



*Darbā neriskē -  
ievēro darba drošību!*



# VEIKALI

*Ieteikumi svarīgāko darba vides  
problēmu risināšanai*



DARBA AIZSARDZĪBA

**IETEIKUMI SVARĪGĀKO DARBA VIDES  
PROBLĒMU RISINĀŠANAI**

**VEIKALI**

**Rīga – 2003**

Izdvevumu finansējis

ES PHARE Latvijas-Spānijas divpusējās  
sadarbības projekts (LE/99/IB-CO-01)

"Atbalsts turpmākai likumdošanas saskaņošanai un institūciju  
stiprināšana darba drošības un veselības jomā"

Īpaša pateicība Spānijas Nacionālajam Darba drošības un higiēnas  
institūtam (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo)  
par sniegto atbalstu un materiāliem publikācijas veidošanai

© LR Labklājības ministrija

Tulkojusi: Egita Dardeta

Iespiests: Latvijas-Somijas SIA "Madonas Poligrāfists"

# Priekšvārds

Kad jārealizē vīzija par drošu un veselībai nekaitīgu darba vidi, visiem – valsts institūcijām, uzņēmumiem, sabiedriskām organizācijām, darba aizsardzības speciālistiem – ir, jāizvirza sev mērķis veikt iepriekšēju darba vides sakārtošanu. Lai palīdzētu realizēt šo mērķi, 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 veikalos. Materiāls tika iztulkots, adaptēts un saskaņots ar Latvijas Republikas likumdošanas prasībām.

Šajā materiālā aprakstīti iespējamie darba vides riska faktori un darba procesi, kur visbiežāk rodas darba vides riska faktori, veicot darbus, kas saistīti ar veikala uzturēšanu un darbību.

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 ir arī kā informācija uzņēmumam par to, kam pievērsīs uzmanību Valsts darba inspekcija, inspicējot uzņēmumu.

Materiālā norādīti 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 nepieciešama 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

<b>Ievads</b> .....	5
● Mazliet par darba vietas novērtējumu .....	5
● Kā pielietot materiālu .....	5
<b>Āda un elpošanas ceļi</b> .....	6
● Kur rodas problēmas? .....	6
● Kā konstatēt problēmas? .....	7
● Ieteikumi preventīvu pasākumu veikšanai .....	8
● Lietas, kas jāatceras .....	9
<b>Smagumu celšana un darba pozas</b> .....	9
● Kur rodas problēmas? .....	9
● Kā konstatēt problēmas? .....	10
● Ieteikumi preventīvu pasākumu veikšanai .....	11
● Lietas, kas jāatceras .....	13
<b>Psihosociālie faktori</b> .....	14
● Kur rodas problēmas? .....	14
● Kā konstatēt problēmas? .....	14
● Ieteikumi preventīvu pasākumu veikšanai .....	15
● Lietas, kas jāatceras .....	17
<b>Jauniešu darbs</b> .....	17
● Kur rodas problēmas? .....	17
● Kā konstatēt problēmas? .....	18
● Ieteikumi preventīvu pasākumu veikšanai .....	19
● Lietas, kas jāatceras .....	19
<b>Papildus informācija</b> .....	20
● Normatīvie akti .....	20
<b>Piezīmēm</b> .....	25
<b>Noderīgas adreses</b> .....	28

# IEVADS

## Mazliet par darba vietas novērtējumu

---

Visiem uzņēmumiem ir pienākums veikt darba vides riska novērtēšanu. 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 riska novēršana 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 vides nodrošināšanai. Darba vides riska novērtēšana ir jādokumentē.

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 pasākumi, to īstenošanas termiņi un atbildīgie par minētā riska novēršanu vai samazināšanu;
- jā sastāda saraksts par tām profesijām (amatiem) un darba vietām, kurās nodarbinātā veselības stāvokli ietekmē vai var ietekmēt veselībai kaitīgi darba vides faktori;
- jā sastāda saraksts par tām profesijām (amatiem) un darba vietām, kurās nodarbinātajiem darbā ir īpaši apstākļi;
- jā sastāda saraksts par tām profesijām (amatiem) un darba vietām, kurās nodarbināto darbs ir saistīts ar iespējamu risku citu cilvēku veselībai.

