

DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS, STRĀDĀJOT HORECA NOZARĒ



Tā saucamā HORECA nozare (no angļu valodas *Hotels, Restaurants and Catering* vai franču valodas *Hotellerie-Restaurant-Café*) pēdējo gadu laikā Latvijā ir strauji attīstījusies un ieņem būtisku lomu, nodrošinot mūsu valsts tūristu apkalpošanu, kā arī sabiedriskās ēdināšanas pakalpojumus. Šī nozare, kura latviešu valodā tiek saukta ļoti dažādi – gan par “izmitināšanas (vai tūrisma) un ēdināšanas nozari”, gan arī par “viesmīlības nozari”, parasti neasociējas ar augstu bīstamību un smagiem nelaimes gadījumiem, tomēr daudzās pasaules valstīs atsevišķās šajā sektorā nodarbināto grupas (piemēram, pavāri) nelaimes gadījumu statistikā ieņem augstas vietas. HORECA nozarē sastopami ļoti dažādi darba vides riska faktori, kuri var apdraudēt nodarbināto veselību un drošību. Statistika rāda, ka vairums nelaimes gadījumu gan Latvijā kopumā, gan tieši HORECA nozarē joprojām notiek nodarbināto nepietiekamas uzmanības un noteikto darba aizsardzības prasību neievērošanas dēļ. Tieši tāpēc gan darba devējiem, gan darba aizsardzības speciālistiem un HORECA nozarē nodarbinātajiem ir jābūt informētiem par svarīgākajām darba aizsardzības prasībām, darba vides riska faktoriem un iespējamajiem darba aizsardzības pasākumiem.

Nevienā nozarē visus darba procesus nav iespējams nodrošināt pilnīgi bez riska faktoru ietekmes, tomēr tos var samazināt un kontrolēt. Arī lielāko daļu šajā nozarē novērojamo darba vides riska faktoru var novērst vai vismaz samazināt līdz pieņemamam limenim, tādējādi uzlabojot gan nodarbināto veselību, gan labklājību.

Šī materiāla mērķis ir informēt darba aizsardzības speciālistus un darba devējus par svarīgākajām darba drošības un veselības aizsardzības prasībām un būtiskākajiem darba vides riska faktoriem, strādājot HORECA nozarē.

KAS IR HORECA NOZARE?

HORECA nozare vai izmitināšanas un ēdināšanas nozare (turpmāk šajā materiālā saukta par HORECA), kā rāda tās nosaukums, ietver vairākas atšķirīgas apakšnozares, kuras var tikt nodrošinātas gan atsevišķi, gan kopā (piemēram, uzņēmējs, kurš uztur kempingu, var nepiedāvāt ēdināšanas pakalpojumus).

Saskaņā ar Eiropas Kopienas Saimniecisko darbību statistiskās klasifikācijas 2. redakciju (NACE 2), kas ir vienotās ekonomiskās informācijas klasifikācijas sistēma, pie šīs nozares (kods I) pieder:

55 Izmitināšana

- 55.1 Izmitināšana viesnīcās un līdzīgās apmešanās vietās
- 55.2 Izmitināšana viesu mājās un cita veida īslaicīgas apmešanās vietās
- 55.20 Izmitināšana viesu mājās un cita veida īslaicīgas apmešanās vietās
- 55.3 Kempingu, atpūtas transportlīdzekļu laukumu un apdzīvojamo autopiekabju laukumu darbība
- 55.30 Kempingu, atpūtas transportlīdzekļu laukumu un apdzīvojamo autopiekabju laukumu darbība

55.9 Pārējo apmešanās vietu darbība

55.90 Pārējo apmešanās vietu darbība

56 Ēdināšanas pakalpojumi

56.1 Restorānu un mobilo ēdināšanas vietu pakalpojumi

56.10 Restorānu un mobilo ēdināšanas vietu pakalpojumi

56.2 Izbraukuma ēdināšana pēc pasūtījuma un citas ēdināšanas pakalpojumu darbības

56.21 Izbraukuma ēdināšana pēc pasūtījuma

56.29 Cita veida ēdināšanas pakalpojumi

56.3 Bāru darbība

56.30 Bāru darbība

HORECA nozarē profesiju klāsts ir ļoti plašs, tajā skaitā pavāri, konditori, trauku mazgātāji, viesmīļi, istabenes u. c.

