

DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS, STRĀDĀJOT GUMIJAS UN PLASTMASAS IZSTRĀDĀJUMU RAŽOŠANĀ



Mūsu ikdiena nav iedomājama bez dažādiem gumijas un plastmasas izstrādājumiem – sākot no iepirkumu maisiņiem veikalos un beidzot ar automašīnu riepām un kanalizācijas caurulēm, kas patiesībā ir lielākā daļa priekšmetu, kurus lietojam ikdienā. Un Latvijas ekonomika nav iedomājama bez gumijas un plastmasas izstrādājumu ražošanas nozares – ik dienas ļoti daudzi Latvijas uzņēmumi ražo daudzveidīgu klāstu visdažādāko gumijas un plastmasas izstrādājumu.

Kā jebkurā apstrādes rūpniecības nozarē, arī gumijas un plastmasas izstrādājumu ražošanas uzņēmumos darba vidē ir sastopami riska faktori, kuri var apdraudēt nodarbināto veselību. Šajā nozarē nodarbinātie vienlaikus ir pakļauti vairākiem riska faktoriem, kas var radīt nelaimes gadījumu risku, tādējādi to iedarbība uz nodarbināto veselību ir vēl jo būtiskāka – tie var apdraudēt strādājošo veselību. Tomēr, lai arī nevienu darba vietu nav iespējams izveidot tā, lai netiktu apdraudēta nodarbināto veselība un drošība, ir iespējams darīt ļoti daudz, lai riskus mazinātu.

Šis atgādnis mērķis ir informēt par svarīgākajām darba drošības un veselības aizsardzības prasībām un būtiskākajiem darba vides riska faktoriem, strādājot gumijas un plastmasas izstrādājumu ražošanā.

KAS IR DARBS GUMIJAS UN PLASTMASAS IZSTRĀDĀJUMU RAŽOŠANĀ?

Šajā materiālā ar terminu “darbs gumijas un plastmasas izstrādājumu ražošanā” tiks apzīmēti visi tie darbi, kuri ir iekļauti nozarēs ar kopējiem apzīmējumiem: “gumijas izstrādājumu ražošana” un “plastmasas izstrādājumu ražošana”. Šajās nozarēs, vērtējot tieši darba vides riska faktorus, ir daudz kopīgā, neraugoties uz atšķirībām lietoto ķīmisko vielu klāstā.

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

PIRMS SĀKT DARBU ...

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

Pirms darba līguma parakstīšanas nākamajam darba devējam Tevi jānorīko veikt obligāto veselības pārbaudi. Tās mērķis ir pārliecināties, vai Tavs veselības stāvoklis atbilst veicamajam darbam (piemēram, ja Tev jau ir mugurkaula veselības problēmas, tad darbs pie iekārtas uzraudzības, kurā visu dienu jāstāv kājās, veselības stāvokli vēl vairāk pasliktinās).

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

Ievadapmācības (ievadinstruktāžas) laikā Tev jāsaņem vispārēja informācija par uzņēmumu un tā darbību, svarīgākajiem darba vides riska faktoriem un to ietekmi uz veselību, darba kārtības noteikumiem, darba aizsardzības organizāciju uzņēmumā, svarīgākajiem darba aizsardzības pasākumiem (drošības zīmēm, veselības pārbaudēm u. c.), Taviem pienākumiem un tiesībām, nodarbināto pārstāvniecību, kā arī rīcību ārkārtas situācijās.

Darba aizsardzības instruktāžas laikā darba devējam Tevi jāiepazīstina ar veicamo darbu, darba devēja apstiprinātajām instrukcijām un darba aizsardzības prasībām atbilstoši konkrētā darba veidam vai profesijai darba vietā, praktiski parādot arī drošus darba

paņēmienu un metodes vainepieciešamības gadījumā izmantojot uzskates līdzekļus.

Šis materiāls ir tikai viens no informācijas avotiem par drošu un veselībai nekaitīgu darbu – tas neaizstāj darba aizsardzības instrukcijas konkrēto darbu drošai veikšanai!

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

KĀDAS SEKAS VAR RASTIES, NEIEVĒROJOT DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS?

Dažādu darba vides riska faktoru iedarbības rezultātā var tikt apdraudēta nodarbināto drošība un veselība, darba aizsardzības prasību neievērošana var radīt arī ekonomiskus zaudējumus, turklāt ne tikai darba devējam, bet arī katram nodarbinātajam un visai sabiedrībai kopumā.

