

*Darbā neriskē -
ievēro darba drošību!*



VIESNĪCAS UN RESTORĀNI

*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 izstrādāta 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 viesnīcu un restorānu 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 viesnīcu un restorānu 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? 7
- Ieteikumi preventīvo pasākumu veikšanai 8
- Lietas, kas jāatceras 9

Smagumu celšana un darba pozas

- Kur rodas problēmas? 9
- Kā konstatēt problēmas? 10
- Ieteikumi preventīvo pasākumu veikšanai 11
- Lietas, kas jāatceras 14

Psihosociālie faktori

- Kur rodas problēmas? 15
- Kā konstatēt problēmas? 16
- Ieteikumi preventīvo pasākumu veikšanai 17
- Lietas, kas jāatceras 19

Iekšējais klimats

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

Bērni un jaunieši

- Kur rodas problēmas? 23
- Kā konstatēt problēmas? 24
- Ieteikumi preventīvo pasākumu veikšanai 24
- Lietas, kas jāatceras 25

Papildus informācija

- Normatīvie akti 26

IEVADS

Mazliet par darba vietas novērtējumu

Visiem uzņēmumiem ir pienākums veikt darba vides riska novērtēšanu (turpmāk – DVRN).

Darba vides 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 faktoros, tādējādi radot priekšnoteikumus drošas un nodarbināto veselībai nekaitīgas darba vides nodrošināšanai. Darba vides riska novērtēšana tiek dokumentēta.

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

- jānosaka darba vietas, kurās pastāv darba vides 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;
- jā sastāda to profesiju (amatu) un darba vietu sarakstu, kurās nodarbinātā veselības stāvokli ietekmē vai var ietekmēt veselībai kaitīgie darba vides faktori;
- jā sastāda to profesiju (amatu) un darba vietu sarakstu, kurās nodarbinātajiem darbā ir īpaši apstākļi, un kurās nodarbinātie ir pakļauti īpašam riskam;
- jā sastāda to profesiju (amatu) un darba vietu sarakstu, kurās nodarbināto darbs ir saistīts ar iespējamu risku citu cilvēku veselībai.

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

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

Kā pielietot materiālu?

Pirmais solis DVRN procesā ir izanalizēt uzņēmuma darba vides problēmas. Šeit parādās ieteikumu nozīme. Veicot DVRN, ir svarīgi, lai tiktu ņemtas vērā izmaiņas darba organizācijā, piemāram, darbs mājās vai darbs birojā, kur vienā lielā telpā strādā daudzi darbinieki.

Svarīgākās darba vides problēmas

Šajā materiālā aprakstītas svarīgākās darba vides problēmas viesnīcās un restorānos, tajā skaitā kempingos, kafējnīcās un ēdnīcās. Tā var būt noderīga darbvietai, kad tai jākonstatē darba vides problēmas.

Piecas svarīgākās darba vides problēmas viesnīcās un restorānos ir saistītas ar:

- Ādu un elpošanas ceļiem.
- Smagumu celšanu, atkārtotām, vienveidīgām kustībām (VAK) un neērtām darba pozām.
- Psihosociālajiem faktoriem.
- Iekšējo klimatu.
- 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:

- Ēst gatavošana, tajā skaitā jēlvielu apstrāde un ēdiena sadalīšana porcijās.
- Trauku mazgāšana.
- Servēšana un darbs bārā.
- Alus un minerālūdens nešana.
- Viesniņu apkalpotāju darbs.
- Darbs vienatnē, gari, mainīgi darbalaiki un citu aizvietošana.
- Darbs ar agresīviem un varmācīgiem klientiem.

Šis materiāls satur tikai ieteikumus par vistipiskāko darba problēmu preventīvo pasākumu veikšanu.

Svarīgākie normatīvie akti

Šā materiāla noslēgumā uzskaitīti arī svarīgākie darba aizsardzības normatīvie akti. Jāņem vērā, ka tie ir pārfrāzēti, attiecinot tos uz konkrēto nozari, par kuru stāstīts nodaļā.

ĀDA UN ELPOŠANAS CEĻI

Kur rodas problēmas?

Viesniņu un restorānu darbinieki tiek pakļauti negatīvām ietekmēm uz ādu un elpošanas ceļiem.

Ādas bojājumi

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

- Jēlvielu mazgāšana un skalošana.
- Gaļas, zivju un mīkstmiešu apstrāde.
- Citrusaugļu un dārzeņu apstrāde.

- Siltu ēdienu nešana un servēšana.
- Automātiskā un manuālā trauku mazgāšana.
- Krāšņu, instrumentu un inventāra tīrīšana.

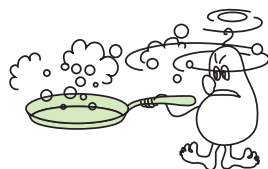
Strādājot ar ūdeni, notiek ādas attaukošanās un atmickšķēšanās. Tas nozīmē, ka tiek iznīcinātas ādas dabiskās aizsargfunkcijas un tā kļūst uzņēmīgāka pret vielām, rodoties ekzēmām un ādas alerģijām.

Darbinieki, kas strādā ar karstiem instrumentiem, riskē gūt ādas apdegumus. Īpašs risks apdedzināties pastāv, servējot karstus ēdienus.

Elpošanas ceļu problēmas

Virtuves darbinieki tiek pakļauti karstumam, tvaikiem, izstarotajam karstumam un gaisa piesārņojumam, kas kairina gļotādu un elpošanas ceļus un var atstāt kaitīgu iespaidu uz veselību. Kaitīgās ietekmes īpaši rodas no:

- Vārīšanas un cepšanas krāsnīs un uz pannām.
- Vārīšanas eļļas katlos.
- Cepeškrāsnīm.
- Griliem.
- Trauku mazgājamām mašīnām.



Elpošanas ceļiem kaitīgi ir arī ilgstoši ieelpot aromātu, kas rodas no gaļas vai zivs cepšanas uz pannas vai vārīšanas eļļas katlos. Šis aromāts bieži satur vielas, kas var izraisīt vēzi, to ieelpojot ilgākā laika periodā.

Veselībai kaitīga var būt arī trauku mazgājamās mašīnas tvaiku ieelpošana, jo šie tvaiki var saturēt agresīvas vielas no trauku mazgājamā līdzekļa.

