



DARBA AIZSARDZĪBAS ZIŅAS

Jauna Eiropas stratēģija darba aizsardzībā, jauni rīki Latvijā!



Ātri ir aizritējusi jau 2014.gada pirmā puse, kuras laikā Latvijā notikuši daudzi semināri gan par veselības veicināšanu darbā, gan gandrīz notikušajiem nelaimes gadījumiem. Esam apkopojuši arī jaunas darba aizsardzības filmas, kuras bija iespējams noskatīties 2.darba aizsardzības filmu pēcpusdienā gan Rīgā, gan Ventspilī. Tikmēr Eiropā iezīmējās nākamo 7 gadu prioritātes darba aizsardzības jomā - Eiropas Komisija jūnija sākumā nāca klajā ar jaunu **pamatstratēģiju drošībai un veselības aizsardzībai darbā no 2014. līdz 2020. gadam.** Tā izvirza trīs galvenos uzdevumus drošībai un veselības aizsardzībai darbā:

- uzlabot pašreizējo darba aizsardzības normatīvo aktu īstenošanu, it īpaši veicinot mikrouzņēmumu un mazo uzņēmumu spēju īstenot lietderīgas un efektīvas riska novēršanas stratēģijas,
- uzlabot ar darbu saistītu slimību profilaksi, pievēršot uzmanību jauniem un potenciāliem riskiem, vienlaikus neaizmirstot pastāvošos riskus,
- ņemt vērā ES darbaspēka novecošanu.

Kā viena no būtiskākajām lietām stratēģijā ir minēts atbalsts maziem uzņēmumiem un mikrouzņēmumiem, lai palīdzētu tiem labāk ievērot drošības un veselības aizsardzības prasības. Kā piemērs ir izcelts viens no tiešsaistes darba vides riska novērtēšanas rīkiem OiRA – rīks, kurš šobrīd Latvijā ir pieejams birojiem un izglītības iestādēm, bet izstrādes stadijā ir rīks lauksaimniecības uzņēmumiem un mazajiem veikaliem. Šobrīd ar OiRA veikti jau 779 riska novērtējumi. Savukārt, Valsts darba inspekcija savā mājas lapā ir izveidojusi sadaļu OiRA, kurā varat iepazīties ar aktuālo informāciju. Rudens pusē plānoti arī četri semināri – šobrīd varat pieteikt Latvijas pilsētas, kurās Jūs gribētu, lai tiktu organizēta praktiska darbošanās pie datora, lai katrs pats varētu novērtēt, vai rīks ir piemērots viņa individuālajām vajadzībām.

Starp citiem atbalsta rīkiem darba aizsardzības jautājumu risināšanai iespējams minēt arī www.stradavesels.lv interaktīvos rīkus – gan nelaimes gadījuma darbā izmaksu kalkulatoru, gan spēli “Atpazīsti bīstamību”. Par to, kā izmantot šos rīkus un kā arī katrs no Jums var papildināt rīka saturu, vairāk šajā Darba aizsardzības ziņā izdevumā.

Un vēl - Eiropā šis ir gads, kad sākās kampaņa “Veselīgas darba vietas uzvar stresu”. Līdz 8.septembrim turpinās pieteikšanās labās prakses konkursam “Zelta ķivere”. Par to lasiet vienā no rakstiem. Bet sargiet arī sevi! Vasara ir īstais laiks, lai atpūstos, lai izmantotu atvaļinājumu un krātu spēkus jaunajam darba cēlienam. Daudziem tas saistīsies ar pieaugošu darba apjomu, jo nākamā gada pirmajā pusē Latvija būs prezidējošā valsts Eiropas Savienības Padomē. Tas attiecas gan uz valsts pārvaldes darbiniekiem, gan uz uzņēmējiem, kas nodrošinās dažādus pakalpojumus – transports, viesnīcas, ēdināšana, tulkošana u.c.

**Lai visiem izdodas izbaudīt atpūtu
un sakrāt spēkus nākamajam
darba cēlienam!■**

-Linda Matisāne,

Eiropas darba drošības un veselības
aizsardzības nacionālā kontaktpunkta
vadītāja

Strādājat augstumā? Atcerieties par jaunām darba aizsardzības prasībām!

No 2014.gada 1.septembra Latvijā būs spēkā jaunas darba aizsardzības prasības, strādājot augstumā. Lai garantētu lielāku drošību strādājošajiem, kā arī mazinātu augstumā notiekošo nelaimes gadījumu skaitu, ir izstrādāts atsevišķs normatīvais dokuments – MK noteikumi Nr.143 "Darba aizsardzības prasības, strādājot augstumā", kur ir noteiktas precīzākas un skaidrākas prasības nekā pašreiz spēkā esošajos MK noteikumos Nr.526 "Darba aizsardzības prasības, lietojot darba aprīkojumu un strādājot augstumā". Noteikumos Nr.526 savukārt veikti grozījumi, un to nosaukums pēc stāšanās spēkā būs "Darba aizsardzības prasības, lietojot darba aprīkojumu". Tātad šajos noteikumos būs noteiktas prasības tikai darba aprīkojumam. Attiecīgi prasības darbam augstumā atsevišķi izdalītas Ministru kabineta noteikumos "Darba aizsardzības prasības, strādājot augstumā".

Normatīvā regulējuma izmaiņu pamatā bija darbā notikušo nelaimes gadījumu analīze un darba aizsardzības ekspertu viedoklis. Laikā no 2003. līdz 2012.gadam valstī palielinājās kopējais nelaimes gadījumu skaits, tajā skaitā smago un letālo negadījumu skaits. Valsts darba inspekcijas statistika rāda, ka aug arī negadījumu skaits, kas saistīts ar sadursmēm vai kritieniem, kuru sekas ir smagas, nereti letālas. Turklāt šādi negadījumi veido būtisku daļu no Latvijā reģistrētajiem negadījumiem – no 2003.gada līdz 2012.gadam tie bija 30% - 50%, taču no 2012.gada – 54%. Otrs būtiskākais veikto izmaiņu pamatojums bija pētījumā "Darba apstākļi un riski Latvijā 2009-2010" noskaidrotais darba aizsardzības speciālistu viedoklis par nepieciešamību veidot atsevišķu normatīvo regulējumu darbam augstumā, kurā būtu noteiktas praktiskas prasības darba organizācijai un izpildei, prasības darba aprīkojumam un aizsardzības līdzekļiem darbiem augstumā, prasības sastatnēm un augstkāpēju darbam.

Kā viena no būtiskām prasībām jaunajos noteikumos ir pienākums darba devējam, novērtējot darba vides riskus un nosakot augstumā veicamos darbus un piemērotākos līdzekļus drošu

apstākļu radīšanai (t.sk. kolektīvos un individuālos aizsardzības līdzekļus), noteikt arī darbus, kas saistīti ar paaugstinātu bīstamību (augstkāpēja darbs un industriālā alpīnista darbs). Ja ir paredzēta šādu darbu veikšana, darba devējam būs jāaizpilda norīkojuma veidlapa, kurā būs jānorāda gan darba izpildē iesaistītie nodarbinātie, gan izsniegtie aizsardzības līdzekļi un veicamie organizatoriskie un tehniskie aizsardzības pasākumi, kā arī veiktā nodarbināto mērķa instruktāža. Šāda norīkojuma mērķis ir veicināt gan nodarbināto, gan darba devēja atbildību un rīcību drošu apstākļu radīšanā un drošu darba metožu pielietošanā.

Noteikumi paredz darba devēja pienākumus attiecībā uz nodarbināto nodrošināšanu ar aizsardzības līdzekļiem, definējot gan kolektīvos, gan individuālos aizsardzības līdzekļus. Ņemot vērā, ka bīstamības līmenis lielā mērā ir atkarīgs no darbinieku zināšanām par droša darba veikšanu, MK noteikumi Nr.143 ir iekļauta atsevišķa sadaļa par nodarbināto apmācību un instruēšanu, kas iekļauj informāciju arī par drošām darba metodēm un pareizu aizsardzības līdzekļu lietošanu, kā arī specifiskiem jautājumiem konkrētu darbu veikšanai.

Liela daļa no nelaimes gadījumiem notiek tāpēc, ka ir nepareizi uzstādīts aizsargnožogojums vai tā nav vispār, tādēļ būtiski papildinātas prasības aizsargnožogojumam un sastatņu uzstādīšanai un lietošanai. Precizētas prasības arī darbiem uz kāpnēm un darbiem, kas veicami, izmantojot virves un stiprinājumus. Tas nepieciešams, jo, strādājot šādā situācijā, kad vienīgais aizsardzības līdzeklis ir individuālais aizsardzības līdzeklis (iekare), svarīgi ir mācēt praktiski ar to rīkoties, lai nepakļautu ne savu, ne citu cilvēku veselību un drošību bīstamībai.

Tas nozīmē, ka nodarbinātajiem, kas veiks darbu augstumā, uzlabosies darba apstākļi un būs nodrošināta lielāka drošība un veselības aizsardzība, tādējādi samazinot arī nelaimes gadījumu iespējamību. Savukārt darba devējiem un darba aizsardzības speciālistiem būs jāņem vērā precizētās prasības, jo sevišķi tās, kas attiecas uz darba vides risku novērtēšanu un novēršanu

visiem darbiem, kas veicami augstumā, t.sk. darbiem uz sastatnēm, darbiem uz jumtiem un kāpnēm, rūpējoties par nodarbināto drošību un veselību.

Statistikas dati

2013.gadā Latvijā ir reģistrēti un izmeklēti 1595 nelaimes gadījumi darbā:

**.1347 nesmagi;
.219 smagi;
.29 letāli.**

No visiem negadījumiem kritieni, kas saistīti ar vertikālu sadursmi ar/pret stacionāru objektu (kritieni no augstuma), kopā bijuši **501:**

**.381 nesmagi;
.116 smagi;
.4 letāli.**

Atbilstoši Eiropas Sociālā fonda līdzfinansētā projekta ietvaros veiktā pētījuma "Darba apstākļi un riski Latvijā, 2013" datiem **16,5%** (2010.gadā - **23,2%**, 2006.gadā - **14,0%**) darba devēju atzina, ka viņu uzņēmumā nodarbinātie veic darbu augstumā. Savukārt pēc nodarbināto vērtējuma darbam augstumā kaut kādā mērā ir pakļauti **18,5%** (2010.gadā - **17,9%**, 2006.gadā - **17,4%**) strādājošo.

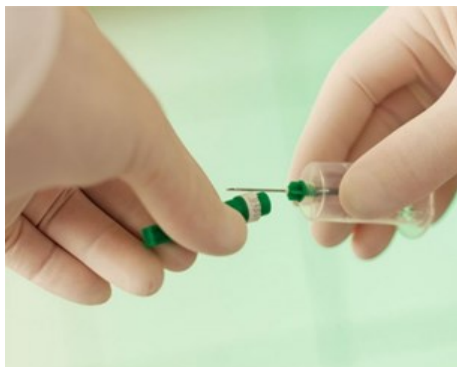
Papildinātas prasības aizsargnožogojumam un sastatņu uzstādīšanai un lietošanai!

