

DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS, STRĀDĀJOT LAIVU RAŽOŠANĀ UN REMONTĀ



DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS, STRĀDĀJOT LAIVU RAŽOŠANĀ UN REMONTĀ

Latvijai jau izsenis raksturīgas zvejniecības tradīcijas, un, lai arī mūsdienās rūpnieciskās zvejniecības apjomi ir samazinājušies, dažāda veida laivu (mazizmēra kuģu) izmantošana atpūtai un izklaidei kļūst arvien populārāka. Laivu ražošana ir būtiska arī Latvijas ekonomikai, jo daudzi Latvijas uzņēmumi ražo un eksportē laivas pa visu pasauli. Kā jebkurā apstrādes rūpniecības nozarē, arī laivu 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 atgādnēs mērķis ir informēt par svarīgākajām darba drošības un veselības aizsardzības prasībām un būtiskākajiem darba vides riska faktoriem, strādājot laivu ražošanā.

KAS IR DARBS LAIVU RAŽOŠANĀ?

Šajā materiālā ar terminu “laivu ražošana” tiks apzīmēti visi tie darbi, kuri ir iekļauti nozarē ar kopēju apzīmējumu: “atpūtas un sporta laivu ražošana” un ietver ļoti dažādu mazizmēra kuģošanas līdzekļu ražošanu – sākot no buru jahtu, katamarānu, motorlaivu, ūdens velosipēdu, sporta laivu, smailišu, kanoe un beidzot ar citu peldlīdzekļu ražošanu. Jebkurā no šīs nozares darba vietām nodarbinātie var saskarties ar dažādiem darba vides riska faktoriem, kas var ietekmēt veselību un drošību.

PIRMS SĀKT DARBU...

Pirms sāk darbu, atceries, 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 nelaimes gadījumā darbā vai saslimsi, tostarp 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 ievadinstruk tāža, gan darba aizsardzības instruk tāža darba vietā konkrētā darba veikšanai.

Ievadapmācības (ievadinstruk tāžas) 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 instruk tāžas 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 paņēmienus un metodes vai nepieciešamības 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!

Atceries!

Tavs pienākums ir iepazīties ar darba aizsardzības instrukcijās un citos dokumentos noteiktajām prasībām!

Ja kaut ko neesi sapratis – pajautā!

KĀDAS SEKAS VAR RASTIES, NEIEVĒROJOT DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS?

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

Strādājot laivu ražošanā, visbiežāk nodarbināto veselība var tikt bojāta:

- **nelaimes gadījumos** gūstot dažādus veselības traucējumus – traumas (piemēram, formu tīrīšanas laikā pakļūpot vai pakrītot);
- dažādu darba vides riska faktoru iedarbības dēļ gūstot **akūtus vai hroniskus veselības traucējumus** jeb **arodslimības** (piemēram, ar paceltām rokām turot virs galvas slīpmašīnu, nodarīt kaitējumu mugurai).

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

KĀDI IR LAIVU RAŽOŠANĀ BIEŽĀK NOVĒROJAMIE RISKA FAKTORI?

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

- nelaimes gadījumi;
- ķīmiskie faktori;
- troksnis un plauksta un rokas vibrācija;
- ergonomiskie faktori;
- mikroklimats un apgaismojums;
- psihoemocionālie faktori.

Laivu 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 arī šīs nozares uzņēmumu darba aprikojuma un tehnoloģiju uzlabošanā ir ieguldītas būtiskas investīcijas, tomēr nodarbināto veselība un drošība nozarē joprojām var tikt apdraudēta.

BIEŽĀKIE NELAIMES GADĪJUMU IEMESLI LAIVU RAŽOŠANĀ

Līdzīgi kā citās nozarēs, arī laivu ražošanas uzņēmumu darba vietās nelaimes gadījumi bieži notiek nodarbināto neuzmanības un noteikto darba aizsardzības prasību neievērošanas dēļ. Šajā nozarē tiek izmantots dažāds darba aprīkojums (ražošanas līnijas, mikseri, slīpmašīnas u. c.), transportlīdzekļi (frontālie iekrāvēji u. c.), kā arī citas nozarei raksturīgas specifiskas iekārtas. Darbs pie

šīm iekārtām, darbs tiešā to tuvumā vai to apkope rada paaugstinātu nelaimes gadījumu bīstamību.

