

# DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS AUTOSERVISOS



Transporta līdzekļu remonts un apkopes ir ļoti būtiskas, jo tās nodrošina daudzu citu, ļoti dažādās nozarēs strādājošu, uzņēmumu sekmīgu darbību. Praktiski neviens uzņēmums mūsdienās nevar iztikt pilnīgi bez transporta pakalpojumu izmantošanas – ja arī ne tieši savas darbības nodrošināšanai, tad noteikti – dažādu preču vai materiālu piegādēm.

Līdz ar to varam teikt, ka sekmīgs autoservisu darbs ir ļoti svarīgs Latvijas tautsaimniecības attīstībai, diemžēl daudzviet pašu autoservisu darba vide var radīt risku darbinieku veselībai un drošībai. Darba vidi autoservisos raksturo daudz dažādu veicamo darba uzdevumu, kuru izpildes laikā nākas saskarties ar tādiem riskiem kā troksnis, vibrācija, ķīmiskās vielas un putekļi, kā arī ciest nelaiemes gadījumos vai no dažādām ergonomiska rakstura problēmām. Arī darba apstākļi, īpaši mazajos autoservisos, var būt veselībai kaitīgi, jo nereti tajos netiek nodrošināts atbilstošs mikroklimats, iespējas atpūsties vai nomazgāties. Visi šie darba vides riska faktori var radīt augstu nelaiemes gadījumu risku un būtiski apdraudēt nodarbināto veselību.

*Šīs atgādnēs mērķis ir informēt par svarīgākajām darba drošības un veselības aizsardzības prasībām un būtiskākajiem darba vides riska faktoriem, strādājot autoservisos.*

## **KAS IR DARBS AUTOSERVISOS?**

Darbs autoservisos var nozīmēt ļoti dažādas lietas, jo šajā nozarē strādājošie dara dažādus darbus, un galvenie no tiem ir autotransporta līdzekļu:

- sagatavošana remontam (piemēram, demontāža u. c.);
- apkopes darbi (piemēram, eļļas un filtru nomaiņa u. c.);
- ritošās daļas remonts (piemēram, bremžu uzliku nomaiņa u. c.);
- dzinēju un piedziņas sistēmas remonts (piemēram, zobsiksnu nomaiņa u. c.);

- elektrisko un vadības sistēmu remonta darbi (piemēram, vadības bloku diagnostika u. c.);
- virsbūves remonts (piemēram, virsbūves elementu sagatavošana krāsošanai un krāsošana, u. c.);

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

## **PIRMS SĀKT DARBU...**

Pirms sāk darbu, atceries, ka jebkuras darba attiecības sākas ar darba līguma parakstīšanu – tajā jābūt aprakstītiem Taviem pienākumiem, minētai darba samaksai un noteiktam darba laikam. Tikai rakstisks darba līgums nodrošinās Tev juridiskās un sociālās garantijas gadījumā, ja Tu saslimsi, tiks nepamatoti atlaists, cietīsi nelaiimes gadījumā darbā vai saslimsi ar arodslimību.

Pirms darba līguma parakstīšanas Tavam nākamajam darba devējam jānosūta Tevi uz obligāto veselības pārbaudi. Tās mērķis ir pārliecināties, vai Tavs veselības stāvoklis atbilst veicamajam darbam (piemēram, ja Tev jau ir dzirdes problēmas, tad darbs trokšņainā vidē dzirdi vēl vairāk pasliktinās).

Pirms darba sākšanas darba devējam jānodrošina Tev apmācība par darba aizsardzības jautājumiem – gan ievadapmācība jeb tā saucamā ievadinstrukstāža, gan darba aizsardzības instrukstāža konkrētā darba veikšanai.

**Ievadapmācības (ievadinstrukstāžas)** laikā Tev jāsaņem vispārēja informācija par uzņēmumu un tā darbību, svarīgākajiem darba vides riska faktoriem un to ietekmi uz veselību, darba kārtības noteikumiem, darba aizsardzības organizāciju uzņēmumā, svarīgākajiem darba aizsardzības pasākumiem (drošības zīmēm, veselības pārbaudēm u. c.), Taviem pienākumiem un tiesībām, nodarbināto pārstāvniecību, kā arī rīcību ārkārtas situācijās.