Kritiena riska noteikšanā sevišķi jāpievērš uzmanība darbiem, kas veicami vismaz 1,5 m augstumā!■

-Jolanta Geduša,

Labklājības ministrijas Darba attiecību un darba aizsardzības politikas departamenta vecākā eksperte

Darba aprīkojums - asie medicīniskie instrumenti



Adatu un citu asu instrumentu radītie ievainojumi ir viens no visplašāk izplatītajiem un nopietnajiem riskiem, ar ko nākas sastapties veselības aprūpes darbiniekiem, un tas rada lielas izmaksas veselības aprūpes sistēmām un sabiedrībai kopumā. Ir atzīts, ka slimnīcu un veselības aprūpes darbinieki, veicot amata pienākumus, bieži riskē inficēties adatu vai citu asu instrumentu radītu ievainojumu dēļ. Sekas var būt ļoti nopietnas, potenciāli izraisot smagas slimības, tādas, kā vīrusu hepatīts (B, C) vai HIV/AIDS.

Dažos pētījumos ir aplēsts, ka Eiropā aptuveni 1 200 000 reižu gadā notiek saduršanās ar injekciju adatām. Pētījumā "Darba apstākļi un riski Latvijā 2013" 3,0% nodarbināto atzinuši, ka darba vidē vismaz vienu reizi ir sadūrušies ar asiem priekšmetiem, kas, iespējams, ir bijuši inficēti, bet 10,4% nodarbināto pat vairākas reizes.

Nemot vērā problēmas aktualitāti visā Eiropā, Eiropas Padome 2010.gada 10.maijā pieņēma direktīvu 2010/32/ES, ar ko īsteno Eiropas Slimnīcu un veselības aprūpes darba devēju asociācijas (HOSPEEM) un Eiropas Sabiedrisko pakalpojumu arodbiedrību federācijas (EPSU) noslēgto Pamat nolikumu par asu instrumentu radītu ievainojumu novēršanu slimnīcu un veselības aprūpes nozarē.

Regulējums nosaka prasības attiecībā uz darba vides risku novērtējumu, kas jāveic, ievērojot vispārīgās darba aizsardzības prasības un darba aizsardzības prasības, saskaroties ar

bioloģiskajām vielām, jo sevišķi, ņemot vērā iespējamo saskari ar inficētiem asiem medicīniskiem priekšmetiem, potenciāli bīstamām situācijām, veicamajiem riska novēršanas pasākumiem, kā arī nelaimes gadījumu izmeklēšanu, lai nodrošinātu sociālo aizsardzību saslimšanas gadījumā.

Lai pilnībā pārņemtu Direktīvas prasības, kas nosaka, ka medicīniskie instrumenti ir uzskatāmi par darba aprīkojumu, un noteiktu specifiskās prasības veselības aprūpes sektora nodarbināto apmācībai, **tika veikti grozījumi Ministru kabineta 2002.gada 9.decembra noteikumos Nr.526 „Darba aizsardzības prasības, lietojot darba aprīkojumu un strādājot augstumā”**. Jaunās prasības paredz, ka darba devējam nodarbinātos, kas sniedz vai var sniegt veselības aprūpes pakalpojumus un darba procesā saskaras vai var saskarties ar darba aprīkojumu, kuru lietojot pastāv risks sagriezties, sadurties, kā rezultātā iegūt ievainojumu vai infekciju, papildus apmācībai un instrukтажai jautājumos, kas saistīti ar darba aprīkojuma lietošanu, ir jāapmāca šādos jautājumos:

- asu medicīnisku instrumentu, kas aprīkoti ar drošības mehānismiem, droša lietošana;
- darba vides risks, kas var rasties, saskaroties ar asinīm un citiem ķermeņa šķidrumiem;
- darba aizsardzības pasākumi attiecībā uz asu medicīnisko instrumentu lietošanu un iznīcināšanu;
- vakcinācijas nozīme.



Vienlaikus, lai novērstu vai samazinātu darba vides risku nodarbināto drošībai un veselībai, noteikumi paredz, ka tiek veikti šādi darba aizsardzības pasākumi, ja tie ir piemēroti attiecīgajam darba devējam:

- sadarbībā ar arodbiedrību pārstāvjiem vai uzticības personām veicina izpratni par risku, ko var radīt darbs ar asiem medicīniskiem instrumentiem;
- informē nodarbinātos par atbalsta programmām, ja tādas ir pieejamas;
- veicina labas prakses ieviešanu attiecībā uz nelaimes gadījumu novēršanu, kā arī to reģistrēšanu un uzskaiti atbilstoši normatīvo aktu prasībām.

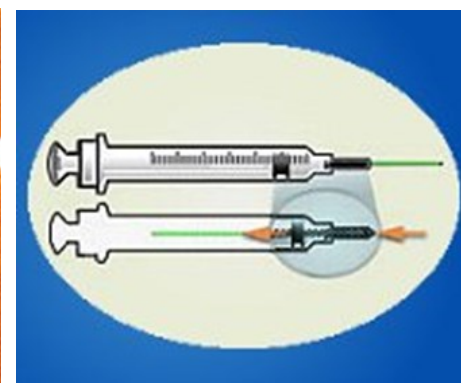
Tādējādi, jāatceras, ka, ja ir notikusi saduršanās ar asu medicīnisku instrumentu, saskare ar asinīm vai citiem ķermeņa šķidrumiem vai priekšmetiem, kas ir vai, iespējams, ir inficēti, par to ir jāziņo darba devējam. Darba devēja pienākums ir veikt **nelaimes gadījuma izmeklēšanu atbilstoši normatīvo aktu prasībām**, attiecīgi fiksējot saskares/saduršanās faktu un noformējot nelaimes gadījuma aktu, kas ļaus cietušajam saņemt sociālās garantijas gadījumā, ja slimība būs attīstījusies.■

-Jolanta Geduša,

Labklājības ministrijas Darba attiecību un darba aizsardzības politikas departamenta vecākais eksperts

Papildu informācija veselības sektoram meklējama :

www.stradavesels.lv



2014. gada tematiskā pārbaudes kokapstrādes un mežizstrādes nozares uzņēmumos rezultāti

2014.gadā laika periodā no 4.februāra līdz 4.aprīlim tika veiktas pārbaudes kokapstrādes un mežizstrādes nozares uzņēmumos. Kopā tika pārbaudīti 168 uzņēmumi, tai skaitā 128 kokapstrādes un 40 mežizstrādes nozares uzņēmumi.

Pārbaucēju rezultātā tika :

- Izsniegti 124 rīkojumi (kokapstrādē – 103 un mežizstrādē – 21), kā arī 624 pārkāpumi (kokapstrādē – 525 un mežizstrādē – 99) novēršanai;
- Piemēroti 20 administratīvie sodi (kokapstrādē – 12 un mežizstrādē – 8), t.sk. 9 brīdinājumi: kokapstrādē – 5 un mežizstrādē – 4, par kopējo summu EUR 6724 (kokapstrādē – EUR 5155 un mežizstrādē – EUR 1569),
- Izsniegti 4 brīdinājumi kokapstrādē par objekta darbības apturēšanu.

Gan kokapstrādes nozares uzņēmumos, gan mežizstrādes uzņēmumos visvairāk izdoti rīkojumi un piemēroti administratīvie sodi par MK noteikumu Nr.660 pārkāpumiem. Lai gan pārsvarā uzņēmumos tiek veikts darba vides risku novērtējums, tomēr ir uzņēmumi, kuros riski nav vērtēti vai arī nav ievērots darba vides risku novērtējuma periodiskums, kā noteikts normatīvajos aktos. Dažu uzņēmumu veiktais darba vides risku novērtējums neatbilst faktiskajiem apstākļiem, jo nav veikti fizikālo un ķīmisko riska faktoru mērījumi. Ir uzņēmumi, kuros darba vides

riska faktoru novēršanai netiek sastādīti darba aizsardzības pasākuma plāni. Kokapstrādē konstatējami arī MK noteikumu Nr.219 pārkāpumi - darbiniekiem netiek nosūtīti uz obligātajām veselības pārbaudēm. Izvērtējot darba aizsardzības instrukcijas, ir konstatēts, ka tajās nav iekļauta pilnībā visa informācija, atbilstoši darba aizsardzības normatīvo aktu prasībām, piem. individuālo aizsardzības līdzekļu lietošanas nosacījumi, informācija par veselībai kaitīgajiem riska faktoriem, par pareizām darba metodēm u.c. Līdz ar to - instrukcijas nav pielāgotas faktiskajiem apstākļiem darbā un konstatējams, ka nodarbinātie nav saņēmuši instruktāžu darba aizsardzības jautājumos pilnībā, kas ir nepieciešama, lai darba procesā negūtu traumas (darba devēji nav ievērojuši MK noteikumu Nr.749 prasības).

Mežizstrādes nozares uzņēmumos darba devēji nav ievērojuši arī MK noteikumu Nr.310 prasības - darbiniekiem nav izsniegtas mežsaimniecībā nodarbinātā apliecības, kā arī personām, kuras lieto krūmgriezi vai motorzāģi, nav izsniegtas licencētas izglītības iestādes apliecības. Ir konstatējami arī MK noteikumu Nr.749 pārkāpumi - nodarbinātie nav saņēmuši instruktāžu darba aizsardzības jautājumos pilnībā. Mežizstrādes nozares uzņēmumos administratīvie sodi visvairāk piemēroti par Darba likuma normu neievērošanu - par darba līguma nenoslēg-

šana rakstveidā pirms darba uzsākšanas. Arī par MK noteikumu Nr.219 neievērošanu - darbinieki netiek nosūtīti uz obligātajām veselības pārbaudēm u.c. VDI pieredze rāda, ka cismās pārsvarā strādā pašnodarbinātās personas, kuru pienākums ir pašiem rūpēties par savu drošību un veselību. Pašnodarbinātās personas ignorē un neievēro darba aizsardzības prasības - nelieto individuālos aizsardzības līdzekļus, kas viņus pasargātu no nelaimes gadījumu riska. Pašnodarbināto darbs ir problēma mežizstrādē, jo bieži vien ir tās ir neapmācītas personas, kas haotiski veic mežizstrādes darbus un tām nevar piemērot administratīvo sodu par darba aizsardzības regulējošo normatīvo aktu pārkāpumiem vai izdot rīkojumu pārkāpumu novēršanai. Ar pašnodarbinātajām personām notikušie nelaimes gadījumi netiek izmeklēti, līdz ar to cietušās personas ir sociāli neaizsargātas un nesaņem nekādu sociālo palīdzību no valsts

Salīdzinot ar iepriekšējiem gadiem, ir konstatējams, ka šogad ir samazinājies izsniegto rīkojumu un brīdinājumu par personas vai objekta darbības apturēšanu skaits. Tas liecina par faktu, ka ir samazinājies tehniska rakstura (ražošanas iekārtu aprīkojuma kustīgās daļas aprīkošana ar aizsargiem vai iekārtām, kas nepieļauj darbinieku piekļūšanu bīstamajai zonai, u.c.) pārkāpumu skaits darba aizsardzībā. ►

Kokapstrādes nozares uzņēmumos tematiskās pārbaudes tiek veiktas jau no 2007.gada. Salīdzinājumam iegūto rezultātu statistika pa gadiem:

	2007.g.	2009.g.	2010.g.	2011.g.	2012.g.	2013.g.	2014.g.
Apsekojumu skaits	206	189	167	156	217	215	168
Rīkojumu skaits	181	171	152	142	179	147	124
Pārkāpumi rīkojumos	1218	1154	950	1008	1004	599	624
Sodu skaits	42	21	-	13	44	15	20
Sodu summa (LVL, EUR)	5005	2500	-	1750	23865	3428	6724
Objekta darbības apturēšana	-	-	3	9	24 brīd., 3.rīk.	4 brīd., 5 rīk.	4 brīd.

2014. gada tematiskā pārbaudes kokapstrādes un mežizstrādes nozares uzņēmumos rezultāti (fotogalerija: sliktā prakse)

(Turpinājums no iepriekšējās lpp.)