Tīrot vārīšanas un cepšanas ierīces ar smidzinātāju, birsti vai ko tamlīdzīgu, pastāv risks ieelpot veselībai kaitīgos aerosolus un tvaikus.

Kā konstatēt problēmas?

Lai konstatētu, vai darba vietā pastāv risks gūt ādas un elpošanas ceļu bojājumus, īpaša uzmanība jāpievērš sekojošiem 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 pārlietu 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 neizgaro veselībai kaitīgas vielas?
- Vai nosūkšanas sistēma nosūc darba procesā izstaroto karstumu, tvaikus un gaisa piesārņojumu?
- Vai tiek pielietoti individuālie aizsardzības līdzekļi (gumijas cimdi, specapgērbis u.c.)?

Ieteikumi preventīvo pasākumu veikšanai

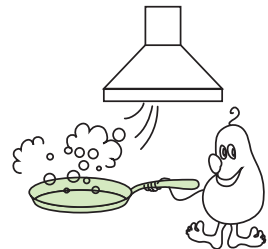
Lai izvairītos no ādas un elpošanas ceļu bojājumiem, jāveic atbilstoši preventīvi pasākumi. Tā var būt cēloņu likvidēšana vai aizsarglīdzekļu pielietošana.

Ādai draudzīga darba rutīna

- Izvairieties no rotaslietu un rokaspulksteņu valkāšanas, veicot darbu, kas saistīts ar ūdeni vai pārtiku. Mitrums un pārtikas daļiņas var kairināt ādu un izraisīt ekzēmas.
- Pirms darba ar jēlām pārtikas precēm, uzvelciet speciāli šim nolūkam domātus cimdus. Tas pasargās rokas no attaukošanās.
- Izmantojiet instrumentus, lai nebūtu jānonāk kontaktā ar kairinošiem pārtikas produktiem, piemēram, citronskābi, svaigiem sīpoliem, svaigām zivīm un garneļēm.
- Darbiniekiem, kas ir alerģiski pret konkrētiem pārtikas produktiem, vajadzētu izvairīties no nonākšanas ar tiem kontaktā. Strādājot ar tādiem produktiem, ieteicams lietot instrumentus un cimdus ar kokvilnas odiri.
- Nevalkājiet lateksa cimdus. Tie bieži izraisa alerģijas un ekzēmas.
- Aizsargājiet rokas no kontakta ar tīrīšanas līdzekļiem.
- Dienas beigās lietojiet atbilstošu krēmu.

Efektīva ventilācija

- Ierīkojiet nosūkšanas sistēmas, lai nosūktu karstumu un gaisa piesārņojumu no krāsnīm, pannām, vārāmajiem katliem, eļļas katliem, krāsnīm, griliem, trauku mazgājamām un skalošanas mašīnām, kā arī no vietām, kur rodas tvaiki.
- Raugieties, lai tvaika nosūcējs būtu atbilstošā izmērā, lai viss gaisa piesārņojums tiktu savākts un nosūkts caur filtriem. Regulāri tīriet filtrus, lai nosūkšana netiktu aizkavēta.
- Raugieties, lai nosūkšanas sistēma atrastos cik iespējams tuvu avotam, lai darbinieki neieelpotu piesārņoto gaisu un tas neizplatītos darba telpā.
- Novirziet gaisu no nosūcēja uz filtriem. Tad nosūkšana ir efektīvāka.
- Rūpējieties, lai nosūktais gaiss tiktu aizstāts ar svaigu atbilstošā temperatūrā. Svarīgi, lai svaigais gaiss neradītu caurvēju.
- Lai gūtu labu efektu, jā rūpējas, lai svaigais gaiss tiktu piegādāts tādos apjomos un ātrumā, lai darba vieta visu laiku būtu apgādāta ar svaigu gaisu.
- Izvairieties no caurvēja radīšanas virtuvē. Tas var mazināt nosūkšanas efektu.
- Gaisa nosūcāmās caurules, kas ir iekarinātas pie griestiem, lielākajā daļā gadījumu ir labs veids, kā piegādāt svaigu gaisu. Tomēr tās nevajadzētu novietot virs pastāvīgajām darba vietām, lai neradītu caurvēju.
- Ja virtuvē ir augsta temperatūra no vārīšanas un cepšanas procesiem, piemēram, no grila, krāsns vai pannu izstarotā karstuma, iespējams, ir nepieciešams ierīkot kondicionieri, lai samazinātu temperatūru.



Lietas, kas jāatceras

Temperatūrai darba telpās jābūt piemērotai tur strādājošajiem. Darba metodes un fiziskās slodzes līmenis ir noteicošie faktori atbilstošas temperatūras izvēlē.

Darba telpā nedrīkst būt krasas temperatūras maiņas.

Pie darba procesiem, kas rada veselībai kaitīgu vai sprādziennedrošu gaisu, putekļus u.c., kā arī pie darba procesiem, kas rada dūmus, mikroorganismus, aerosolus vai deguma smaku, ir jāierīko efektīva nosūkšanas sistēma. Nosūktais gaiss ir jāizvieto ar svaīgu gaisu un tam ir jābūt atbilstošā temperatūrā.

Darba telpā jābūt pietiekošai svaiga gaisa pieplūdei bez traucājosa caurvēja vai aukstuma.

Ventilācijas ierīcei jābūt aprīkotai ar kontroles sistēmu, kas ziņo par darbības traucējumiem. Ventilācijas iekārtas nedrīkst radīt troksni un caurvēju.

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

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

SMAGUMU CELŠANA UN DARBA POZAS

Kur rodas problēmas?

Kustību aparāta - muskuļu, cīpslu, locītavu un kaulu - piepūle viesnīcu un restorānu ikdienas darbā parasti saistīta ar smagumu celšanu un pārvietošanu, neērtām darba pozām un vienveidīgām, atkārtotām kustībām.

Daudzās darba vietās liela problēma ir platības trūkums. Tas savukārt ir cēlonis sliktam darba vietas iekārtojumam, kurā darbu nav iespējams veikt atbilstoši, un kur darbinieki ir spiesti strādāt neērtās darba pozās. Reizēm nepietiek platības tehnisko palīgierīču izmantošanai, kas varētu atvieglot kustību aparāta piepūles problēmas.

Ja darbs ir saistīts ar nemītīgu stāvēšanu vai iešanu, tiek pārpūlētas kājas un mugura.

