

DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS KARJEROS



Katrs no mums ikdienā saskaras ar māju un ceļu būvmateriāliem, kuri nākuši no karjeriem, – smiltīm, dolomītu, māliem, kaļķakmeni un daudziem citiem. Mūsu dzīve nav iedomājama bez šiem materiāliem, un to ieguve ir ļoti būtiska Latvijas ekonomikas nozare, jo vairums izmantoto materiālu tiek iegūti tepat Latvijā. Tomēr darbs karjeros nav viegls – nodarbinātie ikdienā saskaras ar daudziem darba vides riskiem, sākot no trokšņa un vibrācijas vai putekļiem līdz pat augstam ultravioletā starojuma līmenim vai dzīvnieku kodumiem. Visi šie darba vides riska faktori var radīt augstu nelaimes gadījumu risku un būtiski apdraudēt strādājošo veselību.

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

KAS IR DARBS KARJEROS?

Vienkāršības labad šajā materiālā ar terminu “darbs karjeros” tiks apzīmēti visi tie darbi, kuri ir iekļauti nozarē ar kopējo apzīmējumu “pārējā ieguves rūpniecība un karjeru izstrāde”. Karjeros iegūst būvakmeņus un dekoratīvos akmeņus, kaļķakmeni, ģipsi, krītu, granti, mālu un smiltis. “Darbs karjeros” ietver arī iegūto materiālu drupināšanu, smalcināšanu, griešanu, žāvēšanu, šķirošanu un jaukšanu. Šajā materiālā pieminēsim arī tos darba veidus, kas saistīti ar iegūto materiālu pārvadāšanu karjeros.

Darot jebkuru no šiem darbiem, strādājošie var saskarties ar ļoti dažādiem darba vides riska faktoriem, kas var radīt risku veselībai un drošībai.

PIRMS SĀKT DARBU...

Pirms sākt darbu, jāatceras, ka jebkuras darba attiecības sākas ar darba līguma parakstīšanu – tajā jābūt aprakstītiem darba pienākumiem, minētai darba samaksai un noteiktam darba laikam. Tikai rakstisks darba līgums nodrošinās juridiskās un sociālās garantijas

gadījumā, ja tiks nepamatoti atlaists no darba, cietīsi nelaimes gadījumā darbā vai saslīmsi, t. sk. ar arodslimību.

Pirms darba līguma parakstīšanas Tavam nākamajam darba devējam jānosūta Tevi uz obligāto veselības pārbaudi. Tās mērķis ir pārliecināties, vai Tavs veselības stāvoklis atbilst veicamajam darbam (piemēram, ja Tev jau ir veselības problēmas ar mugurkaulu, tad ilgstoša sēdēšana ekskavatorā, kā arī visa ķermeņa vibrācijas ietekme veselības stāvokli vēl vairāk pasliktinās).

Pirms darba sākšanas darba devējam jānodrošina Tev apmācība 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 attiecīgajā darba vietā, praktiski parādot drošus darba paņēmienus un metodes un, ja nepieciešams, izmantojot uzskates līdzekļus.

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

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

Ja kaut ko neesi sapratis – pajautā!

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 ekonomiskus zaudējumus.

Strādājot karjeros, visbiežāk nodarbināto veselība var tikt bojāta:

- **nelaimes gadījumu** rezultātā gūstot dažādus veselības traucējumus (traumas), piemēram, uzkrītot akmenim, pakrītot, izkāpjot no iekrāvēja kabīnes u. tml.;
- dažādu darba vides riska faktoru iedarbības rezultātā gūstot **akūtus vai hroniskus veselības traucējumus** (t. s. arodslimības), piemēram, putekļu ilgstošas iedarbības rezultātā sabojājot plaušas vai ilgstošas vibrācijas iedarbības rezultātā sabojājot muguru u. tml.

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

KĀDI IR KARJEROS BIEŽĀK NOVĒROJAMIE RISKA FAKTORI?

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

- nelaimes gadījumu un satiksmes negadījumu risks;
- vibrācija un troksnis;
- ergonomiskie faktori;
- putekļi un ķīmiskie riska faktori;
- mikroklimats un apgaismojums;
- ultravioletais starojums;
- psihoemocionālie riska faktori u. c.