Šajā daudzdzāģa galā noņem detaļas un šeit ir novietota zāģa palaišanas - apturēšanas ierīce. Zāģa operators nav nodrošināts ne ar palaišanas, ne izslēgšanas ierīci.

Daudzdzāģa kustīgās darba aprīkojuma daļas nav aprīkotas ar aizsargiem vai citām drošības ierīcēm, lai novērstu nodarbinātā piekļūšanu bīstamajām zonām.

1.attēls



2.attēls



(2.,3.attēls) Garenzāģa padeves galda konstrukcija ir bojāta, nav darba kārtībā, ir izveidojies caurums.

Garenzāģa kustīgās darba aprīkojuma daļas nav aprīkotas ar aizsargiem vai citām drošības ierīcēm, lai novērstu nodarbinātā piekļūšanu bīstamajām zonām. Padeves - izslēgšanas ierīce nav darba kārtībā.

3.attēls



2014. gada tematiskā pārbaudes kokapstrādes un mežizstrādes nozares uzņēmumos rezultāti (fotogalerija: sliktā prakse)

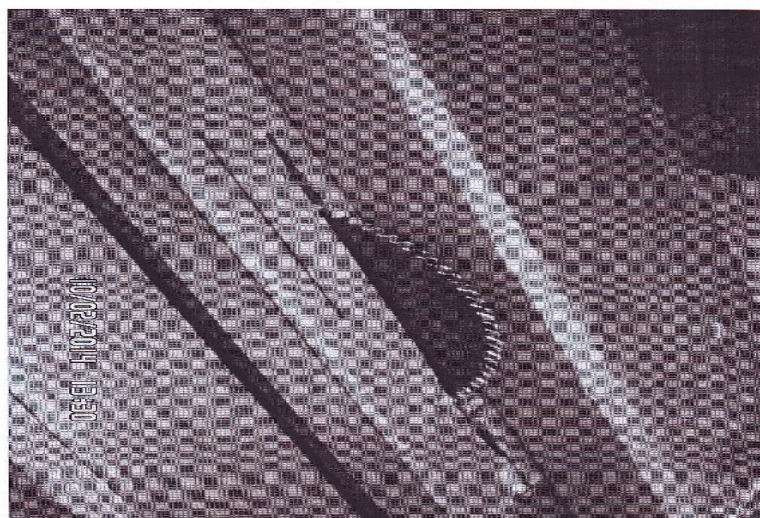
(Turpinājums no iepriekšējās lpp.)

Teritorija piegružota ar lielu zāģu skaidu un atgriezumumu daudzumu gan pie iekārtām, gan teritorijā.



4.attēls

Ripzāģu kustīgās darba aprīkojuma daļas nav aprīkotas ar aizsargiem vai citām drošības ierīcēm.



5.attēls

Darba vietās, uz pudelēm, kurās atrodas ķīmiskās vielas, nav izvietota etiķete ar skaidri salasāmu un neizdzēšamu marķējumu valodā.



6.attēls

2014. gada tematiskā pārbaudes kokapstrādes un mežizstrādes nozares uzņēmumos rezultāti (fotogalerija: sliktā prakse)

(Turpinājums no iepriekšējās lpp.)

Pirmās palīdzības aptieciņa nav nokomplektēta atbilstoši normatīvo aktu prasībām



7.attēls

Nekārtība darba vietā



8.attēls

Tā kā kokapstrādes un mežizstrādes uzņēmumos ir darba aizsardzību regulējošo normatīvo aktu pārkāpumi, ir secināms, ka darba devējam joprojām arī ir jāpievērš lielāka uzmanība darbu uzraudzībai, kā arī papildus ir jāveic nodarbināto informēšanas un izskaidrošanas pasākumi. Tikai sadarbojoties darba devējam ar darbiniekiem un darba aizsardzības speciālistiem var gūt pozitīvus rezultātus darba vides uzlabošanā.

Ministru kabineta 02.10.2007. noteikumi Nr.660 „Darba vides iekšējās uzraudzības veikšanas kārtība”

Ministru kabineta 10.03.2009. noteikumi Nr.219 „Kārtība, kādā veicama obligātā veselības pārbaude”

Ministru kabineta 10.08.2010. noteikumi Nr.749 „Apmācības kārtība darba aizsardzības jautājumos”

Ministru kabineta 02.05.2012. noteikumi Nr.310 „Darba aizsardzības prasības mežsaimniecībā”

Ministru kabineta 09.12.2002. noteikumi Nr.526 „Darba aizsardzības prasības, lietojot darba aprīkojumu un strādājot augstumā” ►

2014. gada tematiskā pārbaudes kokapstrādes un mežizstrādes nozares uzņēmumos rezultāti (fotogalerija: labā prakse)

(Turpinājums no iepriekšējās lpp.)

Lielākajā daļā - 93%, 119 uzņēmumu - darba devēji ievēro MK noteikumu Nr.526 prasības. Darba aprīkojuma kustīgās daļas ir norobežotas (aprīkotas ar aizsargiem vai citām drošības ierīcēm) un nepieļauj darbinieku atrašanos to bīstamajā zonā.

9.attēls



Labā prakses piemēri:
ražošanas iekārtu rotējošās daļas, kur iespējama darbinieku nokļūšana tās bīstamajā zonā, ir norobežotas un ir uzstādītas drošības zīmes (9.,10.,11.attēls)

10.attēls



Informāciju sagatavoja:

VDI Darba aizsardzības nodaļas vecākā eksperte Vita Briede
VDI Darba aizsardzības Nodaļas vadītāja Sandra Zariņa

11.attēls



Ar „Pret stresa brokastīm” uzsāk kampaņu pret stresu darbavietās

8. aprīlī, ar atklāšanas pasākumu “Pret stresa brokastīm”, Valsts darba inspekcija sadarbībā ar Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra (EU-OSHA) uzsāka divu gadu ilgu Eiropas mēroga kampaņu «Veselīgas darba vietas uzvar stresu», lai mudinātu darba devējus un darbiniekus kopīgiem spēkiem izskaust ar darbu saistītu stresu. Atklāšanas pasākumā piedalījās VDI direktors Renārs Lūsis, Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūta direktors Ivars Vanadziņš, kā arī Latvijas informācijas tehnoloģiju uzņēmuma DPA pārstāvis. Atklāšanas pasākumā tika vēstīts par stresa darbavietās situāciju Latvijā, stresa un psihosociālo riska faktoru ietekmi uz strādājošajiem, kā arī apskatīta Latvijas labā prakse stresa mazināšanai darbavietās.

Kampaņas mērķis ir parādīt, ka psihosociālos darba vides riska faktorus visefektīvāk ir novērst sistemātiski, sadarbojoties darba devējiem un darbiniekiem, kā tas ir jebkuras citas darba vides problēmu gadījumā.

EU-OSHA jaunākās Eiropas mēroga aptaujas dati ir satraucoši – 51% darbinieku uzskata, ka ar darbu saistīts stress viņu darbavietā ir ierasta parādība, un 40% darbinieku uzskata, ka viņu organizācijā stresu nespēj novērst.

„Lai veiksmīgāk izceltu un atspoguļotu efektīvus darba vides stresa samazināšanas pasākumus, šogad jau 9.reizi tiks organizēts labās prakses konkurss darba aizsardzībā „Zelta ķivere”. Tā ietvaros tiks meklēti uzņēmumi, kas īsteno vienkāršus pasākumus stresa līmeņa samazināšanai, kā arī darbinieku labsajūtas un darbaspēju uzlabošanai. Labākie Latvijas piemēri piedalīsies Eiropas Labas prakses balvas izcīņā,” saka EU-OSHA nacionālā kontaktpunkta vadītāja Latvijā Linda Matisāne.

Latvijā Valsts darba inspekcijas koordinētā kampaņa tika atklāta ar «Prestresa brokastīm» tehnoloģiju uzņēmumā DPA, kas jau šobrīd ir viens no labās prakses uzņēmumiem, kas ikdienā izmanto dažādus darba stresa izskausšanas instrumentus. „Neraugoties uz sekmīgu higiēnas faktoru nodrošināšanu, būtiskāka nozīme stresa mazināšanā ir psihosociālajai videi darbavietā. Ja fiziskās darba vides uzlabošana prasa tikai materiālu ieguldījumu, tad

pozitīva psiholoģiskā klimata veidošana un uzturēšana ir ilgtermiņa process, kas cieši saistīts ar uzņēmuma vērtībām un kultūru. Lai efektīvi mazinātu stresu, mēs plānoti strādājam sekojošos virzienos: vietas un iespējas nodrošināšana brīvai darbinieku komunikācijai, regulāra informācijas sniegšana par uzņēmumā notiekošo un skaidri darba uzdevumi, atgriezeniskā saite par padarīto un darba novērtējums atbilstoši ieguldītajam darbam, darbinieku iesaiste uzņēmumā notiekošajos procesos, kā arī darbinieku izglītošana stresa vadīšanas jautājumos,” stāsta informācijas tehnoloģiju uzņēmuma SIA DPA personāla vadītāja Signe Enkuzena.

Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra (EU-OSHA) palīdz veidot Eiropas darba vidi drošāku, veselībai nekaitīgāku un ražīgāku. Aģentūra veic pētījumus, izstrādā un izplata uzticamu, līdzsvarotu un objektīvu informāciju par darba drošību un veselības aizsardzību, kā arī organizē informatīvas Eiropas līmeņa kampaņas. Aģentūra, ko Eiropas Savienība izveidoja 1994. gadā ar mītni Bilbao, Spānijā, apvieno pārstāvjus no Eiropas Komisijas, dalībvalstu valdībām, darba devēju un darbinieku organizācijām, kā arī vadošos ekspertus no 28 ES dalībvalstīm un arī ārpus tām.

Kampaņa «Veselīgas darba vietas uzvar stresu» ietvers virkni pasākumu, piemēram, seminārus, konferences, plakātu, filmu un

fotogrāfiju konkursus, interneta vidē bāzētus rīkus, preses pasākumi u.c.

Stress Latvijas darba vietās

• Ik gadu Latvijā tiek reģistrēti vismaz 5 izdegšanas sindroma gadījumi, taču par daudziem citiem netiek ziņots.

4,7% strādājošo saskārušies ar diskrimināciju darbavietā.

5,5% strādājošo savā darbavietā izjutuši mobingu vai aizskarošu attieksmi.

5,2% pēdējā mēneša laikā izjutuši draudus vai pazemojumu darba vietā.

15,6% atzīst, ka pēdējā mēneša laikā darba vietā tikuši verbāli aizskarti.

38% strādājošo uzskata, ka viņiem savi darba pienākumi jāveic lielā ātrumā.

68% strādājošo uzskata, ka darba vide un apstākļi pasliktina strādājošo veselību un pašsajūtu.

46% strādājošo uzskata, ka darba vide un apstākļi izraisa dažādas arodslimības.

• Populārākās arodslimības saistītas ar skeletu, muskuļiem un saistaudiem, kā arī ar nervu sistēmu un maņu orgāniem.

70,2% darba devēju par nozīmīgākais riska faktoru nosauc darbu ar datoru ilgāk par 2 stundām dienā.

63,9% nodarbināto par biežāko riska faktoru uzskata tiešu kontaktu ar pircējiem, pasažieriem, audzēkņiem, pacientiem, klientiem u.c. ■

–Ruta Millere

Šogad „Zelta ķiveri” pasniegs par stresa novēršanu darba vietā

2014.gads ir pirmais Eiropas kampaņas „Veselīgas darba vietas uzvar stresu” gads. Šī gada centrālā aktivitāte ir Eiropas labas prakses balvas konkurss, kura uzvarētāji tiks apbalvoti 2015.gada pavasarī Rīgā, kad pie mums notiks Latvijas Prezidentūras konference darba aizsardzībā.