Grūtniecēm veicot smagu celšanas vai ilglaicīgu stāvošu vai ejošu darbu, pastāv priekšlaicīgu dzemdību risks.

Izvērtējot problēmas, kas saistītas ar kustību aparāta piepūli, īpaša uzmanība jāpievērš pieciem darba procesiem:

Servēšana

- Servēšana bieži saistīta ar neērtām darba pozām, jo ir tālu jāstiepjjas, jāstrādā ar augstu paceltām rokām un saliektu muguru.



- Darbinieki vienlaikus ceļ vairākus smagus un karstus šķīvjus vai šķīvju kaudzes.
- Šķīvji un šķīvju kaudzes nereti tiek nesti lielus attālumus.
- Bāros un restorānos lielākā daļa darba norit stāvēt vai ejot.

Alus un minerālūdens pārvietošana

- Alus un minerālūdens kastēs un mucās bieži jāpārvieto lielos attālumos.
- Pārvietojot preces uz noliktavu vai bāra plauktiem nereti jāsaskaras ar grūtu piekļūšanu.
- Alus un minerālūdens bieži jānovieto plauktos aiz bāra, kas atrodas zemā līmenī.
- Mucas tiek krautas viena uz otras, līdz ar to virsējā ir jāceļ no liela augstuma.

Trauku mazgāšana

- Smagumu celšana, kas saistīta ar trauku kaudžu pārvietošanu no servēšanas vagonetēm.
- Darbinieki bieži atkārtoti vienas un tās pašas kustības skalojot traukus, kā arī, kad darbs prasa koncentrēšanos.
- Trauku mazgāšanas darbs ir saistīts ar lielu daudzumu smagu priekšmetu celšanu katru dienu.
- Pārvietojot paplātes, nereti ir jāliecas ļoti zemu vai jāstiepijas augstu.

Viesnīcu apkalpotāju darbs

- Klājot gultas, jāstrādā neērtās pozās ar saliektu muguru un tālu jāstiepijas.
- Piepūle rodas no gultas veļas vagonēšu stumšanas un vilkšanas, jo tās bieži nav modelētas atbilstoši - tās ir pārāk smagas vai ar pārāk maziem ritentiņiem.

Darbs lielajās virtuvēs

- VAK rodas, veicot sākotnējo produktu sagatavošanu un sadalot ēdienu porcijās, kā arī gatavojot sviestmaizes.
- Lielu piepūli prasa lielo katlu maisīšana.
- Kaitīgā ietekme palielinās, ja darbs norit karstā vai aukstā telpā.

Kā konstatēt problēmas?

Izmeklējot, vai darba vietā nepastāv problēmas, kas saistītas ar kustību aparāta piepūli, īpaša uzmanība jāpievērš darba vietas iekārtojuma un darba organizēšanai.

Noskaidrojiet, vai darba vieta ir iekārtota atbilstoši darbam, kas tajā tiek veikts un tiem darbiniekiem, kas tajā strādā. Ja darba vietā strādā daudz dažādi darbinieki, piemēram, strādājot maiņās, jāizsver iespēja darba vietu iekārtot atbilstoši.

Smagumu celšana

Noskaidrojiet sekojošo:

- Vai darbinieki ceļ smagas, lielas vai neparocīgus priekšmetus vai kravas?
- Cik daudz smagumu viens darbinieks paceļ darba dienas laikā?
- 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?
- 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 smagumu celšana tiek atvieglota ar tehnisko palīgierīču pielietošanu?
- Vai darba vietā ir pietiekoši daudz platības, lai tajā varētu tikt pielietotas tehniskās palīgierīces?

Vienveidīgas, atkārtotas kustības

Noskaidrojiet sekojošo:

- 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 vienveidīgas, atkārtotas kustības?
- Vai pastāv apstākļi, kas palielina fizisko piepūli? Neērtas darba pozas, kustības, smagumu celšana vai mašīnas noteikts darba temps.

Darba pozas

Noskaidrojiet sekojošo:

- Vai notiek darbs saliektās pozās?
- Vai tiek strādāts ar saliektu muguru?
- Vai notiek darbs ar virs plecu augstuma paceltām un zem ceļu augstuma nolaištām rokām? Vai notiek darbs ar izstieptām rokām?
- Vai darba vietā ir pietiekoši daudz platības, lai darbs varētu noritēt ērtās darba pozās?
- Vai darbiniekiem ir iespējams pārmaiņus veikt gan ejošu, gan stāvošu, gan sēdošu darbu?
- Vai vispār pastāv darba variācijas iespējas?

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

Visi darbinieki ir jāapmāca precīziem darba veikšanas paņēmieniem. Tāpēc nepieciešama sistemātiska apmācība un instruktāža, īpaši attiecībā uz jaunajiem darbiniekiem, gados jauniem darbiniekiem un svešvalodīgajiem. Instruktāžai jāietver arī informācija par ērtām darba pozām un pareizu tehnisko palīgierīču pielietošanu.

Organizējiet darbu tā, lai uzdevumi, kas saistīti ar smagumu celšanu, tiktu sadalīti vienmērīgi darba dienas garumā. Fiziski smagais darbs laiku pa laikam jāaizvieto ar vieglākiem uzdevumiem.

Pielāgojiet darba tempu un apjomu darba uzdevumam un darbiniekiem. Darba temps nedrīkst būt augstāks, nekā darbinieki bez pārpūles ir spējīgi paveikt.

Pielāgojiet darba apjomu darbinieku spējām paveikt darbu normālā tempā darba dienas laikā.

Radiet iespēju variēt, veicot dažādus darba pienākumus, lai izvairītos no pārpūles. Rūpējieties, lai krēsli un galdi būtu noregulēti tā, lai pie tiem būtu iespējams strādāt ērtās darba pozās. Rūpējieties, lai iespēju robežās būtu iespēja pārmaiņus veikt ejošu, sēdošu un stāvošu darbu, kā arī, lai vienveidīgā darbā būtu pietiekoši daudz pārtraukumu.

Darba dažādošana ir viens veids, kā mazināt fizisko un psihisko piepūli. Tā var, piemēram, būt rotācija starp dažādiem darba uzdevumiem, kā arī, ka darbinieki pavisam vai daļēji pārņem vairākas funkcijas, kā plānošanu, darbu administrācijā un kontrolēšanu. Saistībā ar to piedāvāji darbiniekiem izglītību un apmācību, lai viņi spētu veikt jaunās funkcijas. Šādā veidā iespējams radīt plašāku viena darbinieka uzdevumu variāciju spektru.