Darba vides risks jānovērtē 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 darba vides risku novērtēšanas procesā ir izanalizēt uzņēmuma darba vides problēmas. Šeit parādās ieteikumu nozīme.

### Svarīgākās darba vides problēmas

Šajā materiālā aprakstītas svarīgākās darba vides problēmas veikalos, tajā skaitā autoveikalos, autoservisos, kioskos, parfimērijas veikalos, pārtikas, apģērbu un saimniecības preču veikalos, grāmatnīcās, velosipēdu veikalos un zooloģiskajos. Materiālā dotie ieteikumi var būt noderīgi darba vietas riska novērtēšanai.

Četri svarīgākie darba vides riski veikalos ir saistīti ar (secība nav sastādīta pēc prioritātēm):

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

Jāatceras, ka uzņēmuma darba vides riska novērtēšanai ir 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:

- Klientu apkalpošana un darbs pie kases.
- Preču iekraušana un transports.
- Darbs noliktavās.
- Izcenošana.
- Ar veikalu saistītais darbs darbnīcās.

Šajā materiālā nav ietverta visa informācija par vairumtirdzniecību, lielveikaliem, tirdzniecību ar mēbelēm, paklājiem, radioaparātiem, televizoriem, lielo sadzīves tehniku un kurināmo, kā arī par tirdzniecības centriem.

### **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?**

Daudziem veikalu darbiniekiem ķīmisko un bioloģisko vielu ietekmes 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 atmieksšķēšanās. Tas nozīmē, ka tiek iznīcinātas ādas dabiskās aizsargfunkcijas, līdz ar to tā kļūst uzņēmīgāka pret vielām, kuru iedarbības rezultātā var rasties ekzēmas un alerģiskas reakcijas uz ādas.

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

- Trauku mazgāšana un telpu tīrīšana.

- Jēlvielu mazgāšana un skalošana.
- Gaļas, zivju un mīkstmiešu apstrāde.
- Citrusa augļu, dārzeņu un ziedu apstrāde.
- Darbs ar rokām, sagatavojot miklu uz darba galdiem, pārvietojamiem galdiem u.c.
- Tādu priekšmetu tīrīšana, kas var izdalīt ķīmiskas vielas.
- Apavu līmēšana .
- Dezinfekcijas līdzekļu un smērvielu izmantošana, labojot automašīnas, motociklus, velosipēdus un mopēdus.

## **Elpošanas ceļu problēmas**

Gaiss veikalū 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, gļotādas un acis.

Gaisa piesārņojumā vainojami gaisā uzvirmojuši putekļi, netīras grīdas, gāzes un iztvaikojumi, putekļi no precēm, piemēram, tekstila, uz metriem pārdodamām precēm, ādas izstrādājumiem un slikti iepakotām precēm.

Visbeidzot, pastāv darba procesi, kur preču sagatavošana un darbs ar dažādām jēlvielām piesārņo gaisu ar putekļiem un iztvaikojumiem un rada karstumu. Īpaši tas attiecas uz šādām vietām un procesiem:

- Gaļas veikalēm un pārtikas veikalēm, kur uz vietas notiek vārīšana un cepšana. Cepšanas izraisītais aromāts un vielas, ieelpotas ilgā laika posmā, var izraisīt vēzi.
- Bekerejām, kur notiek darbs ar miltiem un miltu produktiem, pannām un krāsniņām. Gaisa var būt piesārņots, var kairināt gļotādas un elpošanas ceļus un būt veselībai kaitīgs.
- Kurpnieku darbnīcām, kur tiek līmētas zoles u.c., darbinieki tiek pakļauti putekļiem un izgarojumiem, kas var izraisīt astmu un alerģijas.
- Tekstila un audumu veikalēm, kur no precēm izdalās putekļi un šķiedras. Tekstila preces var saturēt formaldehīdu.
- Sauso tīrīšanu ar slotu un darbu ar atkritumiem, piemēram, makulatūru un kartonu. Šis darbs rada putekļus, kas atstāj sliktu iespaidu uz elpošanas ceļiem.
- Mitro tīrīšanu ar skalošanu, kas izraisa izsmidzināšanos un negatīvi iedarbojas uz elpošanas ceļiem.