Arī, strādājot karjeros, uz nodarbinātajiem iedarbojas **vairāki riska faktori vienlaicīgi**, tādējādi ietekmējot un apdraudot gan skeleta un

muskuļu sistēmu, gan dzirdes un redzes orgānus vai citas ķermeņa daļas. Neraugoties uz pēdējo gadu laikā notikušajām pārmaiņām karjeru aprīkojuma uzlabošanā (uzstādītas jaunas drupināšanas iekārtas, jauna karjeru izstrādes tehnika u. c.), arī šajā nozarē nodarbināto veselība un drošība joprojām var tikt būtiski apdraudēta.

BIEŽĀKIE NELAIMES GADĪJUMU IEMESLI KARJEROS

Līdzīgi kā citās nozarēs, arī, strādājot karjeros, nelaimes gadījumi bieži notiek nodarbināto neuzmanības un noteikto darba aizsardzības prasību neievērošanas dēļ. Jāatzīmē, ka karjeros tiek izmantoti daudzi transportlīdzekļi un specifiskas liela izmēra iekārtas (piemēram, drupinātāji u. c.) un darbs to tuvumā vai to apkopes rada augstāku bīstamību. Tāpat darbs karjerā galvenokārt notiek ārpus telpām, līdz ar to nelaimes gadījumu risku ievērojami paaugstina nelabvēlīgi laika apstākļi (lietus, sniegs, ledus u. c.). Nelaimes gadījumi var notikt arī jebkuru nodarbināto, tāpēc ir svarīgi zināt iespējami vairāk par to, kā rūpēties par savu veselību un drošību darba vietā.

Dažāda veida negadījumi ar karjeros izmantotajiem transportlīdzekļiem

Šādi nelaimes gadījumi galvenokārt ir saistīti ar dažāda veida iekrāvēju, ekskavatoru, buldozeru vai līdzīgas tehnikas lietošanu akmeņu, smilšu un tamlīdzīgu materiālu pārvietošanai.

No šiem negadījumiem būtiskākie ir saistīti ar:

- pārāk tuvu atrašanos transportlīdzeklim (īpaši t.s. “aklajās zonās”) un tā sadursmēm ar citiem nodarbinātajiem (uzbraukšanu, aizķeršanu, saspiešanu u. tml.);
- darbu un tiešu atrašanos zem paceltām kravām (piemēram, ekskavatoru vai iekrāvēju kausiem ar birstošiem materiāliem);
- atļautā braukšanas ātruma neievērošanu;
- tehnikas apgāšanos;

- sliktu pārredzamību un/vai nepareizi plānotiem pārvietošanās maršrutiem;
- pārāk smagu kravu pārvietošanu;
- sliktu vai nepiemērotu virsmas segumu (piemēram, augstuma starpību, malu nogruvumiem u. c.);
- neatbilstošu iekrāvēju vai transportlīdzekļu izmantošanu tam neparedzētam darbam (piemēram, stumšanai, vilkšanai u. tml.);
- mobilā tālruņa lietošana (runājot, rakstot izziņu u. c.) transportlīdzekļa vadīšanas laikā;
- smagās tehnikas vadīšana pārāk liela noguruma gadījumā;
- nepareizu izkāpšanu no transportlīdzekļiem vai bojātu pakāpienu izmantošanu.

Smagākās sekas šādiem negadījumiem ir saistītas ar uzbraukšanu citiem nodarbinātajiem vai pašas tehnikas apgāšanos.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- transportlīdzekļa kāpnīšu / pakāpienu izmantošana iekāpšanai un izkāpšanai;
- brīdinājuma zīmju (piemēram, STOP zīmju u. c.) ievērošana;
- droša attāluma ievērošana (nestrādājot tuvāk kā 5 metrus no citas tehnikas vai nodarbinātajiem);
- brīdinošo skaņas un gaismas signālu ieslēgšana;
- tikai darba kārtībā esošu iekrāvēju un citas tehnikas lietošana, ziņošana darba devējam par bojātu tehniku;
- mobilā tālruņa nelietošana, vadot specializēto karjeru izstrādes tehniku;
- visu nepieciešamo individuālās aizsardzības līdzekļu (piemēram, labi redzama un gaismu atstarojoša apģērba, apavu, ķiveru u. c.) lietošana.

Atceries!

Mobilā tālruņa lietošana zvanišanai vai izziņu rakstīšanai ievērojami paaugstina nelaimes gadījumu risku!

**Numura sastādīšana aizņem vidēji 12 sekundes,
atbildēšana uz zvanu – vidēji 5 sekundes.**

Šajā laikā var notikt nelaime!