Pārliecinieties, vai neviens darbinieks neveic darbu, kas saistīts ar vienveidīgām, atkārtotām kustībām vairāk nekā trīs-četras stundas dienā.

Organizējiet darbu tā, lai katra darbinieka darba saturā un darba pozās būtu variācijas iespējas. Raugieties, lai netrūktu pārtraukumu, kuru laikā darbinieks var veikt kādu citu uzdevumu.

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

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

Rūpējieties, lai darba vieta būtu pielāgota cilvēkiem, kas tajā strādās. Tajā jābūt pietiekošai platībai, lai darbs varētu noritēt ērtās darba pozās un būtu iespējams pielietot piemērotas tehniskās palīgierīces.

Uztādiet noteikumu, ka alus un minerālūdens kastes var tikt krautas augstākais piecas viena virs otras.

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, pacelājus, 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.

Izvērtājiēt ieejas virpuļu, automātisku durvju un atveru ierīkošanas iespējas, kas novērš caurvēju un temperatūras svārstības.

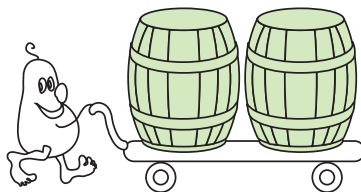
Tehniskās palīgierīces

Tehniskās palīgierīces ir labākais risinājums problēmām, kas saistītas ar smagumu celšanu un smagu darbu.

Ir svarīgi izvērtēt, kādas palīgierīces ir piemērotas katra uzdevuma veikšanai attiecīgajās darba telpās. Piemērotas tehniskās palīgierīces var būt:

- Kartupeļu mizojamās mašīnas.
- Augstumā regulējami darba galdi un vagonetes.
- Lielo katlu un citu tvertņu pacelāji.
- Viegli transportieri un galdi uz riteņiem.
- Kāpņu vai preču lifti.

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



Grūtnieces

Organizējiet grūtnieču darbu tā, lai viņas varētu pārmaiņus veikt sēdošu, stāvošu un ejošu darbu. Ja iespējams, izmantojiet augstu krēslu. Pēdējos grūtniecības mēnešos grūtniecēm bieži ir nepieciešamība atpūsties, šim nolūkam nepieciešama atbilstoši iekārtota telpa.

Grūtnieces nedrīkst celt smagas kravas vai priekšmetus, Ja ir iespējams, grūtniecēm izvairīties no jebkādu smagumu celšanas. Jāizvairās no priekšmetu celšanas no zema un augsta līmeņa. Pēc ārsta atzinuma saņemšanas darba devējam ir pienākums nodrošināt grūtniecei tādas darba apstākļus, lai viņas pakļaušana minētajam riskam tiktu novērsta.

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

Raugieties, lai grūtnieces sākot ar ceturto grūtniecības mēnesi celtu tikai nelielas kravas vai priekšmetus, proti, ne smagākas par 10-12 kg un no septītā grūtniecības mēneša ne smagākas 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 atbilstoši atpūtas vietai.

Lietas, kas jāatceras

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

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 metodām, ražošanas procesiem un fiziskās piepūles pakāpes.

Darbs jāplāno un jāorganizā tā, lai nepastāvētu risks darbinieku drošībai un veselībai.

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

Tehniskās palīģierīces iespēju robežās jāpielāgo personām, kas ar tām strādās.

Tehniskajai palīģierīcei jābūt piemērotai vai pielāgotai darbam, kas ar tās palīdzību tiks veikts. Tai jābūt uzstādītai droši un veselībai nekaitīgi, un tā jāuztur drošā stāvoklī.

Jāizvairās no tā, ka jaunieši, kas vēl nav sasnieguši 18 gadu vecumu, ceļ smagus, kuru svars pārsniedz jauniešiem – 10 kg, jauniešiem – 4 kg.

Jāizvairās vai jāierobežo darbs, kas saistīts ar vienveidīgām, atkārtotām kustībām un ietver garīgās vai fiziskās veselības briesmas.

Grūtnieces ir jāargā no darba, kas saistīts ar risku viņu drošībai un veselībai. No tā iespējams izvairīties, izmantojot tehniskās palīģierīces vai atbilstoši iekārtojot darba vietu. Ja ar to nepietiek, grūtnieču darbs jāplāno un jāorganizē tā, lai no riska izvairītos. Tas iespējams, norīkojot grūtnieces veikt mazāk bīstamus darba uzdevumus.

PSIHOSOCIĀLIE FAKTORI

Kur rodas problēmas?

Ja darbs atstāj negatīvu ietekmi uz cilvēka psihoemocionālo stāvokli, tas var izraisīt nogurumu, galvas sāpes, enerģijas trūkumu, bezmiegu, bailes, pašapziņas trūkumu, pašpaļāvības trūkumu u.tml. Ja ietekme ilgst ilgāku laiku, tad var būt par cēloni hroniskam stresam, depresijai, kuņģa čūlai un sirds slimībām.

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

Ietekmes var rasties vairāk vai mazāk saistībā ar visiem darba uzdevumiem. Tomēr pieredze viesnīcu un restorānu darba vidē rāda, ka ietekmes visbiežāk ir saistītas ar sekojošiem darba procesiem:

Steiga un pretrunīgas prasības

Negatīvu ietekmi uz psihoemocionālo stāvokli atstāj liels darba apjoms, vienlaikus ar pretrunīgām, prasībām. Piemēram, ja darbinieki ir spiesti veikt klientu apkalpošanu augstā līmenī, smaidot un izturoties laipni un nepiespīti situācijās, kad ir jāapkalpo liels cilvēku daudzums. Darbiniekus negatīvi ietekmē arī ātrs darba temps un spiedoši termiņi, piemēram, situācijās, kad īsā laika posmā jāapkalpo liels klientu daudzums bez papildus personāla nodrošinājuma. Par pasliktinošu faktoru uzskatāms ilgš darba laiks ar nedaudz vai bez pārtraukumiem.