Kā jau ierasts Eiropas Labas prakses balvas konkurss notiek divās kārtās. Vispirms tiek atlasīti piemēri dalībvalsts līmenī - Latvijā tiek pasniegta labas prakses balva „Zelta ķivere”. Latvijas labāko piemēru apbalvošana notiks 24.oktobrī nacionālās darba aizsardzības konferences laikā.

Balva tiks pasniegta 2 grupās (abu grupu uzvarētāju piemēri tiks iesniegti Eiropas konkursam):

- uzņēmumiem, kuru darbinieku skaits ir līdz 100;
- uzņēmumiem, kuru darbinieku skaits ir 100 un vairāk.

Konkursu Latvijā kā Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra nacionālais kontaktpunkts organizē Valsts darba inspekcija. Žūrija, kurā Latvijā būs Valsts darba inspekcijas, LR Labklājības ministrijas, Darba drošības un vides veselības institūta, Latvijas Brīvo arodbiedrību savienības un Latvijas Darba devēju konfederācijas pārstāvji, meklēs piemērus, kas atbilst šādiem kritērijiem:

- patiesa un efektīva psihosociālo risku un ar darbu saistītā stresa pārvaldība (novēršana);
- uz darbavietu vērsti pasākumi;
- sekmīga pasākumu īstenošana (plānotie pasākumi netiks ņemti vērā);
- reāli un parādāmi uzlabojumi drošības un veselības aizsardzībā;
- darbaspēka daudzveidības ņemšana vērā;
- darbinieku un viņu pārstāvju efektīva līdzdalība un iesaiste;
- pasākumu ilgtspēja ilgākā laika posmā;
- iespēja izmantot citās darbavietās (tostarp citās dalībvalstīs un mazos un vidējos uzņēmumos);
- savlaicīgums: pasākumam jābūt nesenam (īstenojamam ne vairāk kā pirms

5 gadiem, ja tas vēl aizvien ir aktuāls/ tā īstenošana turpinās un tas nav novecojis labākas prakses vai tehnisku uzlabojumu vai esamības dēļ) vai nepublicējam plašā mērogā.

Lūdzu, ņemiet vērā, ka piemēri NETIKS pieņemti, ja tie nepārprotami ir veidoti vienīgi peļņas gūšanas nolūkā. Tas jo īpaši attiecas uz precēm, ražojumiem vai pakalpojumiem, kurus tirgo vai kurus iespējams tirgot.

Piemērā ir skaidri jāparāda, kā laba prakse ir īstenota darba vietā, un tajā var iekļaut faktus par:

- psihosociālo risku darba vietā rūpīgu izvērtēšanu, pēc tam veicot praktiskas darbības ar mērķi novērst vai samazināt psihosociālos riskus, kuras īstenošanas, izmantojot līdzdalības pieeju;
- holistiskas pieejas īstenošanu darba drošības un veselības aizsardzības jomā, tostarp par psihosociālo risku izvērtēšanu un pārvaldību un garīgās veselības veicināšanu darba vietā;
- organizatoriskajām darbībām, kuru mērķis ir samazināt ar darbu saistīto stresu, tostarp par primārajiem (risku novēršana), sekundārajiem (darbinieku aizsardzība pret riskiem, kurus novērst nevar) un terciārajiem (palīdzība darbiniekiem, kuri cieš no stresa un psihosociāliem sarežģījumiem) ieviešanas līmeņiem;
- praktisko rīku izstrādi un īstenošanu stresa un psihosociālo risku izvērtēšanai un pārvaldībai darba vietā.

Lai pieteiktos konkursam ir jāiesniedz šādi dokumenti:

Apkopojums (jāizmanto noteiktas formas veidlapa):

- latviešu valodā ir jānosūta elektroniskā formātā kā Microsoft Word dokuments;
- nedrīkst būt garāks par 9000 rakstzīmēm jeb aptuveni 5 lappusēm;
- tekstam jābūt skaidram un vienkāršam, lai tas būtu saprotams ikvienam, kurš vēlētos ieviest piemēru savā darbavietā;
- veidlapā drīkst būt tikai teksts, bet ne fotogrāfijas, diagrammas utt.

Papildu informācija (nav obligāta, bet ieteicama, lai palīdzētu žūrijai novērtēt pasākuma būtību. Papildu informācijas apjoms nav ierobežots):

- rokasgrāmatas vai cita dokumentācija, kas ir piemēra daļa;
- fotogrāfijas, ilustrācijas, grafiki, diagrammas utt., kas palīdz paskaidrot piemēru (piemēram, pārveidotās darba vietas fotoattēls ir ļoti noderīgs);
- fotogrāfijas jāiesniedz atsevišķi, piemēram, GIF, JPG, BMP vai TIFF formātā. Lūdzu, paturiet prātā, ka kvalitatīvu izdruku iegūšanai ir nepieciešams vismaz 300 dpi attēls;
- atcerieties, ka pirms fotogrāfiju un ilustrāciju (attēlu, zīmējumu, diagrammu utt.) iesniegšanas jums jāsaņem autortiesību īpašnieku atļauja;
- var būt lietderīgi pievienot arī uzņēmuma stratēģijas vai mācību materiālu ilustrācijas.

Iesniegšana Latvijā

Aizpildīta veidlapa, kā arī papildu informācija jāiesniedz elektroniski līdz 2014.gada 8.septembrim (ieskaitot), sūtot uz e-pasta adresi – **Linda.Matisane@vdi.gov.lv**. Lūdzam norādīt: „Labas prakses balvas pieteikums – UZŅĒMUMA NOSAUKUMS” (norādot sava uzņēmuma nosaukumu). Iesniedzējs saņems apstiprinājuma e-pastu, kas apliecinās, ka Jūsu pieteikums ir saņemts. Lai saņemtu veidlapas, sūtiet vēstuli uz e-pasta adresi: **Linda.Matisane@vdi.gov.lv**.

Nekādi materiāli pēc galīgā iesniegšanas termiņa beigām netiks pieņemti. Visi materiāli, kas tiek iesniegti konkursā, var tikt ievietoti Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūras nacionālā kontaktpunkta mājas lapā www.osha.lv un informācijas padomes mājas lapā www.stradavesels.lv kā labās prakses piemērs.■

-Linda Matisāne,

Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūras nacionālā kontaktpunkta vadītāja Latvijā

Iesūti attēlus un saņem uzaicinājumu uz ikgadējo darba aizsardzības konferenci!

Šī gada pavasarī tika atkārtoti atklāta mājas lapa www.stradavesels.lv, kurā papildus visai iepriekšējai informācijai ir pievienotas arī vairākas jaunas iespējas.

Viena no tām – ir izstrādāta li, turklāt pakāpeniski attālu jauna spēle „Atpazīsti bīstamību!”, skaits tiks palielināts. Arī katras pamatā ir attēli ar reālām darba vides situācijām, kurās spēlētājam ir jāatrod bīstamās situācijās. Uzklīkšķinot uz attiecīgās bīstamības, parādās apraksts. Ja visas bīstamās situācijas spēlētājs neatrod – ir iespēja palūgt spēlei „pateikt priekšā”. Tādā gadījumā skaidrojošie uzraksti parādās pie neatrastajām bīstamībām, un spēlētājs var papildināt savas zināšanas par dažādām darba vidē esošām bīstamajām situācijām un riska faktoriem. Šī brīža spēles rezultāti liecina, ka vidēji katrā attālā tiek atrasti 89% no bīstamajām situācijām.

Šobrīd spēlē ir ievietoti 26 attē-

li, turklāt pakāpeniski attālu jauna spēle „Atpazīsti bīstamību!”, skaits tiks palielināts. Arī katram no lasītājiem ir iespējams kļūt spēles līdzautoru – ja jūsu fotoattēlu krājumos ir attēli, kuros redzamas vairākās bīstamības (vēlams 5 un vairāk) un jūs vēlaties ar tiem dalīties, tad attēlus nepieciešams iesūtīt uz e-pastu:

linda.matisane@vdi.gov.lv. Pie attiecīgā attēla mēs ievietosim ierakstu, kurš iesūtīja attēlu, kā arī varam ievietot saiti uz kādu mājas lapu, ko paši norādīsiet, bet jūs varat izvēlēties arī palikt anonīms. Trīs aktīvāko bilžu iesūtītāji saņems uzaicinājumu piedalīties nacionālajā darba aizsardzības konferencē 24.oktobrī.



STRADĀ VESELS

Spēle pieejama www.stradavesels.lv sadaļā „Riska spēle”.

Spēlē pats, iesaki citiem, iesūti attēlus un piedalies ikgadējā darba aizsardzības konferencē! ■

-Linda Matisāne

Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūras nacionālā kontaktpunkta vadītāja Latvijā



Kāpēc mēs pārdzīvojam par Zolitūdes traģēdiju, bet neuztraucamies, kad tikpat daudzi līdzcilvēki ik gadu iet bojā, veicot darba pienākumus?

Atceroties pērnā gada traģiskos notikumus, iedomājos, cik daudz pēc kara bija ģenerāļu, kuri zināja, cik daudz kļūdu tika pieļauts būvniecības procesā. Tomēr gan tad, gan tagad rodas jautājums – cik bieži mēs ikdienā nepaliekam vienaldzīgi un norādām uz kļūdām saviem darba devējiem, kolēģiem. Puse jeb 47% Latvijas iedzīvotāju uzskata, ka darba apstākļi Latvijā ir slikti, tomēr tikai katrs ceturtais darbinieks savam darba devējam ir ieteicis, kā uzlabot darbavietu.

Skaidrs, ka pat tad, ja viens no biežākajiem nelaimes gadījumu cēloņiem ir darbinieku neuzmanība un pārgalvība, atbildība sākas ar katru no mums. Sabiedrības spiediens lielā mērā var ietekmēt uzņēmumu darbību, diemžēl mūsu novē-

Cik ilgtspējīgi ir Latvijas uzņēmumi?

Ikviens noteikti ir gatavs apgalvot, ka darbinieki ir vērtība, tomēr biežāk tā šķiet politikorekta atbilde, kas stipri atšķiras no realitātes. Pēdējos 10 gados Latvijā darbavietās ir gājuši bojā vairāk nekā 420 darbinieki, vēl vairāki tūkstoši ir guvuši smagas traumas. Tas nozīmē, ka katru gadu vairāk nekā 40 cilvēku neatgriežas no darba, savukārt katrs piektais no mums turpina sadzīvot ar darbā gūtām veselības problēmām.

rojumi un pētījumi liecina, ka Latvijā iedzīvotāji joprojām neizmanto savas tiesības izvēlēties. Salīdzinot ar datiem Eiropā (ap 70%), Latvijas iedzīvotāji gandrīz divreiz retāk (39%) pēdējā gada laikā ir atteikušies no tādu uzņēmumu precēm un pakalpojumiem, kuru rīcību tie neatbalsta.

Interesanti, ka, spriežot par valsts attīstību, uzņēmumu vadītāji pētījumos norāda - laba darba vide un rūpes par darbiniekiem ir galvenais to sekmējošais faktors, bet, nonākot līdz sava uzņēmuma ilgtspējai, priekšplānā izvirzās stabils noiets uzņēmuma produkcijai/pakalpojumiem. Pētījumi un pieredze rāda, ka darba devēji darba aizsardzību biežāk uztver kā izdevumus un šķēršļus, nevis kā iespēju uzlabot uzņēmuma darbību. Vienlaicīgi Eiropas Savienības valstīs ar darbu saistītie veselības traucējumi rada zaudējumus 2,6-3,8% apmērā no iekšzemes kopprodukta. Kāpēc situācijā, kad darbinieku trūkst, attieksme pret viņiem joprojām klibo?