KĀDAS IR SVARĪGĀKĀS SEKAS, NEIEVĒROJOT DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS?

No darba aizsardzības viedokļa svarīgākais ir tas, ka dažādu darba vides riska faktoru iedarbības rezultātā var tikt apdraudēta nodarbināto drošība un veselība. Turklāt darba aizsardzības prasību neievērošana var radīt ekonomiskus zaudējumus uzņēmumam – var tikt bojāts klientu ipašums (piemēram, drēbes, elektroniskas iekārtas u. c.) vai paša uzņēmuma ipašums, kā arī var ciest t. s. “trešās personas” – apmeklētāji.

Raugoties no nodarbināto drošības un veselības viedokļa, HORECA nozarē sastopamie riska faktori var būtiski ietekmēt nodarbināto veselību.

Visbiežāk nodarbināto veselību var ietekmēt:

- **nelaimes gadījumos** gūtie veselības traucējumi – **traumas**, piemēram, paslīdot uz slidēnu grīdas, sagriežoties ar nazi, apdedzinoties ar karstiem šķidrumiem u. tml.;
- dažādu darba vides riska faktoru iedarbības rezultātā gūtie **akūtie vai hroniskie veselības traucējumi** – t. s. **arodslimības**, piemēram, ilgstošas stāvēšanas rezultātā sabojājot locītavas vai mugurkaulu u. tml.

KĀDI IR HORECA NOZARĒ BIEŽĀK SASTOPAMIE RISKĀ FAKTORI?

Raksturīgākie darba procesi HORECA nozarē ir saistīti ar viesnicu pakalpojumu nodrošināšanu – viesu uzņemšanu un telpu uzturēšanu kārtībā, kā arī viesu ēdināšanu un apkalpošanu. Tas nozīmē, ka šajā nozarē tiek veikti ļoti dažādi darbi, sākot no biroja darbiem, viesu sagaidīšanas, telpu tīrīšanas un uzkopšanas, iekārtu uzturēšanas un sīkiem remonta darbiem līdz pat ēdiena pusfabrikātu gatavošanai, cepšanai, vārīšanai, ēdiena pasniegšanai u. tml. Tāpat šajā nozarē ietilpst arī tādas darbavietas kā mūzikas klubi, naktsklubi un kazino ar savu raksturīgu darba vidi.

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

- **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 tautiņiem 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 šļircēm, sakarsme 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.

HORECA ir nozare, kurā uz nodarbinātajiem var iedarboties dažādi riska faktori vienlaicīgi, sākot no nelaimes gadījumiem līdz pat ergonomiska rakstura problēmām, tādējādi ietekmējot un apdraudot vairākas organisma sistēmas.

NELAIMES GADĪJUMU RISKS

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.

Darba aprikojuma radītie nelaimes gadījumi

Darbs pārtikas ražošanā ir saistīts ar dažāda darba aprikojuma 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 aprikojuma 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 viesnīcu, kafejnīcu 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.);



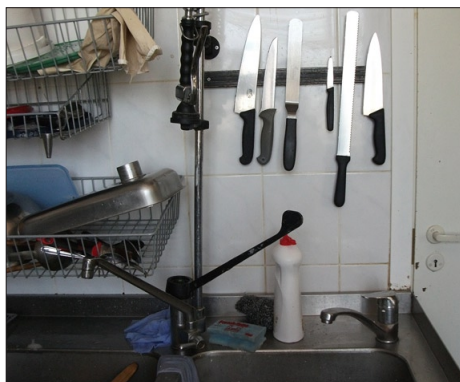
Darbs pie plīts saistīts ar apdedzināšanās risku, īpaši karstu šķidrumu pārliešanas laikā, kā arī ar smagumu pārvietošanu



Nažu un citu asu instrumentu nenovietošana tiem paredzētā vietā var novest pie sagriešanās



Atbilstošu brīdinājuma zīmju izvietošana atgādinās nodarbinātajiem par risku, veicot konkrēto darbu



Nažu un citu asu instrumentu novietošana tiem paredzētā vietā samazina iespēju nejauši sagriezties

- 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 eļļā 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.).

