

LATVIJAS UNIVERSITĀTE

Ķīmijas fakultāte

Pirmā līmeņa profesionālās augstākās izglītības studiju programma “Darba aizsardzība”

RENĀRS DREIMANIS

Mežsaimniecības nozares kravu autopārvadājumu uzņēmuma SIA “Capote” darba aizsardzības sistēma un tās pilnveide

Kvalifikācijas darbs

Darba vadītājs

Pasniedzēja

Akadēmiskais amats

Mg. oec.

Zinātniskais
/akadēmiskais grāds

Ilze Rubene

Vārds, uzvārds

Paraksts

ALŪKSNE 2021

Anotācija

Darba autora vārds, uzvārds: Renārs Dreimanis

Darba temats: Mežsaimniecības nozares kravu autopārvadājumu uzņēmuma SIA “Capote” darba aizsardzības sistēma un tās pilnveide.

Pētījuma mērķis analizēt kravu autopārvadājumu uzņēmuma SIA “Capote” darba aizsardzības sistēmu un noteikt tās pilnveides iespējas.

Ir izvirzīti šādi **uzdevumi:**

1. Darba aizsardzības sistēmas teorētiskā izpēte un analīze.
2. SIA Capote darba aizsardzības sistēmas raksturojums un analīze.
3. Uzņēmuma darba aizsardzības sistēmas pilnveides iespēju noteikšana.

Pētījuma metodes: teorētiskā metode – literatūras, normatīvo aktu apkopošana un analīze; empīriskā metode – aptauja.

Darba struktūru veido: ievads, 2 nodaļas ar 5 apakšnodaļām, secinājumi, priekšlikumi, literatūras un avotu saraksts un pielikumi.

Atslēgas vārdi: darba aizsardzības sistēma, darba aizsardzība, darba sistēmas pilnveide

Annotation

Name of the author: Renars Dreimanis

Work title: Labor protection system of the forestry road freight transport company SIA “Capote” and its improvement.

The **aim** of the research is to analyze the labor protection system of the forestry road freight transport company SIA “Capote” and to determine its improvement possibilities.

The following tasks have been set:

1. Theoretical research and analysis of labor protection system.
2. Characterization and analysis of SIA Capote labor protection system.
3. Determining the possibilities of improving the company's labor protection system.

Research methodology:

- Descriptive method;
- Method of theoretical cognition.

The structure of the work consists of: introduction, 2 chapters with 5 subchapters, conclusions, and proposals, list of used literature and information sources and appendices.

Key words: Labor protection system, Labor protection, Work system improvement

Saturs

IEVADS	5
1.DARBA AIZSARDZĪBAS SISTĒMA	6
1.1.DARBA AIZSARDZĪBAS SISTĒMAS ORGANIZĒŠANA	6
1.2. AUTOVADĪTĀJUS IETEKMĒJOŠIE RISKI FAKTORI	14
2.UZŅĒMUMA SIA CAPOTE RAKSTUROJUMS	23
2.1.UZŅĒMUMA DARBA AIZSARDZĪBAS SISTĒMAS RAKSTUROJUMS	23
2.2.ANKETĒŠANAS REZULTĀTU APKOPOJUMS	30
2.3. DARBA AIZSARDZĪBAS SISTĒMAS PILNVEIDES IESPĒJAS	42
SECINĀJUMI	44
PRIEKŠLIKUMI	45
LITERATŪRAS UN AVOTU SARAKSTS	46
PIELIKUMI	49

Ievads

Jebkura darbinieka interesēs būtu nodzīvot veselīgu, pilnvērtīgu un patīkamām atmiņām piepildītu mūžu, izbaudīt vecumdienas, nevis ārstēt mūža garumā arodslimības un to radītās sekas. Šīs intereses sasaucas ar darba aizsardzības nozares mērķiem un uzdevumiem – nodrošināt darbiniekam drošu darba vidi, kas neatstās paliekošas sekas uz darbinieka veselību, darba spējām un labizjūtu (Valsts darba inspekcija, 2012,5).

Liela atbildība darba aizsardzības jomā ir uz darba devēja pleciem, protams, sadarbojoties ar ieinteresētajām pusēm – pirmkārt, pašu darbinieku, kuram ir jāseko savām darbībām un jāuzņemas dalīta atbildība par tām, kā arī darba drošības speciālists vai par tādu norīkota persona, kuras uzdevums ir veikt darba aizsardzības pasākumus, kuri ir vērsti uz veselībai drošas darba vides izveidi – konsultēšanās ar darbiniekiem vai pilnvarotām personām par darba apstākļiem un to pilnveidi, uzlabošanu, individuālo darba aizsardzības līdzekļu lietošanu, iegādi, papildināšanu, dažādu instruktāžu un apmācību veikšanu, obligāto veselības pārbaūžu veikšanu u.c. (LR Labklājības ministrija, 2003,6).

Autors savu pētījumu veica kravas pārvadājumu uzņēmumā, kas pārvadā kokmateriālu. Šī pārvadājumu uzņēmums darba aizsardzības jomā algo kompetento institūciju, kas ir specializējusies uz kravu pārvadājumiem, kā arī ražo dažādus darba aizsardzības līdzekļus.

Pētījuma objekts: Darba aizsardzības sistēma;

Priekšmets: darba aizsardzības sistēmas pilnveide uzņēmumā;

Mērķis: analizēt mežsaimniecības nozares kravu autopārvadājumu uzņēmuma SIA “Capote” darba aizsardzības sistēmu un noteikt tās pilnveides iespējas.

Uzdevumi:

1. Veikt darba aizsardzības sistēmas teorētisko izpēti un analīzi.
2. Raksturot SIA Capote darba aizsardzības sistēmu.
3. Noteikt SIA Capote darba aizsardzības sistēmas pilnveides iespējas.

Metodes: teorētiskā metode – literatūras, normatīvo aktu apkopošana un analīze, empīriskā metode – anketēšana.

Pētījuma bāze: SIA Capote

1.Darba aizsardzības sistēma

1.1.Darba aizsardzības sistēmas organizēšana

Darba aizsardzības likums ir pieņemts 2001.gada 20. jūnijā, bet stājies spēkā 2002. gada 1. janvārī un tiek ņemts par darba aizsardzības sistēmas juridisko pamatu (Valsts darba inspekcija, 2008). Šī likuma pamatā ir Eiropas Savienības pamatdirektīvas darba aizsardzības jomā, kas paredz nodarbināto drošības un veselības aizsardzības uzlabošanu darba vietā, kā arī pienākumus un tiesības, kas jāievēro darba devējam, darbiniekam un valsts institūcijām, lai izveidotu veselīgas un atbalstošas attiecības darba aizsardzības jomā (Darba aizsardzības likums, 2000).

Iedziļinoties Darba aizsardzības likuma būtībā, var secināt, ka tā mērķis ir uzlabot un garantēt darbinieku veselības aizsardzību un drošību darbā, kā arī nosaka visu iesaistīto pušu pienākumus, tiesības un savstarpējās attiecības iepriekšminētajā jomā (Darba aizsardzības likums, 2000).

Autora prāt iesākumā ir jānoskaidro, kas ir darba aizsardzība, to skaidro kā pasākumu kopumu darba vietā, lai pasargātu darbinieku veselību. Lai veiktu šo funkciju, ir nepieciešami preventīvi pasākumi – sociāli, saimnieciski, tehniski un organizatoriski, kas priekšlaicīgi novērstu nelaimes gadījumus un arodslimību rašanās riskus (Jimenez,2020).

Jāpiemin, ka arodslimība ir veselības traucējumi, kas radušies dēļ nepiemērotas darba vides un tās radītiem vides faktoriem, kas var būt bioloģiski, psiholoģiski, ķīmiski un fiziski riska faktori. Arodslimība ir novēršama, ja laicīgi tiek novērsti riska faktori, kas ietekmē darbinieka gan fizisko, gan garīgo veselību. Šo riska faktoru novēršana ir arī darba devēja interesēs, jo vesels darbinieks retāk kavē darbu un tā darba spēja un produktivitāte ir krietni augstākā līmenī (Kazantzis,2019).