Latvijā ir daudz atbildīgu un tālredzīgu uzņēmumu, kas rūpējas ne tikai par

esošajiem darbiniekiem, bet investē arī nākotnes darbinieku sagatavošanā. Tomēr ar katru gadu palielinās plaisa starp šiem uzņēmumiem un tiem, kuri labākajā gadījumā ievēro tiesību aktu minimālās prasības un darbiniekus uztver kā instrumentu īstermiņa mērķu sasniegšanā. Lai gan ikgadējā Ilgtspējas indeksā (www.ilgtspejasindekss.lv) piedalās Latvijas drosmīgākie un atbildīgākie uzņēmumi, demonstrējot tālredzīgu pieeju, tomēr arī te vidējie rezultāti viszemākie ir tieši darba vides sadaļā.

Ikvienu uzņēmuma pamatmērķis ir gūt peļņu, tomēr, lai nodrošinātu finansiālos panākumus ilgtermiņā ir svarīgi īstenot atbildīgu pieeju ne tikai pret saviem darbiniekiem, bet arī vietējo kopienu un apkārtni. Ja uzņēmuma ilgtspēja tiešām sākas ar motivātiem un kompetentiem darbiniekiem, tad arvien aktuālāks kļūst jautājums „Cik ilgtspējīgi ir Latvijas uzņēmumi?” ■ (*Infografiku skat. nākošajā lapā*)

-Dace Helmane,

Korporatīvās ilgtspējas un sociālās atbildības institūta vadītāja

(Turpinājums no iepriekšējās lpp.)

LIELĀKIE ZAUDĒJUMI PĒDĒJO 10 GADU LAIKĀ

ZAUDĒTAS DZĪVĪBAS

¹ **47%** iedzīvotāju uzskata, ka mūsu valstī ir slikti darba apstākļi



¹ **42%** darbinieku atzīst, ka viņu darbavietā nav ieviesti pasākumi veselības problēmu vai negadījumu novēršanai

Darba vietā bojā gājuši **425** cilvēki

Smagas traumas guvuši **2346** cilvēki

Publiskajās un ražošanas ēkās notikuši **4169** ugunsgrēki, bojā gājuši vairāki desmiti cilvēku

ZAUDĒTA ATBILDĪBA

² **82%** Latvijas iedzīvotāju ir svarīgi, lai uzņēmumi darbotos atbilstoši ētikas principiem



Konstatēti **19 052** darbinieki bez darba līguma

188 Sodīti uzņēmumi par aizliegtu vienošanos noslēgšanu

KNAB ir uzsācis **357** kriminālprocesus pret **538** personām

Uzņēmumi radījuši vairāk nekā **80 000** tonnu bīstamo atkritumu

ZAUDĒTI IEŅĒMUMI

³ **44%** ekonomiski aktīvo iedzīvotāju uzskata, ka uzņēmumu godīga nodokļu nomaksa sekmētu Latvijas valsts attīstību



Kopējais nodokļu maksātāju parāds ir **1 463 378 260 EUR**

12 936 Ierosināti maksātnespējas procesi

Vidējais uzņēmuma dzīves ilgums ir **10,67** gadi

AVOTI:
¹ TNS / Flash Eirobarometra pētījums, 2014.gada pavasarī
² TNS / patēriņa pētījums TNS Atlas, 2013.gada pavasarī
³ TNS pētījums, 2014.gada pavasarī
 Valsts ieņēmumu dienests, Valsts darba inspekcija, Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests, Korupcijas novēršanas un apkarošanas birojs, Lursoft, Pasaules dabas fonds Latvija

#ilgtspeja2014
www.ilgtspeja.lv

Izpratni par ilgspēju palīdz veicināt:

IN CSR
 Korporatīvās ilgspējas
 un atbildības institūts

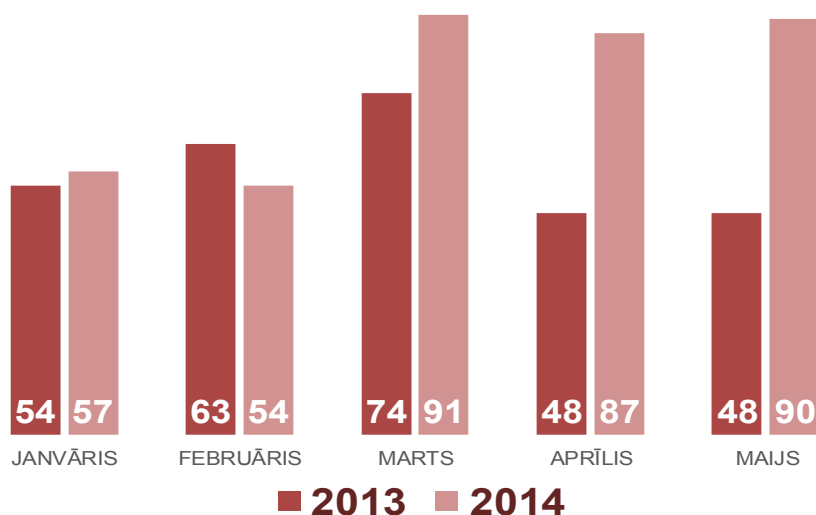
Swedbank

LDZ
 LATVIJAS DZELZCEĻŠ
 Dzelzceļa infrastruktūras pakalpojumi

LETA
 nacionālā informācijas aģentūra

Izmanto tehniku tikai tam paredzētiem mērķiem!

Rīgas Austrumu klīniskajā universitātes slimnīcā ievesto pacientu skaits ar dažādu ķermeņa daļu dragātiem ievainojumiem un amputācijām



Rīgas Austrumu klīniskajā universitātes slimnīcā joprojām saglabājas dramatiski augsts to pacientu skaits, kuriem nepieciešama mikroķirurģu palīdzība pēc dažādu ķermeņa daļu dragātiem ievainojumiem un amputācijām. Šo pacientu skaits strauji pieauga martā, sasniedzot vidēji 90 gadījumus arī katrā turpmākajā mēnesī (salīdzinoši pērn aprīlī un maijā tie bija 48 gadījumi katrā).

Mikroķirurģi to saista ar aktīvo āra darbu sākšanos, kuros tiek izmantoti zāģi, cirvji, pašrocīgi pielāgotas leņķa slīpmašīnas tam neparedzētiem darbiem, zāles plāvēji utml., jo lielākajā daļā gadījumu šādiem pacientiem ir konstatēti traumatiski rokas bojājumi - nereti dragāta rakstura brūces, kas nozīmē, ka iespējas palīdzēt ir ierobežotas un cilvēks var zaudēt pirkstus vai to galus, vai radīt smagus kropļojošus defektus uz visu atlikušo dzīvi. Ārsti savā praksē ir novērojuši, ka nereti šīs traumas tiek gūtas, ķeroties pie darba pēc alkohola lietošanas.

Lai pasargātu sevi un citus no bīstamām situācijām darbā ar dārza tehniku, mediķi un tehnikas tirgotāji ikvienu aicina atcerēties 3 zelta likumus drošam darbam dārzā:

- **Nestrādā dzērumā!**
- **Redzi un zini, ko dara Tavs bērns!**
- **Izmanto tehniku tikai tam paredzētiem mērķiem un remontu uztici profesionāļiem!**

Projekta „Dārza tehnikas eksperti” vadītājs Mārtiņš Jaudzems: „Pats galvenais nosacījums ir izmantot tehniku tam paredzētajam nolūkam, kā arī ievērot darba drošību. Cilvēki dažkārt nemaz neaizdomājas, ar kādu ātrumu griežas rotējošie asmeņi plaujmašīnām, mauriņa traktoriem un trimmeriem, un kādas traumas tie var radīt; diezgan vieglprātīga ir arī attieksme pret speciālo aizsarglīdzekļu izmantošanu. Patiesībā tie būtu nepieciešami arī plaujot mauriņu - parasts zāles plāvējs rada vidēji 90 dB troksni, un ausu aizsarglīdzekļi jāizmanto jau pie 85 dB trokšņu līmeņa. Ja rokās ir motorzāģis, aizmirstiet par „iešļūcenēm” un īsām bīksēm! Motorzāģa ķēdes griešanas ātrums ir līdz pat 28 metriem sekundē. Tādā ātrumā pietiek ar mazāk nekā sekundi, lai rastos nopietns savainojums. Arī tehnikas remonts būtu jāuztic profesionāļiem, nevis jānodarbojas ar pašdarbību. Radošās izpausmes ļoti labi varam redzēt servisā, piemēram, nolūzis

plaušanas nazis tiek piestiprināts ar parastu stiepli. Darbojoties lielā ātrumā, šāds stiprinājums viegli var attaisīties. Jebkura tehnika, īpaši rotējoši griezējinstrumenti, bērna rokās kļūst bīstama. Tāpēc vecākiem būtu rūpīgi jāpārdomā, vai savai atvasei jau drīkst uzticēt šādus dārza darbus.”

Mediķi vērš uzmanību uz to, ka liela nozīme norauto ķermeņa daļu veiksmīgai piešūšanai, ir pareizai traumētās ekstremitātes saglabāšanai līdz nokļūšanai medicīnas iestādē. Rīgas Austrumu klīniskajā universitātes slimnīcā ir vienīgā vieta Latvijā, kur 24 stundas diennaktī tiek sniegta mikroķirurģiska palīdzība pacientiem ar amputētām ķermeņa daļām.

Primāri veicamie pasākumi:

- **Atrast amputēto ķermeņa daļu;**
- **Ielīt tīrā audumā;**
- **Ielikt hermētiskā konteinerā vai polietilēna maisiņā; to visu ievietot citā konteinerā vai polietilēna maisiņā, kas pildīts ar ūdeni, kurā peld ledus gabaliņi;**
- **Neaizmirst amputēto segmentu paņemt līdzi uz medicīnas iestādi!**

Norautā pirksta replantāciju var veikt 10-12 stundu laikā pēc negadījuma, plaukstas - 6 stundu laikā, augšdelma 3- 4 stundu laikā. Ja amputētā ķermeņa daļa tiek pareizi atvēsināta, laiks, kurā var veikt replantāciju, gandrīz divkārtšojas.

Jāatceras:

- Nelikt amputēto segmentu tieši uz ledus! Tādējādi amputētā ķermeņa daļa var apsalt un neatgriezeniski tikt sabojāta;
- Nelikt amputēto daļu tieši ūdenī vai jebkādas dezinficējošās vielās (alkohols, jods, briljanta zaļais utml.);
- Amputēto ķermeņa daļu nekādā gadījumā nedrīkst mazgāt!■

-Elīna Neimane,

Projekta Dārza tehnikas eksperti sabiedrisko attiecību speciāliste

Aizsardzības līdzekļu ABC darbā ar zāģi

Ne tikai darbavietā, bet arī strādājot mājās ir svarīgi ievērot darba drošību un lietot individuālos darba aizsardzības līdzekļus. Tikpat svarīga ir arī piemērota apģērba un apavu izvēle. Ja strādājat ar parastu rokas zāģi, nav nekādu problēmu. Taču, ja rokās jau ir motorzāģis, aizmirstiet par „iešļūcenēm” un īsām biksēm! Motorzāģa ķēdes griešanas ātrums ir līdz pat 28 metriem sekundē. Tādā ātrumā pietiek ar mazāk nekā sekundi, lai rastos nopietns savainojums. Ievērojot darba drošību un izvēloties piemērotus aizsardzības līdzekļus, pasargāsi sevi un citus!

