



*Darbā neriskē -
ievēro darba drošību!*



LIELVEIKALI UN TIRDZNIECĪBAS CENTRI

*Ieteikumi svarīgāko darba vides
problēmu risināšanai*



DARBA AIZSARDZĪBA

Priekšvārds

Kad jārealizē vīzija par tīru darba vidi, visiem - valsts institūcijām, uzņēmumiem, sabiedriskām organizācijām, darba aizsardzības speciālistiem ir jāuzstāda sev par mērķi veikt iepriekšēju darba vides sakārtošanas darbu. Tāpēc ir izstrādāts šis ieteikumu materiāls.

Materiāls ir tapis ES PHARE Latvijas - Spānijas divpusējās sadarbības projekta "Atbalsts turpmākai likumdošanas saskaņošanai un institūciju stiprināšanai darba drošības un veselības jomā" ietvaros, balstoties uz Dānijas Darba inspekcijas izstrādāto Darba vides rokasgrāmatu par svarīgākajām darba vides problēmām lielveikalu un tirdzniecības centru darbos. Materiāls tika pārstrādāts un saskaņots ar Latvijas Republikas likumdošanas prasībām.

Šajā materiālā aprakstīti iespējamie darba vides riska faktori un darba procesi, kur visbiežāk rodas darba vides riski, veicot lielveikalu un tirdzniecības centru darbus.

Ar šī materiāla palīdzību uzņēmuma darba aizsardzības speciālisti iegūst darba instrumentu pārskata formā par darba vides apstākļiem, kuriem jāpievērš īpaša uzmanība. Šis materiāls ir labs palīgs situācijā, kad uzņēmumam jāanalizē sava darba vide, piemēram, veicot darba vides riska novērtēšanu.

Šie ieteikumi kalpo arī kā informācija uzņēmumam par to, uz ko vērsīs uzmanību Valsts darba inspekcija, inspicējot uzņēmumu.

Materiālā norādīti uz svarīgākie darba vides riska faktori, tomēr šajā izdevumā jūs neatradīsiet konkrētus risinājumus risku novēršanai vai samazināšanai, bet gan vispārīgu informāciju, kā no tiem izvairīties. Uzņēmumam ir jāgriežas pēc palīdzības Valsts darba inspekcijā vai pie kompetentiem speciālistiem vai kompetentām institūcijām, ja nepieciešamāka detalizētāka informācija problēmu risināšanai.

Darba vides riska faktori dažādās nozarēs un uzņēmumos atšķiras. Tas nozīmē, ka atsevišķos uzņēmumos pastāv citi svarīgi darba vides riska faktori, kas šajā materiālā nav aprakstīti. Šos faktoros, protams, nevar ignorēt - ne ikdienas darbā, ne tad, kad uzņēmumam jāveic darba vides riska novērtēšana, ne arī tad, kad uzņēmumu apmeklē Valsts darba inspekcija.



Ineta Tāre,

*Labklājības ministrijas
Darba departamenta direktore*

SATURS

Ievads

- Mazliet par darba vietas novērtējumu 5
- Kā pielietot materiālu 5

Āda un elpošanas ceļi

- Kur rodas problēmas? 6
- Kā konstatēt problēmas? 8
- Ieteikumi preventīvo pasākumu veikšanai 8
- Lietas, kas jāatceras 9

Smagumu celšana un darba pozas

- Kur rodas problēmas? 10
- Kā konstatēt problēmas? 11
- Ieteikumi preventīvo pasākumu veikšanai 13
- Lietas, kas jāatceras 15

Psihosociālie faktori

- Kur rodas problēmas? 16
- Kā konstatēt problēmas? 17
- Ieteikumi preventīvo pasākumu veikšanai 18
- Lietas, kas jāatceras 19

Bērni un jaunieši

- Kur rodas problēmas? 20
- Kā konstatēt problēmas? 21
- Ieteikumi preventīvo pasākumu veikšanai 21
- Lietas, kas jāatceras 22

Papildus informācija

- Normatīvie akti 23

IEVADS

Mazliet par darba vietas novērtējumu

Visiem uzņēmumiem ir pienākums veikt darba vietas riska novērtēšanu (turpmāk - DVRN).

Darba vietas riska novērtēšanu var veikt darba devējs pats (ja uzņēmumā nodarbināti ne vairāk kā 5 darbinieki), uzņēmuma darba aizsardzības speciālists/-i vai kompetents speciālists vai kompetenta institūcija.

Uzņēmums pats izlemj, kādā veidā novērtēšana tiks veikta, kā arī to, cik plaša tā būs. Svarīgākais ir atrast metodi, kas efektīvi identificē riska faktorus, tādējādi radot priekšnoteikumus drošas un nodarbināto veselībai nekaitīgas darba vietas nodrošināšanai. Darba vietas riska novērtēšana tiek dokumentēta.

Pamatojoties uz darba vietas riska novērtēšanas rezultātiem un darba vietu pārbaudē iegūto informāciju, darba devējam:

- jānosaka darba vietas, kurās pastāv darba vietas risks un ir nepieciešams veikt darba aizsardzības pasākumus tā novēršanai vai samazināšanai;
- jānosaka darba aizsardzības pasākumus, to īstenošanas termiņus un atbildīgos par minētā riska novēršanu vai samazināšanu;
- jāastāda to profesiju (amatu) un darba vietu sarakstu, kurās nodarbinātā veselības stāvokli ietekmē vai var ietekmēt veselībai kaitīgie darba vietas faktori;
- jāastāda to profesiju (amatu) un darba vietu sarakstu, kurās nodarbinātajiem darbā ir īpaši apstākļi, un kurās nodarbinātie ir pakļauti īpašam riskam;
- jāastāda to profesiju (amatu) un darba vietu sarakstu, kurās nodarbināto darbs ir saistīts ar iespējamu risku citu cilvēku veselībai.

Darba vietas risku jāvērtē ne retāk kā reizi gadā, kā arī:

- uzsākot citu darbības veidu;
- ja ir radušās pārmaiņas darba vidē (piemēram, mainījušies darba procesi, metodes, darba aprīkojums, vielu un produktu izmantošana vai ražošana, būtiski pārkārtota darba vieta);
- ja tiek konstatēta apstākļu pasliktināšanās darba vidē.

Kā pielietot materiālu

Pirmais solis DVRN procesā ir izanalizēt uzņēmuma darba vietas problēmas. Šeit parādās ieteikumu nozīme.

Svarīgākās darba vietas problēmas

Šajā materiālā aprakstītas svarīgākās darba vietas problēmas lielveikalos un tirdzniecības centros, tajā skaitā vairumtirdzniecības bāzēs, mēbeļu un paklāju tirdzniecības vietās, radio un televizoru tirdzniecības vietās, tirdzniecībā ar sadzīves

tehniku, kurināmo, saimniecības preču un būvmateriālu lielveikalos. Materiālā dotie ieteikumi var būt noderīgi darba vietas riska novērtēšanai.

Četri svarīgākie darba vides riski veikalos ir saistīti ar:

- Ādu un elpošanas ceļiem.
- Smagumu celšanu un darba pozām.
- Psihosociālo darba vidi.
- Bērniem un jauniešiem.

Secība nav sastādīta pēc prioritātēm.

Jāatceras, ka uzņēmuma DVRN jāietver visas darba vides problēmas, - pat, ja tās nav aprakstītas šajā materiālā.

Svarīgākie darba procesi

Lielākā daļa darba vides problēmu rodas saistībā ar konkrētiem darba procesiem. Tāpēc šiem procesiem būtu jāpievērš īpaša uzmanība, analizējot darba vidi uzņēmumā.

Darba procesi, kas ietverti šajā materiālā:

- Apkalpošana ar kasiera funkcijām.
- Preču iekraušana un transports.
- Darbs noliktavās.
- Stikla taras šķirošana.
- Darbs ar pārtiku lielveikalu īpašajās preču uzglabāšanas nodaļās
- Ar veikalu saistītais darbs darbnīcās.

ĀDA UN ELPOŠANAS CEĻI

Kur rodas problēmas?

Daudziem veikalu darbiniekiem ķīmisko un bioloģisko vielu ietekmju rezultātā rodas ādas un elpošanas ceļu problēmas.

Ādas bojājumi

Darbinieki tiek pakļauti ādas bojājumu riskam, nonākot kontaktā ar produktiem, kas ir kairinoši, attaukojoši un kodīgi, kā arī, strādājot ar ūdeni.