Svarīgākie 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 cimdus, 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.

Paklupšana un pakrišana

HORECA sektora uzņēmumos gan virtuvēs, gan citās darba zonās nodarbinātie bieži ir pakļauti augstam paklupšanas un pakrišanas riskam. Tas ir saistīts ar pārvietošanos pa slideni 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 (gaitēnos, 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 apzīlinošs 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 paklupšanu.

Gan noliktavās, gan virtuvēs un arī viesnīcās atsevišķos gadījumos nepieciešams pakāpties (piemēram, lai noceltu no plaukta kādu priekšmetu, nomazgātu logu augšējo daļu



Nepiemērotu darba apavu valkāšana palielina iespēju paklupt



Dažādu priekšmetu novietošana durvīs vai pārvietojšanās ceļā ievērojami paaugstina kritienu risku



Nepārdomāti novietoti dažādu uzkopšanas ierīču (piemēram, putekļsūcēj) vadi var radīt pakļūšanas riskus



Nekārtība, nepārdomāt iekārtu un vadu izvietošana var radīt pakļūšanas riskus un kavē darbu veikšanu



Pārdomāta bīstamo vietu apzīmēšana ar signālkrāsojumu samazina pakļūšanas risku gan darbiniekiem, gan apmeklētājiem



Tīrības un kārtības uzturēšana arī ierobežotā telpā var samazināt iespēju paklupt vai aizķerties

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.

Svarīgākie 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 signālkršojumu (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, podiumus vai citus palīglīdzekļus darbam, kas saistīts ar pakāpšanos.

Elektrotraumu un ugunsdrošības riski

Kaut arī vairumā gadījumu HORECA uzņēmumos nav raksturīgs augsts tādu nelaimes gadījumu risks, kur nodarbinātie ciestu no elektriskās strāvas radītiem triecieniem, tomēr jāatceras, ka bīstamību var radīt bojātu vai nepiemērotu iekārtu lietošana virtuvēs, jo šai videi raksturīgs slapjums, mitrums un strādāšana ar mitrām rokām.



Ugunsdzēsības līdzekļu pieejas vietās aizkraušana rada risku novēlotai rīcībai un nelaimes gadījumiem



Ugunsdzēsības līdzekļu izvietošana nepieejamās vietās rada risku novēlotai ugunsgrēka dzēšanai

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 plītīm – visbiežāk tā saistīta ar bojātu gāzes balonu izmantošanu, plīts degļu bojājumiem vai nejaušu to nodzišanu, pārlīstot vāramajiem 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.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

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

Ergonomiskie riska faktori

Ergonomiskie riska faktori ir vieni no visbūtiskākajiem riska faktoriem HORECA nozarē – sākot no ilgstoša darba stāvus vai sēdus, atkārtotām kustībām un beidzot ar smagumu pārvietošanu. Šie riska faktori var radīt dažādus veselības traucējumus gan mugurai un locītavām, gan arī saitēm un muskuļiem.



Dažādu ratiņu izmantošana viesu bagāžai pārvietošanai samazina nepieciešamību pārvietot smagu bagāžu



Piemērota augstuma pārvietošanas ratiņu izmantošana samazina gan nelaiemes gadījumu risku, gan vajadzību pārcelt smagus

Smagumu pārvietošana ir viens no biežāk sastopamajiem ergonomiskajiem darba vides riska faktoriem tirdzniecībā – veicot darba uzdevumus, nodarbinātajiem ar savu fizisko spēku gan tieši (piemēram, nesot vai ceļot), gan ar dažādu palīgierīču palīdzību (ar ratiņiem) nākas pārvietot smagus priekšmetus (piemēram, minerālūdens pudeļu blokus, alus mucas, trauku kastes, gultas, krēslus u. c.), kā rezultātā var ciest nodarbināto veselība vai pastāv risks iegūt traumas, piemēram, ja uzkrīt kāds smags priekšmets. 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 www.osha.lv – “Ar smagumu pārvietošanu saistīto darba vides risku novērtēšanas un novēršanas vadlinijas”). Kā norādīts vadlinijās, par smagumu uzskata priekšmetu, kurš pārsniedz 3 kg svaru). 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.