Ķiveres galvenais uzdevums ir pasargāt galvu no krītošiem koku zariem, kas var radīt nopietnas galvas traumas. Tā kā saules starojuma ietekmē plastmasa var kļūt mazāk izturīga, ieteicams pēc 3–5 gadiem ķiveri mainīt. Vairumam ķiveru iekšpusē ir norādīts izgatavošanas datums – tas ļauj vieglāk ievērot ķiveres „derīguma” termiņu. Daudzām ķiverēm uz ārējās virsmas ir īpaša uzlīme. Kad tā ir pilnīgi izbalējusi, ir laiks nomainīt ķiveri.

Sejas aizsargs vai brilles aizsargā acis no lidojošiem koka gabaliņiem, šķembām un citiem svešķermeņiem. Ja izmantojat tikai sejas aizsargu, tam jābūt ar pēc iespējas blīvāku tīkliņu un jānosedz visa seja. Motorzāģis nerada daudz koksnes putekļu, bet pārsvarā dažāda lieluma skaidas un koksnes gabalus. Lidojot tie nespēj tikt cauri smalkam sietam. Bieži tiek izmantotas aizsargbrilles, taču to mīnuss var būt tas, ka karstā laikā gaiss cirkulē sliktāk. Mitruma gadījumā rodas iztvaikošana, kas var samazināt redzamību. Labākai aizsardzībai iesakām izmantot gan aizsargbrilles, gan arī sejas aizsargu (vizieri). Tādā veidā gandrīz pilnībā izslēgsiet svešķermeņu nokļūšanu acīs un acu bojājumus.



Motorzāģi rada ļoti lielu troksni, līdz 115 dB. Savukārt atļautais maksimālais līmenis ir līdz 85 dB. Lai pasargātu dzirdi, noteikti izmantojiet aizsarglīdzekļus. Ir pieejamas gan austiņas, gan arī ausu aizbāžņi. Kuram aizsarglīdzeklim dot priekšroku – tas jāizvēlas pašam lietotājam.

Izvēloties darba apģērbu, pirmkārt, tam jābūt ļoti stingram un izturīgam. Otrkārt, ļoti elastīgam un ērtam, lai neierobežotu kustības. Aizsargapģērba ražotāji nepārtraukti attīsta savu piedāvājumu, un šobrīd var iegādāties ļoti labu ekipējumu. Diemžēl motorzāģu ķēdes ražotāji vienmēr ir soli priekšā, un mēs joprojām neesam pilnīgi aizsargāti no spēcīgiem zāģiem un ļoti asām ķēdēm. Taču jebkurā gadījumā aizsargapģērbs pasargā strādnieku un bez tā strādāt mežā nedrīkst. Parasti ir divu tipu aizsargbikses: A tipa un C tipa. A tipa bikses aizsargā kājas tikai no priekšpuses. Tās iedalās vēl divos variantos: parastās gatavās aizsargbikses un uz ikdienas apģērba virsū uzvelkamās aizsargbikses. C tipa bikses aizsargā kājas no visām pusēm, tāpēc motorzāģu operatoriem tās ir drošākas un uzticamākas. C tipa bikses nēsā parasto bikšu vietā, un tās

parasti nav paredzētas kā uzvelkamās bikses virsū parastajam apģērbam. A tipa bikses parasti nēsā, veicot zāģēšanas darbus mājāsaimniecībā, kur nav daudz jāstrādā ar zāģi. Ja jūs dodaties mežā cirst vai apstrādāt kokus, noteikti izvēlieties C tipa bikses, jo, ilgstoši strādājot ar zāģi un pārvietojot to apkārt kājām, var viegli gūt ievainojumus.

Aizsargbikšu pamatmateriāls parasti ir stingrs un diezgan slidens. Zem tā ir pildījuma materiāls, visbiežāk tam tiek izmantots neilons. Ja gadās, ka zāģa ķēde skar bikses, tad virsējais slānis var tikt sagriezts, bet zem tā esošais šķiedrainais pildījuma materiāls iekeras zāģa ķēdē un ķēde iesprūst, apturot zāģa darbību. Bikses var pirt nedaudz lielākas un platākas. Negadījuma brīdī kāja netiks ievainota, jo bikses iekersies un apturēs zāģa ķēdi.

Mazgājot bikses, noteikti jāievēro uz etiķetes norādītā ieteicamā ūdens temperatūra. Aizsargbikses nevajadzētu mazgāt pārlietu bieži un karstā ūdenī, jo tas pakāpeniski pasliktina pildījuma materiāla īpašības. Līdz ar to pēc noteikta laika aizsargbikses ir jāmaina, pat, ja tās vizuāli izskatās vēl labas. ►

(Turpinājums no iepriekšējās lpp.)

Aizsargjakas princips pēc būtības ir tāds pats kā biksēm, jo tiek izmantoti viena veida materiāli. Zem virsējā auduma ir šķiedrains pildījuma materiāls, kas nelaimes gadījumā saķeras zāģa zobratā un ķēdē, apstādinot zāģa darbību un novēršot smagus savainojumus.

Aizsargcimdus izmanto aizsardzību pastiprinošu materiālu, kas līdzīgs aizsargbikšu materiālam. Izmēģinājumos ir pierādīts, ka zāģēšanas darbos roku ievainojumi visbiežāk rodas kreisās rokas aizmugures daļai. Tāpēc šai vietai parasti tiek pievērsta īpaša uzmanība, lai kreisā cimdā aizmugures daļā būtu iestrādāts biezāks šķiedrainā pildījuma materiāla slānis. Cimdiem jābūt elastīgiem un ērtiem.

Aizsargzābakiem ir metāla purngals – zābaka purngalā ir plāksne no metāla, kas aizsargā kāju no iezāģēšanas. Turklāt zābaki ir daudzkārtaini un no īpašiem materiāliem, lai samazinātu ievainojumu bīstamību iespējamās nelaimes gadījumā.

Neviens nav pasargāts no nelaimēm, taču tas, cik labi esam gatavi nepatīkamiem pārsteigumiem, ir atkarīgs no mums pašiem. Pareizais drošības ekipējums sākumā var likties dārgs un traucējošs, taču 28 m/s rotējošai zāģa ķēdei ir nepieciešams tikai mirklis, lai sagrieztu parastu apģērbu un radītu būtiskus savainojumus. Esiet uzmanīgi un papildus drošības apģērbam izmantojiet arī pareizus darba paņēmienus! ■ **-Elīna Neimane**

Dārza tehnikas eksperti atgādina – strādājot ar trimmeri, jāievēro piesardzība!

Darbā ar trimmeri darīšana ir ar rotējošu griezējinstrumentu, kam nav aptverošs aizsargs. Parasti tas ir pusloka formā, lai novērstu nopļautās zāles daļiņu kustību darba veicēja virzienā. Taču mēs nekad nevaram zināt, kas var slēpties zālē, jo sevišķi garā. Dažkārt tur var būt zari, čiekuri, akmeņi, arī skārdenes un pudeles. Aizķerot tos ar trimmera asmeni, var pakļaut sevi un apkārtējos bīstamām traumām. Tāpēc, strādājot ar trimmeri, svarīgi ievērot piesardzību. Patiesībā aizsarglīdzekļi būtu nepieciešami arī pļaujot mauriņu - parasts zāles pļāvējs rada vidēji 90 dB troksni, un ausu aizsarglīdzekļi jāizmanto jau pie 85 dB trokšņu līmeņa.

Strādājot ar trimmeri, lai pasargātu acis un seju no traumām, noteikti jālieto vai nu slēgtā ķivere, vai stīpa ar vizieri, vai – sliktākajā gadījumā – aizsargbrilles. Daudzi ražotāji piedāvā vizierus, kam var pievienot arī ausu aizsargus. Ir divu veidu vizieri. Vieni ir veidoti no smalka tīkla, savukārt otri – no caurspīdīgas plastmasas. Ja tiek izmantots tīkla vizieris, noteikti jālieto arī aizsargbrilles, jo caur tīklu tomēr var izlidot kāda neliela metāla vai akmens daļiņa un traumēt acis. Arī, izmantojot plastmasas vizieri, aizsargbrillu lietošana būs tikai ieguvums.

Vasarīgā +25 grādu temperatūrā patīkamāk ir strādāt basām kājām vai pludmales čībās, taču tādā gadījumā jūs spēlējaties ar uguni. Rotējošais trimmera asmens nav rotaļlieta, un, saskaroties tam ar kāju pirkstgaliem, var rasties nopietnas traumas. Šādā gadījumā nepasargās arī parastas čības vai gumijas zābaki, taču vismaz aizsargās pret lidojošiem akmeņiem un trimmera auklas gabaliem. Būtu ieteicams izmantot speciālus aizsargapavus ar metālisku purngalu, kuri spēj pasargāt no nopietnām traumām.

Cimdi ir tikpat būtiska darba apģērba sastāvdaļa, kas bieži tiek aizmirsta. Izmantojot cimdus, var pasargāt



pirkstus no dažādām lidojošām daļiņām. Ieteicams izvēlēties cimdus ar speciālu pārklājumu, kas novērš slīdēšanu (*anti-slip*). Tie palīdzēs izvairīties no trimmera izslīdēšanas no rokām slīpā nogāzē vai grāvīmalā.

Pļaujot zāli ar trimmeri, ieteicams nevilkēt īsas bikses vai krekliņus ar īsām piedurknēm. Vienmēr būtu jāvelk krekls vai jaka ar garām piedurknēm un garās bikses. Parastas džinsu bikses pietiekami aizsargās no lidojošiem trimmera auklas gabaliem un nelieliem akmeņiem.

Ja zāle tiek pļauta akmeņainā vietā, ieteicams neizmantot trīszobu asmeni vai krūmgrieža ripu. Saskaroties ar akmeņiem, asmeņi ātri kļūst trūli, turklāt pastāv liels risks izsist lidojošu akmens šķembu. Nemēģiniet tālu aizsniegties ar trimmeri. Tā vietā labāk pasperiet soli uz priekšu. Nemēģiniet remontēt salūzušus griezējinstrumentus, jo tie griežas ar ļoti lielu ātrumu, un katrs jauns „izgudrojums” var kļūt liktenīgs. ■ **-Elīna Neimane**

Raksti „Izmanto tehniku tikai tam paredzētiem mērķiem!”, „Aizsardzības līdzekļu ABC darbā ar zāģi.” un „Dārza tehnikas eksperti atgādina – strādājot ar trimmeri, jāievēro piesardzība!” tapuši sadarbībā ar portālu www.darzatehnikaseksperti.lv. Informāciju rakstiem sagatavoja projekta Dārza tehnikas eksperti sabiedrisko attiecību speciāliste Elīna Neimane.

Par projektu Dārza tehnikas eksperti

www.darzatehnikaseksperti.lv ir informatīva interneta vietne, kurā pieejama informācija par aktuālajiem jaunumiem dārza tehnikas produktu klāstā, kā arī praktiski noderīgi padomi par tehnikas izvēli un kopšanu. Ikviens var uzdot sev interesējošus jautājumus pieredzējušiem un zinošiem profesionāļiem, kuri ieteiks vislabākos risinājumus.



Šogad uzmanības fokusā – Veselības veicināšana darba vietās!