Strādājot ar ūdeni, notiek ādas attaukošanās un atmiekšķēšanās. Tas nozīmē, ka tiek iznīcinātas ādas dabiskās aizsargfunkcijas, līdz ar to tā kļūst uzņēmīgāka pret vielām, kā rezultātā rodas ekzēmas un ādas alerģijas.

Tālāk uzskaitīti darba procesi, kas satur īpašu ādas bojājumu risku:

- Trauku mazgāšana un telpu tīrīšana.
- Jēlvielu mazgāšana un skalošana.
- Gaļas, zivju un mīkstmiešu apstrāde.
- Citrusaugļu, dārzeņu un ziedu apstrāde.
- Darbs ar rokām, sagatavojot mīklu uz darba galdiem, pārvietojamajiem galdiem u.c.
- Tādu priekšmetu tīrīšana, kas var izdalīt ķīmisku vielu.

Elpošanas ceļu problēmas

Gaiss veikalu un noliktavu telpās var saturēt gāzes, iztvaikojumus, putekļus un mikroorganismus. Tas var izraisīt galvassāpes, nelabumu un acu, gļotādas un elpošanas ceļu kairinājumu. Putekļu daļiņu ieelpošana var radīt elpošanas ceļu bojājumus. Tādas vielas kā milti, krāsvielas, esences un smaržvielas var izraisīt alerģijas vai kairināt elpošanas ceļus, gļotādu un acis.

Gaisa piesārņojumā vainojami gaisā uzvirtojuši putekļi, netīras grīdas, gāzes un iztvaikojumi, putekļi no precēm, piemēram, tekstila, uz metriem pārdodamām precēm, paklājiem, ādas izstrādājumiem un slikti iepakotām precēm. Kaitīgās ietekmes pastiprinās, ja telpā ir karsts vai, ja kopā strādā daudz cilvēki.

Visbeidzot, pastāv darba procesi, kuru rezultātā gaisu piesārņo putekļi, dūmi un iztvaikojumi, kā arī rodas karstums, piemēram, strādājot ar īpašām jēlvielām un materiāliem, kas rada kaitīgu ietekmi. Īpaši tas attiecas uz sekojošām vietām:

- Lielveikalu gaļas produktu nodaļām, kur notiek vārīšana un cepšana. Cepšanas izraisītais aromāts, satur kancerogēnas vielas un ieelpots ilgā laika posmā, var izraisīt vēzi.
- Beķerejām, kur notiek darbs ar miltiem un miltu produktiem, pannām un krāsnīm. Gaiss var būt piesārņots, var kairināt gļotādu un elpošanas ceļus un būt veselībai kaitīgs.
- Paklāju, tekstila un audumu veikaliem, kur no precēm kaitīgā daudzumā izdalās putekļi un šķiedras. Dažas paklāju un tekstila preces var saturēt formaldehīdu vai saistvielas, kas piesārņo gaisu.
- Saimniecības preču un būvmateriālu lielveikalos, kur no būvmateriāliem rodas putekļi.
- Sauso tīrīšanu ar slotu un darbu ar atkritumiem, piemēram, makulatūru un kartonu. Šis darbs rada putekļus, kas kairinoši iedarbojas uz elpošanas ceļiem.
- Mīto tīrīšanu ar skalošanu, kas rada aerosolus un negatīvi ietekmē elpošanas ceļus.

Kā konstatēt problēmas?

Lai konstatētu, vai darba vietā pastāv risks iegūt ādas un elpošanas ceļu bojājumus, īpaša uzmanība jāpievērš šādiem apstākļiem:

- Vai darbiniekiem bieži jāstrādā ar ūdeni, tādējādi iznīcinot ādas dabiskās aizsargfunkcijas?
- Vai pastāv risks nonākt kontaktā ar pārtikas vielām, kas var izraisīt ādas kairinājumu un paaugstinātu jutību?
- Vai pastāv risks nonākt kontaktā ar vielām, kurām ir brīdinošs marķējums?
- Vai notiek tādi darba procesi, kas piesārņo darba telpas un gaisu, ko darbinieki ieelpo?
- Vai no precēm un produktiem izgaro veselībai kaitīgas vielas?
- Vai nosūkšanas sistēma nosūc darba procesā izstaroto karstumu, tvaikus un gaisa piesārņojumu?
- Vai telpās ir pietiekosa ventilācija un atbilstošs mikroklimats?
- Vai temperatūra telpās dienas gaitā palielinās, piemēram, dēļ saules gaismas, apgaismojuma radītā siltuma, kopējamām mašīnām, printeriem, ledusskapjiem vai saldētavām?
- Vai temperatūra ir regulējama tādā veidā, ka darbiniekiem nav jācieš no caurvēja vai auksta gaisa?
- Vai telpas tiek kārtīgi tīrītas?

Ieteikumi preventīvo pasākumu veikšanai

Lai izvairītos no ādas un elpošanas ceļu bojājumiem, jāveic atbilstoši preventīvi pasākumi. Tā var būt cēloņu likvidēšana vai aizsarglīdzekļu pielietošana.

Ādai draudzīgs darba process

Izvairieties no rotaslietu un rokas pulksteņu valkāšanas, veicot darbu, kas saistīts ar ūdeni vai pārtiku. Netīrumi un mitrums kairina ādu, un tas var izraisīt ekzēmas. Pēc roku mazgāšanas iesmērējiet rokas ar krēmu vai losjonu, kas pasargās tās no attaukošanās.

Valkājiet cimdus ar kokvilnas oderi un pielietojiet palīgierīces, pārvietojot preces, kas kairina ādu. Piemēram, dārzenus, zivis, gaļu un ķīmiskus produktus.

Raugieties, lai darbiniekiem, kas ir jutīgi pret konkrētiem pārtikas produktiem, nebūtu jānonāk ar tiem kontaktā.

Kaitīgo faktoru norobežošana un ventilācija

Efektīva kaitīgo faktoru norobežošana un ventilācija var atrisināt problēmas, kas saistītas ar putekļus radošiem materiāliem. Tas pats attiecas uz darbu ar materiāliem, kas rada iztvaikojumus.

Raugieties, lai darbs, kas rada īpašu piesārņojumu, tiktu izolēts no citiem darba procesiem.

Raugieties, lai nosūkšanas sistēma atrastos cik iespējams tuvu avotam, tad tā ir efektīvāka. Rūpējieties, lai visās darba telpās būtu laba ventilācija. Nosūktais gaiss jāaizstāj ar svaigu, un tam ir jābūt atbilstošā temperatūrā.

Izmantojiet putekļu sūcējus ar mikrofiltriem vai mitro tīrīšanu, tūrot putekļainas telpas. Iekārtojiet telpas tā, lai tās būtu viegli tīrīt. Ieejas ierīkojiet tā, lai ienākot telpā netiktu ienesti netīrumi un putekļi.

Mašīnas, kas rada gaisa piesārņojumu, piemēram, kopējāmās mašīnas un printerus, novietojiet atsevišķās telpās ar nosūkšanas sistēmu.

Ierīkojiet saules aizsargus, lai izvairītos no augstas temperatūras telpās. Mākslīgajam apgaismojumam izvēlieties spuldzes ar zemu elektrības patēriņu. Individuālās darba vietas pārvietojiet prom no aukstumu un karstumu izstarojošām virsmām, piemēram, logiem vai durvīm.

Lietas, kas jāatceras

Temperatūrai darba telpās jābūt piemērotai darbiniekiem. Darba metodes un fiziskās piepūles līmenis ir noteicošie faktori atbilstošas temperatūras izvēlē.

Darba telpā nedrīkst būt krāsas temperatūras maiņas.

Darba telpā jābūt pietiekošai svaiga gaisa padevei bez traucējoša caurvēja vai aukstuma.

Pie darba procesiem, kas rada veselībai kaitīgu gaisu, putekļus u.c., ir jāierīko efektīva nosūces sistēma cik iespējams tuvu piesārņojuma avotam. Nosūktais gaiss nedrīkst cirkulēt. Svaigajam gaisam jābūt atbilstošā temperatūrā.

Ventilācijas ierīcei jābūt aprīkotai ar kontroles sistēmu, kas ziņo par darbības traucējumiem.

Ventilācijas iekārtas jāuztur funkcionētspējīgā stāvoklī. Tās regulāri jātīra un jāpārbauda. Ventilācijas iekārtas nedrīkst radīt troksni un caurvēju.