Labklājības ministrija plāno un koordinē darba aizsardzības norisi Latvijā, tās galvenie uzdevumi ir:

- izstrādāt darba aizsardzības vadošos nolikumus un sekmēt to realizēšanu;
- izstrādāt darba aizsardzības likumdošanu un sekot tās atbilstībai Eiropas savienības tiesību aktiem;
- veicināt darba devējus radīt nekaitīgu un drošu darba vidi, kā arī nodrošināt nodarbināto tiesības uz sociālajām garantijām un darba aizsardzību.
- attīstīt darba aizsardzības administrēšanu;
- informēt darbiniekus un darba devējus par dažādiem jautājumiem darba aizsardzības jomā.

Labklājības ministrijas pakļautībā ir Valsts darba inspekcija, kura ir dominējošā institūcija, kas veic uzraudzību un kontroli darba aizsardzības jomā (Valsts darba inspekcija, 2008).

Lai izvairītos no domstarpībām ar Valsts darba inspekciju un Darba aizsardzības likumu, darba devēja pienākums ir izveidot darba aizsardzības sistēmu, kas sevī ietver darba vides iekšējo uzraudzību, darba vides risku novērtēšanu un darba aizsardzības struktūras izveidi (Valsts darba inspekcija, 2012, 1).

Autora domas sakrīt ar Valsts darba inspekcijas (VDI) atspoguļoto, ka darba devējam ir jāpievērš liela uzmanība darbinieku instruēšanai un apmācībai, jo statistika ir nepielūdzama un rāda, ka vidēji 40,4% darbinieku gadā saskarās ar nelaimes gadījumiem dēļ nepietiekamām apmācībām saistībā ar darba drošību (Valsts darba inspekcija, 2020). Neizpaliek arī Darba aizsardzības likums (DAL), jo tas klāsta, ka darba devējs ir atbildīgs par darbinieku drošību un veselību darba vietā (Darba aizsardzības likums, 2000).

Aplūkojot Darba aizsardzības likuma 5. pantu, kurā tiek atspoguļota Darba aizsardzības sistēmas organizēšana, tiek noteikta stingra darba devēja atbildība par šo jomu, jo saskaņā ar darba aizsardzības principiem, darba devējam ir jāorganizē šī sistēma – uzraugot un novērtējot darba vidi uzņēmuma ietvaros – darba vides riska novērtēšana, organizatoriskās struktūras izveide, nodarbināto iesaiste darba aizsardzības uzlabošanā. Atskaitot šo visu, darba devēja pienākumos ietilpst nodrošināt šīs izveidotās sistēmas darbību, kā arī jāsedz izdevumi, kas saistīti ar darba aizsardzību no darba negadījumiem speciāli izveidota budžeta (Darba aizsardzības likums, 2000).

Lai uzņēmums, iestāde vai jebkura cita struktūra varētu pilnvērtīgi eksistēt un pat augt, ir nepieciešams ievērot noteiktas normas, likumus, noteikumus un pienākumus. Kā vienu no galvenajiem darba devēja pienākumiem varētu minēt atbildību par darbinieka veselību un drošību, kamēr viņš veic darba pienākumus. Neradīt ar savām darbībām un lēmumiem kaitējumu darbinieka veselībai, dzīvībai un mantiskajam stāvoklim, kā arī, pēc iespējas vairāk informēt un izglītēt darbinieku, lai preventīvi izbēgtu šādus negadījumus.

Veiksmīgākai darba aizsardzības organizatoriskās struktūras izveidei, darba devējam, ievērojot nodarbināto skaitu un darbības veidu, ir jāalgo darbinieks, kas veiks darba aizsardzības speciālista funkciju, to var izdarīt sekojoši:

- norīko kādu esošu darbinieku, kas būs atbildīgs par darba aizsardzības jomu, bet ir jāievēro, ka ir nepieciešamība paredzēt līdzekļus un laiku, kas ir darba laika ietvaros, lai norīkotais darbinieks varētu veikt darba pienākumus un neierobežotu viņa tiesības;

- noalgo darba aizsardzības speciālistu, ja uzņēmumā ir vairāk par 250 darbiniekiem un tas nodarbojas ar komercdarbību, kura ir paredzēts kāds izņēmums, tad tiek algoti vismaz 2 darba aizsardzības speciālisti;
- noslēdz līgumu ar kompetentu speciālistu, jāņem vērā, ka uzņēmumā ir jānorīko kāda kontaktpersona, kas sadarbosies ar šo speciālistu, tas pats attiecās arī ar kompetentajām institūcijām;
- noslēdz līgumu ar kompetentu institūciju, sevišķi svarīgi slēgt šo līgumu, ja uzņēmums nodarbina vismaz 250 darbinieku un nodarbojas ar komercdarbību, kas normatīvos aktos nav paredzēts kā izņēmums.
- Noslēdz līgumu ar juridisku personu, ja tai ir piešķirts kompetentas institūcijas statuss (Darba aizsardzības likums, 2000).

Turpinājumā autors aprakstīts darba aizsardzības speciālista profesijas detalizētāku skaidrojumu. Šīs profesijas pārstāvis organizē darba aizsardzības sistēmu, uzrauga darba vidi, plāno darba aizsardzības pasākumus atbilstoši normatīvajiem aktiem. Pārbauda un uzrauga darba drošības sistēmas atbilstoši valstī noteiktajām prasībām, apmāca un instruē darbiniekus darba aizsardzībā un ārkārtas situācijās, veic nelaimes gadījumu izmeklēšanu. Organizē darbinieku obligātās medicīniskās veselības pārbaudes, seko, lai aptiecinātas būtu nodrošinātas ar nepieciešamajiem priekšmetiem, nodrošina darbiniekus ar darba aizsardzības līdzekļiem. Neizpaliek arī darba aizsardzības dokumentu uzturēšana kārtībā un to apsekošana, kā arī paša pilnveidošanās un jauno tendenču apgūšana darba aizsardzības sektorā (Profesiju pasaule, 2021.).

Atsaucoties uz MK noteikumiem Nr.660 Darba vides iekšējās kārtības uzraudzības veikšanas kārtība, kas sevī ietver posmus, kas sākas ar darba vides iekšējās uzraudzības plānošanas, ko turpina šī plāna īstenošana, kad tiek izvērtēti riska faktori un darba vides uzraudzība, kam seko šī plāna realizēšanas pārbaude vismaz reizi gadā un pilnveidošanas, ja tāda ir nepieciešama, ko atspoguļo plānā, kas paredz darba vides uzlabošanu (Ministru kabineta noteikumi Nr.660,2007).

Izrietot no Darba aizsardzības likuma 9. panta un situācijas darba tirgū, veiksmīgai darba aizsardzības sistēmas izveidei darba devējam ir jāizvērtē savs darbības veids, algoto darbinieku skaits, lai izsecinātu kurš no iespējamajiem variantiem ir visizdevīgākais: pirmais variants ir apmācīt kādu no darbiniekiem, kurš varētu veikt darba aizsardzības speciālista pienākumus, otrs variants ir vērsties pie kompetentajām institūcijām un algot tās, lai veiktu šo funkciju, bet ir arī trešais variants, kurš sevī iekļauj apvienotu pirmo un otro variantu, kad

kompetentās institūcijas veic specifiskākās funkcijas, bet apmācītais darbinieks vienkāršākas funkcijas (Kaļķis, 2008).