DARBA APRĪKOJUMA UN IEKĀRTU IZRAISĪTIE NELAIMES GADĪJUMI

Šādi nelaimes gadījumi galvenokārt ir saistīti ar karjeru izstrādē lietotajām iekārtām: drupinātājiem, smalcinātājiem, dažādiem konveijeriem, skalotājiem u. tml. Darbs pie jebkuras no šīm iekārtām var būt potenciāli bīstams gan, piemēram, uzkrituša akmens dēļ, gan arī tāpēc, ka nodarbinātajiem jāveic iekārtu uzraudzība tiešā to tuvumā, kā arī dažādi to tīrīšanas un apkopes darbi. Īpaši bīstama var būt t. s. “sastrēgumu” atbrīvošana iekārtās, kad bieži nepieciešams atrasties iekārtu iekšienē vai tiešā to tuvumā, kā arī jālieto dažādi palīginstrumenti (laužņi, atskaldāmie āmuri u. tml.). Dažādos nelielos remonta darbos izmantojot tehniku – leņķa slīpmašīnas, urbjus, atslēgas u. c., bieži rodas sasitumi, saspiedumi, nobrāzumi u. tml. Papildu bīstamību var radīt neatbilstošs karjeru izstrādes iekārtu tehniskais stāvoklis vai drošības ierīču trūkums un defekti (piemēram, kad nav vai ir bojāti drošības vāki). Diemžēl reizēm nelaimes gadījumi ir saistīti



Bojāti pakāpieni paaugstina
nelaimes gadījumu risku



Arī pagaidu ceļiem jābūt ar pietiekošu
nestspēju un stabili nostiprinātām sānu malām

ar to, ka nodarbinātie nelieto atbilstošus individuālās aizsardzības līdzekļus (ķiveres, aizsargbrilles u. c.).

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- tikai darba kārtībā esoša aprīkojuma lietošana un darba devēja informēšana par jebkuriem defektiem;
- visu nepieciešamo individuālās aizsardzības līdzekļu (piemēram, sejas un acu aizsarglīdzekļu, cimdu, darba apavu u. c.) lietošana.

PAKLUPŠANA, PAKRIŠANA UN KRITIENI NO AUGSTUMA

Šādi nelaimes gadījumi galvenokārt notiek, pārvietojoties pa nelīdzenām virsmām vai slidenu segumu, kā arī kāpjot uz transportlīdzekļiem vai to kravas kastēm. Strādājot pie karjeru izstrādes iekārtām, bieži jāizmanto dažādas kāpnes, pakāpieni vai platformas, lai piekļūtu pie tām. Darbs uz šādām platformām vai cita veida piekļuves līdzekļiem bieži ir saistīts arī ar kritieniem no augstuma.

Svarīgākie preventīvie pasākumi: piesardzības un uzmanības ievērošana, piemērotu darba apavu lietošana, pieturēšanās pie rokturiem kāpšanas laikā, visu pakāpienu lietošana, ziņošana darba devējam par trūkstošām margām vai bojātiem pakāpieniem u. tml.



Dažādu palīglīdzekļu (āķu, celtnu u. c.) izmantošana ievērojami samazina nelaimes gadījumu risku



Bojāti iekārtu drošības vāki vai to trūkums var apdraudēt tuvumā strādājošos

ĶĪMISKĀS VIELAS UN PUTEKĻI

Ķīmiskās vielas un putekļi karjeros ir ikdienišķa parādība – gandrīz jebkura darbība, kas notiek karjerā, saistīta ar putekļu rašanos, tāpat vairumā darbu karjeros ir iesaistīta smagā tehnika, kas patērē ievērojamu daudzumu degvielas un rada atbilstošus izmešus.

Putekļi un ķīmiskās vielas ir kaitīgas elpceļiem, bet tās ietekmē arī ādu un gļotādas (piemēram, acis). Ķīmiskās vielas un putekļi var radīt ļoti daudzveidīgus un bīstamus veselības traucējumus – visvairāk tās ietekmē plaušas (ilgstoša un atkārtota putekļu ieelpošana var radīt hroniskas elpošanas sistēmas slimības, piemēram, hronisku obstruktīvu plaušu slimību), bet var ietekmēt arī nervu sistēmu un ādu (piemēram, var attīstīties dažādi ādas iekaisumi – dermatīti). Dažas no izmantotajām ķīmiskajām vielām var būt arī kancerogēnas – tādas, kas rada audzēju risku (piemēram, šķīdinātāju un degvielas sastāvā esošais benzols u. c.).