Darbs ar vielām un materiāliem ir jāplāno, jāorganizē un jāveic tādā veidā, lai nenotiktu kaitīgo vielu un materiālu ietekme uz darbiniekiem. Katram darba uzdevumam jāizmanto vismazāk bīstamie produkti.

Darba devējam ir jāizstrādā lietošanas instrukcija ķīmiskajām vielām un ķīmiskajiem produktiem, kas, saskaņā ar likumu par ķīmiskām vielām un ķīmiskiem produktiem, ir bīstami. Lietošanas instrukcijai jābūt pielāgotai konkrētajai pielietošanai attiecīgajā darba vietā, un jāsniedz informācija par pielietošanu un drošības pasākumiem.

Tīrīšana jāveic tā, lai kaitīgais piesārņojums neizplatītos.

Ja darbs nevar tikt veikts droši citādā veidā, jālieto atbilstoši individuālie aizsardzības līdzekļi.

SMAGUMU CELŠANA UN DARBA POZAS

Kur rodas problēmas?

Kustību aparāta - muskuļu, cīpslu, locītavu un kaulu - piepūle lielveikalu un tirdzniecības centru ikdienas darbā parasti saistīta ar smagumu pārvietošanu, neērtām darba pozām un vienveidīgām, atkārtotām kustībām (VAK).

Smagumu pārvietošana un darba pozas

Lielveikalu un tirdzniecības centru ikdienas darbā pastāv trīs darba procesi, kas īpaši saistīti ar smagumu celšanu, nešanu, stumšanu, vilkšanu un neērtām darba pozām:

- Preču transports no izkraušanas vietas uz noliktavu.
- Preču novietošana, iekraušana un izkraušana.
- Preču piegādāšana klientiem.

Smags darbs, piemēram, celšana neērtās pozās, tiek veikts, transportējot un izkraujot preces noliktavā un veikalu plauktos, kā arī piegādājot tās klientiem. Ar transportēšanu un izkraušanu saistīta preču pārvietošana, kā arī vagonešu stumšana un vilkšana. Neērti darba apstākļi kombinācijā ar neparocīgi pārvietojamām precēm var radīt lielas problēmas.

Preču transportēšana bieži notiek pa nelīdzenu vai citādi nepiemērotu virsmu. Tas palielina apgrūtinājumu un darbinieku nelaimes gadījumu risku.

Nelaimes gadījumu risks pastāv gan gadījumos, kad atsevišķs ceļamais priekšmets ir liels, smags vai neparocīgs, kā arī, ja vienas darba dienas laikā tiek pārvietoti daudzi smagi priekšmeti. Veicot pārvietošanu neērtās darba pozās, pastāv īpašs traumu iegūšanas risks. Tas pats attiecas uz gadījumiem, kad priekšmeti tiek nesti neērtās pozās, piemēram, pa kāpnēm.

Neērtas darba pozas visbiežāk novērojamas, kad darbiniekiem jāstrādā zemā līmenī, ar saliektu muguru, ar virs plecu augstuma paceltām rokām vai arī ar lielu stiepšanās attālumu, piemēram, sniedzoties pēc precēm, kas novietotas plauktu tālākajās malās vai saldējamajās vitrīnās.

Darbinieka kājas un mugura tiek pārpūlēta, ja darbs notiek tikai kājās stāvot vai ejot bez iespējas laiku pa laikam strādāt sēdošu darbu.

Ja darbs norit karstumā, aukstumā vai caurvējā, kaitīgā ietekme uz darbinieka veselību palielinās. Lieli neaizsegti skatlogi un to apgaismojums var radīt karstuma problēmas. Aukstuma problēmas var rasties slikti izolētu sienu, logu virsmu, durvju u.c. rezultātā, kā arī, strādājot tuvu saldējamajām vitrīnām.

Caurvējš rodas slikti ierīkotas lielveikala vai tirdzniecības centra ieejas dēļ. Atvērtas durvis un atveres, ko izmanto preču piegādei, var radīt problēmas ar caurvēju noliktavās. Strādājot saldētavās nepieciešams veikt īpašus pasākumus, lai izvairītos no aukstuma kaitīgās ietekmes uz veselību.

Grūtniecēs

Grūtniecēs ir īpaši jūtīgas pret pārslodzi, kas saistīta ar neērtām darba pozām un smagumu celšanu.

Pie smagumu celšanas, ilgstošas stāvēšanas un iešanas bez pārtraukumiem, grūtniecēm pastāv komplikāciju risks. Tāpat norobežots, ilgā periodā sēdošs darbs, piemēram, kasē, arī var radīt komplikācijas.

Vienveidīgas, atkārtotas kustības (VAK)

Lielveikalos un tirdzniecības centros bieži novērots darbs ar vienveidīgām un atkārtotām kustībām. Tāpēc jāpievērš uzmanība tiem darba uzdevumiem, kur lielāko darba laika daļu tiek atkārtots viens un tas pats darba process. Īpaši apdraudēti ir darbinieki, kas strādā izejas kasēs, jo viņu roku kustības ir nemainīgas, līdz ar to muskuļu un muskuļu grupu piepūle ir visu laiku nemainīga. Šie darbinieki vienmēr sēž vienās un tajās pašās pozās, kas ir atkarīgas no kases iekārtojuma īpatnībām un tehniskajām instalācijām, piemēram, skanera, transportiera lentas, kases aparāta un tastatūras. Arī tie darbinieki, kas strādā ar preču piegādi no noliktavas, cenošanu, preču izlikšanu plauktos un nodoto pudeļu šķirošanu, uzskatāmi par riskam pakļautiem.

Ja VAK tiek veiktas neērtās darba pozās, risks palielinās. Piemēram, ja pastāv liels stiepšanās attālums, jāstrādā ar augstu paceltām rokām, saliektu muguru vai noliektu galvu. Nepietiekīga platība kājām un neregulējams inventārs arī var būt par cēloni neērtām darba pozām. Traumu risks palielinās arī tad, ja vienveidīgas, atkārtotas kustības ir saistītas ar fizisku piepūli prasošu darbu, piemēram, preču pārvietošanu.

Piepūle var radīt muskuļu nogurumu un sāpes, īpaši kaklā, plecos, rokās un plaukstās. Rezultāts var būt muskuļu, cīpslu un locītavu slimības, ja piepūle ir ilgstoša. Visbiežāk tiek konstatētas muskuļu un locītavu slimības.

Visbeidzot, palielinās nelaimes gadījumu risks, ja darbs prasa lielu uzmanību un koncentrēšanos, un, ja darbiniekiem ir maza ietekme darba procesu organizēšanā un pilnveidošanā. Psiholoģiskās ietekmes, kas seko VAK, rodas no augstām prasībām pret darba tempu un mazas ietekmes darba procesu organizēšanā un pilnveidošanā. Stresa simptomi, piemēram, problēmas ar vēderu, galvassāpes, nogurums un depresija, var traucēt veikt darbu.

Kā konstatēt problēmas?

Pārdomājiet sekojošus apstākļus savā darba vietā:

Svarīgāko faktoru novērtējums

Tālāk lasiet virkni pamatjautājumi, ko iespējams uzdot par darba vietu, izvērtējot arī smagumu celšanu, vilkšanu, stumšanu un sliktām darba pozām saistītu piepūli:

- Vai darbinieki ir pakļauti nevajadzīgai piepūlei sliktas darba plānošanas dēļ?

- Vai darbs notiek neērtās darba pozās nepietiekošas platības dēļ?
- Vai nepietiekošas platības dēļ netiek pielietotas kādas tehniskās palīgierīces?
- Vai darbinieki tiek pakļauti nevajadzīgai piepūlei tehnisko palīgierīču trūkuma dēļ?
- Vai darbiniekiem rodas vai pasliktinās veselības traucējumi karstuma, aukstuma vai caurvēja dēļ?

Smagumu celšana, nešana, stumšana un vilkšana

- Vai darbinieki ceļ smagus, lielus vai neparocīgus priekšmetus vai kravas?
- Vai atsevišķi darbinieki vienas darba dienas laikā ir spiesti nest daudz priekšmetus vai kravas?
- No kurienes priekšmeti tiek celti un kur tie tiek novietoti? Celšana no līmeņa, kas zemāks par ceļu augstumu vai augstāks par plecu augstumu, ir īpaši apgrūtināša.
- Vai smagi priekšmeti tiek nesti garus attālumus vai pa kāpnēm?
- Vai priekšmeti tiek celti vai nesti neērtās darba pozās?
- Vai rati, vagonetes u.tml. ir smagas un grūti pagriežamas, lai mainītu virzienu?
- Vai vagonetes ir grūti stumt mazu ritentiņu vai netīras pamatnes dēļ?
- Vai vagonetes ir konstruētas tā, ka tās jāstumj neērtās darba pozās?
- Vai transporta ceļš ir slīps vai stāvs vai nogāzens? Vai uz tā ir nelīdzenumi vai līmeņa atšķirības - piemēram, durvju sliekšnis vai grīdas līstes?
- Vai transporta ceļā ir šķēršļi?
- Vai darbinieki nes smagus priekšmetus vai kravas pa kāpnēm?