Darbs piespiedu pozās, ar to saprotot ķermeņa vai tā daļu ilgstošu atrašanos nemainīgā stāvoklī, ir otrs šajā nozarē biežāk sastopamais ergonomiskais risks. 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. 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 tādām darbiniekiem kā viesmīļiem, bārmeņiem, viesnīcu uzņemšanas nodaļu darbiniekiem u. c. Nodarbinātajiem, kuriem ilgstoši jāstāv kājās, pēc 10–15 darba gadiem bieži vien rodas nopietnas kāju vēnu slimības. Lielāks risks saslimt ir



Vairumam pavāru darbs saistīts ar stāvēšanu kājās, arī, piemēram, gatavojot pusfabrikātus



Nepareizi plānotas darba vietas rada ergonomiskus riskus, piemēram, sulu izvietošana bāra augšējā plauktā ir iemesls nevajadzīgai smagumu pārvietošanai

sievietēm, kuru vecākiem ir paplašinātas vēnas, jo 90% gadījumu asinsvadu sienīņu vājums ir iedzimts. Risku palielina arī tas, ka bieži (īpaši virtuvēs) jāstrādā paaugstinātā temperatūrā. Vēl viens no nozares būtiskajiem riskiem ir saistīts ar ilgstošu staigāšanu – ar to saskaras gan istabenes, gan viesmīļi, kuriem maiņas laikā var nākties nostāigāt pat 15–20 km.

Biežas un atkārtotas kustības ir raksturīgas daudziem darba procesiem HORECA nozarē, īpaši jau darbos virtuvē, un 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.).

Svarīgākie preventīvie 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 palīglikdzekļu 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;
- nodarbināto nosūtīšana uz obligātajām veselības pārbaudēm.



Dažāda augstuma krēslu izmantošana konditora darba vietā nodrošina iespēju regulāri mainīt darba pozu



Dažādu palīglikdzekļu (piemēram, ratiņu) izmantošana samazina nepieciešamību nest smagus

Psihosociālie darba vides riska faktori

HORECA nozare ir viena no tām, kur t. s. psiholoģiskie riska faktori ir ļoti būtiski, jo nodarbinātos var apdraudēt ne tikai fiziskie darba vides apstākļi, bet arī stress, piemēram, situācijās, kad darbs šajā nozarē ir saistīts ar apmeklētājiem un to prasību, pretenziju izskatīšanu un konfliktsituāciju risināšanu.

Raksturīgi psihoemocionālie riska faktori šajā nozarē ir arī steiga, izteikta koncentrēšanās (piemēram, strādājot ar lielām materiālām vērtībām un klientiem), maiņu un nakts darbs, kā arī virkne citu faktoru. Jāatgādina, ka psiholoģisko slodzi nosaka ne tikai veicamā darba un darba vides prasības, bet arī nodarbinātā individuālās īpašības un ārpusdarba apstākļi, jo tieši neatbilstība starp cilvēka spējām un darba vides prasībām ir tas, kas rada stresu. Ilgstoša psihoemocionāla slodze var pazemināt darba spējas, palielināt kļūdu un nelaimes gadījumu iespējamību, kā arī radīt depresiju un paliekošus veselības traucējumus. HORECA nozarē nodarbinātie nereti tiek apdraudēti arī fiziski vai ir spiesti uzklaut draudus par iespējamu vardarbību, kas arī darbojas kā stresa faktors.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- psihomocionālo riska faktoru (spriedzes, nedrošības, pārguruma u. c.) apzināšanās – gan no darba aizsardzības speciālista un darba devēja puses (informācijas nodrošināšana par tiem un to radīto ietekmi), gan no nodarbināto puses (piemēram, kopīga šāda veidu risku novērtēšana un iespējamo pasākumu apspriešana u. c.);
- darba slodzes, ieskaitot darba laika un atpūtas, plānošanu un pielāgošanu nodarbināto vajadzībām (piemēram, atvaļinājumu plānošana atbilstoši darbinieka ģimenes stāvoklim, plānojot atvaļinājumu skolēnu brīvdienās, u. tml.);
- pārdomātu profesionālās izaugsmes programmu izveidošana (piemēram, katram darbiniekam individuāli izstrādāts un apspriests plāns par iespējamo izaugsmi);
- iekšējās komunikācijas attīstīšana un nodarbināto iesaistīšana (konkrētu mehānismu noteikšana iekšējās komunikācijas nodrošināšanai, piemēram, regulāras darbinieku sapulces, aptaujas u. c. pasākumi);
- dažādu atbalsta programmu ieviešana (piemēram, sporta aktivitāšu atbalstīšana, veselīga dzīvesveida popularizēšana u. tml.);
- stresa vadības mācību organizēšana, koncentrējoties uz tādiem jautājumiem kā konflikt-situāciju risināšana (piemēram, attiecībās ar klientiem vai kolēģiem).