Svarīgākās ķīmisko vielu un maisījumu grupas, kas sastopamas karjeros, ir šādas:

- degvielas sadegšanas produkti jeb izplūdes gāzes (CO, CO₂, NO_x, SO₂, ogļūdeņraži, kvēpi, benzpirēns u. c.);



Stāvēšana uz kāpurķēdēm, kāpniņu neizmantošana, kā arī atstarojoša apģērba trūkums paaugstina nelaimes gadījumu risku



Pārdomāti izvietotas piekļuves platformas un drošas margas samazina nelaimes gadījumu risku

- degviela, eļļas (eļļas aerosoli) un smērvielas, kas uzsūcas caur nebojātu ādu;
- dažādu iegūto materiālu – dolomīta, kaļķakmens, krīta, smilšu, māla u. c. – putekļi. Drupināšanas, smalcināšanas un citu procesu laikā var izdalīties ievērojams daudzums putekļu, pārsniedzot pieļaujamo normu pat 10–20–30 reizes.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- nestāvēt darbojošos iekārtu vai konveijeru tuvumā, ja vien to neprasa tiešais darbs;
- ilgstoši nestāvēt darbojošos dzinēju tuvumā, strādājot turēt aizvērtus transportlīdzekļa logus;
- ievērot ķīmisko vielu pareizas glabāšanas noteikumus (ķīmiskās vielas jāglabā tikai slēgtos, ķīmisko vielu glabāšanai piemērotos un marķētos traukos);
- regulāri mainīt un mazgāt darba apģērbu, nelietot to ceļā uz mājām, pirms ēšanas mazgāt rokas un pēc darba noteikti nomazgāties dušā;
- lietot noteiktus un pareizi izvēlētus individuālās aizsardzības līdzekļus (piemēram, respiratorus, cimdus u. c.);
- apmeklēt obligātās veselības pārbaudes;
- NEIZMANTOT šķīdinātājus vai degvielu detaļu vai roku mazgāšanai (tīrīšanai) – tie uzsūcas caur ādu un ir ļoti bīstami veselībai!

Atceries!

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

TROKSNIS

Troksnis karjerā ir ļoti plaši izplatīts riska faktors, un reizēm tā līmenis var būt tik augsts, ka var izraisīt tā saucamo aroda vājdzirdību – dzirdes

neatgriezenisku un nērstējāmu pasliktināšanos abās ausīs jeb, citiem vārdiem sakot, kurlumu. Visbīstamākais ir trokšņa līmenis, kas augstāks par 87 dB(A) (decibeliem), tomēr jau par 80 dB(A) augstāks trokšņa līmenis var radīt izmaiņas dzirdē. Troksni rada gan karjeros izmantotie transportlīdzekļi, gan karjeru izstrādes iekārtas (drupinātāji, šķīrotāji u. c.). Trokšņa līmenis ir atkarīgs gan no transportlīdzekļu un iekārtu tehniskā stāvokļa (jo sliktākā tehniskā stāvoklī tas būs – jo skaļāks), gan no tā, cik tuvu troksnim ir jāstrādā, piemēram, vai nepieciešams atrasties iekārtu tiešā tuvumā. Šādos gadījumos trokšņa līmenis var būt ļoti augsts!

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- Ja iespējams, bez vajadzības nestrādāt skaļu iekārtu tiešā tuvumā;
- atgādināt darba devējam, lai savlaicīgi tiktu veiktas transportlīdzekļu un iekārtu tehniskās apkopes; ja tas netiek darīts, trokšņa līmenis būs augstāks;
- ja nepieciešams, lietot dzirdes aizsardzības līdzekļus;
- apmeklēt obligātās veselības pārbaudes (ja trokšņa līmenis ir virs 80 dB(A));



Strādājot vietās ar mazāku gaisa kustību, kabīnēs ar atvērtām durvīm nodarbinātie ir pakļauti gan izplūdes gāzēm, gan putekļiem



Speciālas operatoriem paredzētas kabīnes pie drupināšanas iekārtas ievērojami samazina putekļu un trokšņa līmeni

- ievērot regulāras atpūtas pauzes un saudzēt dzirdi brīvajā laikā (piemēram, neklausīties pārāk skaļu mūziku u. tml.).