Darba pozas

- Vai darba vietā ir inventārs, instalācijas vai tehniskās palīgierīces, kas ir veidotas, novietotas vai ierīkotas tā, ka darbinieki ir spiesti strādāt fiziski apgrūtinātās darba pozās?
- Vai tiek strādāts ar saliektu muguru?
- Vai notiek darbs saliektās pozās?
- Vai notiek darbs ar virs plecu augstuma paceltām un zem ceļu augstuma nolaistām rokām? Vai notiek darbs ar izstieptām rokām?
- Vai apgaismojums ir atbilstošs veicamajam darbam?
- Vai grīdas klājums ir piemērots gan ejošam, gan stāvošam darbam?
- Vai notiek darbs ļoti zemā, augstā, mainīgā temperatūrā vai caurvējā?

Grūtnieces

- Vai darbs ir pārsvarā ejošs un stāvošs?
- Vai notiek smagumu celšana?
- Vai ir jāveic ilgstošs norobežots, sēdošs darbs?

Vienveidīgas, atkārtotas kustības

- Vai ir darba uzdevumi, kas bieži atkārtojas?
- Vai vairāk nekā pusi laika, kas jāvelta darba uzdevuma veikšanai, darbinieki nepavada, atkārtojot vienas un tās pašas kustības?
- Cik ilgu laiku ikdienā darbiniekiem nākas veikt VAK?
- Vai pastāv apstākļi, kas palielina fizisko slodzi? Neērtas darba pozas, kustības, piepūli prasošs darbs vai augsts darba temps, kuru nosaka tehnika, laika trūkums vai liels pircēju skaits.
- Vai pastāv apstākļi, kas rada psihoemocionālu slodzi?

Ieteikumi preventīvo pasākumu veikšanai

Veicot preventīvus pasākumus, lai izvairītos no kustību aparāta pārslodzes, īpaša uzmanība jāpievērš darba plānošanai un organizēšanai, atbilstoši darba vietas iekārtošanai un tehnisko palīgierīču pielietošanai.

Darba plānošana

Organizējiet darbu tā, lai iespēju robežās varētu izvairīties no smagumu pārvietošanas, piemēram, izmantojot efektīvas tehniskās palīgierīces, kas piemērotas darbiniekiem, veicamajam uzdevumam un veikala iekārtojumam.

Palūdziet piegādātājam, lai preces tiktu piegādātas tirdzniecības un transportēšanas moduļos.

Pirms preču piegādāšanas klientam, noskaidrojiet piekļūšanas apstākļus. Ja tie ir iepriekš zināmi, ir iespējams veikt nepieciešamos pasākumus, lai izvairītos no smagumu celšanas un nešanas. Izmantojiet, piemēram, pa kāpnēm ejošas vagonetes un citas palīgierīces.

Raugieties, lai fiziski smagais darbs tiktu sadalīts vienmērīgi darba dienas garumā. Katra darbinieka pienākumos iekļaujiet vieglus uzdevumus, lai darbs būtu daudzveidīgāks un fiziski vieglāks.

Darba vietas iekārtojums

Iekārtojiet tirdzniecības vietas pēc iespējas brīvāk, lai telpa varētu tikt pielāgota uzdevumiem un cilvēkiem, kas tos veiks.

Ieejām un transporta ceļiem jābūt iekārtotiem tā, lai tie būtu viegli izmantojami. Rūpējieties, lai attālumi būtu īsi un preces tiktu transportētas taisnā līnijā. Tāpat raugieties, lai transporta ceļš būtu atbilstošā augstumā un platumā, līdzens un braukšanai piemērots, lai ar tehniskām palīgierīcēm būtu iespējams pārvietoties no un uz darba vietām.

Transporta ceļus uzturiet kārtībā, raugieties, lai tajos nebūtu šķēršļu un tie būtu labi apgaismoti. Durvīm jābūt ierīkotām tā, lai tās nevērtos ciet automātiski, bet vajadzības gadījumā paliktu atvērtas.

Ieteicams ierīkot transportiera lentas, pacēlājus, preču liftus u.tml., lai izvairītos no smagumu celšanas un nešanas pa kāpnēm, piemēram, ja noliktava atrodas citā stāvā, nekā preču izkraušanas vieta.

Iekārtojiet noliktavu tā, lai tajā būtu iespējams strādāt ērtās darba pozās un izmantot tehniskās palīgierīces. Ja preces ir jākrauj plauktos, optimālais augstums ir starp gurniem un pleciem apmēram 85-130 cm no zemes.

Izvērtējiet ieejas virpuļdurvju, automātisku durvju un atveru ierīkošanas iespējas, kas novērš caurvēju un temperatūras svārstības.

Ja iespējams, iegādājieties tādas saldējamās vitrīnas un veikalu plauktus, kas ir ērti pieejami bez gara stiepšanās attāluma.

Tehniskās palīgierīces

Tehniskās palīgierīces ir labākais risinājums problēmām, kas saistītas ar nešanu, smagumu celšanu un citu fizisku piepūli prasīšu darbu. Pielietojiet mazus elektriskos pacēlājus un stabilizatorus, kāpņu transportierus un elektriskos "suņus", kas var aizstāt vagonetes, kas stumjamas ar rokām.

Izmantojiet pacēlāvgaldus vai pacēlāvjagonetes ar regulējamu augstumu.

Raugieties, lai tehniskās palīgierīces būtu piemērotas veicamajam uzdevumam un tām regulāri tiktu veikta tehniskā apkope.

Instruējiet darbiniekus, kā tehniskās palīgierīces pielietojamas pareizi. Raugieties, lai darbinieki zinātu, kā darbs jāveic pareizās darba pozās.

Grūtnieces

Sadaliet darba uzdevumus tā, lai grūtnieces varētu veikt darbu, neriskējot pārpūlēties.

Raugieties, lai grūtnieces sākot ar ceturto grūtniecības mēnesi celtu tikai nelielus priekšmetus vai kravas, proti, ne smagākus par 10-12 kg un no septītā grūtniecības mēneša ne smagākus par 5-6 kg.

Organizējiet grūtnieču darbu tā, lai viņas, sākot ar ceturto grūtniecības mēnesi, varētu variēt starp sēdošu, stāvošu un ejošu darbu. Pēdējos grūtniecības mēnešos grūtniecēm bieži ir nepieciešama atpūta. Darba vietā ir jābūt atbilstošai atpūtas vietai.

Vienveidīgas, atkārtotas kustības

Plānojot preventīvus pasākumus, kas saistīti ar VAK mazināšanu, īpaši jāņem vērā sekojoši četri apstākļi:

- Darba saturs.
- Temps.
- Ilgums.
- Iekārtojums.

Darba saturs

Mainot darba saturu, iespējams mazināt negatīvo ietekmi uz darbinieka veselību. Piemēram, radot darbiniekiem variēšanas iespējas starp sēdēšanu kasē, preču piegādi no noliktavas, preču pasūtīšanu un telpu uzkopšanu.

Darbs var tikt variēts arī, darbiniekam daļēji vai pilnībā pārņemot funkcijas, kas ir saistītas ar lielāku atbildību. Piemēram, plānošanu, organizāciju un darba kontrolēšanu.

Viena no priekšrocībām, veicot šādas izmaiņas ir tāda, ka darbiniekiem tiek piedāvāta izglītošanās un kvalifikācijas celšanas iespēja, lai viņi spētu tikt galā ar jaunajām funkcijām.

Temps

Tiek uzskatīts, ka VAK ir veselībai kaitīgas, ja tiek veiktas ātrā tempā. Tāpēc samaziniet darba tempu līdz atbilstošam. Piemēram, izplānojiet izejas kasu skaitu tā, lai tas būtu atbilstošs pircēju daudzumam. Radiet darbiniekiem iespēju mainīties, veicot dažādus darba uzdevumus. Iepļānojiet pārtraukumus.