Strādājot gumijas un plastmasas izstrādājumu ražošanā, visbiežāk nodarbināto veselība var tikt bojāta:

- **nelaimes gadījumos** gūstot dažādus veselības traucējumus – traumas (piemēram, plastmasas reaktora tīrīšanas laikā pakļūpot vai pakrītot u. tml.);
- dažādu darba vides riska faktoru iedarbības rezultātā gūstot **akūtus vai hroniskus veselības traucējumus** jeb **arodslimības** (piemēram, paceļot un ieberot izejmateriālu to reaktorā, nodarīt kaitējumu mugurai u. tml.).

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

KĀDI IR GUMIJAS UN PLASTMASAS IZSTRĀDĀJUMU RAŽOŠANĀ BIEŽĀK NOVĒROJAMIE RISKA FAKTORI?

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

- nelaiemes gadījumi;
- ķīmiskie faktori;
- troksnis;
- ergonomiskie faktori;
- mikroklimats un apgaismojums;
- psihoemocionālie faktori.

Gumijas un plastmasas izstrādājumu ražošanas uzņēmumu darba vietās nodarbinātie bieži ir pakļauti **vairākiem riska faktoriem vienlaikus**, tādējādi pastiprinot cits cita ietekmi un izraisot smagākus veselības traucējumus vai paātrinot veselības traucējumu attīstību (piemēram, uz organismu vienlaikus iedarbojoties organiskajiem šķīdinātājiem un ražošanas iekārtu troksnim, daudz ātrāk attīstīsies aroda vājdzirdība).

Lai gan pēdējo gadu laikā šīs nozares uzņēmumu darba aprīkojuma un tehnoloģiju uzlabošanā ir veiktas būtiskas investīcijas, tomēr nodarbināto veselība un drošība nozarē joprojām var tikt apdraudēta.

BIEŽĀKIE NELAIEMES GADĪJUMU IEMESLI GUMIJAS UN PLASTMASAS IZSTRĀDĀJUMU RAŽOŠANĀ

Līdzīgi kā citās nozarēs, arī gumijas un plastmasas izstrādājumu ražošanas uzņēmumu darba vietās nelaiemes gadījumi bieži notiek nodarbināto neuzmanības un noteikto darba aizsardzības prasību neievērošanas dēļ. Šajā nozarē tiek izmantots dažāds darba aprīkojums (ražošanas līnijas, reaktori, mikseri, griezēji u. c.), transportlīdzekļi (frontālie iekrāvēji u. c.), kā arī citas nozarei raksturīgas specifiskas iekārtas. Darbs pie šīm iekārtām, tiešā to tuvumā vai to apkopes rada paaugstinātu nelaiemes gadījumu bīstamību.

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

Darba aprikojuma un iekārtu izraisītie nelaimes gadījumi

Darba aprikojuma (dažādu iekārtu) lietošana un atrašanās to tiešā tuvumā var radīt vislielākos nelaimes gadījumu riskus – biežāk tas saistīts ar nepiemērotu vai bojātu aprikojuma, nepareizu un bīstamu darba paņēmienu lietošanu. Bieži bīstamība ir saistīta tieši ar darba aprikojuma remontdarbu veikšanu, kam tiek izmantoti dažādi rokas darba rīki un instrumenti, kā arī ar ražošanā izmantoto iekārtu tīrīšanu. Jebkura šāda darba aprikojuma lietošana ir saistīta ar nelaimes gadījumu risku – pirkstu vai roku ieraušānu iekārtā, traumām, ko rada saskare ar karstām virsmām, nobrāzumiem u. tml. brūcēm, kas rodas, lietojot darba aprikojumu.

Bieži nelaimes gadījumi notiek, arī lietojot bojātas jeb darba kārtībā neesošas iekārtas un neievērojot noteiktās prasības darbu veikšanai. Gumijas un plastmasas izstrādājumu ražošanas nozarē īpaši liela uzmanība jāpievērš ne tikai tam, lai iekārtas būtu darba kārtībā, bet arī tam, lai stingri tiktu ievērots tehnoloģiskais process (piemēram, temperatūras režīms, spiediens, laiks u. tml.).