Lai nodrošinātu nodarbināto veselības saglabāšanu darba vietās, primāra, protams, ir darba aizsardzības prasību ievērošana. Tomēr, uzņēmumi, kuri apzinās to, ka uzņēmuma svarīgākais kapitāls ir tā darbinieki, ir sapratuši to, ka bieži vien ar to nepietiek un nepieciešams meklēt papildus veidus, kā saglabāt un uzlabot darbinieku darba spējas un motivāciju strādāt. Arī paši uzņēmumi un darba vide mainās – ja iepriekš tika uzsvērts, ka vecie tradicionālie riska faktori kļūst mazsvarīgāki un priekšplānā izvirzās ergonomiskie un psihosociālie riska faktori, tad šobrīd arvien vairāk uzmanības tiek pievērsts arī jaunajām darba organizācijas formām – piemēram, elastīgam darba laikam un attālinātam darbam. Arī robežu starp slimībām, ko izraisisi darba vide (arodslimībām), un vispārēja rakstura slimībām kļūst arvien grūtāk novilkt, piemēram, bieži vien nav iespējams pateikt, kas ir miokarda infarkta cēlonis: vai mazkustīgs dzīvesveids, nepareizi ēšanas paradumi, paaugstināts asinsspiediens, liekais svars, cukura diabēts, iedzimtība, smēķēšana, fiziska un psihoemocionāla pārslodze darbā, vai vēl kāds cits faktors, vai vairāku riska faktoru kombinācija. Tas viss arvien vairāk mūs attālina no klasiskās izpratnes par darba aiz-

sardzību un arvien biežāk liek meklēt dažādus jaunus un plašākus risinājumus – tāds, kuri pievērš uzmanību veselīgam dzīvesveidam un veselīgu ēšanas paradumu veicināšanai, kaitīgo ieradumu un atkarību samazināšanai, fizisku aktivitāšu un sociālu kontaktu veicināšanai u. tml. Vienā vārdā to moderni pieņemts saukt par **VESELĪBAS VEICINĀŠANAS DARBA VIETĀS** pasākumiem.

Lai veicinātu izpratni par veselības veicināšanu darba vietās (VVDV) Latvijā uzsāktas vairākas aktivitātes, tai skaitā šī gada pirmajā pusē jau notikuši 7 semināri (viens Rīgā, seši pārējie – Saldu, Bauskā, Talsos, Madonā, Balvos un Krāslavā) par veselības veicināšanu darba vietās. Semināru laikā kopā ar Slimību Profilakses un Kontroles centra Veselības veicināšanas nodaļu runājam gan par vispārējo situāciju valstī, gan par VVDV ekonomisko pamatojumu un būtību, kā arī par Latvijas uzņēmumos redzētajiem Labās Prakses piemēriem. Semināru prezentācijas ir pieejamas mājas lapā www.rsu.lv/ddvvi (sadaļā Publikatie semināri), tāpat Rīgā notikušā semināra prezentācijas pieejamas arī videoversijā.

Paralēli apmācībai par VVDV, no 2013.gada beigām sadarbībā ar Lietuvas kolēģiem (no Higiēnas institūta Darba medicīnas centra un „Positive Health team”) un Somijas kolēģiem (no Somijas Aroda veselības institūta) notiek darbs pie *Nordplus Adult* projekta „Veselības veicināšana darba vietā

- *realitāte un vajadzības*” īstenošanas (projekta īstenošanu atbalsta *Nordpluss Adult* programma). Maija beigās ir beigusies projekta otrā kārtā, kuras laikā tika aptaujāti vairāk kā 300 sociālās aprūpes un rehabilitācijas uzņēmumos nodarbināto Latvijā, Lietuvā un Somijā. Projekta rezultāti vēl tiek detalizēti analizēti, tomēr pirmie secinājumi liecina par to, ka situācija Somijā ir atšķirīga no Latvijas un Lietuvas un, kopumā ņemot, par veselības veicināšanu tur tiek domāts krietni vairāk! Klāt pievienotajā grafikā kopumā atspoguļotas tās VVDV aktivitātes vai programmas, kuras pieejamas katrā valstī aptaujātajiem nodarbinātajiem. Kā redzams, Somijas uzņēmumos ievērojami biežāk tiek atbalstītas gan sporta un kultūras aktivitātes, gan veselīga ēšana, vingrošanas grupas, iespējas novietot velosipēdus un daudzas citas VVDV aktivitātes. Ceram, ka mūsu kopīgo aktivitāšu rezultātā šādām aktivitātēm lielāku uzmanību sāks pievērst arī Latvijas uzņēmumi.

Pētījuma dati būs pieejami vairākās publikācijās vēlāk rudenī. Tāpat aicinām arī universitāšu maģistru programmu studentus izmantot šo datu bāzi savu darbu veikšanai!■

-RSU Darba drošības un vides veselības institūts

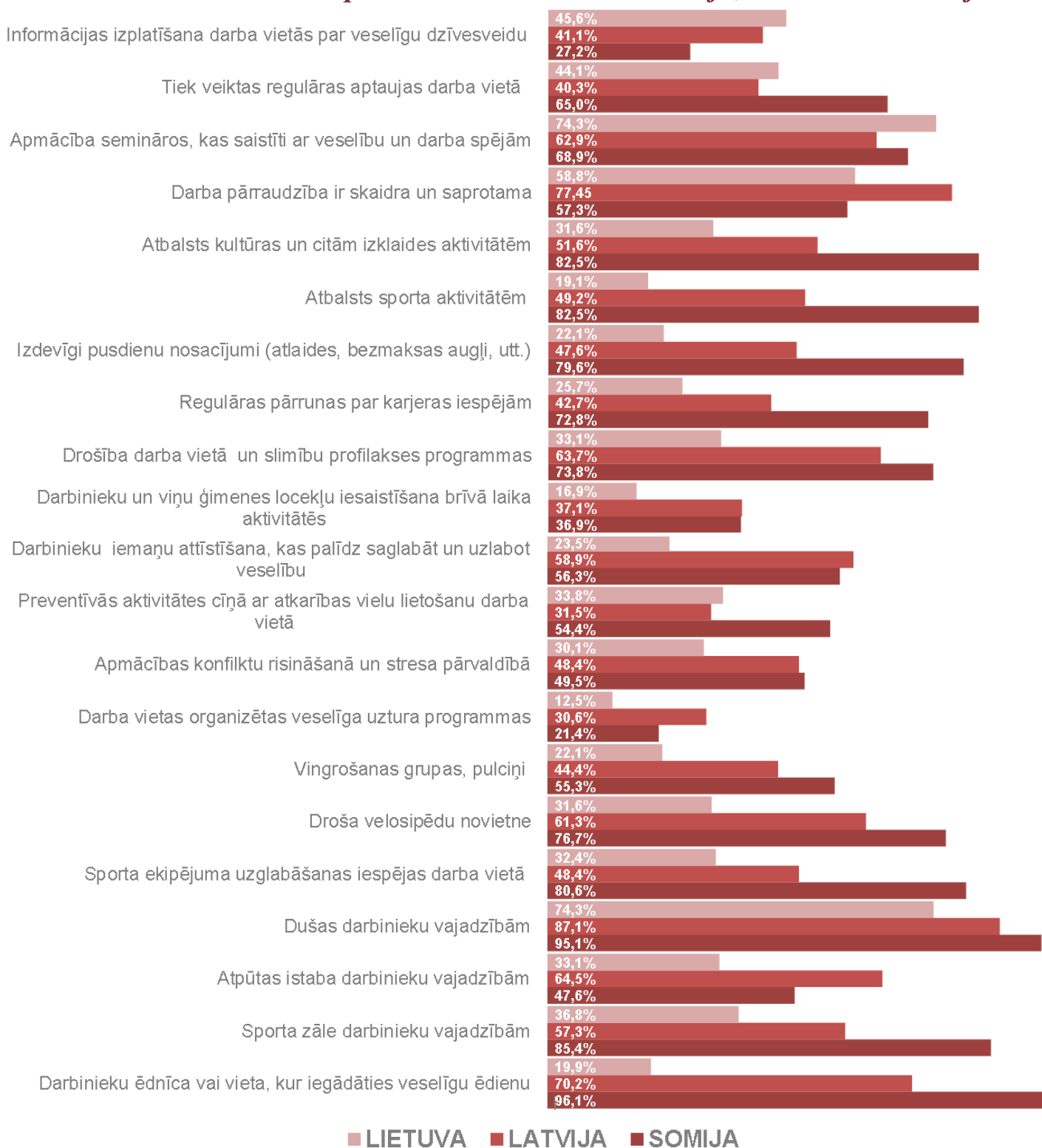
(Informatīvo tabulu skat. nākošajā lapā)

Darba Aizsardzības Ziņas

(Turpinājums no iepriekšējās lpp.)

Šogad uzmanības fokusā – Veselības veicināšana darba vietās!

Veselības veicināšanas pasākumi darba vietās Latvijā, Lietuvā un Somijā



Uzsākta jauna projekta īstenošana

Uzsākta projekta „Modernu diagnostikas un izpētes metožu izstrāde nanodaļiņu un ergonomisko faktoru radītajiem riskiem darba vietās” īstenošana

No šī gada sākuma RSU Darba drošības un vides veselības institūts ir uzsācis realizēt Latvijas darba aizsardzības sistēmai būtisku pētniecības projektu – tajā paredzēts izstrādāt un aprobēt lietošanai vairākas risku novērtējumu metodes nanodaļiņu ietekmes un ergonomisko darba vides risku faktoru radīto risku novērtēšanai. Lai to nodrošinātu, ESF projekta „Modernu diagnostikas un izpētes metožu izstrāde nanodaļiņu un ergonomisko faktoru radītajiem riskiem darba vietās” (Vienošanās Nr.: 2013/0050/1DP/1.1.1.2.0/13/APIA/VIAA/025) ietvaros, sadarbībā ar Rīgas Tehnisko universitāti, ir izveidota pētnieku grupu, kura apvieno darba higiēnas, arodmedicīnas (klīnicistus) un inženierzinātņu pētniekus kompleksai problēmas izpētei.

Projekta laikā plānots darboties 2 virzienos:

- veikt diagnostikas un izpētes metožu izstrādi nanodaļiņu noteikšanai un novērtēšanai darba vietās;
- veikt diagnostikas un izpētes metožu izstrādi ergonomisko risku novērtēšanai.

Pašreiz viena no aktuālākajām un neapzinātajām problēmām darba vidē ir nanodaļiņas jeb t.s. ultrasīkie putekļi – tie sastopami gan tipiskos rūpnieciskos procesos (metināšana, kokapstrāde, nanopārklājumu veidošana u.c.), gan biroju vidē (kopēšanas un drukas darbi u.c.), un to ietekme uz veselību. Uzņēmumu darba aizsardzības speciālistiem, veicot riska



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

novērtējumus, būtu noteikti jāveic arī šādu procesu identifikācija un jāspēj novērtēt to, vai konkrētajā darba vietā nanodaļiņas rada bīstamību nodarbinātajiem. Tas ir svarīgi tāpēc, ka *in vivo* pētījumos konstatēts, ka nanodaļiņas to fizikālo īpašību dēļ (ļoti mazais izmērs, lielais virsmas laukums) spēj iekļūt tieši šūnā, kā rezultātā var izraisīt iekaisuma procesus organismā, kā arī potenciāli – ļaundabīgus audzējus. Tomēr gan zinātnē, gan praksē joprojām trūkst atzītu un pamatotu riska novērtējuma metožu, jo nanodaļiņu radītā ietekme uz veselību nav analizējama izmantojot tikai tradicionālās metodes vielu bīstamības noteikšanai, arī to noteikšana un īpašību analīze darba vidē ir tehnoloģiski sarežģīta (daudzkārt sarežģītākā kā „parasto” ķīmisko vielu novērtēšana).