## **Kā konstatēt problēmas?**

Lai konstatētu, vai darba vietā pastāv risks gūt 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 bīstamas vielas?
- Vai nosūkšanas sistēma nosūc darba procesā izstaroto karstumu, tvaikus un gaisa piesārņojumu?
- Vai telpās ir pietiekoša 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 preventīvu pasākumu veikšanai**

---

Lai izvairītos no ādas un elpošanas ceļu bojājumiem, jāveic atbilstoši preventīvi pasākumi. Tā var būt riska 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 tās ar krēmu vai losjonu. Tas pasargās rokas 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 iztvaiko vai rada izsmidzinājumu.

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, tīrot 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, kopējamās 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 piegādei bez traucējoša caurvēja vai aukstuma.

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

Ventilācijas ierīcei jābūt aprikotai 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 nevajadzīga vielu un materiālu ietekme uz darbiniekiem. Katram darba uzdevumam jāizmanto vismazāk bīstamie produkti.

Darba devējam ir jāizstrādā lietošanas instrukcija darbam ar tām 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?**

---

Tirdzniecības nozarē pastāv trīs darba procesi, kas īpaši pakļauj darbiniekus smagumu celšanai, nešanai, stumšanai, vilkšanai un neērtām darba pozām:

- Preču pārvietošana no izkraušanas vietas uz noliktavu.
- Preču novietošana, iekraušana un izkraušana.
- Preču nogādāšana klientiem.

Smags darbs, piemēram, celšana neērtās pozās, tiek veikts, transportējot un izkraujot preces noliktavās un veikalu plauktos, kā arī piegādājot tās klientiem. Ar trans-

portēšanu un izkrašanu saistīta preču nešana, 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 apgrūtina darbu veikšanu un palielina 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 celts daudz smagu priekšmetu. Ceļot neērtās darba pozās, pastāv īpašs traumu 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. Sniedzoties pēc precēm, kas novietotas plauktu attālākajās malās vai vitrīnās, bieži novērojamas saliektas darba pozas un gari sniegšanās attālumi.

Lielākā dienas daļa veikalā paiet, stāvot kājās vai staigājot, bez iespējas laiku pa laikam apsēsties.

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

Caurvējš rodas slikti ierīkotas veikala ieejas dēļ. Atvērtas durvis un atveres, ko izmanto preču piegādei, var radīt problēmas ar caurvēju noliktavās.

## **Grūtnieces**

Grūtnieces ir īpaši jutīgas pret pārslodzi, kas saistīta ar neērtām darba pozām un smagumu celšanu.

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

## **Kā konstatēt problēmas?**

Pārdomājiet šādus apstākļus savā darba vietā:

### **Svarīgāko faktoru novērtējums**

Tālāk dota virkne pamatjautājumu, ko iespējams uzdot par darba vietu, izvērtējot ar 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 problēmas karstuma, aukstuma vai caurvēja dēļ?

## **Smagumu celšana, nešana, stumšana un vilkšana**

- Vai darbinieki ceļ smagas, lielas vai neparocīgas kravas vai priekšmetus?
- Vai atsevišķi darbinieki vienas darba dienas laikā ir spiesti nest vai celt daudz kravas vai priekšmetus?
- 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 apgrūtinoša.
- 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 listes?
- Vai transporta ceļā ir šķēršļi?
- Vai darbinieki nes smagas nastas 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 apgrūtinotās darba pozās?
- Vai darbinieki strādā ar saliektu muguru?
- Vai notiek darbs saliektās vai piespiedu 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 segums ir piemērots gan ejošam, gan stāvošam darbam?
- Vai notiek darbs ļoti zemā, augstā, mainīgā temperatūrā vai caurvējā?

## **Grūtnieces**

- Vai darbu pārsvarā jāveic stāvus?
- Vai notiek smagumu celšana?
- Vai ir jāveic ilgstošs norobežots, sēdošs darbs?

