	01.03.2016.		K.Bērziņš	
		II	Smēķēšanas vietu pagalmā apzīmēt ar atiecīgu zīmi	01.09.2016.	10	K.Bērziņš	
Viesu uzņemšana/kafejnīca							
		III	Nodrošināt biežāku tīrīšanas darbu veikšanu (t.sk. Ventilācijas atveres un sienas).	Regulāri - ne retāk kā reizi ceturksnī	-	K.Bērziņš	
		III	Piestiprināt ugunsdzēsības aparātu pie sienas tā, lai tā rokturis atrodas ne augstāk kā 1,5 m no zemes, ja iespējams, ievietot to speciālā, slēdzamā kastē, lai pasargātu no nozagšanas, bet nodrošinātu pieejamību.	01.09.2016.	20	K.Bērziņš	

Nr.	Telpa / darba vieta/ darbs	Riska pakāpe	Pasākumi riska novēršanai vai samazināšanai	Pasākuma izpildes termiņš	Pasākuma izmaksas (Eiro)	Atbildīgais par izpildi	Atzīme par izpildi
		III	Pēc ugunsdzēsības aparātu piestiprināšanas pie sienas apzīmēt to atrašanās vietas (kastes) ar atbilstošu drošības zīmi.	01.09.2016.	15	K.Bērziņš	
		II	Nodrošināt Informācijas stenda par dienas piedāvājumu novietošanu tā, lai netraucētu	31.12.2016.	-	K.Bērziņš	
		II	Nomainīt evakuācijas zīmes izdegusi spuldze un jāpārlicinās, vai ir darba kārtībā	31.12.2016.	10	K.Bērziņš	
Viesu uzņemšana/kafejnīcas klientu apkalpošana							
			Nav nepieciešamas veikt papildus preventīvos pasākumus bez jau noteiktajām prasībām	-	-	-	

Obligātās veselības pārbaudes kartes piemērs

Darbiniece Vēsma Saimniece visu savu darba laiku strādā kā viesu uzņēmēja viesnīcas uzņemšanā, veicot darbu pie kases aparāta un datora ar numuru rezervācijas sistēmu, kā arī palīdzot ar viesu pavadīšanu līdz numuriem.

Darba vides riska faktori, veicot darbu, kuru dēļ, iespējams, būtu jāveic veselības pārbaudes:

- fiziskas pārslodzes (darbs piespiedu pozā – stāvus/sēdus, vienvēidīgas kustības);
- mikroklimats;
- bioloģiskie riski;
- psihoemocionāls risks;

Pēc riska faktoru izvērtēšanas darbiniekam būtu jāveic šādas obligātās veselības pārbaudes:

MK 10.03.2009. noteikumu Nr. 219 „Kārtība, kādā veicama obligātā veselības pārbaude” pielikuma un punkta numurs	Darba vides faktori	Veselības pārbaūžu biežums (ņemot vērā veikto mērījumu rezultātus)
1. pielikuma 4.9.2. punkts	Atrašanās piespiedu pozā ilgāk nekā 50% no darba laika, lokāls muskuļu sasprindzinājums, t.sk. darbs, stāvot kājās	Vienu reizi trijos gados
1. pielikuma 4.9.5. punkts	Biežas, monotonas, atkārtotas kustības; darbs, kas saistīts ar ilgstošu un intensīvu lokālu muskuļu sasprindzinājumu, tajā skaitā darbs ar rokām un rokas instrumentiem ilgāk nekā 50 % no darba laika	Vienu reizi trijos gados

OBLIGĀTĀS VESELĪBAS PĀRBAUDES KARTE

I. Norīkojums uz obligāto veselības pārbaudi

(ārstniecības iestādes nosaukums) (norāda, ja nepieciešams)