Troksnis

Var likties, ka troksnis HORECA nozarē nav būtisks riska faktors, tomēr tieši šajā nozarē ir atsevišķi nodarbinātie, kuri tiek pakļauti pat ļoti augstam trokšņa līmenim. Galvenokārt tas ir saistīts ar darbu mūzikas un naktsklubos, kur tiek atskaņota ļoti skaļa mūzika, kurai nodarbinātie tiek pakļauti daudzu stundu garumā (viesmīļi, bārmeņi, didžeji, mūziķi u. c.). Augsta trokšņa ekspozīcija var būt arī tiem nodarbinātajiem, kuri nodrošina dažādu atpūtas pasākumu (koncertu u. tml.) norisi.

Ļoti intensīva akūta trokšņa iedarbība var izraisīt īslaicīgu vai pastāvīgu dzirdes zudumu – t. s. akustisko traumu, savukārt pastāvīga, ilgstoša trokšņa iedarbības rezultātā var attīstīties aroda vājdzirdība – dzirdes neatgriezeniska un neārstējama pasliktināšanās. Dzirdes pavājināšanās pakāpe visbiežāk ir tieši proporcionāla darba stāžam trokšņainā vidē, tomēr tā var attīstīties jau dažu gadu laikā, īpaši strauji – pirmo 5 gadu laikā. Īpaši kaitīgs

ir trokšņa līmenis, kas augstāks par 87 dB(A) (decibeliem), tomēr jau pie zemāka iedarbības līmeņa – 80 dB(A) – troksnis var radīt dzirdes izmaiņas, tāpēc jānodrošina dažādi pasākumi nodarbināto dzirdes aizsardzībai. Turklāt paaugstināts troksnis veicina arī nogurumu, kā arī ietekmē sirds un asinsvadu sistēmas veselību.

Svarīgākie preventīvie pasākumi

Lai gan šajā nozarē troksni ar tradicionālām darba aizsardzības metodēm ierobežot ir grūti, tomēr arī šeit iespējams samazināt vai novērst tā iedarbību (piemēram, atdalot didžēja darba vietu ar skaņu ierobežojošu starpsienu, nodrošinot personāla atpūtu klusās telpās u. tml.). Tāpat nepieciešams informēt nodarbinātos par trokšņa ietekmi un profilakses pasākumiem (piemēram, atpūtu klusumā, skaļas mūzikas neklausīšanos brīvā laikā u. tml.).

Ķīmiskās vielas

HORECA nozares uzņēmumos ķīmiskās vielas ir samērā būtisks darba vides riska faktors, kas bieži netiek pietiekami novērtēts.

Šajā 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.