## **Ieteikumi preventīvu 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 pieklūšanas 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 palīgerīces.

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 palīgerīcēm 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 lentes, 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 palīgerīces. Ja preces ir jākrauj plauktos, optimālais augstums ir starp gurniem un pleciem apmēram 85–130 cm no zemes.

Izvērtējiet ieejas virpuļu, 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 palīgerīces**

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

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

Instruējiet darbiniekus, kā tehniskās palīgerīces pareizi pielietojamas. Raugieties, lai darbinieki zinātu, ka 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 nelielas kravas vai priekšmetus, proti, ne smagākas 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 darbu un darbu stāvus. Pēdējos grūtniecības mēnešos grūtniecēm bieži ir nepieciešama atpūta. Darba vietā ir jābūt atbilstošai atpūtas vietai.

## Lietas, kas jāatceras

---

Katrai atsevišķai darba vietai ir jābūt atbilstoši iekārtotai, tai jābūt pietiekoši plašai, lai nepieciešamais inventārs, palīgierīces 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.

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

Izvērtējot risku drošībai un veselībai, kas saistīts ar smagumu pārvietošanu ar rokām, īpaši jāņem vērā katras pārvietojamās kravas vai priekšmetu 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 rada risku veselībai un drošībai.

Pārvietojot smagumus ar rokām, kas rada risku 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 atsevišķās darba vietās.

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

Grūtnieces ir jāargā no darbiem, kas saistīti ar risku drošībai un veselībai. No tā iespējams izvairīties, izmantojot tehniskās palīgierīces 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 un kaitīgus darbus.

# PSIHOSOCIĀLIE FAKTORI

## Kur rodas problēmas?

---

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

- Zema ietekme uz darba plānošanu un organizāciju.
- Risks nonākt varmācības ietekmē vai saņemt draudus par varmācību.
- 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, pašapziņas trūkumu, pašpaļāvības trūkumu u.tml. Ja tas ilgst ilgāku laiku, tad tas var būt par cēloni hroniskam stresam, depresijai, kuņģa čūlai un sirds-asinsvadu sistēmas slimībām.

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

Ietekme var rasties vairāk vai mazāk saistībā ar visiem darba uzdevumiem. Tomēr pieredze veikalā darba vidē rāda, ka īpaši bieži tās rodas šādās darba situācijās:

- Ļoti aizņemtos 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 un atbalstu. Šādas situācijas parasti rodas darba dienas beigās, kad notiek visaktīvākā iepirkšanās, svētku 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 apgrūtināošs, ja tas notiek tādā diennakts stundā, kad ir grūti lūgt palīdzību kolēģiem vai vadībai. Īpaši problemātiskas ir situācijas, kad darbiniekam pastāv risks tikt pakļautam draudiem vai varmācībai.

Runājot par laupīšanu un laupīšanas mēģinājumiem, benzīna uzpildes un tehniskās apkopes staciju, diennakts kiosku un beķereju pieredze rāda, ka varmācības un draudu risku palielina šādi faktori:

- Ja no pārdevēja vietas veikals nav labi pārskatāms.
- Ja iestāde ir atvērta ārpus parastā darba laika ietvariem.
- Ja iestāde atrodas nomaļā vietā un pārdevējs ir viens.
- Ja nav brīdinošas norādes par videonovērošanu vai trauksmes signālu.
- Ja nauda pircējiem ir redzama un kase netiek regulāri tukšota.

## Kā konstatēt problēmas?

---

Kad jānoskaidro ar psihoemocionālo stāvokli saistīto problēmu apjoms darba vietā, īpaša uzmanība jāpievērš šādiem 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 pielietojumu un darba kvalitāti?
- Vai darbiniekiem ir fizisku kustību brīvība, vai arī viņi ir "piesieti" pie darba vietas?

## **Laupīšana, varmācība un draudi**

- Vai ir bijuši gadījumi, kad darbinieki ir bijuši pakļauti laupīšanai, varmācībai vai draudiem par varmācību?
- 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?