Kad ir izlemts kas sekos līdz darba aizsardzības organizācijai uzņēmumā, ir jāsāk veikt darba vides riska novērtēšana, jāpiemin, ka darba vides riski ir iedomāta varbūtība saskarei ar kādu nelaimes gadījumu, kad darbinieks varētu zaudēt darba spējas vai izraisīt kādu mazāku apdraudējumu savai veselībai. Šiem riskiem ir dažādas smaguma pakāpes, kuras tiek izvērtētas un laicīgi novērstas, neradot draudus darbinieka veselībai un ietaupot darba devēja finanses un labo slavu (Mācību centrs Liepa, 2021). Riska izvērtējami ir jāveic ne retāk kā reizi gadā, vieglākai šīs funkcijas veikšanai, ir izdoti normatīvie akti, kuros ir atspoguļotas prasības, kas attiecas gan uz darbiniekiem, gan uz darba aizsardzības speciālistiem, gan uz darba devējiem. Ļoti svarīgi ir izmantot dažādas riska faktoru novērtēšanas metodes, kas nestu pēc iespējas precīzāku un ticamāku informāciju par reālo situāciju darba vietā, šīs metodes ir sekojošās:

- anketa, kas ir ērts veids kā iegūt informāciju no darbinieka, viņam brīvā un ērtā laikā, kā arī neuzstājīgi uzzinot informāciju, kuru nevēlas atklāt mutiski;
- pārrunas, labs veids, kā saliedēt kolektīvu, izveidot spēcīgākas saites starp darba devēju un darbinieku, tajā pašā laikā uzzinot svarīgu informāciju par darba drošības sistēmas vājajiem un stiprajiem posmiem uzņēmumā;
- nelaimes gadījumu, to seku prognozes un iespējamās novēršanas veidus, drošs un efektīvs veids kā pasargāt sevi un darbiniekus no nevajadzīgām nelaimēm un problēmām, preventīvi veicot apskati un priekšlaicīgi novēršot iespējamus draudus;
- un citas novērtēšanas metodes.(Kaļķis, Roja, 2003,8).

Autors uzsver, ka darba devējam novērtējot darba vides risku kā galvenos aspektus ir jāņem vērā – darba vietu iekārtojums un izvietojums, darba aprīkojuma lietošana un izvēle, darba vides faktoru iedarbība (piemēram, psiholoģisko, bioloģisko, fizioloģisko u.c.), ražošanas un darba metožu izmantošana, darba laika un gaitas organizēšana, protams, ka neizpaliek nepietiekama nodarbināto apmācība, instruēšana un sagatavošana darba aizsardzības jomā (Saeima, 2000).

Kad veiksmīgi ir veikta darba vides riska novērtēšana darba aizsardzības speciālists:

1. veic rūpīgu rezultātu analīzi un nosaka darba aizsardzības pasākumus, kuri ir nepieciešami, lai uzlabotu esošo stāvokli;
2. izveido darba aizsardzības pasākumu plānu, kurā ir iekļauti noteikti pasākumi, termiņi un atbildīgās personas;
3. apkopo vairākus sarakstus, kuros atspoguļo: kādi kaitīgi darba vides faktori iedarbojas uz darbiniekiem, kādos īpašos apstākļos atrodas darbinieki, darbinieku

saraksts, kuriem jāiziet obligātās veselības pārbaudes (OVP), nepieciešamo individuālo aizsardzības līdzekļu saraksts;

4. organizē laboratorisko izmeklējumu veikšanu, kas darba vides riska faktoru novērsšanai, izkristalizēs precīzākus veicamos preventīvos pasākumus (Kaļķis, 2008).

Pēc nopietna darba ar vides risku novērtēšanu un to novēršanu ir jāpievērš uzmanība darbinieku veselības stāvoklim, kas katru gadu var mainīties un katrs atbildīgs darba devējs, tā pat kā atbildīgs darbinieks, nopietni attieksies pret savu un savu darbinieku veselības stāvokli, vērojot šīs pārmaiņas, darba devējs var pilnveidot riska faktoru analīzi un to ietekmi uz darbinieka veselību. Obligātā veselības pārbaudei (OVP) ir vairāki iedalījumi, tādi kā:

- pirmreizējā, kad darbinieks ir tikko uzsācis darba attiecības un ir nepieciešama veselības pārbaude;
- periodiskā ir ikgadējā pārbaude, kas nepieciešama, lai sekotu līdzi darbinieka veselībai un veselības stāvokļa izmaiņām, to ir jāveic darba laikā un apmaksu veic darba devējs, izņemot gadījumus, ja darbinieks nav sniedzis patiesu informāciju par savu veselības stāvokli;
- ārpuskārtas tiek nozīmēta, ja darba vietā ir notikusi kāda ārpuskārtas situācija un ir nepieciešama veselības pārbaude (Darba aizsardzības likums, 2001).

OVP ir jāveic, lai arodslimību ārsts pēc iespējas ātrāk atklātu veselības problēmas un sāktu tās risināt, kā arī savlaicīgi novērst ietekmējošos riska faktorus darba vietā (MK noteikumi Nr.219., 2009).

Pēc rūpīgas izpētes un analizēšanas ir jāreaģē un jāveic darba aizsardzības pasākumus, bet pirms tam darba devējam ir jākonsultējas ar darbiniekiem un viņu uzticamības personām par:

- plānotajām darbībām, kas var ietekmēt nodarbināto veselību un drošību;
- organizatoriskās struktūras izveidošanu darba aizsardzības jomā;
- darbinieku atbildības deleģēšana pirmās palīdzības sniegšanas, evakuācijas un ugunsdzēsības pasākumu veikšanā;
- darbinieku informēšanu par darba aizsardzību un vides iekšējo uzraudzību, pat, ja darbinieks veic ārpalpojumu, neatrodies savā darba vietā;
- plānošanu un organizēšanu, kas attiecas uz instruktāžām un apmācībām.

Bez konsultēšanās darba devējam ir ieinteresētās puses jāinformē par darba aizsardzības pasākumiem kopumā, kā arī jāizdala kādi pasākumi ir plānoti katrai darbinieku grupai. Ieinteresētajām pusēm ir jābūt pieejamai informācijai par darba vides riska novērtēšanas

rezultātiem, nelaiemes gadījumiem un arodslimībām, paredzētajiem darba aizsardzības pasākumiem un līdzekļiem, saņemtajiem Valsts darba inspekcijas rīkojumiem, lēmumiem un brīdinājumiem (Darba aizsardzības likums, 2000).

Darba devējam ir jānodrošina, lai darbinieki būtu informēti par briesmām, kas viņus var apdraudēt darba vietā, kā arī nodrošināt ar darba aizsardzības pasākumiem, lai tās izbēgtu, ja tas nav iespējams, tad nodrošināt, lai šī darba vieta būtu pieejama tikai tiem darbiniekiem, kuri ir instruēti vai apmācīti un pārzina darba vietas specifiku, neskatoties uz to, ir jābūt iespējai nopietnu un tiešu briesmu gadījumā atstāt darba vietu, neradot kaitējumu ne sev, ne apkārtējiem. Protams, ka darba devējam nav tiesību prasīt darbiniekam atsākt darbu, ja briesmas darba vietā nav novērstas (Darba aizsardzības likums, 2000).

Darba devējam ir jānodrošina ne tikai darbinieka instruktāžu un apmācību periodiski – uzsākot darbu, mainoties darba apstākļiem, tehnoloģijām un aprīkojumam, bet arī uzticības personu apmācību atbilstoši viņa profesionālajai sagatavotībai mēneša laikā pēc tā ievēlēšanas, ko sedz darba devējs (Darba aizsardzības likums, 2000).

Pēc konsultēšanās ar darbiniekiem un viņu uzticamības personām, darba devējam ir jāveic darba aizsardzības pasākumi, kas balstās uz Darba aizsardzības likuma vispārīgajiem principiem, kas sevī iekļauj:

- cenšanos mazināt nenovēršamu darba riska vides ietekmi uz darbinieku vai arī cenšas darba vidi izveidot bez darba riska vides ietekmes uz darbinieku;
- iespējamo vides riska cēloņu novēršanu;
- darba vietu un darba veikšanas veidu pielāgošanu darbiniekam, tā skaitā – darba vietas iekārtojums, ražošanas metodes, vienmuļu darbu, darbu ar noteiktu ritmu, kas var radīt negatīvu ietekmi uz veselību;
- sekošanu higiēnas, medicīnas un tehnikas attīstībai;
- bīstamo lietu aizstāšana ar mazāk bīstamām lietām vai arī pilnīgi drošām, ja tādas ir sastopamas;
- saskaņotas un visaptverošas darba aizsardzības sistēmas izveidošana;
- kolektīvo darba aizsardzības pasākumu izvirzīšana kā prioritāte, bet individuālo darba aizsardzības pasākumu biežuma samazināšana;
- darba vides riska ietekmes novēršana īpaši tiem darbiniekiem, kuriem pēc normatīvajiem aktiem ir noteikta īpaša aizsardzība;
- instruktāžas un apmācības veikšana darba aizsardzības jomā;

- sadarbošanās ar darba aizsardzības jomā nodarbinātajiem un to uzticības personām (Darba aizsardzības likums, 2000).