Ķīmisko vielu glabāšana nepiemērotos traukos un bez pareiza marķējuma rada risku no nepareizai lietošanai vai nejaušai iedzeršanai



Dažādu ķīmisko vielu vai eļļas glabāšana vajējos traukos rada ķīmisko vielu iztvaikošanas vai izlišanas risku

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.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- nodarbināto informēšana par ķīmiskajiem darba vides riska faktoriem, kā arī regulāra šādas informācijas atkārtošana, īpašu uzmanību pievēršot rīcībai dažādās ārkārtas situācijās, piemēram, vielu izlišanas gadījumos vai tām nokļūstot uz ādas;
- ķīmisko vielu pareizas uzglabāšanas un lietošanas nodrošināšana (glabāšana piemērotos un marķētos traukos, drošības datu lapu pieejamība, pareiza lietošana, nepārsniedzot noteikto daudzumu, u. c. pasākumi);
- ja nepieciešams, pareizi izvēlētu elpošanas ceļu aizsardzības līdzekļu, kā arī cimdus lietošana.

Bioloģiskie riska faktori

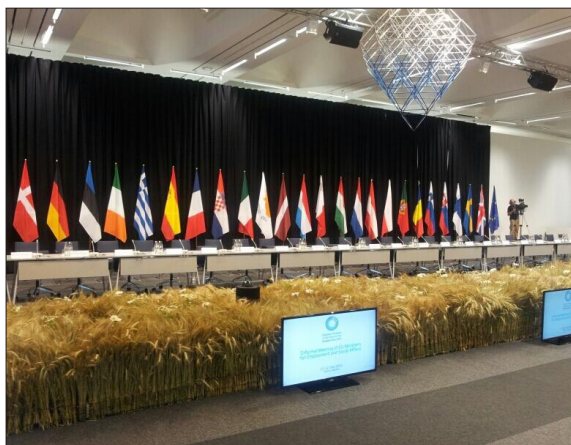
Cilvēki savā ikdienas dzīvē pastāvīgi ir pakļauti visdažādāko mikroorganismu, dzīvo būtnu vai augu iedarbībai, bet lielākajā daļā gadījumu tie cilvēkus neapdraud. Tomēr virknē darba vietu, īpaši HORECA nozarē, ir iespējamās situācijas, kad bioloģiskie aģenti var izraisīt infekcijas slimības, alerģiskas saslimšanas vai toksiskas reakcijas (piemēram, ieelpojot inficētu gaisu u. tml.). Ikdienā HORECA nozarē 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. Visbiežāk nodarbinātie var tikt pakļauti tām infekcijām, kuras izplatās pa gaisu jeb tā saucamajām gaisa-pilienu infekcijām. Tomēr jāatceras, ka šo infekcijas slimību izraisītāji nosēžas arī uz dažādām virsmām (letēm, kases, plauktiem u. c.), kā arī uz naudas. Ar naudas palīdzību var tikt pārnēsātas arī dažādas parazītu izraisītas slimības (piemēram, cērmes) vai citas vīrusu vai baktēriju izraisītas slimības (piemēram, A hepatīts). Telpu gaisā var būt sastopamas arī pelējuma sēnītes vai putekļu ērcītes.

Ēdienu gatavošanā iesaistītie nodarbinātie savukārt var tikt pakļauti dažādām bioloģiski aktīvām vielām (piemēram, ārstniecības augu aktīvajām vielām un pārtikas piedevām) un pārtikā sastopamajiem mikroorganismiem (rauga sēnītēm, pienskābajām baktērijām u. c.). Tāpat nodarbinātie var tikt pakļauti arī potenciāli patogēniem mikroorganismiem, piemēram, *Eschericia coli*, dizentērijas vai salmonelozes izraisītājiem, kā arī atsevišķiem parazītiem (piemēram, trihinellām), kuri var atrasties pārtikas produktos un izejvielās, kā arī tikt pārnēsāti ar grauzējiem. Dažādi bioloģiskie riski ir gandrīz jebkurā ēdiena gatavošanas procesā, piemēram, maizes vai kulinārijas izstrādājumu cepšanā nodarbinātajiem var būt saskare ar rauga sēnītēm un bioloģiski aktīvām pārtikas piedevām (tādām kā medus, garšvielas u. c.).