**Darba aizsardzības instruktāžas** laikā Tevi jāiepazīstina ar veicamo darbu, darba devēja apstiprinātajām instrukcijām un darba aizsardzības prasībām atbilstoši konkrētā darba veidam vai profesijai attiecīgajā darba vietā, praktiski parādot drošus darba paņēmienus un metodes un, ja nepieciešams, izmantojot uzskates līdzekļus.

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

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

**Ja kaut ko neesi sapratis – pajautā!**

## **KĀDAS SEKAS VAR RASTIES, NIEVĒROJOT DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS?**

Dažādu darba vides riska faktoru iedarbības rezultātā var tikt apdraudēta nodarbināto drošība un veselība, darba aizsardzības prasību neievērošana var radīt ekonomiskus zaudējumus. Visbiežāk nodarbināto veselība var tikt bojāta:

- **nelaimes gadījumu** rezultātā gūstot dažādus veselības traucējumus (traumas), piemēram, saduroties, saspiežot pirkstu vai apdedzinot roku u. tml.;
- dažādu darba vides riska faktoru iedarbības rezultātā gūstot **akūtus vai hroniskus veselības traucējumus** (t. s. arodslimības), piemēram, nepareizi paceltas detaļas dēļ sastiepjot muguru u. tml.

*Šajā materiālā vēlamies Tevi informēt par svarīgākajiem darba vides riska faktoriem un biežākajiem nelaimes gadījumu cēloņiem autoservisos, kuri var sabojāt Tavu veselību.*

## KĀDI IR AUTOSERVISOS BIEŽĀK NOVĒROJAMIE RISKA FAKTORI?

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

- nelaiemes gadījumu risks;
- ķīmiskie riska faktori;
- troksnis;
- vibrācija;
- ergonomiskie faktori;
- apgaismojums;
- mikroklimats u. c.

Veicot auto remonta un apkopes darbus, bieži darba vidē uz nodarbinātajiem iedarbojas **vairāki riska faktori vienlaicīgi**, tādējādi ietekmējot un apdraudot vairākas organisma sistēmas – sākot no dzirdes, redzes, elpošanas sistēmas un beidzot ar balsta un kustību sistēmu. Neraugoties uz pēdējo gadu laikā notikušajām pārmaiņām jauna aprīkojuma un instrumentu ieviešanā un servisu modernizācijā, arī šajā nozarē nodarbināto veselība un drošība joprojām var tikt būtiski apdraudēta.

## BIEŽĀKIE NELAIEMES GADĪJUMU IEMESLI AUTOSERVISOS

Līdzīgi kā citās nozarēs, arī autoservisos nelaimes gadījumi bieži notiek nodarbināto neuzmanības un noteikto darba aizsardzības prasību neievērošanas dēļ. Papildus tam darbam autoservisos raksturīgi mainīgi darba apstākļi, veicot dažādus darba uzdevumus, ir liela darba instrumentu un aprīkojuma dažādība, kas veicina nelaimes gadījumus.

Visbiežāk nelaimes gadījumi notiek ar jauniešiem un tikko uzņēmumā strādāt sākušiem nodarbinātajiem, kuriem ir maza darba pieredze, vai arī ar ļoti pieredzējušiem darbiniekiem ar atieksmi “... man 20 gadus nekas nav noticis ...”.

Protams, nelaimes gadījumi var notikt ar jebkuru nodarbināto, tāpēc ir svarīgi zināt iespējami vairāk par to, kā rūpēties par savu veselību un drošību.

### **Piemēri Latvijā notikušiem nelaimes gadījumiem autoservisos**

Automehāniķis guva smagas traumas, kad, mēģinot pārkāpt pāri autoremonta bedrei, paslīdēja un iekrita remonta bedrē, salaužot augšstilbu un gūstot smagus sasitumus.

Veicot traktora akumulatora uzlādi no smagās automašīnas akumulatora, atslēdznieks pakāpās uz apledojušā traktora spārna, lai paceltu motora pārsegu. Darbinieks paslīdēja un iekrita spraugā starp traktoru un smago automašīnu, gūstot rokas traumas.