Lieliski sasaucās V. Kaļķa un Eiropas darba drošības un veselības aizsardzības aģentūras publicētais, ka darba aizsardzības uzdevums ir ne tikai noteikt tiesisko pamatu tehnisko, sociālo, ekonomisko, ārstniecisko pasākumu organizēšanā, bet arī nodrošināt darba drošību, arodslimību samazināšanos, darba vides veselīgumu un veiksmīgi funkcionējošu sociālo garantiju sistēmu (OSHA, 2007).

Svarīgi darba devējam saprast, ka Darba aizsardzības likums ir izstrādāts ne tikai aizstāvēt darbinieku intereses, bet arī darba devēja intereses, tādēļ, iedziļinoties darba aizsardzības aspektos un domājot gan par savām, gan par darbinieka interesēm, būtu jāpieturas pie šādiem mērķiem:

- laicīgi atrast vietas, kas var izraisīt riskus darbinieka veselībai un dzīvībai, kā arī veikt pasākumus šī riska novēršanai vai mazināšanai, kas veicinās nelaiemes gadījumu un arodslimību rašanās iespējas;
- uzlabot darba apstākļus uzņēmumā, veidot komfortablu, drošu, aprīkotu sakārtotu darba vidi, kas uzlabos darbinieku pašsajūtu un labizjūtu;
- novērst kaitīgus darba apstākļus (skaļš troksnis, stress, nepietiekams apgaismojums vai piesārņots gaiss) vai mazināt tos, kas cels darba produktivitāti;
- novērst neatbilstošus darba apstākļus (karstums, aukstums, stress, caurvējš, mitrums, pārslodze u.c.) vai mazināt to ietekmi, kas samazinās darbinieku darba prombūtni saslimšanas dēļ;
- sekot līdzi darba aprīkojuma stāvoklim, kas mazinās iespējamās avārijas, nelaiemes gadījumu sekas, kā arī netiks apturēts darbības process, kamēr notiktu remonts;
- sakārtot darba vidi, kas veidos pozitīvu uzņēmuma tēlu, kas dod iespēju labāk konkurēt darba tirgū un piesaistīt kvalificētākus darbiniekus (Darba aizsardzības likums, 2002.).

Vēl viens aspekts, kuru darba devējam nevajadzētu aizmirst ir Ministru kabineta noteikumi (MK noteikumi), kas paredz, ka darba devējam, ievērojot darbinieka profesionālo sagatavotību, izglītību, darba spējas un pieredzi, iepriekšējo sagatavošanu un uzņēmuma specifiku, ir jāveic nodarbināto apmācību darba aizsardzības jautājumos, kas sevī ietvertu ievadapmācību, instruktāžu darba vietā, kas varētu būt sākotnējā uzsākot darba gaitas, atkārtotā, kas notiktu darba izpildes laikā, neplānotā instruktāža un mērķa instruktāža, neizpaliek arī tematiskā apmācība par kādu noteiktu jautājumu (MK noteikumi Nr.749, 2010).

Darba devējam ir ne tikai pienākums pret darbinieku, bet arī tiesības, kas pasargātu darba devēju no bezatbildīga darbinieka rīcības, kuras paredz Darba aizsardzības likums, tās autors turpinājumā uzskaitīs:

1. iespēju piemērot disciplinārsodus par darba aizsardzības aktu un noteikumu neievērošanu un izvairīšanos no to izpildes;
2. ja šāda darbinieka negatīva uzvedības izpausme ir notikusi, tad var noteikt papildus apmācības darba aizsardzības jautājumos, nodrošinot minimālo darba algas apmaksu;
3. balstīties uz uzņēmuma tehniskajiem un ekonomiskajiem resursiem, kā arī darba apstākļiem un komercdarbības veidu, piemērot atbilstošas darba vides riska novērtēšanas standartus un metodes;
4. iespēju noteikt nodarbinātajam vēl papildus normatīvajos aktos norādītajām garantijām un atvieglojumiem darba aizsardzības jomā citas garantijas un atvieglojumus;
5. tiesības apstrīdēt likumā noteiktajā kārtībā Valsts darba inspekcijas lēmumus, brīdinājumus vai rīkojumus;
6. ar darba aizsardzību saistīto procesu dokumentēšanā izmantot informāciju tehnoloģijas (Darba aizsardzības likums, 2000).

Rezultātā darba devējs ir ieguvis labi funkcionējošu darba aizsardzības sistēmu savā uzņēmumā, kurā ir padomāts gan par paša drošību gan par darbinieku veselību un labsajūtu.

Secinājumi: Lai veiksmīgi izveidotu darba aizsardzības sistēmas organizāciju, darba devējam ir jāiepazīstas ar dažādiem normatīvajiem aktiem un noteikumiem, kam seko atbildīgā par darba drošību norīkošana, vai kompetentās institūcijas piesaiste, kas ir atkarīgs no darbinieku skaita un uzņēmuma darbības veida. Vēlāk tiek veikta darba vides riska izvērtēšana, ko aplūko un izanalizē atbildīgās personas, lai vēlāk par rezultātiem paziņotu darbiniekiem un to ievēlētajiem pārstāvjiem, ievērojot, ka rezultātiem ir jābūt brīvi pieejamiem. Pēc iepazīstināšanas darba devējam ir jāveic darba vides risku novēršana, kas ir paša darba devēja interesēs, jo laba un droša darba vide sev līdzī nes veselus un apmierinātus darbiniekus, kas spēj strādāt bez darba nespējas lapām, kā arī iekārtas pēc biežākām apsekošanas reizēm un apkopēm, kalpos ilgāk un tiks mazāk pakļautas ilgstošam remontam. Protams, ka ir nepieciešami arī disciplinēšanas veidi darbiniekiem, kas atsakās ievērot darba devēja labo gribu un nerūpējas par savu veselību, līdz ar to Darba aizsardzības likumā ir iekļautas arī darba devēja tiesības.

1.2. Autovadītājus ietekmējošie riska faktori

Pēc autora domām, lai veiksmīgāk varētu darboties Darba aizsardzības sistēma, ir nepieciešams iepazīties ar riska faktoriem, kas ietekmē tieši autovadītājus, kā arī gūt kādu ieskatu par transporta nozari kopumā.

Transporta nozari iedala sauszemes transportā un cauruļvadu transportā, gaisa transportā, ūdens transportā, kurjeru un pasta darbībā, uzglabāšanas un transporta palīgdarbības, kuras skaidro kā automašīnu remontu, ko darbinieki veic paši, ja uz ceļa rodas kāds negadījums. Šoreiz autors apskatīs sauszemes transporta iedalījumu (Darba drošības un vides veselības institūts, 2014, 1).

Transporta nozarei tipiski ir, ka vairāki riska faktori iedarbojas reizē, tādā veidā veidojot kombinācijas, kas rada draudus darbinieka veselībai, kuri nav viennozīmīgi nosakāmi. Reizēm ne darba devējs, ne darbinieks neaizdomājas ar cik dažādiem riska faktoriem viņam ir jāstopas ikdienā, liekas, ka tie ir tikai mehāniskie un fiziskie riska faktori, bet tā nepavisam nav. Ir ļoti svarīgi, izvērtējot riska faktoros, ieklausīties pašā darbiniekā, jo viņš ikdienā ar to saskaroties, labāk varēs aprakstīt savas izjūtas un pārmaiņas ne tikai fiziskajā, bet arī garīgajā veselībā.