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



Ar drošības sistēmām aprīkoti iekārtu lietošana samazina nelaimes gadījumu risku

Darba aprīkojuma un iekārtu izraisītie nelaimes gadījumi

Darba aprīkojuma (dažādu iekārtu) lietošana un atrašanās to tiešā tuvumā var radīt vislielākos nelaimes gadījumu riskus – biežāk tas saistīts ar nepiemērota vai bojāta aprīkojuma, nepareizu un bīstamu darba paņēmienu lietošanu. Bieži bīstamība ir saistīta tieši ar darba aprīkojuma remontdarbu veikšanu, kam tiek izmantoti dažādi rokas darba rīki un instrumenti, kā arī ar ražošanā izmantoto iekārtu tīrīšanu. Jebkura šāda darba aprīkojuma 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 aprīkojumu. Bieži nelaimes gadījumi notiek, arī lietojot iekārtas, kas ir bojātas vai nav darba kārtībā, un neievērojot noteiktās prasības darbu veikšanai. Laivu 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, reakciju laiks).

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- lieto tikai darba kārtībā esošas un darbam piemērotas iekārtas un uzturi tās kārtībā, kā arī pārlicinies, vai ir veiktas tehniskās apkopes un pārbaudes;
- ievēro visas darba aizsardzības prasības un veic darbus saskaņā ar noteiktajām prasībām, ievēro drošus darba paņēmienus un noteikto tehnoloģiju;
- lieto 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 pārvietojoties pa ceļam vai iekārtu tuvumā atrodas dažādi priekšmeti un materiāli (izejmateriāli, iepakojamais materiāls, gaisa cauruļvadi u. tml.). Paklupšanas riskus ievērojamī paaugstina arī nepiemēroti, bojāti vai nepareizi kopti grīdas segumi.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

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



Paklupšanas riska iemesls var būt nepārdomāti izvietoti materiāli

Kritieni no augstuma un dažādu priekšmetu uzkrišana

Diemžēl arī laivu ražošanas nozares uzņēmumos viens no būtiskākajiem nelaimes gadījumu riskiem var būt tieši nodarbināto kritieni no augstuma. Šādi kritieni samērā bieži beidzas ar ļoti smagām sekām vai nāvi. Nodarbinātie visbiežāk var nokrist no izgatavojamo laivu korpusiem vai sastatnēm, kas izvietotas, lai veiktu korpusu apstrādi.

Uzkrišanas riski bieži ir saistīti arī ar to, ka laivu korpusi var būt liela izmēra un tos ir grūti stabili izvietot, kas var novest pie korpusu vai uz tiem novietotu materiālu un instrumentu krišanas.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- informē darba devēju, ja nav iespējama droša piekļuve apstrādājamam laivas korpusam;
- lieto tikai darba kārtībā esošas un piemērotas kāpnes, pakāpienus, sastatnes un pastatnes, ievēro drošus darba paņēmienus;
- pareizi izvieto laivu korpusus, nodrošinoties pret to krišanu vai gāšanos, neatstāj uz korpusiem nenostiprinātus instrumentus un materiālus;
- vienmēr izmanto darbam augstumā paredzētas iekārtas;
- lieto tikai darba kārtībā esošus iekrāvējus un citu tehniku, ziņo darba devējam par tehnikas bojājumiem;
- lieto visus nepieciešamos individuālās aizsardzības līdzekļus (labi redzamu un gaismu atstarojošu apģērbu, apavus, ķiveri u. c.).

ĶĪMISKĀS VIELAS

Ķīmiskās vielas laivu ražošanas nozares uzņēmumos ir būtiskākais riska faktors – bez to lietošanas nebūtu šo izstrādājumu ražošanas. Laivu ražošanas praksē var tikt izmantotas daudzas

ķīmiskās vielas, kurām procesa laikā var būt nepieciešams pievienot dažnedažādas citas vielas (cietinātājus, plastifikatorus u. tml.), un šo reakciju laikā var izdalīties daudzi starpprodukti. Tāpēc šajā materiālā nav iespējams sniegt detalizētu informāciju par visām vielām, bet gan tikai vispārēju informāciju un atgādinājumus.