1. Darba devējs (nosaukums, adrese, tālrunis): **SIA "Kā mājās", Kalna iela 22, Rīga, tālr.: 67653791**
2. Personas vārds, uzvārds: **Vēsma Saimniece**
3. Personas kods: **250172-11472**
4. Dzīvesvieta: **Bauskas iela 27-46, Rīga**
5. Profesija: **Viesu uzņēmēja**
6. Veselībai kaitīgie darba vides faktori (saskaņā ar Ministru kabineta 2009. gada 10. marta noteikumu Nr. 219 „Kārtība, kādā veicama obligātā veselības pārbaude” 1. pielikuma ____ punktu):

Atrašanās piespiedu pozā ilgāk nekā 50% no darba laika, lokāls muskuļu sasprindzinājums, tajā skaitā darbs, stāvēt kājās (saskaņā ar 1. pielikuma 4.9.2. punktu) – nākamā pārbaude jāveic pēc 3 gadiem;
Biežas, monotonas, atkārtotas kustības; darbs, kas saistīts ar ilgstošu un intensīvu lokālu muskuļu sasprindzinājumu, tajā skaitā darbs ar rokām un rokas instrumentiem ilgāk nekā 50 % no darba laika (saskaņā ar 1. pielikuma 4.9.5. punktu) – nākamā pārbaude jāveic pēc 3 gadiem;

7. Īpašie darba apstākļi:
nav

8. Darba stāžs 6. punktā minētajos veselībai kaitīgajos darba vides apstākļos: 7 gadi
gadi, mēneši

9. Darba stāžs 7. punktā minētajos īpašajos darba apstākļos: _____
gadi, mēneši

10. Vēsma Saimniece tiek norīkots uz obligāto veselības
(vārds, uzvārds)

pārbaudi (atbilstošo pasvītrot):

- 10.1. pirmreizējo veselības pārbaudi,
- 10.2. ārpuskārtas veselības pārbaudi (iemesls _____),
- 10.3. periodisko veselības pārbaudi.**

Darba devējs vai viņa pilnvarota persona:

Amats: Darba aizsardzības speciālists

Paraksts un tā atšifrējums: _____/K.Bērziņš/

Datums: 21.01.2016.

Zīmogs:

Dokumentu saraksts, kas nepieciešams uzņēmumos par darba aizsardzības jautājumiem

1. Darba vides riska novērtējuma dokumentācija
2. Darba aizsardzības pasākumu plāns
3. Veikto laboratorisko mērījumu testēšanas pārskati
4. Darbinieku saraksts, kuru veselības stāvokli ietekmē vai var ietekmēt veselībai kaitīgi darba vides faktori
5. Darbinieku saraksts, kuri ir nodarbināti darbā īpašos apstākļos
6. Darba vides riski, kuru novēršanai lietojami individuālie aizsardzības līdzekļi
7. Reģistrācijas dokuments darba aizsardzības ievadapmācībai
8. Reģistrācijas dokuments darba aizsardzības instruktāžām darba vietā
9. Darba aizsardzības un ugunsdrošības instrukcijas
10. Obligātās veselības pārbaudes kartes
11. Darba vietu un darba procesu saraksts, kuros ķīmiskās vielas un maisījumi rada vai var radīt risku nodarbināto drošībai un veselībai
12. Arodinficēšanās riskam pakļauto darbinieku saraksts
13. Bioloģisko aģentu iedarbībai pakļauto nodarbināto saraksts (ja darbs saistīts ar 3.un 4. grupas bioloģiskajiem aģentiem)
14. Darba aprīkojuma saraksts, kas var radīt palielinātu risku nodarbināto drošībai un veselībai (piemēram, bīstamās iekārtas) (ja tāds aprīkojums uzņēmumā pastāv)
15. Darbu saraksts, kuru izpildei jānoformē norīkojums (atļauja)
16. Ugunsdrošības instruktāžu uzskaites žurnāls (var būt kopīgs ar darba aizsardzības instruktāžu žurnālu)
17. Nelaimes gadījumu darbā uzskaites žurnāls
18. Rīcības plāns ugunsgrēka gadījumā (objektos ar sprādzienbīstamu vidi un objektos, kuros var atrasties vairāk par 50 cilvēkiem)
19. Iekšējā ugunsdzēsības ūdensvada ugunsdzēsības krānu un to aprīkojuma pārbaudes žurnāls (ja ir krāni un to aprīkojums)
20. Ugunsdzēsības sūkņu pārbaudes žurnāls (ja ir ugunsdzēsības sūkņi)
21. Ugunsdzēsamo aparātu uzskaites žurnāls
22. Apkures un ventilācijas ierīču tīrīšanas reģistrācijas žurnāls (ja ir apkures ierīces un ventilācijas ierīces)
23. Rīkojums par darba aizsardzības speciālista norīkošanu vai līgums ar kompetento institūciju (atkarībā no uzņēmumā izveidotās sistēmas)
24. Rīkojums par atbildīgo par ugunsdrošību
25. Rīkojums par atbildīgo par elektrodrošību (tehnisko vadītāju) un personu, kas viņu aizvieto
26. Rīkojums par atbildīgo par bīstamajām iekārtām (visi izņemot birojs)
27. Rīkojums par atbildīgo speciālistu par darba aprīkojumu
28. Rīkojums par pirmās palīdzības aptieciņu skaitu darba vietās
29. Rīkojums par pirmās palīdzības sniegšanā apmācāmo nodarbināto skaitu
30. Kompetences apliecinājumi:
 - darba aizsardzības speciālistam;
 - personālam, kas veic instruktāžu darba vietā;
 - uzticības personām (ja tādas ir ievēlētas);
 - atbildīgajam par ugunsdrošību;
 - bīstamās iekārtas apkalpojošais personālam – rezervuāriem, celšanas iekārtām, spiedieniekārtu kompleksiem u.c.;
 - nodarbinātajiem, kas apmācīti pirmās palīdzības sniegšanā.