## **BIEZĀKIE DARBA VIDES RISKA FAKTORI, KAS VAR IZRAISĪT NELAIMES GADĪJUMUS**

### **Ar darba aprīkojumu saistītie riska faktori**

Ar darba aprīkojumu saistītie nelaimes gadījumi visbiežāk ir sasitumi, saspiedumi, nobrāzumi, acu bojājumi u. tml., kas rodas, lietojot gan rokas instrumentus, gan elektroinstrumentus (slīpmašīnas, urbjus u. c.), gan arī cita veida iekārtas (virpas, frēzes u. c.). Īpaši augsts nelaimes gadījumu risks rodas, ja tiek lietots darba aprīkojums, kas nav darba kārtībā (bojāti rokas instrumenti vai aprīkojums, kuram demontētas drošības sistēmas – vāki, aizsegi u. c.), vai arī netiek lietoti individuālās aizsardzības līdzekļi (piemēram, aizsargbrilles u. tml.).

**Svarīgākie preventīvie pasākumi:** piesardzības un uzmanības ievērošana, tikai darba kārtībā esoša aprīkojuma lietošana, visu nepieciešamo individuālās aizsardzības līdzekļu (piemēram, sejas un acu aizsarglīdzekļu, cimdu, darba apavu u. tml.) lietošana.



Drošības prasībām neatbilstoša slīpriņa ar demontētu drošības vairogu ir darbam bīstama

## Paklupšana un kritieni

Parasti notiek, paslīdot uz eļļainas grīdas, klūpot aiz nevietā nostieptiem vadiem vai detaļām, kāpjot pāri vai iekšā remonta bedrēs, kā arī kritieni no augstuma, kas saistīti ar darbu uz smagajām automašīnām, autobusiem vai traktoriem.

**Svarīgākie preventīvie pasākumi:** piesardzības un uzmanības ievērošana, piemērotu darba apavu lietošana, izlijušo vielu pareiza savākšana, remonta bedru nosegšana, drošu kāpņu lietošana iekāpšanai remonta bedrēs, tikai drošu un stabilu kāpņu vai platformu lietošana darbam augstumā u. tml.



Nenosegta remonta bedre un nedrošas kāpnes iekāpšanai tajā rada augstu nelaiemes gadījumu risku

## Dažāda veida transporta negadījumi

Var notikt, veicot remontējamo vai izremontēto automašīnu pārvietošanu, to testēšanu autoservisa teritorijā, kā arī nepareizu novietošanu un nenostiprināšanu pret izkustēšanos.

**Svarīgākie preventīvie pasākumi:** braukšanas ātruma samazināšana un ierobežošana autoservisa teritorijā, automašīnu nostiprināšana, nepieciešamo brīdinājuma zīmju un nožogojumu izvietošana, signālvēstes vai gaismu atstarojoša darba apģērba lietošana (arī dienas gaišajā laikā) u. tml.

## Elektrotraumu un ugunsdrošības riski

Parasti tie ir saistīti ar automašīnu elektrosistēmu remontu (īpaši jauno, t. s. hibrīdtehnoloģiju, automašīnu remontā), nepiemērotu vai bojātu elektropagarinātāju lietošanu, bojāta vai nedroša vietējā papildu apgaismojuma lietošanu, metināšanas un citu ugunsbīstamu darbu veikšanu nedrošā vidē (piemēram, blakus degvielas tvertnēm, eļļainām lupatām u. c.), kā arī nedrošu vai nepiemērotu apkures sistēmu lietošana (piemēram, vaļēju elektrosildītāju lietošana, veicot krāsošanas darbus).

**Svarīgākie preventīvie pasākumi:** tikai piemērotu, drošu un nebojātu elektrovalu lietošana, piemērota un droša vietējā

apgaismojuma lietošana, piemērotu apkures sistēmu lietošana, kā arī smēķēšanas aizliegums darba vietās.