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- lietot tikai darba kārtībā esošas un darbam piemērotas iekārtas un uzturēt tās kārtībā, kā arī pārliecināties, vai ir veiktas tehniskās apkopas un pārbaudes;



Ar drošības sistēmām aprīkotu iekārtu lietošana samazina nelaimes gadījumu risku

- ievērot visas darba aizsardzības prasības un veikt darbus saskaņā ar noteiktajām prasībām, ievērot drošus darba paņēmienus un noteikto tehnoloģiju;
- lietot visus nepieciešamos individuālās aizsardzības līdzekļus (sejas un acu aizsarglīdzekļus, cimdus, darba apavus u. c.).

Paklupšana un pakrišana

Paklupšanas un pakrišanas riski šajā nozarē ir samērā augsti, jo visai bieži pārvietošanās ceļos vai iekārtu tuvumā atrodas dažādi priekšmeti un materiāli (izejmateriāli, iepakojamais materiāls, cauruļvadi u. tml.). Paklupšanas riskus ievērojami paaugstina arī nepiemēroti, bojāti vai nepareizi kopti grīdas segumi.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- novietot darba aprīkojumu, izejmateriālus, uzkopšanas materiālus, kā arī kabeļus un vadus tiem speciāli paredzētās un apzīmētās vietās;
- uzturēt kārtību darba vietās, veicot regulāru iepakojuma u. c. materiālu savākšanu.

Kritieni no augstuma un dažādu priekšmetu uzkrāšana

Diemžēl arī gumijas un plastmasas izstrādājumu ražošanas nozares uzņēmumos viens no būtiskākajiem nelaimes gadījumu riskiem ir tieši nodarbināto kritieni no augstuma. Šādi kritieni samērā bieži beidzas ar ļoti smagām sekām vai nāvi. Nodarbinātie nereti nokrīt no dažādām iekārtām (piemēram, reaktoriem, maisītājiem vai cisternām), kurām nepieciešama



Paklupšanas riska iemesls var būt nepārdomāti izvietoti cauruļvadi un pāreju trūkums

regulāra uzraudzība un tīrīšana, jo daudzās darba vietās šādas iekārtas nav aprīkotas ar drošām kāpnēm vai pakāpieniem, lai nepieciešamības gadījumā pie tām varētu piekļūt.

Nokrišanas riski bieži ir saistīti arī ar to, ka šajā nozarē gala produkcija mēdz būt izmēros liela vai grūti izvietojama (piemēram, plastmasas caurules). Nepareizi izvietotas produkcijas un nepiemērotu plauktu dēļ iespējami nelaimes gadījumu riski.

Atsevišķos gadījumos gumijas un plastmasas izstrādājumu ražošanas nozares uzņēmumos iespējami gadījumi, kad nodarbinātajiem uzkrīt dažādi priekšmeti, uzlīst vai uzbirst izejmateriāls. Tas ir saistīts ar to, ka bieži vien ražošanas iekārtas (piemēram, maisītāji) izkārtotas vairāku stāvu vai līmeņu augstumā un nodarbinātie uz turas to zemākajā līmenī.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- informēt darba devēju, ja nav iespējama droša piekļuve iekārtām, līnijai vai kādam iekārtas līmenim;
- lietot tikai darba kārtībā esošas un piemērotas kāpnēs un pakāpienus, ievērot drošus darba paņēmienus;



Pārvietojamo kāpņu izmantošana piekļuvei pie iekārtas un tās tīrīšanai rada augstāku nelaimes gadījumu risku



Stabilas un fiksētas piekļūšanas platformas un kāpnēs ievērojami samazina kritienu iespējamību

- pareizi nokraut un izvietot kravas, nodrošinoties pret to nobrukšanu vai krišanu;
- izmantot darbam augstumā paredzētas iekārtas;
- lietot tikai darba kārtībā esošus iekrāvējus un citu tehniku, ziņot darba devējam par tehnikas bojājumiem;
- lietot visus nepieciešamos individuālās aizsardzības līdzekļus (labi redzamu un gaismu atstarojošu apģērbu, apavus, ķiveres u. c.).

ĶĪMISKĀS VIELAS

Ķīmiskās vielas gumijas un plastmasas izstrādājumu ražošanas nozares uzņēmumos ir pats būtiskākais riska faktors – bez to lietošanas nebūtu šo izstrādājumu ražošanas.