Ilgums

Ja darbinieks veic VAK ātrā tempā vairāk nekā trīs-četras stundas dienā, pastāv traumu rašanās risks. Plānojiet darbu tā, lai katra darbinieka darba saturā un darba pozās būtu dažādība. Raugieties, lai būtu pietiekoši daudz pārtraukumu, gan atpūtas pārtraukumu, gan periodu, kad darbinieks veic citu, mazāk smagu darbu.

Iekārtojums

Iekārtojot izejas kases, ņemiet vērā vispārējās prasības pret stiepšanās attālumu, darba telpu un platību kājām.

Raugieties, lai inventārs, piemēram, soli, kāju atbalsti, tastatūra un kases aparāts būtu regulējami gan attiecībā pret darbiniekiem, gan veicamo darbu.

Kasē strādājošajiem darbiniekiem nevajadzētu pārvietot preces ar rokām, bet ļaut tām slidēt pa transportiera lenti.

Rūpējieties, lai darbiniekiem būtu iespēja strādāt dažādās darba pozās. Ja inventāru ir iespējams regulēt, būtu labi sēdošu darbu laiku pa laikam nomainīt pret stāvošu un otrādi.

Kombinējiet darbu izejas kasēs ar citiem darba uzdevumiem. Izvairieties no pār-mērīga caurvēja, karstuma un aukstuma.

Lietas, kas jāatceras

Katrai atsevišķai darba vietai ir jābūt atbilstoši iekārtotai, tai jābūt pietiekoši plašai, lai nepieciešamais inventārs, palīģierīces un materiāli varētu tikt pielietoti atbil-

stošā veidā, un tā, lai visas funkcijas, kas ir saistītas ar darbu, varētu tikt veiktas droši, ar atbilstošām darba pozām un kustībām.

Jāizvairās no nevajadzīgas fiziskas piepūles un nepiemērotām darba pozām un kustībām. Piepūlei ir jābūt cik iespējams mazai, ņemot vērā tehnikas attīstību.

Jāizvairās no smagumu pārvietošanas un transportēšanas ar rokām, kas ietver risku darbinieku veselībai vai drošībai. To iespējams panākt, atbilstoši organizējot darbu un pielietojot tehniskās palīgierīces.

Izvērtējot risku darbinieku drošībai un veselībai, kas saistīts ar smagumu pārvietošanu ar rokām, īpaši jāņem vērā katra pārvietojamā priekšmeta vai kravas īpatnības, nepieciešamā fiziskā piepūle, darba vietas iekārtojums un darba apstākļi kopumā.

Kad tas ir iespējams un nepieciešams, jāpielieto atbilstošas tehniskās palīgierīces. Tās jāpielieto vienmēr, ja smagumu celšana ietver risku darbinieku veselībai un drošībai.

Strādājot ar smagumu pārvietošanu un transportēšanu ar rokām, kas ietver risku darbinieku veselībai un drošībai, darbiniekiem ir jābūt atbilstoši apmācītiem un instruētiem pareizi veikt darbu un pareizi pielietot tehniskās palīgierīces.

Darba vietā ir jābūt pietiekošam vispārējam apgaismojumam un atbilstošam vietējam apgaismojumam atsevišķajās darba vietās.

Temperatūrai darba telpā ir jābūt 20-22°C, atkarībā no pielietotajām darba metodēm, ražošanas procesiem un fiziskās piepūles pakāpes.

Grūtnieces ir jāargā no ar darbu saistītajiem riskiem. No tiem iespējams izvairīties, izmantojot tehniskās palīgierīces, atbilstoši iekārtojot darba vietu vai, norīkojot grūtnieces veikt mazāk bīstamus un kaitīgus darba uzdevumus.

PSIHOSOCIĀLIE FAKTORI

Kur rodas problēmas?

Tirdzniecības nozarēs ietekme uz psihoemocionālo stāvokli ir saistīta ar sekojošiem riska faktoriem:

- Zema ietekme uz darba plānošanu un organizāciju.
- Vienveidīgas, atkārtotas kustības (VAK).
- Risks nonākt varmācības ietekmē vai saņemt varmācības draudus .
- Darbs vienatnē.
- Steigas izraisīts stress, piemēram, veidojoties rindām.
- Apcelšana un uzmākšanās.

Ja darbs atstāj negatīvu ietekmi uz cilvēka psihoemocionālo stāvokli, tas var izraisīt nogurumu, galvas sāpes, enerģijas trūkumu, bezmiegu, bailes, zemu pašapziņu,

pašpaļāvības trūkumu u.tml. Ja tas ilgst ilgāku laiku, tad var būt par cēloni hroniskam stresam, depresijai, kuņģa čūlai un sirds slimībām.

Darba vietai tas nereti nozīmē biežus kavējumus slimības dēļ un biežu personāla maiņu, negatīvu atmosfēru kolektīvā, konfliktus, mazu atdevi un produktivitātes lejupslīdi.

Ietekmes var rasties vairāk vai mazāk saistībā ar visiem darba uzdevumiem. Tomēr pieredze veikalu darba vidē rāda, ka īpaši bieži tās rodas sekojošās darba situācijās:

- Ļoti noslogotos laika periodos, kas saistīti ar stresu, piemēram, apkalpojot vairākus klientus rindā vienu pēc otra. Steiga var nozīmēt kļūdas, piemēram, apkalpojot klientus ļoti ātri. Piepūle palielinās, ja šādās situācijās nav iespējams saņemt kolēģu palīdzību. Parasti tās rodas darba dienas beigās, kad notiek visaktīvākā iepirkšanās, svētku periodos un atlaižu laikā. Daudzi pircēji reaģē agresīvi uz ilgu stāvēšanu rindā un gaidīšanu.
- Garās darba dienās, kad atsevišķiem darbiniekiem vai nu nav iespējas variēt ar savu darbu, vai arī, kad darbinieks ir "piesiets" pie savas darba vietas.
- Darbs vienatnē var būt aprūtināošs, ja tas notiek tādā diennakts stundā, kad ir grūti lūgt pēc palīdzības pie kolēģiem vai vadības. Īpaši problemātiskas ir situācijas, kad darbiniekam pastāv risks tikt pakļautam draudiem vai varmācībai.

Kā konstatēt problēmas?

Kad jānoskaidro ar psihoemocionālo stāvokli saistīto problēmu apjoms darba vietā, īpaša uzmanība jāpievērš sekojošiem apstākļiem:

Ietekme uz darba procesu

- Cik liela teikšana katram darbiniekam ir pār savu darba procesu? Vai viņi ir tiesīgi regulēt darba tempu, darba apjomu, pārtraukumus, darba metodes, palīgierīču pielietošanu un darba kvalitāti?
- Vai darbiniekiem ir fiziska kustības brīvība, vai arī viņi ir "piesieti" pie darba vietas?

Vienveidīgas, atkārtotas kustības

- Vai darbs prasa pastāvīgu uzmanību vai koncentrēšanos?
- Vai darbiniekiem ir dota iespēja ietekmēt darba procesu, piemēram, darba pozas, tempu un darba saturu?
- Vai ir tādi darbinieki, kuru darbs pārsvarā ir saistīts tikai ar vienveidīgām, atkārtotām kustībām?

Laupīšana, varmācība un draudi

- Vai ir bijuši gadījumi, kad darbinieki ir bijuši pakļauti laupīšanai, varmācībai vai varmācības draudiem?
- Vai šie gadījumi ir sistemātiski? Vai tie ir notikuši, piemēram, svētkos, mēneša beigās vai noteiktos diennakts laikos?

- Vai ir novērotas pircēju grupas, kas spontāni veic laupīšanu vai izdara laupīšanas mēģinājumu, piemēram, narkomāni?
- Vai ir pircēji, kas ir rupji pret darbiniekiem?
- Vai veikals atrodas apkaimē, kur bieži novēroti laupīšanas gadījumi?

Apcelšana un uzmākšanās

- Vai ir darbinieki, kas regulāri tiek apcelti vai kam kāds uzmācās?
- Vai tas notiek, citiem zinot?

Pasliktinoši faktori

Negatīvo ietekmi uz psihoemocionālo stāvokli palielina fiziskie un ķīmiskie faktori. Piemēram, putekļi, nemainīgas vai citādi smagas darba pozas, augsta vai zema temperatūra, slikts apgaismojums, veselībai kaitīgas vielas vai nelaimes gadījumu risks.