Lietojot elektrosildītāju ar atklātu spirāli telpā, kur notiek automašīnu krāsošanas darbi, var izcelties ugunsgrēks



## ĶĪMISKĀS VIELAS UN PUTEKĻI

Ķīmiskās vielas un putekļi autoservisos ir ikdienišķa parādība – diemžēl tajos sastopamas arī veselībai potenciāli bīstamas vielas. Autoservisos sastopamās vielas var iedalīt divās lielās grupās, un tās ir:

- ķīmiskās vielas, kas izdalās no dažādām autoservisos lietotajām ķīmiskajām vielām un maisījumiem – tādiem kā degvielas, eļļām, auto apkopes līdzekļiem u. c.;
- putekļi, kas rodas dažādu materiālu zāgēšanas, slīpēšanas un pulēšanas rezultātā; šajā gadījumā putekļi sastāv no ļoti dažādām ķīmiskām vielām (t. sk. no krāsām, dažādu metālu savienojumiem u. c.).

Ķīmiskās vielas un putekļi var radīt ļoti daudzveidīgus un bīstamus veselības traucējumus. Tie būs atkarīgi no tā, kāda veida vielas tiek izmantotas vai kāda veida putekļi rodas.

### Svarīgākās vielu grupas, kuras biežāk tiek izmantotas vai rodas autoservisos

**Autokrāsošanā izmantotās vielas**, ko satur krāsas, lakas, špakteles, tepes u. c. Gandrīz visi šie materiāli satur šķīdinātājus, kas var nelabvēlīgi iedarboties uz nervu sistēmu (radot galvas smadzeņu bojājumus vai nervu iekaisumus) vai arī izraisīt dažādas plaušu slimības (piemēram, bronhiālo astmu).

**Izplūdes gāzes**, kas var saturēt lielu skaitu dažādu ķīmisko savienojumu, kuri var būt veselībai kaitīgi ( $\text{CO}$ ,  $\text{SO}_2$ ,  $\text{NO}_x$ ,  $\text{SO}_2$  u. c.). Tāpat izplūdes gāzes satur kvēpu daļiņas, kas var radīt hroniskas plaušu slimības vai audzējus.

**Metināšanas procesā radušās vielas** – t. s. metināšanas aerosoli. Tie autoservisos ir īpaši bīstami, jo satur ne tikai metāla daļiņas, bet arī sadegušas krāsu un laku daļiņas. Tās iekļūst dziļi plaušās, radot t. s. “*metinātāju drudzi*” (akūtu plaušu iekaisumu) un hroniskas plaušu slimības.

**Dažādas eļļas un tās saturoši produkti**, kā arī izlietotās (netīrās) eļļas. Autoeļļas ir daudzu ķīmisko vielu maisījumi, kas var saturēt arī kaitīgus savienojumus, tai skaitā arī tādus, kas izraisa vēzi (piemēram, benzolu). Izlietotās eļļas ir īpaši bīstamas, jo tās satur arī degvielas sadegšanas produktus un metāla daļiņas.

**Dažādu materiālu putekļi**, kuri rodas, griežot vai slīpējot dažādus savienojumus. Īpaši bīstami ir putekļi, kuri satur gan metāla, gan arī krāsu, špakteļu un līdzīgu vielu daļiņas. Putekļi var izraisīt gan akūtas, gan hroniskas elpošanas ceļu un plaušu slimības.

**Dažādi šķīdinātāji un autoapkopes šķidrums** (dzesēšanas šķidrums, logu mazgājамie šķidrums u. c.), kuri bieži satur daudz dažādu šķīdinātāju vai spirtu. Īpaši bīstama veselībai ir šķīdinātāju izmantošana detaļu mazgāšanai un tīrīšanai. Tos noteikti NEDRĪKST izmantot roku mazgāšanai, jo tie uzsūcas caur ādu un ir īpaši bīstami veselībai.



Ķīmisko vielu glabāšana vaļējos spaiņos blakus smēķēšanas vietai rada gan risku veselībai, gan ugunsgrēka izcelšanās draudus

### **Svarīgākie preventīvie pasākumi:**

- pareizi organizēt darbu (piemēram, bez vajadzības nestāvēt vietās, kur tiek veikta griešana, slīpēšana vai krāsošana) un ievērot noteiktos drošības pasākumus (piemēram, ieslēgt ventilācijas sistēmu u. tml.);
- ieslēgt vietējo (atsūces) ventilāciju tām iekārtām, kur tā ierīkota un kur tiek izmantotas ķīmiskās vielas vai rodas putekļi;

- nodrošināt ķīmisko vielu pareizu glabāšanu (tikai slēgtos, ķīmisko vielu glabāšanai piemērotos un marķētos traukos);
- apmeklēt obligātās veselības pārbaudes;
- lietot noteiktus un pareizi izvēlētus individuālās aizsardzības līdzekļus (piemēram, elpošanas sistēmas aizsardzības līdzekļus (respiratorus) vai cimdus u. c.);
- neēst, nedzert un nesmēķēt darba vietās, kur strādā ar ķīmiskām vielām.