Ņemot vērā to, ka zem praksē lietotā apzīmējuma “gumija” un “plastmasa” var slēpties daudzi desmiti vai simti dažādu vielu, kā arī to, ka to gatavošanas procesā nepieciešams pievienot daudzas dažādas vielas un ka izejvielu reakciju laikā var izdalīties daudzi starpprodukti, šajā materiālā nav iespējams sniegt detalizētu informāciju par visām vielām, bet gan tikai vispārēju informāciju un atgādinājumus.

Plastmasas

Par plastmasām sauc materiālus, ko izgatavo no polimēriem. Tiem var būt dažādas pieejas, bet tiem visiem ir raksturīga kopēja uz-

būve – ikvienas plastmasas sastāva pamatelements ir lielmolekulāra viela (polimērs), ko parasti sauc arī par sintētiskajiem sveķiem. Lielākā



Nepārdomāts cauruļu izvietoējums ražošanas telpās rada nelaiemes gadījumu risku

daļa plastmasu satur arī citus komponentus – plastifikatorus, krāsvielas, stabilizatorus, pildvielas, cietinātājus, un bieži vien tieši šie komponenti vai to blakusprodukti var radīt lielāko bīstamību. Plastmasas var būt ļoti dažādas pēc to ražošanā izmantotā polimēra – mūsdienās biežāk lieto polietilēnu, polivinilhlorīdu, polistirolu, fluoroplastus, fenoplastus, poliesterus, polikarbonātus, poliuretānu u. c. Plastmasas ražošanā bīstamo vielu koncentrācija darba telpu gaisā parasti nepārsniedz aroda ekspozīcijas robežvērtības, un lielākā bīstamība nodarbinātajiem ir saistīta ar avārijas situācijām, kā arī ar iekārtu tīrīšanas procesiem, izejvielu papildināšanu u. tml. Vērtējot ietekmi uz veselību, arvien retāk var novērot izteiktas un akūtas slimības, bet daudz biežāk vērojama nespecifiska, hroniska ietekme uz nodarbināto veselību.

Plastmasu ražošanā tiek izdalīti trīs galvenie procesi (un katrā no tiem ir atšķirīga bīstamība):

- sveķu ražošana (plastmasas polimēru ražošana);
- plastmasas pārstrāde;
- plastmasu karsēšana (sadeģšana).

Sveķu ražošanas laikā vairums procesu notiek slēgtās sistēmās, tomēr izejvielu pievienošanas, tīrīšanas un uzraudzības laikā uz nodarbinātajiem var iedarboties dažādi ražošanas starpprodukti vai piedevas. Nodarbinātajiem rūpīgi jāseko līdzi tehnoloģiskajiem procesiem, jo reakciju temperatūras vai ilguma novirzes var novest pie kaitīgu starpproduktu izdalīšanās, uguns vai sprādzienbīstamības. **Plastmasu pārstrādes** laikā notiek gala produktu ražošana. Parasti šajā procesā tiek pievienotas dažādas piedevas, un lielākā bīstamība ir saistīta ar augstām temperatūrām un spiedienu, kā arī ar iekārtu tīrīšanu, kuras laikā ir iespējama saskare ar katalizatoriem un neizreagējušajiem starpproduktiem.

Plastmasu karsēšanas laikā izdalās dažādu šķīdinātāju paliekas, polimerizācijas procesa paātrinātāji un citi sadeģšanas produkti, kuri potenciāli var būt ļoti bīstami. Ja tehnoloģisko procesu

nepietiekamas kontroles dēļ notiek sadegšana pārāk augstās temperatūrās, var izdalīties tādas bīstamas vielas kā formaldehīds, tvana gāze, fosgēns, benzols u. c.

Gumijas

Gumija ir mūsdienās ļoti plaši izmantots izejmateriāls – no tās izgatavo, piemēram, riepas, šļūtenes, plaša patēriņa priekšmetus u. c. Atšķirībā no plastmasas (kas vienmēr ir mākslīgi radīta) gumija var būt gan dabiski, gan sintētiski radīta. Dabiskās gumijas izstrādājumi tiek gatavoti no lateksa. Dabiskā gumija ir spēcīgs alergēns un tās izstrādājumu ražošanas laikā var attīstīties bīstamas alerģiskās reakcijas. Savukārt sintētisko gumiju ražo no sintētiskā kaučuka, to vulkanizējot un plastificējot, kā arī pievienojot pildvielas. Vulkanizācijas procesā lieto arī dažādus vulkanizācijas paātrinātājus (tiuramu, kaptaku u. c.) un antioksidantus, kā arī pievieno dažādas piedevas – plastifikatorus, stabilizatorus, pildvielas, cietinātājus, katalizatorus un pigmentus.