HORECA sektorā potenciāli inficēšanās draudi ir arī tiem nodarbinātajiem, kuriem darba laikā ir risks sadurties ar inficētiem priekšmetiem. Inficēšanās riskam ir pakļauti nodarbinātie, kas veic tualesu tīrīšanu atpūtas vietās, kā arī istabenes, kurām nākas saskarties ar potenciāli inficētiem priekšmetiem (piemēram, izlietotām šļircēm, nagu šķērītēm, sasiestiem traukiem u. tml.), tīrot viesu istabas.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- nodarbināto informēšana par iespējamajiem bioloģiskajiem riskiem un veselības traucējumiem, kā arī par rīcību situācijās, kad notikusi savainošana ar potenciāli inficētu priekšmetu (piemēram, šļirci);
- preventīva cīņa pret grauzējiem un dažādu mikrobioloģisko piesārņojumu;
- stingra personīgās higiēnas ievērošana (regulāri mazgājot rokas, neēdot un nesmēķējot darba vietā u. tml.);
- nodarbināto vakcinācija pret atsevišķiem bioloģiskajiem aģentiem (piemēram, klientu apkalpošanā iesaistīto nodarbināto vakcinācija pret gripu).



Ar bioloģiskajiem aģentiem var saskar- ties ne tikai strādājot ar pārtiku vai inficējoties no apmeklētājiem. Reizēm arī telpu dekorācija (piemēram, labība) var izraisīt alerģiskas reakcijas gan nodarbinātajiem, gan apmeklētājiem



Krāsnis un plīts virsmas rada ievērojamu siltuma starojumu virtuvēs nodarbinātajiem



Lai mazinātu iekārtu radītā karstuma ietekmi, nepieciešama jaudīga atsūces ventilācija un gaisa dzesēšana

Mikroklimats

Mikroklimats (temperatūra, gaisa mitrums u. c.) ir riska faktors, kas ietekmē vai var ietekmēt visus nodarbinātos neatkarīgi no darba vietas, nozares un uzņēmuma lieluma. Jāņem vērā, ka darba vidē vairumam mikroklimata parametru ir raksturīga t. s. komforta zona (piemēram, nodarbinātais jūtas optimāli salīdzinoši nelielā temperatūras diapazonā, bet temperatūra, kas ir par karstu vai par aukstu, radīs diskomfortu, pazeminātas darba spējas vai izraisīs veselības traucējumus).

Vispārējās prasības mikroklimatam darba vietās noteiktas Ministru Kabineta noteikumos par darba aizsardzības prasībām darba vietās – šo noteikumu 1. pielikumā minētas prasības darba telpu mikroklimatam atkarībā no fiziskās slodzes (sk. 1. tab.). HORECA nozarē nodarbināto darbs galvenokārt pieder I un II kategorijai (viegls darbs un darbs, kas saistīts ar vidēji lielu vai lielu fizisko piepūli).

1. tabula. DARBA TELPU MIKROKLIMATAM NOTEIKTĀS PRASĪBAS ATKARĪBĀ NO FIZISKĀS SLODZES

Nr. p. k.	Gada periods	Darba kategorija	Gaisa temperatūra, °C	Gaisa relatīvais mitrums, %	Gaisa kustības ātrums, m/s
1.	Gada aukstais periods (vidējā gaisa temperatūra ārpus darba telpām +10 °C vai mazāk)	I	19–25	30–70	0,05–0,15
		II	16–23	30–70	0,1–0,3
		III	13–21	30–70	0,2–0,4
2.	Gada siltais periods (vidējā gaisa temperatūra ārpus darba telpām vairāk par +10 °C)	I	20–28	30–70	0,05–0,15
		II	16–27	30–70	0,1–0,4
		III	15–26	30–70	0,2–0,5

Viena no HORECA nozares īpatnībām ir saistīta ar to, ka darba telpās visbiežāk tiek uzturēta tāda temperatūra, lai “komforta zonā” atrastos apmeklētāji, nevis nodarbinātie, tāpēc, piemēram, kafejnīcu telpu temperatūra ziemas sezonā varētu būt nedaudz zemāka, kā būtu nepieciešams, lai komfortabli justos arī nodarbinātie.