Varmācība un draudi par varmācību

Darba vietā var pastāvēt problēmas ar pretencioziem, neapmierinātiem un iereibušiem klientiem, kas mēdz izturēties varmācīgi vai draudēt. Parasti šādi gadījumi konstatēti vakaros un naktīs, īpaši nedēļas nogalēs. Nereti darbinieki ir spiesti iestādi uz laiku slēgt, neielaižot apmeklētājus. Reizēm darbinieki ir spiesti iesaistīties konfliktā un izraidīt problemātiskos apmeklētājus.

Darbs vienatnē

Darbs vienatnē, piemēram, grila bāros un restorānos, var nozīmēt risku tikt pakļautam varmācībai un varmācības draudiem. Piemēram, laupīšanas vai iereibušu klientu gadījumā.

Mainīgi un ilgi darbalaiki

Problēmas var radīt neplānoti darba laiki, aizvietojojt kolēģus un mainīgs darba grafiks. Tajā pašā laikā problemātiski ir izveidot darba grafiku, kas būtu izdevīgs gan uzņēmumam, gan darbiniekiem. Ģimenēm ar bērniem problēmas var radīt darba grafika saskaņošana ar bērnu pieskatīšanu. Par pasliktinošu faktoru uzskatāms ilgš darba laiks ar nedaudz vai bez pārtraukumiem.

Attīstība un ietekme

Dažādu faktoru izraisītā negatīvā ietekme uz psihoemocionālo stāvokli darba vietā palielinās, ja darbiniekam šķiet, ka viņam/viņai ir pārāk maza vai ierobežota ietekme

uz darba plānošanu un organizāciju. Piemēram, ja darba vietā nenotiek regulāras sanāksmes, kurās darbinieki tiek informēti par jaunumiem uzņēmumā, un kurā darbiniekiem ir iespēja pastāstīt par problēmām un ierosināt uzlabojumus darba gaitā un darba vidē. Pētījumi viesnīcu un restorānu nozarē rāda, ka daudzi darbinieki uzskata, ka iespējas attīstīties, iemācīties ko jaunu un pilnveidot sevi ir ierobežotas.

Slikta sadarbība un uzmākšanās

Slikta sadarbība kolēģu un darbinieku un vadības starpā var atstāt negatīvu iespaidu uz psihoemocionālo stāvokli, kā rezultātā darbinieki bieži var kavēt darbu slimības dēļ vai sameklēt citu darbu. Koleģiālā atbalsta trūkuma dēļ darba vietā var rasties intrigas un tenkas. Ļaunākie gadījumi beidzas ar atsevišķu darbinieku apcelšanu vai uzmākšanos.

Nedrošība par darba vietu

Arī nedrošība par darba vietu var atstāt negatīvu ietekmi uz psihoemocionālo stāvokli. Nedrošību šajā nozarē var izraisīt fakts, ka pastāv daudz mazu uzņēmumu ar daudz pusslodzes darbiniekiem un biežu personāla maiņu. Bez tam liela daļa, īpaši jaunieši, šajā nozarē strādā īslaicīgi.

Kā konstatēt problēmas?

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

Steiga un pretrunīgas prasības

- Vai ir darbinieki, kas nemitīgi spiesti strādāt lielā steigā un paveikt lielu darba apjomu?
- Vai steigas dēļ darbiniekiem ir grūti uzturēt apkalpošanas kvalitāti augstā līmenī?

Laupīšana, varmācība un draudi

- Vai ir bijuši gadījumi, kad darbinieki ir bijuši pakļauti laupīšanai, varmācībai vai varmācības draudiem?
- Vai darbinieki strādā vienatnē?
- Vai darbinieki ir apmācīti tikt galā ar situācijām, saskaroties ar draudošiem vai varmācīgiem klientiem?
- Vai uzņēmumam ir preventīvo pasākumu rīcības plāns, kā izvairīties no varmācības, iespējas iegūt psihiatra palīdzību un krīzes palīdzību pēc varmācības epizodēm?

Mainīgi un ilgi darba laiki

- Vai ir darbinieki, kam ilgākā laika periodā ir ilgi darbalaiki vai tādi darbalaiki, kas viņus neapmierina? Pēc kāda principa tiek veidoti grafiki? Vai tiek ņemta vērā darba vide un darbinieku individuālās vajadzības?
- Vai uzņēmumā ir darbs maiņās? Vai ir nakts maiņas? Vai darbiniekiem ir iespēja laiku pa laikam atpūsties arī nedēļas nogalēs?

Neskaidrība un lomu konflikti

- Vai ir skaidri noteikti pienākumi un uzdevumi?

Ietekme un informācija

- Cik lielas iespējas katram darbiniekam ir ietekmēt savu darba procesu?
- Vai darba tempu ietekmē termiņi, kurus nav iespējams izpildīt?
- Vai darbinieki saņem nepieciešamo informāciju, lai viņi spētu plānot un veikt savu darbu?
- Vai katrs darbinieks tiek iepazīstināts ar vadības galvenajām stratēģijām un rīcības plāniem?

Slikta sadarbība un uzmākšanās

- Vai pastāv sadarbības vai komunikācijas problēmas darbinieku starpā vai starp darbiniekiem un vadību?
- Vai katram darbiniekam ir iespēja saņemt palīdzību, veicot darba uzdevumus?
- Vai jaunie darbinieki saņem labu un pamatīgu instruktāžu darba veikšanā?
- Vai kolēģi un vadība novērtē un atzīst visu darbinieku paveikto?
- Vai darba vietā ir daudz konfliktu? Vai ir novērota apcelsšana vai uzmākšanās?

Attīstība un nākotnes iespējas

- Vai katram darbiniekam ir zināma viņa darba situācija nākotnē? Vai darba vieta piedāvā kvalifikācijas celšanas vai pārkvalificēšanās iespējas, piemēram, nodrošinot piedalīšanosursos, kas attīsta darbinieku gan personīgi, gan profesionāli?

Ieteikumi preventīvo pasākumu veikšanai

Ietekme uz darba procesu

Ja darbiniekiem ir iespēja pašiem organizēt savu darbu, negatīvās ietekmes ir mazāk kaitīgas. Šī iemesla dēļ ieteicams ļaut darbiniekiem pašiem noteikt sekojošo:

- Darba tempu.
- Darba plānošanu un organizāciju.
- Darba metožu izvēli.
- Kolēģu izvēli.