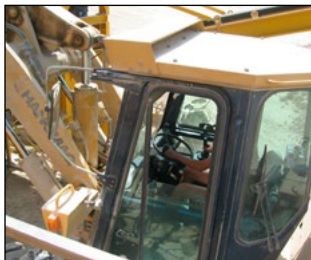
VIBRĀCIJA

Vibrācija, līdzīgi kā troksnis, ir karjeros ļoti izplatīts darba vides riska faktors, kuru, līdzīgi kā troksni, rada gan izmantotie transportlīdzekļi, gan karjeru iekārtas. Katra iekārta strādājot rada ne tikai troksni, bet arī vibrāciju. Jāatceras, ka karjeros nodarbinātie var būt pakļauti gan tā saucamajai “plauksta-rokas” vibrācijai (vibrācija iedarbojas uz rokas locītavu, piemēram, caur stūri vai ātruma pārslēgu) un “visa ķermeņa” vibrācijai (vibrācija iedarbojas uz mugurkaulu vai kājām, sēžot kabīnē, kā arī strādājot uz platformām pie karjeru izstrādes iekārtām).

Plauksta-rokas vibrācija var radīt tā saucamo “karpālā kannaļa sindromu” jeb saistaudu saaugumu plauksta locītavā, kas nospiež nervus un asinsvadus, radot tirpšanas un sāpju sajūtu rokās. Savukārt visa ķermeņa vibrācija radīs dažādus traucējumus mugurkaulājā (sāpes, stīvumu u. tml.).



Operatoru kabīnes un distances vadības iekārtas samazina trokšņa un putekļu līmeni



Atvērti kabīnes logi braukšanas un kravas izbēršanas laikā ievērojami paaugstina trokšņa un putekļu līmeni kabīnē

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

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

ERGONOMISKIE RISKA FAKTORI

Strādājot karjeros, ergonomiskie riska faktori ir vieni no būtiskākajiem riska faktoriem. Galvenā ergonomiskā problēma ir saistīta ar nepieciešamību ilgstoši atrasties piespiedu pozā – gan sēdus (piemēram, vadot transportlīdzekli karjeros), gan stāvus (piemēram, uzraugot kādu no iekārtām).

Gan ilgstoša sēdēšana, gan stāvēšana var radīt paliekošus veselības traucējumus gan mugurai, gan citām locītavām, kā arī saitēm un muskuļiem (piemēram, dažādus iekaisumus u. tml.). Jāatceras, ka ilgstoša sēdēšana transportlīdzeklī parasti ir saistīta arī ar visa



Pieejas platformu izvietošana tieši pie iekārtām rada ievērojami augstāku visa ķermeņa vibrācijas līmeni



Moderni regulējami krēsli ar speciālu amortizāciju samazina vibrācijas ietekmi uz nodarbinātajiem

ķermeņa vibrācijas ietekmi, kas vēl vairāk ietekmē nodarbināto veselību. Arī smagumu pārvietošana (piemēram, remontu laikā) var būtiski apdraudēt veselību.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- sekot savas darba vietas ergonomiski optimālam iekārtojuma (piemēram, vienmēr pierēgulēt transportlīdzekļa sēdekli un stūri, lai nodrošinātu ērtu un pareizu pozu u. tml.);
- ievērot regulāras atpūtas pauzes un veikt atslodzes vingrinājumus (piemēram, pavigrot, pastaipīties. tml.);
- apmeklēt obligātās veselības pārbaudes.

PSIHOEMOCIONĀLIE RISKA FAKTORI

Psihoemocionālie riska faktori, kurus rada vienmuļš darbs, garas darba stundas, darbs naktīs un agra celšanās, var radīt paaugstinātu risku veselībai, veicināt miega traucējumus un hronisku nogurumu, kā arī samazināt uzmanību un koncentrēšanās spējas, paaugstinot nelaimes gadījumu risku. Lai cilvēks justos labi, nepieciešamas vismaz 8 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 4 līdz 5 sekundes, kuru laikā bieži notiek negadījumi darbā ar transportlīdzekļiem un citām iekārtām.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- regulāru īslaicīgu pārtraukumu ievērošana;
- pietiekama atpūta un miegs starp darba maiņām;
- transportlīdzekļu kabīņu un operatoru telpu regulāra vēdināšana.

ULTRAVIOLETAIS STAROJUMS

Ultravioletais starojums karjeros ir viens no būtiskākajiem riskiem, par kuriem nodarbinātie bieži neiedomājas. Jāatceras, ka tieši

vasaras sezonā saules radītā UV starojuma iedarbība ir visaugstākā. UV starojums var radīt dažādus ādas bojājumus, tai skaitā apdegumus un ādas vēzi (melanomu).