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.

HORECA sektorā darbinieki var tikt nodarbināti arī ārpus telpām (piemēram, izbraukuma pasākumos, kultūras pasākumos ārpus telpām u. tml.), kur viņi tiek pakļauti gan pazeminātai, gan arī paaugstinātai temperatūrai, tādējādi ciešot gan no apsaldēšanās, gan no karstuma dūriena. Strādājot ārpus telpām vasaras laikā, jāatceras, ka veselību var apdraudēt arī saules ultravioletais starojums.

Tāpat nodarbinātie var ciest no tā, ka dažiem pārtikas produktiem ir jāatrodas aukstumā, citiem – siltumā, līdz ar to nodarbinātie papildus jau minētajam var tikt pakļauti arī straujām temperatūras maiņām, piemēram, pārmaiņus strādājot te gaļas vai zivju produkcijas sagatavošanas vietās, pie gaļas cepšanas un grilēšanas iekārtām vai arī pie maizes vai konditorejas

izstrādājumu krāsniem. Lielāko risku nodarbināto veselībai rada tas, ka regulāri jāmaina darba vieta un no vienas klimata zonas jāpāriet citā. Turklāt darbs ar saldētiem produktiem vai izejvielām var radīt arī apsaldēšanās risku.

Nelabvēlīgs mikroklimats un nepietiekama ventilācija var radīt daudz problēmu nodarbināto veselībai un labsajūtai, nelabvēlīgi ietekmējot darba spējas (radot diskomfortu, kurš bieži ir saistīts ar pazeminātām darba spējām). Visbiežāk nelabvēlīgs mikroklimats (īpaši kombinācijā ar nepiemērotu darba apģērbu) izraisa saaukstēšanos, bronhītu, plaušu karsoni u. c. slimības, kā arī hronisku slimību paasinājumus. Jāatceras, ka slimošanas dēļ kavētās darba dienas rada tiešus ekonomiskos zaudējumus darba devējam.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- 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;
- sasildīšanās 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

Nepietiekams apgaismojums ir riska faktors jebkurā darba vietā neatkarīgi no nozares un uzņēmuma lieluma, tai skaitā arī HORECA nozares darba vietās. Pielaujama apgaismojuma līmenis dažāda veida darba vietās ir noteikts Ministru Kabineta noteikumos par prasībām darba vietās. Vērtējot normatīvos lielumus attiecībā uz apgaismojumu HORECA nozarē, vidējais apgaismojuma līmenis darbavietās, kur notiek nepārtraukts darbs (piemēram, pavāriem virtuvēs, konditoriem u.tml.), svārstās robežās no 300 līdz 500 lx. Savukārt citās 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.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- darba vietu un procesu, kā arī apgaismojuma sistēmas plānošana tā, lai nodrošinātu efektīvu un pietiekamu apgaismojumu visās darba vietās;
- viegli pārvietojama (pielāgojama) papildu apgaismojuma nodrošināšana tām darba zonām, kur nepieciešams papildu apgaismojums;
- gaismas ķermeņu regulāra tīrīšana un spuldžu savlaicīga nomaiņa;
- regulāras redzes pārbaudes un nepieciešamības gadījumā – redzes korekcija;
- vingrinājumi acu atpūtināšanai.



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS un
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS
RSU aģentūra

NR. 152-2013

PAPILDU INFORMĀCIJA

LABKLĀJĪBAS MINISTRIJAS DARBA ATTIECĪBU UN DARBA AIZSARDZĪBAS POLITIKAS DEPARTAMENTĀ

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

VALSTS DARBA INSPEKCIJĀ

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

LATVIJAS DARBA DEVĒJU KONFEDERĀCIJĀ

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

RSU DARBA DROŠĪBAS UN VIDES VESELĪBAS INSTITŪTĀ

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

INFORMĀCIJU PAR DARBA AIZSARDZĪBAS JAUTĀJUMIEM MEKLĒJIET MĀJAS LAPĀS

www.osha.lv
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, 2014.
Bezmaksas izdevums.