## TROKSNIS

Troksnis autoservisos ir ļoti izplatīts darba vides riska faktors, kuru rada dažāda darba aprīkojuma (griezējinstrumentu, slīpmašīnu u. c.) lietošana. Katra no šīm iekārtām strādājot rada troksni, kas var ievērojami pārsniegt pieļaujamo (drošo) līmeni. Bieži darba telpās vienlaicīgi darbojas vairākas troksni radošas iekārtas.

Trokšņa līmenis darba vietās ir tieši atkarīgs no darba apjoma un biežuma un, protams, var ievērojami svārstīties. Tomēr troksnis noteikti ir starp tiem riska faktoriem autoservisos, kas var ietekmēt nodarbināto veselību. Ilgstošs troksnis var radīt t. s. aroda vājdzirdību – dzirdes neatgriezenisku un neārstējamu pasliktināšanos abās ausīs, kas var attīstīties dažu gadu laikā. Īpaši kaitīgs ir trokšņa līmenis, kas augstāks par 87 dB(A) (decibeliem), tomēr jau trokšņa līmenis virs 80 dB(A) var radīt dzirdes izmaiņas.

### Cik skaļas ir iekārtas autoservisos?

Skaļākās iekārtas autoservisos ir rokas pneimatiskie instrumenti (skrūvgrieži), kuru radītais troksnis var sasniegt 88 dB(A), kā arī t. s. “flekši” jeb leņķa slīpmašīnas, kuru radītais trokšņa līmenis bieži pārsniedz 85 dB(A). Protams, radītais trokšņa līmenis ir atkarīgs no konkrētā veicamā darba un iekārtas tehniskā stāvokļa (jo iekārta sliktākā tehniskā stāvoklī, jo tā ir skaļāka).

### **Svarīgākie preventīvie pasākumi:**

- sekot līdzi, lai savlaicīgi tiktu veiktas iekārtu tehniskās apkopes; ja tas netiek darīts, iekārtas kļūst skaļākas;
- ja nepieciešams, lietot dzirdes aizsardzības līdzekļus;
- apmeklēt obligātās veselības pārbaudes;
- ievērot regulāras atpūtas pauzes un saudzēt dzirdi brīvajā laikā (piemēram, neklausīties pārāk skaļu mūziku u. tml.).

### **VIBRĀCIJA**

Vibrācija, līdzīgi kā troksnis, ir autoservisos samērā izplatīts darba vides riska faktors, ko rada virkne lietoto iekārtu, kuras strādājot rada ne tikai troksni, bet arī vibrāciju. Vibrācijas pamatā parasti ir nepietiekami nobalansētas rotācijas vai virzes kustībā esošas detaļas. Autoservisos nodarbināto veselību galvenokārt ietekmē tieši plaukstas-rokas vibrācija. Tā tiek pārvadīta caur nodarbinātā rokām ar darba aprīkojumu, kura darbība ir balstīta uz sitieniem un rotāciju (tiek saukta arī par “lokālo vibrāciju”). Plaukstas-rokas vibrācija var radīt karpālā kanāla sindromu jeb saistaudu saaugumu plaukstas locītavā, kurš nospiež nervus un asinsvadus, radot tirpšanas un sāpju sajūtu rokās.

### **Cik lielu vibrāciju rada autoservisos izmantotās iekārtas?**

Autoservisos izmantotās iekārtas parasti nerada tādu vibrācijas līmeni, kas pārsniedz pieļaujamo normu. Novērotais vibrācijas līmenis, pat tajos darbos, kuri autoservisos rada vislielāko plaukstas-rokas vibrāciju (slīpēšana vai griešana ar leņķa slīpmašīnu), parasti ir zemāks par  $2,5 \text{ m/s}^2$ , kas nerada būtisku risku nodarbināto veselībai. Tādu instrumentu kā urbju vai rokas pneimatisko skrūvgrīžu radītā vibrācija svārstās ap  $1,5 \text{ m/s}^2$ .