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- sezonas laikā sekot līdzi laika apstākļiem un iespēju robežās plānot darbus tā, lai laikā, kad saules aktivitāte ir visaugstākā (t. i., laikā no plkst. 11.00 līdz 15.00), nebūtu jāstrādā tiešā saulē;
- lietot pareizu darba apģērbu un individuālās aizsardzības līdzekļus (galvassegu, kreklu ar garām piedurknēm, garās bikses, saulesbrilles ar aizsardzību pret UV starojumu);
- lietot ādas aizsargkrēmus ar saules aizsardzības faktoru, ne mazāku par 30 (SPF 30), atkārtoti uzklājot tos ne retāk kā reizi 2 stundās.

CITI DARBA VIDES RISKA FAKTORI

Arī bez iepriekš minētajiem riskiem karjeros nodarbināto drošību un veselību var apdraudēt daudz citu risku, piemēram:

- klimatiskie apstākļi – gan karstums vasarā, gan pazeminātas temperatūras ziemā, kā arī lietus, sniegs un caurvējš (kabīnē turot vaļā logu, stāvot pie iekārtām u. c.). Darbs lietū, sniegā, caurvējā vai neapsildītās telpās var izraisīt saaukstēšanos, kā arī veicināt muguras sāpes;
- neatbilstošs apgaismojums – tas var radīt paaugstinātu redzes sasprindzinājumu, turklāt bieža problēma ir apgaismojuma nodrošināšana ar prožektoriem, kuri var veicināt apžilbšanu, tādējādi palielinot nelaimes gadījumu risku;
- bioloģiskie riski – nodarbinātos var apdraudēt gan kļaidojoši dzīvnieki, gan dažādi insekti (to kodumi rada inficēšanās risku, piemēram, ar ērcu encefalītu), gan saskaršanās ar bīstamiem augiem (piemēram, latvāņiem).

KĀDAS IR TAVAS TIESĪBAS?

Atceries!

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

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

- neuzsākt vai pārtraukt darbu, ziņojot tiešajam darba vadītājam (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 (transportlīdzeklis, darbarīki, iekārtas u. c.) 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 akta eksemplārs no nelaimes gadījuma izmeklēšanas ar Valsts darba inspekcijas reģistrācijas numuru. Nelaimes gadījuma izmeklēšanas akts būs nepieciešams, lai saņemtu sociālo palīdzību ārstēšanas un rehabilitācijas izdevumu segšanai no Valsts Sociālās apdrošināšanas aģentūras.

JA TAVA VESELĪBA IR PASLIKTINĀJUSIES

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

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

Jebkurā gadījumā ir svarīgi laicīgi vērsties pēc palīdzības pie ārsta, jo daudzas no arodslimībām ir sekmīgi ārstējamas, ja tās tiek savlaicīgi pamanītas. Savukārt, ja slimības netiek laicīgi ārstētas, tās var izraisīt paliekošas sekas un, iespējams, pat invaliditāti.

Atceries!

Sociālās garantijas pēc nelaimes gadījuma darbā vai konstatētas arodslimības Tu varēsi saņemt tikai tad, ja strādāsi ar darba līgumu un ziņosi par nelaimes gadījumu darbā!

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



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS un
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS
RSU aģentūra

Nr. 252-2015

PAPILDU INFORMĀCIJA

LABKLĀJĪBAS MINISTRIJAS DARBA ATTIECĪBU UN DARBA AIZSARDZĪBAS POLITIKAS DEPARTAMENTĀ

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

VALSTS DARBA INSPEKCIJĀ

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

LATVIJAS BRĪVO ARODBIEDRĪBU SAVIENĪBĀ

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

RSU DARBA DROŠĪBAS UN VIDES VESELĪBAS INSTITŪTĀ

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

PAR DARBA AIZSARDZĪBAS JAUTĀJUMIEM – www.osha.lv



LATVIJAS REPUBLIKAS
LABKLĀJĪBAS MINISTRIJA



VALSTS SOCIĀLĀS APDROŠINĀŠANAS AĢENTŪRA



VALSTS DARBA INSPEKCIJA

Šis materiāls ir izdots ar Valsts Sociālās apdrošināšanas aģentūras atbalstu kā daļa no Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāna.

Materiālu sagatavoja: Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2015.
Bezmaksas izdevums.