Līdzīgi kā plastmasas izstrādājumu ražošanā, arī gumijas ražošanā lielākā bīstamība ir saistīta ar dažādu blakusproduktu izdalīšanos iekārtu uzraudzības, tīrīšanas vai avāriju gadījumos. Bīstamākās vielas ir dažādas skābes, fenoli, šķīdinātāji u. tml.

Kopumā par šajā nozarē izmantotajām ķīmiskajām vielām var teikt, ka gatavā produkcija – gumijas un plastmasas izstrādājumi – parasti ir cilvēka veselībai nekaitīgi, toties to ražošanas procesā ir ļoti daudz bīstamu ķīmisko savienojumu, īpaši, **ja netiek stingri ievērotas tehnoloģiskās prasības vai notiek kāda ārkārtas situācija.**

Svarīgi ir zināt, ka visas ķīmiskās vielas var nelabvēlīgi ietekmēt veselību. To ietekme var būt ļoti dažāda, bet visbiežāk tās izraisa dažādas pakāpes funkcionālus un organiskus centrālās un perifērās nervu sistēmas un elpošanas orgānu bojājumus, kā arī var ietekmēt ādu vai izraisīt alerģiskas reakcijas. Turklāt daudzām gumijas un

plastmasas izstrādājumu ražošanā izmantotajām vielām ir kancerogēna iedarbība – tās var izraisīt audzējus.

Katrai no šajā nozarē izmantotajām vai iegūtajām vielām un maisījumiem piemīt savas īpašības, kas ietekmē arī iespējamo iedarbību uz nodarbinātā veselību. Šī informācija ir pieejama drošības datu lapās, ko ražotājs vai importētājs aizpilda par attiecīgo ķīmisko vielu vai ķīmisko maisījumu, un ar tajās pieejamo informāciju ir obligāti jāiepazīstas.

Atcerieties, ka gumijas un plastmasas izstrādājumu ražošanas laikā izdalījušos ķīmisko vielu bīstamību ievērojami palielina ventilācijas sistēmu trūkums, to bojājumi, nelietošana vispār vai neuzturēšana darba kārtībā (piemēram, savlaicīgi netīrot vai nemainot filtrus), bīstamību palielina arī nepareizu darba paņēmieni lietošana (piemēram, nepareizu tīrīšanas paņēmieni izvēle) vai tehnoloģisko procesu neievērošana.

Tāpat jāatceras, ka gumijas un plastmasas izstrādājumu ražošanā tiek izmantotas daudzas ķīmiskās vielas, kas rada arī ugunsdrošības vai sprādzienbīstamības riskus – to sekas var būt katastrofālas!

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- jebkurā ražošanas procesā stingri ievērot noteiktās procedūras gan attiecībā uz iekārtu darbību, gan ķīmisko vielu un maisījumu pievienošanu vai pārvietošanu;
- lietot tikai marķētos traukos glabātas ķīmiskās vielas, zināt un ievērot to lietošanas nosacījumus, t. sk. to drošu pārvietošanu vai ievietošanu reaktoros, glabāšanu u. tml.;
- ieslēgt ventilācijas sistēmas, regulāri tās tīrīt, rūpīgi sekot visu ražošanas iekārtu darbībai;
- regulāri mainīt un mazgāt darba apģērbus, mazgāt rokas pirms ēšanas, nomazgāties dušā pēc darba, darba apģērbus nevalkāt ceļā uz mājām;
- lietot noteiktos un pareizi izvēlētos individuālās aizsardzības līdzekļus (respiratorus, cimdus u. c.);

- apmeklēt obligātās veselības pārbaudes;
- neēst, nedzert un nesmēķēt darba vietās, kur strādā ar ķīmiskām vielām.