Par svarīgākajām riska faktoru grupām ir nosaukamas šīs:

- fizikālie faktori – piemēram, nelabvēlīgi laikapstākļi, mikroklimats, troksnis, vibrācijas, apgaismojums u.c.;
- mehāniskie un traumatisma riska faktori – piemēram, satiksmes negadījumi, remontbedres, kuras nav ne norobežotas, ne aizveramas, u.c.;
- ergonomiskie faktori – piemēram, riepju nomaiņa, kravu izkraušana, iekraušana, u.c.;
- ķīmiskās vielas – piemēram, degviela un dažādi viegli uzliesmojoši šķīdumi, smērvielas, gāzes, eļļas, tai skaitā ir arī vielas, kas tiek pārvadātas kravā, u.c.;
- putekļi – piemēram, tas ir atkarīgs no kravas, ko pārvadā autovadītājs, kā arī no smilšu ceļiem radušies putekļi, ja kabīne nav pietiekami labi izolēta, u.c.;
- bioloģiskie faktori – piemēram, ērcu encefalīts, laima slimība, suņu kodieni, stingumkrampji, u.c.;
- darbs piespiedu pozā – piemēram, braucot tas būtu darbs sēdus, bet labojot automašīnas, tas būtu rokas, kas paceltas un saliktas virs elkoņu, plecu vai galvas līmeņa, darbs tupus, vienveidīgas kustības, kas tiek veiktas ātrā tempā, u.c.;

- psihosociālie faktori – piemēram, ceļšanās agrās rīta stundās, garas darba stundas, miega trūkums, vienvēidīgs darbs, u.c.

Aplūkojot sīkāk *traumatisma un nelaiemes gadījumus izraisošos riska faktoros*, var secināt, ka šos riska faktoros lielākoties izraisa aprīkojuma izmantošana, kas ir paredzēta citiem darbiem, nepilnīga aprīkojuma konstrukcija, darba drošības noteikumu neievērošana un nedrošu paņēmienu izmantošana, trūkst drošības palīgierīču, nepiemērota darba apģērba izmantošana, vai neizmantošana. Nedrīkst arī aizmirst par apdegumu iegūšanas risku, ko var iegūt pieskaroties karstām virsmām, metinot vai griežot ar gāzi, kā arī neapzinīgi darbojoties ar uguni.

Ir uzmanīgam jābūt no priekšmetu krišanas riska, kas rodas, ja krava nav pietiekami labi nostiprināta, kravas ir pārkrautas, netiek veikta droša aizsargapvalku fiksācija tehnisko apkopju laikā, ceļšanas mehānismi netiek lietoti pareizi, priekšmeti, kas tiek novietoti salonā pie autovadītāja kājām, kuri var traucēt auto vadīšanu, nevienmērīgas vai nestabilas virsmas pārbraukšana ar automašīnu, piemēram, tiltu sabrukšana, zemes noslīdēšana, piebraukšana pārāk tuvu grāvja malai, darbs kalnainā vietā, nekvalitatīvi auto ceļi, utt. it kā tik ikdienišķas lietas, bet tās var izraisīt nelaimi ne tikai pašam darbiniekam, bet arī citiem satiksmes dalībniekiem, neaizmirstot arī elektriskos draudus, kas iespējami ir tiešā un netiešā saskarē ar elektrību – nesazemēts darba aprīkojums, instalācijas bojājumi, iekārta ir pievienota pie kopējā sadales skapja, to ir grūti individuāli atslēgt apkopju laikā.

Autovadītājs ir tieši saistīts ar drošību uz ceļa, tādēļ viņam ir ne tikai jāzina ceļu drošības noteikumi un tie jāatkārto ik pēc kāda laika, bet arī jāzina droši braukšanas pamatprincipi, par kuriem būtu jābūt informētam arī darba devējam, tie ir:

- automašīnas tehniskajam stāvoklim ir jābūt labam, tad arī braukšana būs droša;
- ir jāseko līdzi riepu un amortizatoru stāvoklim, jo saskares laukums starp riepu un automašīnu ir tikai plaukstas platumā;
- svarīgi, lai automašīnas logs un lukturi būtu tīri, jo lielāko daļu apkārt notiekošā autovadītājs uztver ar redzi;
- braucot ir jāpievērš uzmanība automašīnai dažādos leņķos, gan tālumā, gan tuvumā, gan sānos un aizmugurē;
- autovadītājam jābūt attīstītai kritiskajai domāšanai, spējai paredzēt notikumu gaitu;
- ne vienmēr jāpaļaujas uz savu braukšanas pieredzi, jo uz ceļa ir arī citi braucēji, kuru darbības ir grūti paredzamas.

Vēl viens nopietns aspekts šajā riska faktoru grupā ir mobilais telefons, kas ir neatņemama mūsdienu sastāvdaļa. Nav noslēpums, ka autovadītāji to izmanto arī atrodoties pie

stūres, šis netikums būtu jāizskauž līdz minimumam, jo tas samazina koncentrēšanās spējas un reakciju, to varētu salīdzināt ar neredzīgumu, kad autovadītājs skatās uz ceļu, bet nekoncentrējas uz notiekošo, redzes lauks kļūst šaurāks, kam seko nelīdzenāka automašīnas trajektorija. Likumsakarīgi, ka braucot pie stūres Latvijā mobilo telefonu lietošana bez brīvroku sistēmas ir aizliegta un par šī aizlieguma pārkāpšanu var draudēt sods.

Troksnis ir riska faktors, kas atstāj lielu iespaidu uz cilvēka veselību un tas neskar tikai dzirdi, bet arī centrālo nervu sistēmu un sirds un asinsvadu sistēmu, kā arī traucē darbiniekiem sazināties savā starpā un brīdināt citam citu par draudošajām nelaimes situācijām. Troksnis ir dažādu intensitāšu un frekvenču skaņu sakopojums. Cilvēks uztver skaņu ar frekvenci 20-20000Hz, bet balss var radīt skaņu 500-2000Hz, skaņas enerģiju uztver auss bungādiņa un to mēra dB, cilvēks uztver 0-140dB, ja skaņas enerģija ir sasniegusi 120dB, tad rodas diskomforts, bet tuvojoties 140dB, ir jūtamas sāpes. Veicot trokšņa mērījumus tos iedala:

- pastāvīgs troksnis – tā līmenis svārstās mazāk par 5dB 8 stundu darba laikā, kā piemēru var nosaukt kādu fona troksni no iekārtas;
- nepastāvīgs troksnis – tā līmenis svārstās vairāk par 5dB 8 stundu darba laikā;
- impulsa veida troksnis – kad viena vai vairāku skaņu ilgums ir mazāks par 1s, piemēram, darbs ar āmuru.

Lielāko daļu automašīnu ražo ar trokšņa iedarbības mehānisma aizsardzību, ar noteikumu, ka kabīnes durvis un logi ir aizvērti. Vidēji trokšņa līmenis nepārsniedz 80dB, bet daudz kas ir atkarīgs no ceļa seguma veida un tehnikas slodzes.

Cietas vielas, gāzes un šķidrums mehāniskās svārstības un kustība noteiktu frekvenču diapazonā sauc par *vibrāciju*. Lielākoties vibrācijas avoti autotransporta nozarēs ir roku instrumenti, vai pati atrašanās transporta kabīnē vai produkcijas pārkraušanai izmantojamo iekrāvēju izmantošana, vadot automašīnu darbinieki ir pakļauti gan plaukstas/rokas vibrācijai, gan visa ķermeņa vibrācijai. Plaukstas/rokas vibrācija ir bīstama nodarbinātā asinsvadu, kaulu un locītavu, nervu sistēmai. Visa ķermeņa vibrācija skar visu ķermeni, it īpaši mugurkaula jostas daļas slimības un mugurkaula traumas. Svarīgi ievērot, ka autovadītājam vibrācija kombinējas ar darbu piespiedu pozā, tādēļ visbiežāk sekas ir muguras sāpes.