### Svarīgākie preventīvie pasākumi:

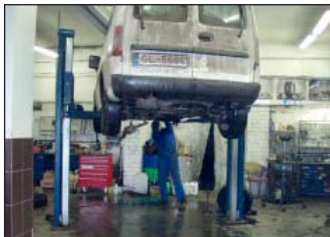
- sekot līdzi iekārtu tehniskajam stāvoklim un tam, lai savlaicīgi tiktu veiktas to apkopes;
- ja nepieciešams, apmeklēt obligātās veselības pārbaudes;
- lietot noteiktos individuālās aizsardzības līdzekļus (piemēram, vibrāciju slāpējošus cimdus), veikt dažādus roku muskuļus atslābinošus vingrinājumus (piemēram, pastaipīt, papurināt, izkustināt visus pirkstus u. tml.).

### ERGONOMISKIE RISKA FAKTORI

Ergonomiskie riska faktori ir vieni no visbūtiskākajiem riska faktoriem autoservisos – sākot no ilgstoša darba stāvus un beidzot ar smagumu pārvietošanu. Viens no biežākajiem ergonomiskajiem darba vides riska faktoriem autoservisos ir t. s. **piespiedu pozas**, ar to saprotot ķermeņa vai to daļu atrašanos ilgstoši nemainīgā stāvoklī. Veicot darbu autoservisos, parasti piespiedu pozas ir saistītas ar ilgstošu stāvēšanu (piemēram, veicot darbu zem paceltas automašīnas vai no remonta bedres) vai ar ilgstošu noliekšanos (piemēram, veicot remonta darbus automašīnas dzinēja nodalījumā).

Bieži risks saistīts arī ar **smagumu pārvietošanu** – gan tiešu (piemēram, nesot vai ceļot), gan ar dažādu palīgierīču palīdzību (ceļot ar kādu celšanas ierīci, pārvietojot ar ratiņiem). Smaguma pārvietošana bieži vien ir saistīta arī ar tā noturēšanu, piemēram, veicot kādas detaļas ievietošanu tai paredzētajā vietā.

Ergonomiskie darba vides riska faktori var radīt veselības traucējumus gan mugurai, gan citām locītavām, kā arī saitēm un muskuļiem.



Darbs zem paceltām automašīnām ir saistīts ar ilgstošu stāvēšanu un strādāšanu augstu paceltām rokām

### Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- ievērot pareizus smaguma celšanas pamatprincipus un prasīt darba devējam nodrošināt nepieciešamo apmācību;
- sekot savas darba vietas ergonomiski optimālam iekārtojumam (piemēram, pacelt automašīnu vai detaļas darbam ērtā augstumā u. tml.);
- nepieciešamības gadījumā lietot smagumu pārvietošanas palīg-līdzekļus un prasīt darba devējam to nodrošinājumu;
- ievērot regulāras atpūtas pauzes un veikt atslodzes vingrinājumus;
- apmeklēt obligātās veselības pārbaudes.



Pacēlājs dažādu smagu detaļu pārvietošanai un novietošanai remontam vai montāžai ērtā augstumā

## **APGAISMOJUMS**

Arī apgaismojums autoservisos nav pats būtiskākais darba vides riska faktors, tomēr ir svarīgi, lai tas ļautu veikt noteikto darbu droši un pareizi. Nepietiekams apgaismojums var paaugstināt ne-laimes gadījumu risku. Noteikti jāatceras, ka nedrīkst lietot tādu apgaismojumu, kas pats rada risku drošībai (piemēram, spuldzes ar saplēstiem kupoliem vai bez kupoliem, gaismekļi ar bojātiem vadiem u. tml.).