TROKSNIS

Troksnis gumijas un plastmasas izstrādājumu nozarē parasti nav dominējošais riska faktors, bet visbiežāk tas sastopams, strādājot pie dažādām griešanas vai smalcināšanas iekārtām un maisītājiem. Tomēr parasti šo iekārtu radītais trokšņa līmenis nav ļoti augsts un nerada lielu risku aroda vājdzirdības attīstībai.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

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

ERGONOMISKIE RISKĀ FAKTORI

Gumijas un plastmasas izstrādājumu ražošanas uzņēmumos ergonomiskie riska faktori ir vieni no būtiskākajiem riska faktoriem, lai gan vairumā nozares uzņēmumu darba procesi ir automatizēti vai tiek veikti ar dažādu palīgīdzekļu

Bīstamo vielu rezervuāru apzīmēšana samazina ķīmisko vielu radītos riskus



palīdzību. Ergonomiskie riski galvenokārt ir saistīti ar nepieciešamību ilgstoši atrasties **piespiedu pozās** – gan sēdus, gan stāvus (piemēram, iekārtu uzraudzības operatoriem u. c.). Gan ilgstoša sēdēšana, gan stāvēšana var radīt paliekošus veselības traucējumus mugurai un citām locītavām, kā arī saitēm un muskuļiem (piemēram, dažādus iekaisumus u. tml.).

Šajā nozarē tieša **smagumu pārvietošana** parasti nav riska faktors, jo izejvielu apjoms un gatavās produkcijas svars ir tāds, ka tiek izmantoti dažādi palīglīdzekļi (piemēram, celtni, frontālie iekrāvēji). Atsevišķos gadījumos smagumu pārvietošana joprojām var būt nepieciešama, bet tad parasti pārvietojamo izstrādājumu svars nav liels (piemēram, plastmasas kannas vai bļodas u. tml. izstrādājumi). Atceries, ka smagumu pārvietošana var apdraudēt veselību (piemēram, veicināt starpskriemeļu disku trūces attīstību u. c.).

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- sekot līdzi tam, lai darba vieta būtu ergonomiski optimāli iekārtota un pierēgulēta (piemēram, pareizi novietojot krēslu, lai nodrošinātu ērtu un pareizu pozu, u. tml.);
- ievērot pareizus smagumu pārvietošanas principus (celt smagumu ar taisnu muguru un visu ķermeni, turēt smagumu piespiestu ķermenim u. tml.), ja nepieciešams, prasīt savam darba devējam nodrošināt praktisku apmācību par to;
- ievērot regulāras atpūtas pauzes un veikt atslodzes vingrinājumus (piemēram, pavigrot, pastaipīties u. tml.);
- apmeklēt obligātās veselības pārbaudes.

PSIHOEMOCIONĀLIE RISKA FAKTORI

Arī gumijas un plastmasas izstrādājumu nozare nav izņēmums tajā ziņā, ka monotons darbs un garas darba stundas, maiņu darbs naktīs un agra celšanās rada psihoemocionālu risku un draudus veselībai, veicinot miega traucējumus un hronisku nogurumu, kā

arī samazinot uzmanību un koncentrēšanās spējas, tādējādi paaugstinot nelaimes gadījumu risku. Lai cilvēks justos labi, nepieciešamas vismaz astoņas stundas miega diennakts laikā, turklāt svarīga ir arī miega kvalitāte. Pirmās noguruma pazīmes ir aizsapņošanās, pārmērīga žāvāšanās un acu “aizkrišana”. Lielāko bīstamību rada t. s. “mikromiegs” – īslaicīga iesnaušanās, kas ilgst vidēji no četrām līdz piecām sekundēm, kuru laikā bieži notiek negadījumi darbā ar iekārtām un potenciāli bīstamas novirzes tehnoloģiskajos procesos.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

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

CITI DARBA VIDES RISKA FAKTORI

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

- **klīmatiskie apstākļi** – darba vietās iespējama gan paaugstināta temperatūra (piemēram, vasarā pie ražošanas reaktoriem, kur notiek izejmateriālu karsēšana), gan pazemināta temperatūra (piemēram, ziemā izejmateriālu vai gatavās produkcijas noliktavās, kur nav nepieciešams nodrošināt pietiekamu temperatūru), kas var izraisīt gan pārkaršanu, gan saaukstēšanos, kā arī veicināt muguras sāpes;
- **neatbilstošs apgaismojums** var radīt pastiprinātu redzes spīdzinājumu, turklāt apgaismojuma nodrošināšana retāk izmantotās ražošanas zonās ar prožektoriem (piemēram, koridoros u. c.) var veicināt apzīlšānu, tādējādi palielinot nelaimes gadījumu risku. Tāpat arī ražošanas ceļos, kur iekārtas izvietotas vairākos līmeņos, iespējamās situācijas, kad kādā no līmeņiem nav pietiekams apgaismojums.