Steiga un pretrunīgas prasības

- Izstrādājiet skaidras prioritātes un uzdevumu.
- Sniedziet darbiniekiem detalizētu instruktāžu par apkalpošanas līmeni, kā arī par to, kā tikt galā ar problemētiskiem un pretencioziem klientiem.
- Laiku pa laikam izvērtējiet un līdzsvarojiet attiecības starp darba apjomu, resursiem un apkalpošanas līmeni.

Izglītība un apmācība

- Raugieties, lai jaunajiem darbiniekiem tiktu sniegta nepieciešamā instruktāža un apmācība darba vietā.

- Vadībai nodrošiniet psiholoģiskās darba vides un personāla vadības kursus.
- Raugieties, lai darbiniekiem netrūktu vajadzīgo resursu darba uzdevumu veikšanai. Rīkojiet personāla sapulces, tematiskās dienas un kvalifikācijas kursus.

Darbs vienatnē

- Izvairieties no darba vienatnē, ja pastāv varmācības briesmas vai konfliktsituācijas ar problemētiskiem klientiem.
- Ieviesiet grupas darbu vai darba rotāciju, kad nav iespējams izvairīties no darba vienatnē.

Agresīvi un varmācīgi klienti

Bez visa iepriekšminētā ieteicams izstrādāt arī preventīvu pasākumu rīcības plānu, lai izvairītos no vardarbības. Ieteicams izmantot izdevumu "Šveicara darbs un varmācības briesmas".

- Organizējiet darbu tā, lai varmācības un draudu risks tiktu samazināts, piemēram, raugieties, lai kopā ar jaunajiem darbiniekiem un jauniešiem darba vietā vienmēr būtu arī kāds pieredzējis darbinieks.
- Sniedziet darbiniekiem informāciju un apmācību konflikta situāciju risināšanā, sarunu un izturēšanās tehnikās.
- Piedāvājiet darbiniekiem kursus konfliktsituāciju risināšanā.
- Izveidojiet skaidras rīcības vadlīnijas, kā jēreaģē gadījumos, kad klienti kļūst varmācīgi un izsaka draudus. Piemēram, norādes par trauksmes signalizāciju, psiholoģisko palīdzību, krīzes palīdzību un ziņošanu par atgadījumu.
- Vienmēr pārrunājiet varmācības epizodes, lai visiem būtu skaidrs, kas ir noticis un kā no tā izvairīties nākotnē. Noskaidrojiet, kā panākt, lai varmācības epizožu sekas būtu minimālas.
- Rūpējieties, lai darba vieta būtu labi iekārtota, lai tā būtu pārredzama, ar ērtām ieejām un rezerves izejām, pa kurām vajadzības gadījumā bēgt, kā arī, lai būtu iespējams izsludināt trauksmi.
- Ja iespējams, ierīkojiet videonovērošanas iekārtu pie ieejas un brīdiniet par to ar zrakstu.



Darba attīstība

- Rīkojiet sanāksmes darbiniekiem ar vadību, kurās nospraudiet kopīgos attīstības mērķus un apspriediet prioritātes un darba uzdevumus.
- Ieteicams izveidot pašpārvaldes grupas.
- Ieviesiet darbinieku attīstības pārrunas, kuru laikā darbiniekam ir iespēja kopā ar vadību noskaidrot individuālos attīstības mērķus, kā arī noteikt, kādi darba uzdevumi, apmācība, resursi u.tml. ir nepieciešami, lai darbinieks varētu sasniegt savus mērķus.
- Ieviesiet darba rotāciju un darba paplašināšanu, lai darbiniekiem būtu iespēja pielietot un attīstīt savas spējas un ietekmēt pārmaiņu organizāciju un īstenošanu.

Mainīgi darba laiki

- Plānojiet grafiku laikus, lai darbiniekiem būtu iespēja saplānot savu brīvo laiku.
- Plānojiet grafiku tā, lai darbiniekiem būtu pēc iespējas mazāk nakts maiņas pēc kārtas. Nav ieteicams ieplānot vairāk par trīs nakts maiņām pēc kārtas.
- Plānojiet maiņas pēc pulksteņrādītāja principa (diena-vakars-nakts). Tādā veidā darbiniekiem būs ilgāki atpūtas periodi starp maiņām.
- Radiet aizvietošanas iespēju vai vairākus īsus pārtraukumus, īpaši nakts maiņās.
- Rīta maiņai nevajadzētu sākties agrāk par plkst. 6.00

Informācija

- Sniedziet visiem darbiniekiem skaidru un atklātu informāciju par viņu darba situāciju un viņu iespējām pārkvalificēties vai celt esošo kvalifikāciju.

Lietas, kas jāatceras

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

Darba inspekcija var pieprasīt, lai tiktu veikti īpaši darba drošības pasākumi, veicot tos darbus, kas negatīvi iedarbojas uz psihoemocionālo stāvokli īsākā vai garākā 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 ietekmēts psihoemocionālais stāvoklis. Arī darba temps nedrīkst ietekmēt psihisko veselību.

Jātīcas pēc tā, lai darbs, kas saistīts ar vienvēidīgām, atkārtotām kustībām tiktu likvidēts vai ierobežots, ja pastāv negatīvu psiholoģisku ietekmju risks. Arī darba temps nedrīkst radīt draudus garīgajai veselībai.

Ja darbs vienatnē ir saistīts ar īpašām briesmām, ir jāveic īpaši pasākumi, lai tās novērstu. Ja tas nav iespējams, darbu vienatnē nedrīkst pieļaut.

Pastāvīgās darba vietas jāiekārto tā, lai tās atbilstu visiem drošības noteikumiem.

Ir jāpieaicina darba inspektori, ja tiek plānots iekārtot jaunas darba vietas vai mainīt jau eksistējošas.

IEKŠĒJAIS KLIMATS

Kur rodas problēmas?

Iekārtojot telpas, viesnīcu un restorānu nozarē bieži vērojama estētisko un darba vides priekšnoteikumu sadursme. Telpu pievilcīgā izskata prioritēšana nereti nozīmē laba iekšējā klimata nenovērtēšanu.

Iekšējā klimata problēmām bieži novērotas sekojoši simptomi:

- Acu, deguna, gļotādas kairinājumi.
- Galvassāpes vai smaguma sajūta galvā.
- Nedabīgs nogurums vai koncentrēšanās grūtības.
- Slikta dūša un reibonis.
- Siltuma sajūta, kas nav atkarīga no fiziskās aktivitātes.
- Elpošanas ceļu infekcijas.