Augsta vai zema temperatūra var iedarboties pasliktinoši uz darbinieku koncentrēšanās spējām, tāpēc palielinās nelaimes gadījumu un kļūdu risks.

Ieteikumi preventīvo pasākumu veikšanai

Negatīvās psihosociālas ietekmes visefektīvāk ir novēršamas, kombinējot dažādus risinājumus, atkarībā no problēmas rakstura.

Ietekme uz darba procesu

Ja darbiniekiem ir iespēja pašiem organizēt savu darbu, ņemot vērā veikala, klientu un līdzstrādnieku intereses, negatīvās ietekmes ir mazāk kaitīgas. Šī iemesla dēļ ieteicams ļaut darbiniekiem pašiem noteikt sekojošo:

- darba tempu
- darba plānošanu un organizēšanu
- kontroli pār paša darbu
- darba metožu izvēli.

Vienveidīgas, atkārtotas kustības (VAK)

Novērst VAK ir iespējams, organizējot darbu tā, lai katra darbinieka darba pienākumos būtu dažādība.

Piemēram, darbinieki varētu savā starpā mainīties, veicot gan tādus uzdevumus, kas prasa praktiskas iemaņas, gan administratīvos pienākumus, kur nepieciešams domāt un risināt problēmas.

Laupīšana, varmācība un draudi

Būtu labi jau iepriekš vienoties par to, kāda uzvedība no pircēju puses ir pieņema-

ma un kāda ne. Piemēram, par nepieņemamu var uzskatīt varmācīgu un draudīgu uzvedību.

Reģistrējiet visus varmācības un varmācības draudu gadījumus. Tas var palīdzēt apjaust problēmas apjomus un raksturu.

Šo gadījumu reģistrēšana var tikt pielietota, izvērtējot varmācības risku, kam darbinieki tiek pakļauti. Izvērtējot to, jāņem vērā arī veikala iekārtojums, novietojums un pircēju grupas.

Tāpat noskaidrojiet, vai varmācības un varmācības draudu risku iespējams mazināt, apmācot darbiniekus, piemēram, konfliktsituāciju novēršanā un komunikācijā.

Regulāri organizējiet sanāksmes, un tajās pārrunājiet varmācības un draudu risku. Saistībā ar to jāpārlicinās, vai visi darbinieki zina noteikumus par rīcību laupīšanas gadījumā. Tāpat darbiniekiem jāzina, ar kādām personām viņiem jākontaktējas vai viņi var kontaktēties pēc šādiem gadījumiem.

Ieviesiet stingru darbinieku instruktāžas kārtību, kuras laikā viņi tiek informēti, kā rīkoties varmācības gadījumā.

Rūpējieties, lai kasēs neatrastos lielas naudas summas.

Ja iespējams, ierīkojiet grīdas kastī vai tml., ko darbinieki nevar atvērt. Pievienojiet uzrakstu, ka kaste tiek tukšota un darbiniekiem nav tās atslēgu.

Izsveriet, vai signalizācija jeb videonovērošanas sistēma novērstu varmācības un varmācības draudu risku.

Iekārtojiet darba vietu tā, lai darbiniekiem būtu rezerves izejas no veikala.

Iekārtojiet veikala telpas tā, lai tās būtu pārskatāmas gan darbiniekiem, gan pircējiem. Jānodrošina, lai darbinieki bez grūtībām spētu uzraudzīt tirdzniecības zāli.

Varmācības vai varmācības draudu gadījumā piedāvājiet darbiniekiem pirmo palīdzību. Izspēlējiet varmācības situācijas darba vietā. Tas var novērst to, ka darbinieks īstu varmācības gadījumu uztvertu personiski.

Apcelšana un uzmākšanās

Noskaidrojiet, vai darba vietā nenotiek darbinieku apcelšana vai uzmākšanās, gan starp kolēģiem, gan starp padotajiem un vadību. Izstrādājiet skaidrus noteikumus, ar kuru palīdzību iespējams izvairīties no apcelšanas un uzmākšanās.

Lietas, kas jāatceras

Darbam visos posmos jānorit droši un veselībai nekaitīgi. Izvērtējot, vai tas tā notiek, jāizpēta visi tie faktori, kas īsākā vai ilgākā laika posmā var ietekmēt garīgo veselību, gan atsevišķi, gan saistībā ar citiem faktoriem.

Darba inspekcija var pieprasīt, lai tiktu veikti īpaši drošības pasākumi, veicot tos darbus, kas negatīvi iedarbojas uz psihoemocionālo stāvokli īsākā vai ilgākā laika posmā.

Gadījumos, kad nav iespējams izvairīties no veselības draudiem citādā veidā, Darba inspekcijai ir tiesības pieprasīt pārtraukumus un ierobežotu darba laiku.

Organizējot darbu, jāņem vērā darbinieku vecums, kvalifikācija, darbaspējas un individuālie priekšnoteikumi.

Jāmēģina izvairīties no darba vienatnē vai arī tas jāierobežo, ja pastāv risks, ka var tikt negatīvi ietekmēta psihe. Arī darba temps nedrīkst ietekmēt garīgo veselību.

Pastāvīgās darba vietas jāiekārto tā, lai tās atbilstu visiem drošības noteikumiem. Izvērtējot, vai tās ir tā iekārtotas, jāizpēta visi apstākļi, kas īsākā vai ilgākā laika posmā var negatīvi ietekmēt garīgo veselību, gan atsevišķi, gan saistībā ar citiem faktoriem.

BĒRNI UN JAUNIEŠI

Kur rodas problēmas?

Bērni un jaunieši visbiežāk tiek pakļauti nelaimes gadījumiem un darba traumām, nekā citas vecuma grupas. Tajā pašā laikā bērni un jaunieši ir nozīmīga veikalu darbaspēka daļa.

Runājot par bērnu un jauniešu darba vidi, tie tiek iedalīti divās grupās:

- Uz darbiniekiem, kas vēl nav sasnieguši 18 gadu vecumu, attiecas īpaši noteikumi, kas ir aprakstīti noteikumos par jauniešu darbu.
- Uz jauniešiem vecumā virs 18 gadiem neattiecas nekādi īpaši noteikumi, bet šī vecuma grupa tiek biežāk pakļauta nelaimes gadījumiem, nekā citas vecuma grupas darba tirgū.

Bērni un jaunieši bieži tiek pakļauti tiem pašiem negadījumiem un traumām, kā pieaugušie kolēģi. Šī iemesla dēļ iepriekšējās šī materiāla nodaļas, kas apraksta ādas un elpošanas ceļu problēmas, smagumu celšanu un darba pozas, kā arī psihosociālo darba vidi, attiecas arī uz šīm vecuma grupām.

Ir vairāki iemesli, kāpēc bērni un jaunieši ir biežāk pakļauti nelaimes gadījumiem un traumām, nekā pieaugušie kolēģi:

- Ne visi jaunieši ir fiziski un psiholoģiski nobrieduši.
- Slikta darba vide atstāj negatīvāku iespaidu uz jauniešu veselību.
- Jauni darbinieki bieži neapjauš savas fiziskās robežas.
- Jauni darbinieki biežāk nekā viņu vecākie kolēģi nespēj atteikties no darba uzdevumiem, ko viņi nav spējīgi paveikt.
- Jauniem darbiniekiem bieži nav nekādas darba pieredzes vai arī tā ir ļoti maza.
- Jauniem darbiniekiem bieži ir grūti apjaust briesmas, kas saistītas ar darbu.

Lielākā daļa nelaimes gadījumu, kuros iesaistīti bērni un jaunieši, notiek īsi pēc pieņemšanas darbā. Cēlonis tāpēc, iespējams, ir apmācības un pieredzes trūkums. Nelaimes gadījumi notiek, izmantojot tehniskās palīgerīces vai krītot.

Lielākā daļa traumu, par kurām tiek ziņots saistībā ar bērniem un jauniešiem, notiek pagaidu darbos vai darbos, kas tiek apvienoti ar mācībām. Bieži rodas ekzēmas no putekļiem, miltiem, svaigas gaļas, zivīm, ūdens vai tīrīšanas līdzekļiem.

Kā konstatēt problēmas?

Nav grūti pieņemt jauniešus darbā, tāpat tie paši par sevi arī nerada problēmas. Problēma slēpjas faktā, ka tie ir vairāk pakļauti negatīvām ietekmēm un riskiem, nekā pārējie darbinieki.