KĀDAS IR TAVAS TIESĪBAS?

Atceries!

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

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

- neuzsākt vai pārtraukt darbu un ziņot tiešajam darba vadītājam (vai uzņēmuma uzticības personai), ja darba apstākļi rada vai var radīt draudus Tev vai apkārtējo cilvēku drošībai un veselībai;
- neuzsākt vai pārtraukt darbu, ja darba veikšanai izmantojamais aprīkojums (iekārtas, darba rīki, ventilācijas sistēmas u. tml.) neatbilst darba aizsardzības vai to ražotāju noteiktajām prasībām, kā arī gadījumos, ja šis aprīkojums nav pārbaudīts;
- atteikties veikt darba uzdevumus, ja to izpilde neatbilst Tavai profesionālajai sagatavotībai;
- pieprasīt atbilstošus individuālās aizsardzības līdzekļus, lai pasargātu sevi no darba vides riska faktoru iedarbības.

Atceries!

Vienmēr atceries par savām tiesībām un nebaidies tās izmantot!

JA DARBĀ NOTICIS NELAIMES GADĪJUMS

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

Darba devēja pienākums ir izmeklēt nelaimes gadījumu darbā un reģistrēt to Valsts darba inspekcijā 30 darbdienu laikā pēc

nelaimes gadījuma. Cietušajam jāsaņem viens nelaimes gadījuma izmeklēšanas akta eksemplārs ar Valsts darba inspekcijas reģistrācijas numuru. Nelaimes gadījuma izmeklēšanas akts būs nepieciešams, lai saņemtu sociālo palīdzību ārstēšanas un rehabilitācijas izdevumu segšanai no Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūras.

JA TAVA VESELĪBA IR PASLIKTINĀJUSIES

Gadījumos, ja netiek nodrošināti droši un veselībai nekaitīgi darba apstākļi, netiek ievērotas darba aizsardzības prasības vai lietoti individuālie aizsardzības līdzekļi, var attīstīties arodslimības, kuru izcelsmē galvenā nozīme ir kādam no darba vides riska faktoriem.

Ja jūti, ka Tava veselība nelabvēlīgu darba apstākļu dēļ ir pasliktinājusies, Tev ir tiesības prasīt darba devējam norīkojumu uz darba devēja apmaksātu ārpuskārtas obligāto veselības pārbaudi, kuras laikā arodslimību ārsts varēs pārbaudīt Tavas sūdzības.

Jebkurā gadījumā ir svarīgi laikus vērsties pēc palīdzības pie ārsta, jo daudzas arodslimības ir sekmīgi ārstējamas, ja tiek savlaicīgi pamanītas. Savukārt, ja slimības netiek laikus ārstētas, tās var izraisīt paliekošas sekas un, iespējams, pat invaliditāti.

Atceries!

Sociālās garantijas pēc nelaimes gadījuma darbā vai konstatētas arodslimības Tu varēsi saņemt tikai tad, ja Tev būs darba līgums un Tu ziņosi par darbā notikušo nelaimes gadījumu!

Sociālās garantijas darbā notikuša nelaimes gadījuma vai arodslimības dēļ ietver valsts apmaksātus ārstēšanas un rehabilitācijas pakalpojumus, darbnespējas lapas apmaksu, bet gadījumā, ja radušies veselības traucējumi ir neatgriezeniski, – kompensāciju par darbspēju zudumu.



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS un
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS
RSU aģentūra

Nr. 324-2017

PAPILDU INFORMĀCIJA

LABKLĀJĪBAS MINISTRIJAS DARBA ATTIECĪBU UN DARBA AIZSARDZĪBAS POLITIKAS DEPARTAMENTĀ

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

VALSTS DARBA INSPEKCIJĀ

K. Valdemāra ielā 38, k-1, Rīgā, LV-1010
Tālrunis 67186522, 67186523
www.vdi.gov.lv

LATVIJAS BRĪVO ARODBIEDRĪBU SAVIENĪBĀ

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

RSU DARBA DROŠĪBAS UN VIDES VESELĪBAS INSTITŪTĀ

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

PAR DARBA AIZSARDZĪBAS JAUTĀJUMIEM – www.osha.lv



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, 2017.
Bezmaksas izdevums.