## **Darbs vienatnē**

- Vai darbiniekiem ir iespējas sarunāties ar kolēģiem? Piemēram, pretenciozu pircēju, nepatīkamu atgaidījumu, varmācības vai varmācības draudu gadījumos.
- Vai darbiniekiem ir iespējas izsaukt palīdzību?

## **Apcelšana un uzmākšanās**

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

## **Pasliktinoši faktori**

Negatīvo ietekmi uz darbinieka 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 preventīvu pasākumu veikšanai**

Psihosociālas ietekmes visefektīvāk ir novēršamas, kombinējot dažādus risinājumus, atkarībā no problēmas risinājuma.

## **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 šādus noteikumus:

- darba tempu;
- darba plānošanu un organizēšanu;



- kontroli pār paša darbu;
- darba metožu izvēli.

### **Laupīšana, varmācība un draudi**

Būtu labi jau iepriekš vienoties par to, kāda uzvedība no pircēju puses ir pieņemama 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 kasti 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.

### **Darbs vienatnē**

Sagatavojiet skaidrus priekšrakstus darbam vienatnē vai darbam mazā kolektīvā!

Ja iespējams, organizējiet darbu vienatnē tā, lai darbs vienatnē, kas notiek pēc pulksten 18.00 un agrī no rītiem, tiktu sadalīts starp vairākām personām, lai slodze būtu minimāla.

Regulāri rīkojiet personāla sanāksmes, lai darbiniekiem būtu iespējas kontaktēties ar kolēģiem un vadību. Sanāksmes sniedz darbiniekiem iespēju lūgt pēc padoma vai konsultācijas problemātisku klientu gadījumos.

## 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 garākā laika posmā var ietekmēt psihisko 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 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 darbinieka psihoemocionālais stāvoklis. Arī darba temps nedrīkst ietekmēt psihisko veselību.

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. Izvērtējot, vai tās ir tā iekārtotas, jāizpēta visi apstākļi, kas īsākā vai garākā laika posmā var negatīvi ietekmēt psihisko veselību, gan atsevišķi, gan saistībā ar citiem faktoriem.

## JAUNIEŠU DARBS

### Kur rodas problēmas?

---

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

Runājot par jauniešu darba vidi, viņi 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.

Jaunieši bieži tiek pakļauti tiem pašiem negādījumiem 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 jaunieši ir biežāk pakļauti nelaiemes gadījumiem un traumām nekā pieaugušie kolēģi:

- Ne visi jaunieši ir fiziski un psihiski 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 apjaukt briesmas, kas saistītas ar darbu.

Lielākā daļa nelaiemes gadījumu, kuros iesaistīti jaunieši, notiek īsi pēc pieņemšanas darbā. Cēlonis, iespējams, ir apmācības un pieredzes trūkums. Nelaiemes gadījumi notiek, izmantojot tehniskās palīgierīces vai krītot.

Lielākā daļa traumu, par kurām tiek ziņots saistībā ar 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 viņi ir vairāk pakļauti negatīvām ietekmēm un riskiem nekā pārējie darbinieki.

Šādi jautājumi ir īpaši svarīgi, izvērtējot jauniešu darba vidi:

- Vai jaunieši sēž vienatnē, piemēram, kioskā vai benzintankā, kur pastāv laupīšanas risks?
- Vai jaunieši strādā ar bīstamām mašīnām, kā, piemēram, kartona prese vai elektriskais nazis?
- Vai jaunieši ceļ smagas kravas un 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: 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 jauniešu nelaimes gadījumiem darba vietās, ir:

- Detalizēta instruktāža.
- Efektīva darba uzraudzīšana.