Mikroklimate kā riska faktors izpaužas gaisa temperatūrā, gaisa relatīvajā mitrumā un gaisa plūsmas ātrumā. To ietekmē klimats, diennakts laiks, gadalaiks, telpas platība, gaisa apmaiņa. Transporta nozarē visbiežāk cieš no caurvēja, piemēram, noliktavās, kā arī preču iekraušanas un izkraušanas laikā pazeminātas temperatūras (zem 10°C), jo pazeminātas temperatūras laikā var ciest nervu un asinsrites sistēma, kā rezultātā rodas apsaldējumi.

Strādājot lietū, caurvējā, sniegā ir risks saaukstēties, bet darbs lielā vājā apdraud kravas pārvietošanu.

Jebkuras automašīnas apkopē tiek izmantotas ķīmiskās vielas, kā arī uzpildot degvielu un stikla šķīdumu, līdz ar to ir jāapskata *ķīmisko vielu un to maisījumu riska faktori*. Lai tos varētu veiksmīgi novērtēt ir jāņem vērā:

- informācija par ķīmiskajām vielām, kas tiek izmantotas, no drošības datu lapas, kuru nosūta importētājs vai piegādātājs ;
- ķīmisko vielu robežvērtības gaisā;
- OVP rezultāti;
- preventīvo pasākumu rezultātus;
- bioloģiskās ekspozīcijas rādītāji, kas ataino ķīmiskās vielas;
- darba apstākļus un procesus, kas ir cieši saistīti ar ķīmisko vielu īpašībām, ka palielina risku darbinieku veselībai un drošībai;
- ķīmisko vielu un ķīmisko maisījumu kvantitāte darbā.

Daudzi pat neaizdomājas cik kaitīgas veselībai ir izplūdes gāzes, sadegušas dīzeļdegvielas produkti var izraisīt audzējus, tādēļ iekštelpās, kur tiek iedarbinātas automašīnas, noteikti ir jāaprīko ar īpaši paredzētām ventilācijas nosūces sistēmām. Savukārt autovadītāji tiek visvairāk pakļauti šim riskam, jo viņi atrodas tādās situācijās, kad ir jāapstājas aiz mašīnas, kuras motors turpina darboties, teiksim sastrēgumos vai gaidot rindā uz kādu pakalpojumu.

Vēl viens nozīmīgs aspekts ir veids kā tiek uzglabātas ķīmiskās vielas un to maisījumi, ir iespēja, ka darbinieks nav cieši aizvēris uzglabāšanas traukus un ķīmiskās vielas izgaro darba telpā, tādā veidā nokļūstot gaisā, kas darbiniekam ir jāieelpo, kas palielina iespēju saslimt ar arodslimībām.

No *ergonomisko riska faktoru* skatupunkta, tiek uzskatīts, ka autovadītāji visvairāk cieš no muskuļu slodzes, ko iedala dinamiskajā slodzē un statiskajā slodzē. Dinamiskā slodze atbilst smaguma pārvietošanas gadījumiem, bet statiskā slodze – darba pozas un ātras, atkārtotas kustības un muskuļu sasprindzinājums procesā tiek saglabāts ilgstoši, tajā mirklī tiek nospiesti asinsvadi, muskuļiem netiek piegādāts skābeklis un enerģija, kā rezultātā ātri rodas nogurums un asas sāpes, kādēļ nevar vairs veikt darbu.

Uz autovadītājiem ir attiecināms termins darbs piespiedu pozā – kas ir ķermeņa vai kādas no tā daļām nemitīga atrašanās nemainīgā stāvoklī. Tas var ietekmēt kakla-plecu joslu, elkoņus-plaukstus, muguras un gūžu-kāju daļai.

Dinamiskā muskuļu slodze ir riska faktors, kas attiecināms uz smaguma pārvietošanu, neskatoties vai tas notiek tieši vai izmantojot palīgierīces. Pastāv risks gūt traumas balsta-

kustību aparātā, īpaši jostas/krustu rajonā. Jāpievērš uzmanība pārnēsājamās lietas īpašībām, piemēram vai tas ir ērts nešanai. Kā paredz MK noteikumi Nr.344, darba devējam ir jānodrošina apstākļi, lai darbiniekam nebūtu jāveic smagumu pārvietošana ar fizisko spēku, ja šāda iespēja nav nodrošināma, tad darba devējam ir jāorganizē darbs tā, lai tiktu garantēta drošība darbinieka veselībai un drošībai, lai līdz minimumam samazinātu risku iegūt traumu, nodrošināt darbinieku ar tam paredzētām palīgierīcēm un cenšas automatizēt smaguma pārvietošanas procesu. Neizpaliek arī apmācības, kurās izglīto darbinieku par smaguma pārvietošanu un ergonomikas principiem.

Transporta nozarē salīdzinoši reti sastopas ar *bioloģiskajiem riska faktoriem*, vienīgi, par tādiem būtu dēvējamas ērcu encefalīts un Laima boreliozes, galvenais iespējamais preventīvais pasākums šajā gadījumā ir vakcinācija. Latvijā šo reglamentē MK noteikumi Nr.330., kas attiecas uz darbiniekiem, kuru darbs saistīts ar atrašanos zaļajā zonā vai lopu un dzīvnieku pārvadāšanas gadījumā. Ja pārvadājumi tiek veikti ārpus Latvijas teritorijas, tad ir darbinieki var tikt pakļauti dažādu infekciju slimību riskiem, kas nav tipiski mūsu valstij.

Ja ir runa par *starojumu* kā riska faktoru, tad min jonizējošo un nejonizējošo starojumu. Jonizējošais starojums atšķirībā no nejonizējošā starojuma var jonizēt gan netiešā, gan tiešā veidā. Pie nejonizējoša starojuma pieder ultravioletais starojums, gaisma, infrosarkanais starojums, lāzera starojums, mikroviļņu, radiofrekvenču starojums, magnētiskie un elektriskie lauki. Autovadītāji tiek pakļauti ultravioletajiem starojumiem, jo veic darbus ārpus telpām – saulē, kas var radīt ādas apsārtumu, ekzēmas, iekaisumu, arī audzējus. Ilgstoši strādājot ultravioletajā starojumā var reibt vai sāpēt galva, pacelties temperatūra un rasties nogurums. Iesaka sevi pasargāt, izmantojot individuālo aizsardzības līdzekli – ādas krēmus, kas absorbē ultravioleto starojumu, kokvilnas apģērbu. Infrasarkanā starojumu sauc arī par siltumstarojumu, ko cilvēks var saņemt no saules, uz cilvēka organismu tas rada pārkaršanas risku, kas izpaužas kā slikta dūša, vājums, galvassāpes, paaugstināta temperatūra utt., sevi pasargāt var lietojot daudz šķidruma un valkājot kokvilnas apģērbu.

Ļoti populārs un bieži sastopams starp riska faktoriem ir *psichoemocionālais riska faktors*, tā cēloņi, domājams, ir garas virsstundas, pārāk maza atpūta, kas rodas no tā, ka darbiniekam netiek piešķirts atvaļinājums, darbs ir jāveic brīvdienās, darbā jāpieņem daudz atbildīgu lēmumu, bet tas neatbilst ne darbinieka sagatavotībai, ne izglītības līmenim. Darba kontroles un sociālā atbalsta trūkums, neregulārs maiņu darbs, darbs naktīs, nepiemērota darba slodze, darbinieku neiesaistīšana darba procesu pārmaiņās. Nav noslēpums, ka arī attiecības ar darba kolēģiem rada nevajadzīgu saspīlējumus un emocijas, piemēram, darbinieku savstarpējā

konkurence, darbinieku izolācija, sliktas attiecības ar augstākstāvošajiem kolēģiem, arī mobings un bosings.

Viens no ieteikumiem ir runāt ar darbiniekiem, informēt par topošajiem pasākumiem un riska faktoriem, kas atklāti izvērtēšanas laikā, lai izbēgtu baumas, pārpratumus un pieņēmumus un novērstu kārtējo psihoemocionālo riska faktora izpausmi.