Šādi jautājumi ir īpaši svarīgi, izvērtējot bērnu un jauniešu darba vidi:

- Vai jaunieši sēž vienatnē, piemēram, kioskā vai benzīntankā, kur pastāv laupīšanas risks?
- Vai jaunieši strādā ar bīstamām mašīnām, kā, piemēram, kartona prese vai elektriskais nazis?
- Vai jaunieši ceļ smagus priekšmetus vai kravas, piemēram, kraujot preces?
- Vai jaunieši strādā neērtās darba pozās, piemēram, vietas trūkuma, sliktā iekārtojuma vai neatbilstoša inventāra dēļ?
- Vai jaunieši izmanto tīrīšanas līdzekļus ar brīdinošu marķējumu?
- Vai jaunieši strādā mitros apstākļos vai ar slapjiem produktiem ilgākā laika posmā?
- Vai jauniešiem ir kontakts ar tādiem pārtikas produktiem kā gaļa un miltu produkti?
- Vai jaunieši strādā ar nažiem, šķērēm vai citiem asiem priekšmetiem?

Pievērsiet īpašu uzmanību tam, ka jo jaunāks ir darbinieks, jo lielāku ietekmi uz viņu atstāj slikta darba vide.

Ieteikumi preventīvu pasākumu veikšanai

Svarīgākie faktori, kas jāatceras, veicot preventīvus pasākumus saistībā ar bērnu un jauniešu nelaimes gadījumiem darba vietās, ir:

- Detalizēta instruk tāža.
- Efektīva darba uzraudzīšana.

Lielākā daļa traumu notiek neilgi pēc jauniešu pieņemšanas darbā. Tāpēc īpaša uzmanība jāpievērš uzņēmuma apmācības un instruk tāžas procedūrām, kas vērstas uz gados jauniem darbiniekiem. Runa ir gan par apmācību darba iemaņās, gan noteikumiem, kas attiecas uz drošību un veselību. Ieteicams izvirzīt vienu darbinieku, kura darba pienākumos ietilptu jauniešu iepazīstināšana ar darba vietu.

Ir ļoti svarīgi novērst aplaupīšanas risku. To var panākt ar viena vai vairāku seko-

jošu pasākumu palīdzību:

- Signalizācijas un trauksmes signāli.
- Videonovērošanas iekārtas.
- Kases ar tukšošanas procedūru sistēmu.
- Grīdas kastes.

Bez tam ir svarīgi radīt situāciju, lai jaunieši jebkurā brīdī varētu pasaukt palīgā kādu pieaugušo.

Pie mašīnām, ar kurām jaunieši saskaņā ar likumu nedrīkst rīkoties, uzstādiet uzrakstus ar vecuma ierobežojumiem. Uzstādiet uzrakstus arī par drošības procedūrām.

Lietas, kas jāatceras

Bez vispārējiem darba aizsardzības normatīvajiem aktiem uz jauniešiem vecumā no 15 - 18 gadiem attiecas arī īpaši Ministru kabineta noteikumi par jauniešu darbu. Tie nosaka darba procesus, kurus neviens nepilngadīgs jauniešis veikt nedrīkst.

Attiecībā par bērniem vecumā no 13 - 15 gadiem Ministru kabineta noteikumi nosaka tos darbus, kurus drīkst veikt šī vecuma darbinieki. Tas nozīmē, ka bērni nedrīkst veikt nekādus darbus, kas nav minēti šajos noteikumos.

PAPILDUS INFORMĀCIJA

Normatīvie akti

Latvijas Republikas darba un darba aizsardzības galveno normatīvo aktu saraksts

Likumi

Nr. p/k	Nosaukums	Insti-tūcija	N/a Nr.	Pieņemts	Stājas spēkā	Publicēts (Latvijas Vēstnesis, Ziņotājs)
1.	Par uzņēmumu, iestāžu un organizāciju darbības apturēšanas kārtību	AP ¹	—	11.12.91	15.12.91	Z ⁶ , 13.02.92, nr. 6
2.	Iesniegumu, sūdzību un priekšlikumu izskatīšanas kārtība valsts un pašvaldību institūcijās	S ²	—	27.10.94	05.11.94	V ⁷ , 05.11.94, nr. 130
3.	Par obligāto sociālo apdrošināšanu pret nelaimes gadījumiem darbā un arodslimībām	S	—	02.11.95	01.01.97	V, 17.11.95, nr. 179
4.	Ķīmisko vielu un ķīmisko produktu likums	S	—	01.04.98	01.01.99	V, 20.04.98, nr. 106
5.	Par bīstamo iekārtu tehnisko uzraudzību	S	—	24.09.98	27.10.98	V, 13.10.98, nr. 291
6.	Darba aizsardzības likums	S	—	20.06.01	01.01.02	V, 06.07.01, nr. 105
7.	Darba likums	S	—	20.06.01	01.06.02	V, 06.07.01, nr. 105
8.	Valsts darba inspekcijas likums	S	—	13.12.01	01.01.02	V, 28.12.01, nr. 188

Noteikumi

Nr. p/k	Nosaukums	Insti-tūcija	N/a Nr.	Pieņemts	Stājas spēkā	Publicēts (Latvijas Vēstnesis)
1.	Valsts darba inspekcijas nolikums	MK ³	158	16.04.02	20.04.02	19.04.02, nr. 60
2.	Noteikumi par iesniegumu, sūdzību un priekšlikumu lietvedību valsts un pašvaldību institūcijās	MK	99	18.04.95	26.04.95	25.04.95, nr. 63
3.	Bīstamo iekārtu avāriju izmeklēšanas kārtība	MK	258	25.06.02	29.06.02	28.06.02, nr. 97

4.	Par obligāto veselības pārbaudi un apmācību pirmās palīdzības sniegšanā	MK	86	04.03.97	08.03.97	07.03.97, nr. 68
5.	Par būvju pieņemšanu ekspluatācijā (LBN 301–97)	MK	258	29.07.97	01.09.97	01.08.97, nr. 194
6.	Noteikumi par aizsardzību pret jonizējošo starojumu transportējot radioaktīvos materiālus	MK	307	03.07.01	14.07.01	13.07.01, nr. 108
7.	Arodslimību saraksts	MK	119	31.03.98	03.04.98	02.04.98, nr. 87
8.	Kārtība, kādā aizpildāmas un nosūtāmas ķīmisko vielu un ķīmisko produktu drošības datu lapas	MK	418	27.10.98	01.01.99	30.10.98, nr. 322
9.	Nelaimes gadījumu darbā izmeklēšanas un uzskaites kārtība	MK	293	09.07.02	31.07.02	30.07.02, nr. 110
10.	Obligātās sociālās apdrošināšanas pret nelaimes gadījumiem darbā un arodslimībām apdrošināšanas atlīdzības piešķiršanas un aprēķināšanas kārtība	MK	50	16.02.99	20.02.99	19.02.99, nr. 48
11.	Kravas celtņu tehniskās uzraudzības kārtība	MK	85	07.03.00	01.07.00	10.03.00, nr. 90
12.	Cilvēku celšanai paredzēto pacelāju tehniskās uzraudzības kārtība	MK	86	07.03.00	01.06.00	10.03.00, nr. 90
13.	Bīstamo iekārtu reģistrācijas kārtība	MK	129	04.04.00	15.04.00	07.04.00, nr. 125
14.	Noteikumi par liftu un to drošības sastāvdaļu projektēšanas, ražošanas un liftu uzstādīšanas atbilstības novērtēšanu	MK	157	25.04.00	01.09.00	28.04.00, nr.151
15.	Noteikumi par spiedienkārtām un to kompleksiem	MK	165	02.05.00	01.01.01	28.04.00, nr.15
16.	Noteikumi par sprādzienbīstamā vidē lietojamo iekārtu un aizsardzības sistēmu drošību	MK	172	09.05.00	01.07.03	12.05.00, nr.172
17.	Noteikumi par mašīnu drošību	MK	186	30.05.00	01.01.01	02.06.00, nr. 201
18.	Iekārtu elektrodrošības noteikumi	MK	187	30.05.00	03.06.00	02.06.00, nr. 201
19.	Noteikumi par vienkāršām spiedvertnēm	MK	242	18.07.00	22.07.00	21.07.00, nr. 266
20.	Prasības individuālajiem aizsardzības līdzekļiem, to atbilstības novērtēšanas kārtība un tirgus aizraudzība	MK	74	11.02.03	01.04.03	14.02.03, nr. 25
21.	Noteikumi par bīstamajām iekārtām	MK	384	07.11.00	11.11.00	10.11.00, nr. 401
22.	Cilvēku pārvietošanai paredzēto eskalatoru un konveijeru tehniskās uzraudzības noteikumi	MK	14	09.01.01	01.07.01	12.01.01, nr.7