## **MIKROKLIMATS**

Mikroklimats autoservisos ir starp tiem riska faktoriem, kurš nerada lielāko bīstamību, tomēr atsevišķos gadījumos tas var negatīvi ietekmēt veselību – gan vasarā, kad autoservisu darba vietās var būt paaugstināta gaisa temperatūra, gan arī ziemā, kad ir pārāk auksts (tas parasti ir saistīts ar nepietiekamu apkures sistēmas jaudu, bojātiem vārtiem vai pārāk biežu to atvēršanu un aizvēršanu). Atceries, ka jāizvēlas piemērots darba apģērbs, kā arī jāseko līdzi tam, lai tiktu aizvērti vārti un durvis, tādējādi novēršot caurvēja rašanos.

## **KĀDAS IR TAVAS TIESĪBAS?**

**Atceries!**

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

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

- neuzsākt vai pārtraukt darbu, ziņojot tiešajam darba vadītājam (un uzņēmuma uzticības personai), ja darba apstākļi rada

vai var radīt draudus Tev vai apkārtējo cilvēku drošībai un veselībai;

- neuzsākt vai pārtraukt darbu, ja darba veikšanai izmantojamais aprīkojums (iekārtas, mašīnas, darba rīki u. c.) neatbilst darba aizsardzības vai to ražotāju noteiktajām prasībām, kā arī, ja šis aprīkojums nav pārbaudīts;
- atteikties veikt darba uzdevumus, ja to izpilde neatbilst Tavai profesionālajai sagatavotībai;
- pieprasīt atbilstošus individuālās aizsardzības līdzekļus, lai pasargātu sevi no darba vides riska faktoru iedarbības.

### Atceries!

**Vienmēr atceries par savām tiesībām un  
nebaudies tās izmantot!**

## JA DARBĀ NOTICIS NELAIMES GADĪJUMS

Ja ar Tevi vai kolēģi noticis nelaimes gadījums darbā, **Tavs pienākums** ir par to nekavējoties ziņot tiešajam darba vadītājam un darba aizsardzības speciālistam, nepieciešamības gadījumā sniegt pirmo palīdzību un izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.

**Darba devēja pienākums** ir izmeklēt nelaimes gadījumu darbā un reģistrēt to Valsts darba inspekcijā 15 dienu laikā pēc nelaimes gadījuma. Cietušajam jāsaņem viens akta eksemplārs no nelaimes gadījuma izmeklēšanas ar Valsts darba inspekcijas reģistrācijas numuru. Nelaimes gadījuma izmeklēšanas akts būs nepieciešams, lai saņemtu sociālo palīdzību ārstēšanas un rehabilitācijas izdevumu segšanai no Valsts Sociālās apdrošināšanas aģentūras.



## **JA TAVA VESELĪBA IR PASLIKTINĀJUSIES**

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

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

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

### **Atceries!**

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

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



RĪGAS STRADIŅA  
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS un  
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS  
RSU aģentūra

Nr. 31-2011

## PAPILDU INFORMĀCIJA

### **LABKLĀJĪBAS MINISTRIJAS DARBA DEPARTAMENTĀ**

Skolas ielā 28, Rīgā, LV-1010  
Tālrunis 67021526  
[www.lm.gov.lv](http://www.lm.gov.lv)

### **VALSTS DARBA INSPEKCIJĀ**

K. Valdemāra ielā 38, k-1, Rīgā, LV-1010  
Tālrunis 67186522, 67186523  
[www.vdi.gov.lv](http://www.vdi.gov.lv)

### **LATVIJAS BRĪVO ARODBIEDRĪBU SAVIENĪBĀ**

Bruņinieku ielā 29/31, Rīgā, LV-1001  
Tālrunis 67270351, 67035960  
[www.lbas.lv](http://www.lbas.lv)

### **RSU DARBA DROŠĪBAS UN VIDES VESELĪBAS INSTITŪTĀ**

Dzirciema ielā 16, Rīgā, LV-1007  
Tālrunis 67409139  
[www.rsu.lv/ddvvi](http://www.rsu.lv/ddvvi)

**PAR DARBA AIZSARDZĪBAS JAUTĀJUMIEM – [www.osha.lv](http://www.osha.lv)**



LATVIJAS REPUBLIKAS  
LABKLĀJĪBAS MINISTRIJA



VALSTS SOCIĀLĀS APDROŠINĀŠANAS AĢENTŪRA



VALSTS DARBA INSPEKCIJA

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

Materiālu sagatavoja: Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2011.  
Bezmaksas izdevums.