Projekta laikā ir plānots veikt darbinieku veselības stāvokļa izmeklēšanu, izmantojot ārstu apskati, kā arī deguna skalojumu un asins paraugu analīzi, lai noteiktu darba vidēs esošo nanodaļiņu iedarbību uz nodarbināto veselību. Tāpat veiksīm esošo metožu un tehnisko paņēmieni analīzi, izvēloties perspektīvāko metodi, ar kuras palīdzību būtu iespējams pierādīt to, vai konkrēto materiālu nanodaļiņas iekļūst šūnā, potenciāli radot tālākas izmaiņas, kuras nosaka to ietekmi uz veselības stāvokli. Pamatā

tiekl plānots izmantot deguna dobuma gļotādas noskalojums, no tā izdalot epitēlija un citas šūnas, kuras, tālākas apstrādes rezultātā (audzējot šūnu kultūrās un gatavojot sausus paraugus), būtu iespējams analizēt ar elektronu mikroskopa palīdzību, pierādot nanodaļiņu iekļūšanu šūnā.

Savukārt attiecībā uz diagnostikas un izpētes metožu izstrādi ergonomisko risku novērtēšanai, jāatgādina, ka muskuloskeletālās slimības ir ļoti svarīga problēma mūsdienu sabiedrībā un darba vidē, jo tās ievērojami ietekmē nodarbināto darbaspējas un dzīves kvalitāti. Neraugoties uz tehnoloģisko progresu un nemitīgiem uzlabojumiem darba vidē, saslimstības līmenis ar darba apstākļu izraisītajām balsta un kustību aparāta slimībām aizvien pieaug. Šo slimību ārstēšanas efektivitāte ir atkarīga no tā, cik agrīni tiek atklāti veselības traucējumi. Taču mūsdienu darba aizsardzības praksē un medicīnā visbiežāk izmantotajās un pieejamās diagnostiskās metodes neļauj neinvazīvi vizualizēt patoloģisku procesu, kamēr nav iestājusies lielas strukturālas pārmaiņas audos (t.i. darbinieks ir jau slim). Tieši tāpēc, projekta laikā plānots apgūt tādas modernas metodes kā termogrāfiju un muskuļu tonusa noteikšanu ar miotonometriju, kā ergonomisko risku novērtēšanu, izmantojot t.s. optiskās kustību analīzes ▶

(Turpinājums no iepriekšējās lpp.)

sistēmas (*optical motion capture systems*). Ar projektā pētāmajām termogrāfijas un miotonometrijas metodēm ir iespējams agrīni identificēt traucējumus muskuļu darbā atkarībā no ergonomiskiem darba vides faktoriem, kā arī konstatēt, vai uzlabojumi darba vidē (izmainot darba pozu vai darba paņēmieni) sniedz atvieglojumu balsta un kustību aparātam. Termogrāfijas metodes princips balstās uz ķermeņa virsmas temperatūras izmaiņām atkarībā no dažādas intensitātes muskuļu darba, ko mēra ar augstas jutības infrasarkanā kameru. Miotonometrijas ceļā nosaka muskuļu cietības un elasticitātes parametrus, kuri mainās atkarībā no muskuļu sasprindzinājuma pakāpes. Abas metodes novērtējamajam cilvēkam nav sāpīgas un nerada ādas veseluma bojājumus.

Lai sekmīgi īstenotu projektu, aicinām uzņēmumus uz sadarbību – meklējam gan tādus uzņēmumus, kuriem ir tikai biroji, gan tādus, kuros tiek veikti dažādi virsmu apstrādes darbi (piemēram, ar metāla oksīdiem) vai metināšanas un slīpēšanas darbi, kā arī kopkapstrādes uzņēmumus, kuros tiek veikti koksnes slīpēšanas un pulēšanas darbi. Tāpat aicinām uz sadarbību uzņēmumus, kuri būtu ieinteresēti dažādu ergonomisko palīg līdzekļu, ergonomisko uzlabojumu vai iekārtu pārbaudē un testēšanā izmantojot termogrāfijas, miotonometrijas un optiskās kustību analīzes metodes. No savas puses piedāvāsim veikt dažādus laboratoriskos mērījumus bez maksas.

Lai iegūtu vairāk informācijas par iespējamo sadarbību, lūdzam sazināties ar projekta vadošo pētnieci Žannu Martinsoni.

(Zanna.Martinsone@rsu.lv; 67409139)■

-Ivars Vanadzīņš, Dr.med.,

Projekta zinātniskais vadītājs
Darba drošības un vides veselības institūta direktors

2014. gada Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāna ietvaros plānotās informatīvās aktivitātes rudens sezonā.



Eiropas darba drošības un veselības aizsardzības aģentūras kontaktpunkta Latvijā Informācijas padomē tika apstiprināts Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāns 2014. gadam. Apstiprinātā plāna ietvaros Rīgas Stradiņa universitātes (RSU) aģentūra Darba drošības un vides veselības institūts sadarbībā ar Valsts Sociālās apdrošināšanas aģentūru, Valsts darba inspekciju un citām iesaistītajām institūcijām veic dažāda veida darba aizsardzības preventīvos pasākumus. Pirmo pusgadu esam noslēguši. Rudens sezonā paredzētie informatīvie pasākumi tradicionāli ietvers gan profesionālās pilnveides seminārus darba aizsardzības speciālistiem un citu jomu speciālistiem, gan arī drukātu un elektronisko materiālu gatavošanu un izplatīšanu. Semināros tiksīmies gan Rīgā, gan reģionos. Īpašs semināru cikls paredzēts darba aizsardzības vecākajiem speciālistiem, kur būs iespēja iegūt padziļinātu informāciju par darba vides fizikālajiem riska faktoriem, darba vides ķīmiskajiem riska faktoriem

un darba aizsardzības prasībām darbā ar azbestu.

Attiecībā uz informatīvajiem pasākumiem, 2014. gada rudenī ir plānoti sekojoši semināri:

- Darba vides fizikālie riska faktori darba aizsardzības speciālistiem un citiem interesentiem (septembrī, Tukumā);
- Darba vides fizikālie riska faktori darba aizsardzības vecākajiem speciālistiem (2 semināri septembrī, Rīgā);
- Darba vides ķīmiskie riska faktori darba aizsardzības vecākajiem speciālistiem (2 semināri oktobrī, Rīgā);
- Darba aizsardzības prasības darbā ar azbestu (2 semināri oktobrī, Rīgā);
- Veselības veicināšana darba vietās darba aizsardzības speciālistiem un citiem interesentiem (novembrī, Limbažos);
- Darba vides riska faktori būvniecības nozarē darba aizsardzības speciālistiem un citiem interesentiem (Kandavā un Balvos);
- Profesionālās pilnveides seminārs par elektrodrošības jautājumiem (Rīgā);
- Tematiskā nozaru semināri (2 nozaru semināri Rīgā);
- Droša un veselīga skolas vide – 5 semināri skolotājiem par darba aizsardzības materiālu izmantošanu, mācību grāmatām, skolotāju darba vidi un jaunajām tehnoloģijām (Ogrē, Grobiņā, Gulbenē, Daugavpilī un noslēguma seminārs Rīgā);
- Darba aizsardzības ekonomiskie aspekti finansu sektorā nodarbinātajiem, biznesa augstskolu pasniedzējiem (Rīgā).►

(Turpinājums no iepriekšējās lpp.)

Tāpat vēl ir plānoti arī informatīvi pasākumi citu jomu nodarbinātajiem par dažādiem ar darba aizsardzību saistītiem jautājumiem. Ir paredzēts informēt ģimenes ārstus, fizikālās medicīnas ārstus un citu speciālistu ārstus par arodslimībām un to reģistrāciju. Plānota dažādu darba aizsardzības filmu tulkošana latviski un ieskaņošana, kā arī animācijas filmiņas veidošana „20 veidi kā ciest nelaimes gadījumos”.

Attiecībā uz informatīvo materiālu sagatavošanu, šogad plānots sagatavot materiālus speciālistiem un nodarbinātajiem par darba aizsardzības resursiem Latvijā, darba aizsardzības izglītības līmeņiem un riska novērtē-

juma veikšanu, darba aizsardzības ekonomiskajiem aspektiem (aktualizējot un papildinot esošo materiālu), darba aizsardzības prasībām metālapstrādes, ūdensapgādes un kanalizācijas nozarēs, kā arī tiesu prakses materiālu apkopojums par darba aizsardzības jautājumiem un brošūra par drošu darbu ķīmiskajās laboratorijās. Tāpat 2014. gadā plānots sagatavot prakses standartus metālapstrādes un mežizstrādes nozarēm. Paredzēta arī dažādu informatīvu plakātu sagatavošana vairākām nozarēm, kā arī plakāti par dažādiem aktuāliem darba aizsardzības jautājumiem, piemēram, turpinot plakātu sēriju „Mēneša Mīts”.

Līdz šim sagatavotos materiālus ir iespējams atrast RSU aģentūras Darba drošības un vides veselības institūta mājas lapā www.rsu.lv/ddvvi sadaļā *Informatīvie materiāli*.

Par profesionālās pilnveides semināru precīzu norises laiku kā arī citām darba aizsardzības aktualitātēm sekojiet līdzi jaunumiem www.stradavesels.lv.

Uz tikšanos rudenī ar vēlmi vienmēr apgūt ko jaunu un dalīties pieredzē ar kolēģiem!■

-Ieva Kalve,

Rīgas Stradiņa universitātes aģentūra
„Darba drošības un vides veselības institūts”

Notikusi Eiropas Savienības Medicīnas speciālistu apvienības konference!



Šī gada 30. - 31. maijā Rīgas Stradiņa universitātē norisinājās Eiropas Savienības Medicīnas speciālistu apvienības (UEMS) Darba medicīnas sekcijas starptautiska konference.

UEMS Darba medicīnas sekci-

jas kolēģu galvenie uzdevumi ir veicināt Darba medicīnas attīstību Eiropā, izstrādājot tās stratēģiju, mācību programmas studentu un speciālistu apmācībai kā arī veicināt ES valstu Darba medicīnas jeb arodārstu biedrību sadarbību.

Konferencē tika pārrunāti jautājumi par darba apstākļiem un riskiem Latvijā, arodslimstību, Eiropas darba drošības un veselības stratēģiju, arodveselības speciālistu uzdevumiem, par nodarbināto veselību, obligātajām veselības pārbaudēm, novecošanas procesu, alkohola un narkotisko vielu lietošanu darba vietā.

Nākamā sekcijas sēde plānota Lielbritānijā Glāzgovā šī gada 29. – 31. augustā.

Plašāku informāciju par UEMS Darba medicīnas sekcijas sēdē apspriestajiem jautājumiem kā arī par apvienības darbību Jūs varat meklēt UEMS mājas lapā www.uems-occupationalmedicine.org.■



**-Maija Eglīte
-Ieva Kalve**

Rīgas Stradiņa universitātē
Aroda un vides medicīnas katedra

“Darba aizsardzības ziņas”

Sagatavoja **Uģis Kozlovskis**, Valsts darba inspekcijas eksperts ārējo sakaru jautājumos.

Darba aizsardzības ziņas pieejamas interneta mājas lapā www.osha.lv. Pieteikties izdevuma saņemšanai, kā arī sūtīt savus ieteikumus vai jautājumus var elektroniski ugis.kozlovskis@vdi.gov.lv. Darba aizsardzības ziņas tapušas sadarbībā ar Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūras Latvijas nacionālo kontaktpunktu, kura darbību nodrošina Valsts darba inspekcija.