Autovadītājiem nopietnus drošības draudus rada nogurums, visbiežāk tas rodas no sliktā miega vai nepietiekama miega daudzuma, cilvēka labsajūtai nepieciešams vismaz astoņu stundu miegs. Par visbiežāk nogurumu izraisošajiem faktoriem uzskata:

- miegs ir īsāks par 8 stundām;
- taisni, vienmuļi ceļi ar vienveidīgu ainavu aiz loga;
- satiksmē ir maz automašīnu;
- darbinieka vecums;
- alkohola lietošana, pat ļoti mazās devās ir kaitīga un var radīt negatīvu atspulgu uz cilvēka organismu;
- ārstniecības līdzekļu blakusefekti.

Ja braucot pie stūres domas nav pievērstas ceļam, tiek pārbraukts pāri ceļa līnijām, acis kļūst smagas un ir pārmērīga žāvāšanās, rodas stīvuma sajūta un samazinās reakcija, tad autovadītājs ir noguris un nedrīkst turpināt braukt, bet, ja braukšana tiek turpināta, tad tam seko autovadīšana bez izpratnes, pat tiek piemirsti ceļa posmi, pašās beigās iestājas galējā noguruma stadija un autovadītājam var iestājas mikromiegs, proti, īsa snauda, kas nav ilgāka par piecām sekundēm. Lai izvairītos no šādām noguruma pazīmēm, ir jāīrko atpūtas pauzes, jāplāno garie maršruti tā, lai autovadītājam nebūtu jābrauc no pusnakts līdz sešiem rītā, regulāri jāvēdina kabīne, var nosnausties, bet ne ilgāk par divdesmit minūtēm pirms došanās ceļā (Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2012).

Nakts maiņas un nogurums var radīt ilgtermiņa veselības problēmas, tādas kā:

- sirds un asins vadu slimības, kas pētījumos uzrāda augstu rādītāju – 40% nodarbināto, kas strādā nakts darbu, sirgst ar šo kaiti;
- metaboliskais sindroms un diabēts, pētījumi norāda, ka darbiniekiem, kas strādā nakts maiņās ir par trīs reiz lielākas iespējas sasirt ar šo kaiti;
- aptaukošanās, maiņu darbs un darbs naktīs samazina hormona, kas regulē svaru līmeni un darbiniekam rodas nepārtraukta bada sajūta, neizpaliek arī fizisko aktivitāšu trūkums un nepilnvērtīgas maltītes;

- garastāvokļa maiņa un depresija, pētījumi ir pierādījuši, ka tieši nakts maiņās strādājošajiem smadzenēs ir ievērojami zemāks serotonīna līmenis, kas ir ķīmiska viela, kura regulē cilvēka labizjūtu;
- zarnu trakta problēmas;
- auglības un grūtniecības problēmas, nakts stundas ietekmējot sievietes reproduktīvo sistēmu;
- vēzis, ir pierādīts, ka risks saslimt ar šo slimību palielinās tikai pēc ļoti daudz gadiem maiņu darba (Griffin, 2010).

Vēl viens no psihemocionālajiem aspektiem ir stress, kas rodas no emocijām un rada depresiju, izmisumu un trauksmi, kā rezultātā cilvēka organismā notiek pārmaiņas. Stresu var izraisīt:

- nakts darbs un virsstundas, kas rada ilgstošu pārpūli;
- mirklis pirms eksāmeniem, pārbaudēm;
- kāda tuvinieka zaudēšana, kas ne vienmēr nozīmē nāvi, bet gan dzīvošanu šķirti utml.;
- darbs nerada gandarījumu;
- noslāpētas dusmas un agresija pret sevi un apkārtējiem;
- pārspīlētas prasības pret sevi un no citiem apkārtējiem;
- slimošana;
- seksuāla neapmierinātība;
- dzīves ritma izmaiņas (Kaļķis, Roja, 2001).

Zinātnē izdala trīs stresa veidus: distress, eistress, hipostress un hiperstress. Uz autovadītājiem vairāk attiecās hipostress un hiperstress, par to arī autors turpinājumā izklāsta sīkāk. Hiperstress rodas mirkļos, kad darbinieks ir pārsniedzis savas spējas pielāgoties noteiktai situācijai vai pārāk ilgi spiedis sevi darīt to, ko ļoti nevēlas, bet hipostress ir pretējs, tas rodas, kad darbiniekam nav iespējas sevi pierādīt, realizēt, parādīt savas spējas gan sev gan citiem. Literatūrā vēl min psihoemocionālo stresu, ko izraisa dažādu veidu bailes, draudi, savu ideālu laušana un iešana pret tiem, tādēļ tiek uzsvērts, ka vajag sarunāties ar darbiniekiem ne tikai par darba lietām, bet arī par privātām lietām, lai izprastu, vai nenotiek kāda stresa situācija ārpus darba, kas ietekmētu arī pašu darba vidi un darbinieka veselību (Министерство науки и образования Российской Федерации, 2015).

Stresa sajūtas mazināšanai iesaka veikt šādus preventīvos pasākumus:

- uzņēmumu nodrošināt ar jauniem transporta līdzekļiem, kas ir droši, ergonomiski un komfortabli;
- izmantot transporta līdzekļus, kas ir aprīkoti ar tādām palīgierīcēm kā: kruīza kontrole, navigācijas sistēma, lukturu gaismas kontrole, bremžu palīgsistēma u.c.;
- regulāri veikt tehniskās apkopes, kuras iekļauj: hidromanipulātoru apkopi, piekares sistēmas, klimata kontroles, ventilācijas sistēmas un gaisa kondicionēšanas sistēmas obligāto diagnostiku un remontu;
- kontrolēt autovadītāja grafiku un atpūtas laiku (Golinko, Cheberyachko, 2020,543-549).

Balstoties uz pašreizējo situāciju valstī un pasaulē, nedrīkst aizmirst arī par COVID-19 kā vienu no riska faktoriem. Pašreiz ir maz atrodama literatūra, kas apskatītu COVID-19 kā riska faktoru, kas ietekmē autovadītāja veselību no arodslimību aspekta, bet, ka tā ir viena no stresa radītajiem aspektiem, gan. Biežās pārbaudes, tikšanās ar dažādiem cilvēkiem, ierobežojumi un kravu nodošanas ilguma pagarināšana, izpaužas uz autovadītāja psihoemocionālo stāvokli, radot stresu, kas pasliktina darbinieka veselību un drošību uz ceļa (Lemke, 2020).

Reti pieminams aspekts, kas skar autovadītājus ir pāragra novecošanās, to izraisa nepietiekama atpūta un miega bads, nelabvēlīgi darba apstākļi un neveselīgs uzturs. To varētu labot ar darba apstākļu uzlabošanu, kas uzturētu darbinieka veselību labā līmenī un paildzinātu viņa darba spējas vecumu (RSU Darba drošības un vides veselības institūts, 2009).

Nedrīkst nepieminēt alkohola un narkotisko vielu ietekmi uz autovadītāja veselību un darba spējām, kā paredz MK noteikumi Nr. 394, darba devējs ir tiesīgs nosūtīt darbinieku veikt analīzes uz iepriekšminētajām vielām, kā pozitīva rezultāta turpmāko rīcību var pārtraukt darba attiecības ar šo darbinieku (Stivriņa, 2020).

Secinājumi: Lai veiksmīgāk izveidotu Darba aizsardzības sistēmu, darba aizsardzības speciālistam ir jāpārzina ne tikai normatīvie akti un Darba aizsardzības likums, bet arī ir jāiepazīstas ar pašu sfēru kopveselumā, kurā tas strādā kā arī ar iespējamajiem riska faktoriem, ar kuriem saskaras šīs sfēras darbinieki. Autovadītāji ikdienā saskaras ar dažādiem riska faktoriem, kas var ietekmēt viņu veselību, kā arī nevar aizmirst, ka šie riska faktori darbojas uz autovadītāju kombinācijās un izraisa dažādus veselības traucējumus. Sakarā ar to, ka darba devējs pats reti ir arī autovadītājs savā firmā, labāk ir vērsties pie autovadītājiem un ieklausīties viņu sūdzībās un priekšlikumos kā uzlabot pašsajūtu, tas būtu kā viens no Darba aizsardzības sistēmas elementiem un veicinātu darbinieku labsajūtu ar savu ieinteresētību par viņu ikdienu. Ir dažādi riska faktori, kas ir attiecināmi uz autovadītājiem, daļas ietekmi uz veselību var izjusta

vairāk, daļai mazāk, bet pret tiem visiem ir jāattiecas ar nopietnību un vēlmi iesākt to novēršanu jau preventīvi.