Mūsdienās visbiežāk tiek izmantoti dažādi plastmasu materiāli. Par plastmasām sauc materiālus, ko izgatavo no polimēriem. Tiem var būt dažādas piedevas, tomēr tiem visiem ir raksturīga kopēja uzbūve – ikvienas plastmasas sastāva pamatelements ir lielmolekulāra viela (polimērs), ko parasti sauc arī par sintētiskajiem sveķiem.

Lielākā daļa plastmasu satur arī vēlus 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 laivu būvē visbiežāk lieto tādus materiālus kā polivinilhlorīdu, poliesterus, polikarbonātus un poliuretānu.

Plastmasu izmantojot laivu 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;
- plastmasas karsēšana (sadegšana).

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 bīstamības 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 neizreaģējušiem starpproduktiem.

Plastmasu karsēšanas laikā izdalās dažādu šķīdinātāju paliekas, polimerizācijas procesa paātrinātāji un citi sadegšanas 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 un benzols.

Laivu ražošanā izmantotās plastmasas brīdī, kad laiva ir gatava, nav cilvēka veselībai kaitīgas, toties laivu 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 atšķirīga, 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 laivu 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.



Nepareiza izejvielu glabāšana un neapzīmēšana palielina ķīmisko vielu radītos riskus

Atceries, ka laivu 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 laivu 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 ievēro noteiktās procedūras gan attiecībā uz iekārtu darbību, gan ķīmisko vielu un maisījumu pievienošanu vai pārvietošanu;
- lieto tikai marķētos traukos glabātas ķīmiskās vielas, zini un ievēro to lietošanas nosacījumus, tostarp par to drošu pārvietošanu un glabāšanu;
- ieslēdz ventilācijas sistēmas, regulāri tās tīri, rūpīgi seko visu ražošanas iekārtu darbībai;
- regulāri maini un mazgā darba apģērbu, mazgā rokas pirms ēšanas, nomazgājies dušā pēc darba, darba apģērbu nevalkā ceļā uz mājām;

- lieto noteiktos un pareizi izvēlētos individuālās aizsardzības līdzekļus (respiratorus, cimdus u. c.);
- apmeklē obligātās veselības pārbaudes;
- neēd, nedzer un nesmēķē darba vietās, kur strādā ar ķīmiskām vielām!

TROKSNIS

Troksnis laivu ražošanas nozarē ir bieži izplatīts riska faktors, lai arī nav starp bīstamākajiem riskiem nodarbināto veselībai. Visbiežāk tas sastopams, strādājot pie dažādām slīpēšanas un pulēšanas iekārtām, kā arī maisītājiem. Tomēr parasti šo iekārtu radītais trokšņa līmenis nav ļoti augsts (jo tiek slīpēti un pulēti salīdzinoši mīksti materiāli) un nerada lielu risku aroda vājdzirdības attīstībai.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- atgādinī darba devējam par iekārtu savlaicīgu tehnisko apkopi; ja tas netiek darīts, trokšņa līmenis būs augstāks;
- lieto dzirdes aizsardzības līdzekļus, ja tas nepieciešams, arī tad, ja troksni rada blakus esošā iekārta;
- ievēro regulāras atpūtas pauzes un saudzē dzirdi brīvajā laikā (piemēram, neklausies pārāk skaļu mūziku)!

VIBRĀCIJA

Vibrācija ir laivu ražošanā ļoti izplatīts darba vides riska faktors, kuru rada izmantotās slīpēšanas un pulēšanas iekārtas. Laivu ražošanā nodarbinātie pamatā ir pakļauti tā saucamajai plaukstas un rokas vibrācijai (kad vibrācija iedarbojas uz rokas locītavu, piemēram, caur slīpēšanas iekārtas rokturi). Plaukstas un rokas vibrācija var radīt karpālā kanāla sindromu jeb saistaudu saaugumu plaukstas locītavā, kurš nospiež nervus un asinsvadus, izraisot tirpšanas un sāpju sajūtu rokās.