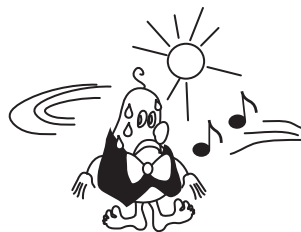
Nav iespējams sniegt pilnīgu pārskatu pār situācijām, kas var būt par cēloni sliktam iekšējam klimatam, tomēr visbiežāk problēmas rodas saistībā ar sekojošiem faktoriem:

Gaisa kvalitāte

- Tabakas dūmi var izraisīt kairinājumus un paaugstinātu jutīgumu. Dūmi var arī izraisīt vēzi.
- Sveces, cepšanas un grilēšanas iekārtas arī ir gaisa piesārņojuma avoti.
- Kosmētika, ēdiens un tabaka rada kairinošas smakas.

Karstums un caurvējš

- Dažādas sildošās iekārtas var radīt nepatīkamu siltumu, piemēram, tējas un kafijas automāti, plīts riņķi un dzesējošo un saldējošo iekārtu karstumu izstarojošās daļas.
- Nesistemātiska vēdināšana var radīt caurvēju un nepatīkamu karstumu.



Apgaismojums

- Klienti nereti vēlas vāju apgaismojumu, taču darbiniekiem tajā pašā laikā ir nepieciešams spēcīgāks apgaismojums darba veikšanai.

Troksnis

- Mūzika darbiniekiem var būt traucējošs faktors, jo pie skaļas mūzikas ir grūti sarunāties.

Problēmas, kas var rasties saistībā ar gaisa kvalitāti virtuvē, piemēram, veicot trauku mazgāšanu vai cepšanas darbus, ir apskatītas nodaļā par ādu un elpošanas ceļiem.

Kā konstatēt problēmas?

Lai atrastu sliktā iekšējā klimata cēloņus, bieži nepieciešami apjomīgi mērījumi. Ja saņemtas sūdzības par iekšējo klimatu, ieteicams veikt pakāpenisku izmeklēšanu.

Kā pirmo izmeklēšanā varētu noskaidrot, vai iekšējo klimatu ir iespējams regulēt:

- Vai siltumu ir iespējams regulēt?
- Vai ventilācijas sistēma tiek tīrīta, un vai sistēmas kapacitāte tiek izmantota?
- Vai pastāv skaidri vēdināšanas noteikumi? Vai tie tiek ievēroti?
- Vai telpu uzkopšana notiek kvalitatīvi?
- Vai pastāv noteikumi par nesmēķētāju zonām, kas tiek ievēroti?
- Vai darbinieki izmanto iekšējā klimata regulēšanas iespējas?

Vēlāk ieteicams tuvāk apskatīt tos apstākļus, kas ir cēloņi iekšējā klimata problēmām. Vairumu iespējams analizēt bez palīgīdzekļiem. Daļa ir jāmēra, taču nav grūti izmērīt, piemēram, temperatūru un oglekļa dioksīda līmeni.

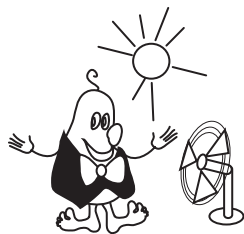
Ja nav iespējams atrast iekšējā klimata problēmu cēloņus ar šo vienkāršo izmeklēšanu palīdzību, nākamais solis var būt sistemātiska informācijas apkopošana par problēmām. To var paveikt, pārrunājot problēmas ar darbiniekiem, veicot grupu diskusijas vai izveidojot anketas.

Ieteikumi preventīvo pasākumu veikšanai

Lai arī iekšējā klimata problēmas darba vietā nav konstatējamas uzreiz, ieteicams veikt virkni pasākumu, lai izvairītos no problēmu rašanās. Iespējams, nepieciešams kombinēt vairākus ieteikumus.

Gaisa kvalitāte

- Raugieties, lai būtu izstrādāti noteikumi par regulāru un sistemātisku vēdināšanu.
- Ierīkojiet mehānisko ventilāciju vai uzlabojiet esošās ventilācijas iekārtas. Tām regulāri jāveic tehniskā apkope.
- Raugieties, lai mehāniskās ventilācijas rezultātā tiktu piegādāts svaigs gaiss atbilstošā temperatūrā.
- Novietojiet tosterus, vafeļu pannas un citus piesārņojošos priekšmetus atbilstošā attālumā no pastāvīgajām darba vietām.
- Norobežojiet dzesējamās ierīces un rūpējieties par siltuma izvadīšanu.
- Ierīkojiet ieeju tā, lai putekļi un netīrumi netiktu iepūsti vai ienesīti telpās.
- Raugieties, lai darba vieta būtu ērti tīrāma. To ņemiet vērā, izvēloties sienu dekorācijas, mēbeles, grīdas segumu un lampas.
- Atvieglojiet tīrīšanu atstājot telpas kārtībā.
- Tīrīšanai jābūt sistemātiskai. Piemēram, aizkari un sienas arī jāmazgā regulāri.
- Ja iespējams, izstrādājiet smēķēšanas politiku, kas rada priekšrocības nesmēķētājiem. Iekārtojiet īpašas smēķētāju vai nesmēķētāju zonas.



Karstums un caurvējš

- Norobežojieties no spilgtiem saules stariem.
- Pārvietojiet siltuma avotus, piemēram, elektriskās tējkannas, tosterus un krāsnīņas, prom no pastāvīgajām darba vietām.
- Padariet sildīšanas un ventilācijas iekārtas viegli regulējamas.
- Pārvietojiet pastāvīgās darba vietas prom no lielām aukstumu un karstumu izstarojošām virsmām, piemēram, durvīm un logiem.
- Ja iespējams, ierīkojiet atsevišķu regulējamu ventilācijas iekārtu pie bāra, lai darbinieks netiktu pārlicu pakļauts tabakas dūmiem. Tādā veidā arī iespējams pēc vajadzības samazināt temperatūru.

Apgaismojums

- Rūpējieties, lai veicot darbus, kur nepieciešams labs apgaismojums, tāds būtu pieejams.
- Izvairieties no apžilbināšanas un pārlicu lieliem kontrastiem.
- Izmantojiet galda vai telpas apgaismojumu, atkarībā no darbinieka vajadzībām.