Lielākā daļa traumu notiek neilgi pēc jauniešu pieņemšanas darbā. Tāpēc īpaša uzmanība jāpievērš uzņēmuma apmācības un instruktāžas 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.
- Regulāru kasu tukšošanas procedūru sistēmu.
- Grīdas kastēs.
- 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, uzstādiet uzrakstus ar vecuma ierobežojumiem Uzstādiet uzrakstus arī par drošības procedūrām

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

## **Lietas, kas jāatceras**

---

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

Attiecībā par bērniem vecumā no 13 līdz 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 <sup>1</sup>	—	11.12.91	15.12.91	Z <sup>6</sup> , 13.02.92, nr. 6
2.	Iesniegumu, sūdzību un priekšlikumu izskatīšanas kārtība valsts un pašvaldību institūcijās	S <sup>2</sup>	—	27.10.94	05.11.94	V <sup>7</sup> , 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	27.10.93	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 <sup>3</sup>	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 aizardzību 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 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 spiedvertēm	MK	242	18.07.00	22.07.00	21.07.00, nr. 266
20.	Prasības individuālajiem aizsardzības līdzekļiem, to atbilstības novērtēšanas kārtība un tīrgus aizsardzība	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 apsaimniekošana	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	01.01.03	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 aizliegtas nodarbināt pusaudžus, un izņēmumi, kad nodarbināšana šajos darbos ir atļauta saistībā ar pusaudža profesionālo apmācību	MK	206	28.05.02	01.06.02	nav publicēts
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	08.02.02	07.02.02, nr. 21



## Rikojumi

Nr. p/k	Nosaukums	Institūcija	N/a Nr.	Pieņemts	Stājas spēkā	Publicēts (Latvijas Vēstnesis)
1.	Instrukcija par obligāto veselības pārbaucību veikšanas kārtību	LM <sup>1</sup>	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 <sup>2</sup>	30.03.0	Nav publicēts

<sup>1</sup> Augstākā padome

<sup>2</sup> Saeima

<sup>3</sup> Ministru kabinets

<sup>4</sup> Labklājības ministrija

<sup>5</sup> Valsts darba inspekcija

<sup>6</sup> "Ziņotājs"

<sup>7</sup> "Latvijas vēstnesis"



## **PIEZĪMĒM**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## NODERĪGAS ADRESES

Bieži vien ir dzirdams jautājums – *Kur var iepazīties ar darba aizsardzības normatīvajiem aktiem? vai Kur var iegūt informāciju par darba aizsardzības jautājumiem?* Šajā nodaļā mēģināsim dot atbildes uz šiem jautājumiem norādīt Jums ceļu pie darba aizsardzības informācijas.

Informāciju vai konsultāciju par darba aizsardzības jautājumiem var saņemt:

- **Valsts darba inspekcijā**

K.Valdemāra ielā 38,  
Rīgā, LV – 1010  
Tālr. 7021751  
[www.vdi.lv](http://www.vdi.lv)

Informāciju par darba aizsardzības jautājumiem var atrast arī citu institūciju interneta mājas lapās:

- Labklājības ministrija: [www.lm.gov.lv](http://www.lm.gov.lv)
- Latvijas darba devēju konfederācija: [www.lddk.lv](http://www.lddk.lv)
- Latvijas Brīvo arodbiedrību savienība: [www.lbas.lv](http://www.lbas.lv)
- Darba un vides veselības institūta: [www.parks.lv/home/ioeh/](http://www.parks.lv/home/ioeh/)

Likumdošanu darba aizsardzības jomā var meklēt arī pēc adresēm:

- [www.likumi.lv](http://www.likumi.lv)
- [www.mk.gov.lv](http://www.mk.gov.lv)
- [www.saeima.lv](http://www.saeima.lv)

Viena no pilnīgākajām interneta mājas lapām par darba aizsardzības jautājumiem ir jaunizveidotā Eiropas Darba Drošības un Veselības aizsardzības aģentūras Latvija mājas lapa: <http://osha.lv>

Informāciju par jaunākajām aktualitātēm, pētījumiem un situāciju Eiropas Savienības dalībvalstīs un kandidātvalstīs Jūs varat atrast Eiropas Darba Drošības un Veselības Aizsardzības Aģentūras interneta mājas lapā: <http://europe.osha.eu.int/>

Ar piezīmēm un ieteikumiem, kā arī pēc sīkākas informācijas saistībā ar šīm vadlīnijām var griezties:

**Valsts darba inspekcijā**

K.Valdemāra ielā 38, Rīgā LV–1010, tālr. 7021704  
vai Valsts darba inspekcijas reģionālajās inspekcijās