23.	Prasības degvielas uzpildes staciju tehnoloģiskajām iekārtām un iekārtu tehniskās uzraudzības kārtība	MK	74	20.02.01	01.07.01	23.02.01, nr.31
24.	Prasības tērauda kausēšanas iekārtām un iekārtu tehniskās uzraudzības kārtība	MK	87	27.02.01	01.07.01	02.03.01, nr.35
25.	Noteikumi par Latvijas būvnormatīvu LBN 006 – 00 "Būtiskās prasības būvēm"	MK	142	27.03.01	31.03.01	30.03.01, nr.52
26.	Spiedieniekārtu tehniskās uzraudzības kārtība	MK	240	12.06.01	01.08.01	15.06.01, nr.93
27.	Katliekārtu tehniskās uzraudzības kārtība	MK	241	12.06.01	01.08.01	15.06.01, nr.93
28.	Liftu drošības un tehniskās uzraudzības noteikumi	MK	260	19.06.01	01.07.01	22.06.01, nr.97
29.	Darba vides iekšējās uzraudzības veikšanas kārtība	MK	379	23.08.01	01.01.02	29.08.01, nr.123
30.	Noteikumi par uzliesmojošu, sprādzienbīstamu un kaitīgu vielu uzglabāšanas rezervuāru projektēšanu, uzstādīšanu, atbilstības novērtēšanu un tirgus uzraudzību	MK	372	14.08.01	01.09.01	17.08.01, nr.119
31.	Uzliesmojošu, sprādzienbīstamu un kaitīgu vielu uzglabāšanas rezervuāru tehniskās uzraudzības kārtība	MK	384	28.08.01	01.09.01	31.08.01 nr.124
32.	Prasības tērauda velmēšanas iekārtām un iekārtu tehniskās uzraudzības kārtība	MK	377	23.08.01	01.09.01	29.08.01, nr.123
33.	Rūpniecisko avāriju riska novērtēšanas kārtība un riska samazināšanas pasākumi	MK	259	19.06.01	01.07.01	22.06.01, nr.97
34.	Darbā nodarītā kaitējuma atlīdzības aprēķināšanas, finansēšanas un izmaksas kārtība	MK	378	23.08.01	01.01.03	29.08.01, nr.123
35.	Noteikumi par azbesta un azbesta izstrādājumu ražošanas radīto vides piesārņojuma un azbesta atkritumu apsaimniekošanu	MK	425	02.10.01	10.10.01	09.10.01, nr.143
36.	Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos	MK	492	20.11.01	01.01.02	28.11.01, nr. 172
37.	Noteikumi par darba aizsardzības prasībām, saskaroties ar kancerogēnām vielām darba vietās	MK	539	27.12.01	01.01.02	28.12.02, nr. 188
38.	Noteikumi par darbiem, kuros atļauts nodarbināt bērnus vecumā no 13 gadiem	MK	10	08.01.02	01.06.02	11.01.02, nr. 6
39.	Medicīnisko ierīču un medicīnisko preču ekspluatācijas un tehniskās uzraudzības kārtība	MK	78	19.02.02	01.03.02	26.02.02, nr. 31

40.	Darba aizsardzības prasības darba vietās	MK	125	19.03.02	27.03.02	26.03.02, nr. 47
41.	Noteikumi par trokšņa emisiju no iekārtām, kuras izmanto ārpus telpas	MK	163	23.04.02	01.07.03	26.04.02, nr. 64
42.	Darba aizsardzības prasības, saskaroties ar bioloģiskajām vielām	MK	189	21.05.02	01.01.03	24.05.02, nr. 78
43.	Noteikumi par darbiem, kuros aizliegts nodarbināt pusaudžus, un izņēmumi, kad nodarbināšana šajos darbos ir atļauta saistībā ar pusaudža profesionālo apmācību	MK	206	28.05.02	01.06.02	31.05.02, nr. 82
44.	Kārtība, kādā tiek izsniegtas atļaujas bērnu - izpildītāju - nodarbināšanai kultūras, mākslas, sporta un reklāmas pasākumos, kā arī atļaujā ietveramie ierobežojumi	MK	205	28.05.02	01.06.02	30.05.02, nr. 81
45.	Noteikumi par C1, D1, C un D kategorijas vadītāja apliecībai atbilstošu transportlīdzekļu vadītāju darba un atpūtas laiku un tā uzskaiti	MK	137	26.03.02	01.06.02	11.04.02, nr. 55
46.	Noteikumi par transportējamām spiedieniekārtām	MK	234	18.06.02	01.07.02	21.06.02, nr. 94
47.	Noteikumi par maģistrālo cauruļvadu projektēšanu, būvniecību un atbilstības novērtēšanu	MK	235	18.06.02	01.09.02	21.06.02, nr. 94
48.	Darba aizsardzības prasības, strādājot ar displeju	MK	343	06.08.02	10.08.02	09.08.02, nr. 114
49.	Darba aizsardzības prasības, pārvietojot smagumus	MK	344	06.08.02	10.08.02	09.08.02, nr. 114
50.	Darba aizsardzības prasības, lietojot individuālos aizsardzības līdzekļus	MK	372	20.08.02	24.08.02	23.08.02, nr.119
51.	Darba aizsardzības prasības darbā ar azbestu	MK	373	20.08.02	24.08.02	23.08.02, nr. 119
52.	Darba aizsardzības prasības, saskaroties ar ķīmiskajām vielām darba vietās	MK	399	03.09.02	07.09.02	06.09.02, nr. 127
53.	Darba aizsardzības prasības drošības zīmju lietošanā	MK	400	03.09.02	07.09.02	06.09.02, nr. 127
54.	Uzticības personu ievēlēšanas un darbības kārtība	MK	427	17.09.02	28.09.02	27.09.02, nr. 139
55.	Darba aizsardzības prasības, lietojot darba aprikojumu un strādājot augstumā	MK	526	09.12.02	13.12.02	12.12.02, nr. 526
56.	Darba aizsardzības prasības nodarbināto aizsardzībai pret darba vides trokšņa radīto risku	MK	66	04.02.03	08.02.03	07.02.03, nr. 21

Rikojumi

Nr. p/k	Nosaukums	Institūcija	N/a Nr.	Pieņemts	Stājas spēkā	Publicēts (Latvijas Vēstnesis)
1.	Instrukcija par obligāto veselības pārbaužu veikšanas kārtību	LM ¹	8	12.01.98	12.01.98	28.01.98, nr. 23
2.	Par bīstamo iekārtu apkalpojošā personāla apmācību, atestāciju un zināšanu pārbaudi	LM	284	12.10.00	12.10.00	23.11.00, nr. 423
3.	Par inspicēšanas institūcijas tehnisko ekspertu SIA "TUV Nord Baltik" pilnvarošanu bīstamo iekārtu inspicēšanai	MK	354	03.07.02	03.07.02	05.07.02, nr. 101
4.	Par inspicēšanas institūcijas tehnisko ekspertu SIA "Jadzis" pilnvarošanu celšanas iekārtu inspicēšanai	MK	355	03.07.02	03.07.02	05.07.02, nr. 101
5.	Par inspicēšanas institūcijas bezpeļņas organizācijas SIA "LRTDEA" Latvijas - Vācijas TUV Berlīnes Brandenburgas kopuzņēmuma bīstamo iekārtu daļas pilnvarošanu bīstamo iekārtu inspicēšanai	MK	356	03.07.02	03.07.02	05.07.02, nr. 101
6.	Par a/s "Izstrādājumu bīstamības novērtēšanas aģentūra" inspicēšanas institūcijas "IBNA inspekcija" pilnvarošanu bīstamo iekārtu inspicēšanai	MK	357	03.07.02	03.07.02	05.07.02, nr. 101

Instrukcijas

Nr. p/k	Nosaukums	Institūcija	Apstiprināta	Publicēts
1.	Bīstamo iekārtu reģistrācijas instrukcija	VDI ⁵	30.03.0	Nav publicēts

¹ Augstākā padome

² Sacima

³ Ministru kabinets

⁴ Labklājības ministrija

⁵ Valsts darba inspekcija

⁶ "Ziņotājs"

⁷ "Latvijas vēstnesis"