Troksnis

- Norobežojiet trokšņainos darba procesus, piemēram, trauku mazgāšanu, no citiem darba procesiem.
- Iekārtojiet telpas tā, lai darbinieki atrastos pēc iespējas tālāk no mūzikas iekārtām un dzīvās mūzikas.
- Ierīkojiet izolējošas telpas, sienas.
- Regulējiet telpas akustiku, lai skaņas telpā neatbalsotos.

Lietas, kas jāatceras

Darba telpai ir jābūt pareizi iekārtotai un novietotai. Tas nozīmē, ka maksimāli ir jāizvairās no nevajadzīga trokšņa, materiāliem un vielām, smakas utt., kas nāk no citām darba vietās telpām vai apkārtējās vides, un ka darba vietas ir pareizi izvietotas telpā.

Darba telpām ir jābūt pareizi izolētām no mitruma, aukstuma, siltuma, trokšņa un vibrācijām, kas nāk no ārienes vai citām darba telpām. Temperatūrai ir jābūt piemērotai aktivitātes līmenim (aptuveni 20 - 22 °C birojos), un nevar būt traucējoša temperatūras starpība.

Darba telpai ir jāpievada pietiekošā daudzumā svaigs gaiss, neradot traucējošu caurvēju. Ja to nevar izdarīt ar logu, durvju un ventiļu palīdzību, ir jāierīko mehāniskā ventilācija, ka telpā ievada nepieciešamo atbilstoša mitruma un temperatūras svaiga gaisa daudzumu.

Ventilācijas iekārtām nedrīkst būt defekti. Iekārtai jābūt tā novietotai un ierīkotai, lai izvairītos no trokšņa un pārmērīgi spēcīgas gaisa plūsmas. Maksimālais gaisa plūsmas ātrums telpā drīkst būt 0,15 m/s. Iekārtai ir jābūt lietošanas kārtībā, tā regulāri jātīra un jāpārbauda.

Sienas, grīdas, griesti vai citas virsmas telpā nedrīkst radīt izgarojumus vai putekļus.

Darba vietai jābūt labā stāvoklī, tīrai un kārtīgai, lai apstākļi vienmēr būtu veselībai nekaitīgi. Jātīra tā, lai kaitīgais piesārņojums neizplatītos. Nedrīkst izmantot tīrīšanas līdzekļus vai metodes, kas darba vietā var radīt veselībai kaitīgus apstākļus.

Jāizvairās no nevajadzīga trokšņa. Troksnim darba vietā jābūt tik mazam, cik iespējams, ņemot vērā tehnikas attīstību. Akustiskajiem apstākļiem jābūt apmierinošiem.

BĒRNI UN JAUNIEŠI

Kur rodas problēmas?

Bērni un jaunieši biežāk tiek pakļauti nelaimes gadījumiem un darba traumām, nekā citas vecuma grupas. Tajā pašā laikā viesnīcās un restorānos strādā daudz jauniešu vecumā no 18 līdz 24 gadiem. Ir arī daudz tādu, kas vēl nav sasnieguši 18 gadu vecumu. Daudzi strādā īslaicīgi un viņiem nav vai ir ļoti neliela darba pieredze.



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, un tam ir vairāki iemesli:

- Ne visi jaunieši ir fiziski un psihiski nobrieduši.
- Slikta darba vide atstāj negatīvāku iespaidu uz jauniešu veselību.
- Jauni darbinieki bieži neapjauš savu fizisko spēju 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 palīgierīces 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 viņi 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 smagas kravas vai priekšmetus, 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?

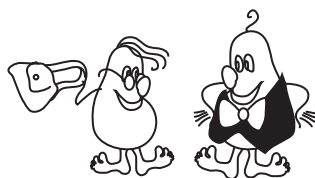
Pievērsiet īpašu uzmanību tam, ka jo jaunāks ir darbinieks, jo lielāku ietekmi uz viņu atstāj slikta darba vide.

Ieteikumi preventīvo pasākumu veikšanai

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

- Detalizēta instruktaža.
- Efektīva darba uzraudzīšana.

Lielākā daļa traumu notiek neilgi pēc jauniešu pieņemšanas darbā. Tāpēc īpaša uzmanība jāpievērš uzņēmuma apmācības un instruktažas 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 sekojošu pasākumu palīdzību:

- Signalizācijas un trauksmes signāli.
- Videonovērošanas iekārtas.
- Kases ar tukšošanas procedūru sistēmu.
- Grīdas kastes.
- Laba veikala pārredzamība.
- Īpaši drošības pasākumi veikalu slēdzot.

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, uzstādiēt uzrakstus ar vecuma ierobežojumiem. Uzstādiēt uzrakstus arī par drošības procedūrām.

Ieteikumi par preventīvu pasākumu veikšanu, kas lasāmi šī materiāla otrajā nodaļā, attiecas arī uz bērniem un pieaugušajiem.

Lietas, kas jāatceras

Uz jauniešiem, kas ir sasnieguši 18 gadu vecumu, attiecas tās pašas darba likuma normas, kas uz pārējiem darbiniekiem.

Bez vispārējiem darba vides normatīvajiem aktiem uz jauniešiem vecumā no 15 - 18 gadiem attiecas arī īpaši Ministru kabineta noteikumi par jauniešu darbu (Ministru kabineta 2002.gada 28.maija noteikumi Nr.206 “Noteikumi par darbiem, kuros aizliegts nodarbināt pusaudžus, un izņēmumi, kad nodarbināšana šajos darbos ir atļauta saistībā ar pusaudža profesionālo apmācību.”). Tie nosaka darba procesus, kurus neviens nepilngadīgs jauniešis nedrīkst veikt. Tas attiecas arī uz naudas pārvaldīšanu, darbu vienatnē grīla bāros u.tml. vakara stundās, kā arī uz darbu vienatnē, kas ietver vardarbības risku.

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 ceļņu tehniskās uzraudzības kārtība	MK	85	07.03.00	01.07.00	10.03.00, nr. 90
12.	Cilvēku ceļšanai 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 spiedieniekārtām 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 ietveramiem ierobežojumiem	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 aprīkojumu 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 ²	30.03.0	Nav publicēts

¹ Augstākā padome

² Saeima

³ Ministru kabinets

⁴ Labklājības ministrija

⁵ Valsts darba inspekcija

⁶ "Ziņotājs"

⁷ "Latvijas vēstnesis"