Normatīvie akti pieļauj apvienot dažādus ar darba aizsardzība saistītus dokumentus vienā, piemēram, iekļaut informāciju par lietojamajiem individuālajiem aizsardzības līdzekļiem darba vides riska novērtējuma dokumentācijā. Ja uzņēmumam ir ērtāk izveidot arī citus dokumentus darba aizsardzības sistēmas organizēšanai, tas ir atļauts (piemēram, darba aizsardzības instrukciju saraksts, kurā norādīta instrukciju numerācija).



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS un
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS
RSU aģentūra

NR. 257-2015

PAPILDU INFORMĀCIJA

LATVIJAS DARBA DEVĒJU KONFEDERĀCIJĀ

Baznīcas ielā 25-3, Rīgā, LV-1010
Tālrunis 67225162
www.lddk.lv

LATVIJAS BRĪVO ARODBIEDRĪBU SAVIENĪBĀ

Bruņinieku ielā 29/31, Rīgā, LV-1001
Tālrunis 67270351, 67035960
www.lbas.lv

VALSTS SOCIĀLĀS APDROŠINĀŠANAS AĢENTŪRAS (VSAA) VESELĪBAS APRŪPES UN REHABILITĀCIJAS NODAĻĀ

Lāčplēša ielā 70a, Rīgā, LV-1011,
Tālrunis 67013619, fakss 67011814
vai citās Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūras nodaļās
www.vsaa.gov.lv

VALSTS DARBA INSPEKCIJĀ

K. Valdemāra ielā 38, k-1, Rīgā, LV-1010
Tālrunis 67186522, 67186523
vai Valsts darba inspekcijas reģionālajās inspekcijās
www.vdi.gov.lv

RSU DARBA DROŠĪBAS UN VIDES VESELĪBAS INSTITŪTĀ

Dzirčiema ielā 16, LV-1007
Tālrunis 67409139
www.rsu.lv/ddvvi

LABKLĀJĪBAS MINISTRIJAS DARBA ATTIECĪBU UN DARBA AIZSARDZĪBAS POLITIKAS DEPARTAMENTĀ

Skolas ielā 28, Rīgā, LV-1010
Tālrunis 67021526
www.lm.gov.lv

PAR DARBA AIZSARDZĪBAS JAUTĀJUMIEM – www.osha.lv un www.stradavesels.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, 2015. Bezmaksas izdevums.