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

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

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- seko līdzi iekārtu tehniskajam stāvoklim un tam, lai savlaicīgi tiktu veikta to apkope;
- lieto noteiktos individuālās aizsardzības līdzekļus (piemēram, vibrāciju slāpējošus cimdus), veic muskuļus atslābinošus vingrinājumus (piemēram, pastaipīšanu, papurīnāšanu, visu pirkstu izvingrināšanu);
- ja nepieciešams, apmeklē obligātās veselības pārbaudes!

ERGONOMISKIE RISKA FAKTORI

Laivu ražošanas uzņēmumos ergonomiskie riska faktori ir vieni no būtiskākajiem riska faktoriem. Lai gan daudzi nozares uzņēmumu darba procesi ir iespēju robežās automatizēti vai tiek veikti ar dažādu palīglīdzekļu palīdzību, ergonomiskie riski tomēr joprojām ir ļoti būtiski. Ergonomiskie riski galvenokārt ir saistīti ar nepieciešamību ilgstoši atrasties **piespiedu pozās** – gan sēdus, gan stāvus (piemēram, iekārtu uzraudzības operatoriem). Gan ilgstoša sēdēšana, gan stāvēšana var radīt paliekošus veselības traucējumus mugurai un citām locītavām, kā arī saitēm un muskuļiem (piemēram, dažādus iekaisumus).

Šajā nozarē tieša **smagumu pārvietošana** parasti nav būtisks riska faktors, jo gan materiālu apjoms, gan gatavo laivu 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 (kanoe laivu u. tml. izstrādājumu). Atceries, ka smagumu pārvietošana var apdraudēt veselību (piemēram, veicināt starpskriemeļu disku trūces attīstību).

No ergonomiskajiem riskiem būtiskākais laivu ražošanā ir **biežas un atkārtotas kustības**, piemēram, strādājot ar virsmu slīpēšanu. Tās var radīt paliekošus veselības traucējumus iesaistītajām locītavām, kā arī saitēm un muskuļiem (piemēram, dažādus iekaisumus rokas un plecu locītavās).

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- seko līdzi tam, lai darba vieta būtu ergonomiski optimāli iekārtota un pierēgulēta (piemēram, apstrādājamā virsma novietota tādā augstumā, lai nodrošinātu ērtu un pareizu pozu);
- ievēro pareizus smagumu pārvietošanas principus (celt smagumu ar taisnu muguru un visu ķermeni, turēt smagumu piespiestu ķermenim u. tml.), ja nepieciešams, prasi savam darba devējam nodrošināt praktisku apmācību par to;
- ievēro regulāras atpūtas pauzes un veic atslodzes vingrinājumus (piemēram, pavigro, pastaipies);
- apmeklē obligātās veselības pārbaudes!

PSIHOEMOCIONĀLIE RISKĀ FAKTORI

Arī laivu ražošanas 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:

- ievēro regulārus īslaicīgus pārtraukumus darbā;
- ievēro 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:

- **klimatiskie apstākļi** – darba vietās iespējama gan paaugstināta temperatūra (piemēram, vasarās), gan pazemināta temperatūra (piemēram, ziemā 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 sasprindzinājumu, kā arī nevajadzīgu pieliekšanos tuvāk apstrādājamai virsmai, kas var veicināt muguras muskuļu pārslodzi.

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. Turpretī, ja slimības netiek 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, savukārt gadījumā, ja radušies veselības traucējumi ir neatgriezeniski, – kompensāciju par darbspēju zudumu.



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS un
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS
RSU aģentūra

NR. 362-2018

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 DARBA DEVĒJU KONFEDERĀCIJĀ

Raiņa bulvārī 4, 2. stāvs, Rīga, LV-1050
Tālrunis 67225162
www.lddk.lv

LATVIJAS BRĪVO ARODBIEDRĪBU SAVIENĪBĀ

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

RSU DARBA DROŠĪBAS UN VIDES VESELĪBAS INSTITŪTĀ

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

PAR DARBA AIZSARDZĪBAS JAUTĀJUMIEM

www.osha.lv
www.stradavesels.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, 2014.
Bezmaksas izdevums.