Kā visvairāk ietekmējošos riska faktorus varētu minēt: fizikālos, psihoemocionālos, mehāniskie un traumatisma riska faktori, ķīmiskie faktori, ergonomiskie riska faktori, darbs piespiedu pozā – ar šiem visiem faktoriem darbinieks saskarās katru dienu un tie var nest nopietnus draudus viņa veselībai un pat dzīvībai.

Šo faktoru ietekmi varētu mazināt ar iekārtām, kas mazina darbinieka vajadzību pārvietot priekšmetus ar spēku, nodrošinot darbinieku ar piemērotu darba apģērbu un aprīkojumu, plānojot darbinieka darba grafiku tā, lai samazinātu darbu laika posmā no pusnakts līdz sešiem rītā. Liekot justies darbiniekam novērtētam un vajadzīgam, godīgi piešķirot nopelnītās dienas, nepārsniedzot darbinieka darba stundu skaitu, regulāri nosūtot uz OVP pārbaudēm, piešķirot veselības apdrošināšanu, kas sevī iekļauj fizioterapeita apmeklējumus. Mazāk ļaut uzturēties garāžā un ļaujot automašīnas apkopi veikt kvalificētiem speciālistiem. Un liekas, ka tas būtu sākums, bet nevajadzētu aizmirst par vienkāršu apjautāšanos par cilvēka pašizjūtu un apmierinātību ar darbu, tas dotu darbiniekam iekšēju sajūtu, ka viņš ir pamanīts un svarīgs.

Kā mazāk ietekmējošus faktorus, bet ne mazāk svarīgus, varētu nosaukt – troksni, putekļi un bioloģiskie faktori, jo aprīkojot darbinieku ar drošu automašīnu un samazinot darbu zaļajā zonā, viņš tiktu pasargāts no šo faktoru ietekmes.

2.Uzņēmuma SIA CAPOTE raksturojums

2.1.Uzņēmuma darba aizsardzības sistēmas raksturojums

Uzņēmums SIA "CAPOTE" savu darbību veic jau no 2012. gada, nodarbinot: 22 autovadītājus, 1 loģistikas speciālistu, 1 grāmatvedi, 1 uzskaitvedi, 2 autoatslēdzniekus un 2 valdes locekļus. Vidēja darba alga mēnesī bruto ir 1000 Eur. Uzņēmums apkalpo aptuveni 10 uzņēmumus un privātpersonas.

Automašīnu vidējais vecums 8 gadi, to apkopi veic autoatslēdznieki, kas strādā šajā uzņēmumā vienīgi ar šīm automašīnām, līdz ar to ir lielāka drošības sajūta, ka viņi ir zinoši par katras automašīnas problēmām un iespējamajiem remontdarbiem, protams, ja rodas kāds sīks remontdarbs kravu transportēšanas laikā, to pēc iespējam veic autovadītājs, bet, ja šādas iespējas nav, tad to dara automehāniķi, kuri izbrauc uz notikuma vietu, bet, ka autoatslēdznieki nevar novērst radušos problēmu, automašīna tiek nogādāta uz autocentru, kurā tiek nodarbināt sertificēti autoatslēdznieki. Autovadītāji veic maiņu darbu, attiecīgi, uz vienas automašīnas ir divi autovadītāji, kuri mainās ik pēc 5 dienām.

Visi autovadītāji tiek nodrošināti ar individuālajiem aizsardzības līdzekļiem, tādiem kā: ķivere, aizsargbrilles, darba apavi, atstarojošā veste un cimdi, jo Ministru kabineta noteikumi Nr. 372. paredz, ka darba devējam ir jānodrošina ar individuālajiem darba aizsardzības līdzekļiem, kas pasargā vides riska faktoriem (Ministru kabineta noteikumi Nr.372,2002).

Pamatojoties uz Ministru kabineta noteikumiem Nr.219., pirmreizējo veselības pārbaudi veic paši darbinieki par saviem līdzekļiem, stājoties darbā, bet kārtējā obligātā veselības pārbaude ir reizi trīs gados (Ministru kabineta noteikumi Nr.219,2009).

Uzņēmums sadarbojas ar kompetento institūciju SIA "WSC" jau sešus gadus, kas nodrošina ar darba aizsardzības ārpakalpojumu un darba aizsardzības līdzekļiem, kuru ražošanā piedalās pats SIA "WSC" uzņēmums, kā atbildīgā kontaktpersona uzņēmumā ir uzskaitvede, jo viņai ir lielākas iespējas satikt visus darbiniekus noteiktā laikā, kā arī ir vieglāk pieejama autovadītājiem, nekā citi šī uzņēmuma darbinieki. Kompetentā institūcija tika izvēlēta, jo tajā brīdī nebija neviena darbinieka, kuram deleģēt darba aizsardzības speciālista pienākumus un darba tirgū bija grūtības atrast darba aizsardzības speciālistu.

Kompetentā institūcija savu darbību darba aizsardzības jomā veic aspektos, kas ir nepieciešami, lai nodrošinātu darba drošības sistēmas normālu darbību, kas sevī iekļauj gan darba drošības speciālista pakalpojumus, darba aizsardzības dokumentācijas un pasākumu

plāna izveide, risku novērtēšana un darbinieku konsultācijas, instruēšanas un informācijas izklāstīšana, kā arī visa procesa kontrole un uzraudzība.

Darba aizsardzības speciālists ik pēc kāda noteikta laika ierodas uzņēmumā un veic nepieciešamās pārbaudes, ja šī ierašanās nav iespējama, tad zvina atbildīgajai personai, lai tā ir kā starpnieks ar kādu no iesaistītajām personām, saistībā ar situāciju valstī, lielākoties sarunas notiek attālināti.

Saistībā ar to, ka darbinieki veic maiņu darbu, viņus faktiski nav iespējams satikt visus reizē, tādēļ ērtākais konsultēšanās veids ar nodarbinātajiem ir anketēšana. Aplūkojot anketas rezultātus, ir iespējams vairāk secināt gan par autovadītāju pašsajūtu, gan par veicamajiem uzlabojumiem šajā sfērā. Iespējams, ja anketējamais ir intraverts, tad anketēšana ir piemērotākais veids kā darbinieks var izpaust savu viedokli sev ērtā veidā.

Uzņēmumam ir savs autoparka serviss, kurš apkalpo tikai šīs uzņēmuma automašīnas. Autoatslēdzniekiem ir dotas instrukcijas, kam pastiprināti ir jāpievērš uzmanība, kad automašīna ir atgriezies no reisa. Pašiem autovadītājiem arī ir veikta instruktāža par darba drošību. Autoatslēdzniekiem ir dots uzdevums arī sekot līdz, vai autovadītājs seko darba aizsardzības speciālista izstrādātajai instruktāžai. Ja tiek manīti kādi pārkāpumi, tiek ziņots atbildīgajām personām, kā rezultātā autovadītājam tiek izteikts brīdinājums, vai nu naudas sods. Ir svarīgi arī ,lai paši autovadītāji saprastu, ka uzņēmums rūpējas un uztraucas par viņu drošību, nevis vienkārši vēlas sodīt. Pētījuma laikā darba aizsardzības speciālists atklāja, ka līdz šim neviens sodu vēl neesot saņēmis un paši autovadītāji piedomā ikdienā pie savas drošības. Daži autovadītāji, ar kuriem izdevās runāt arī tiešsaistē, prata izstāstīt, kā viņi ievēro darba drošības noteikumus, piemēram, velkot atstarojošo vesti, kad darba dienā rodas tāda nepieciešamība.

Darba vides iekšējo uzraudzību reglamentē MK noteikumi Nr. 660 "Darba vides iekšējās kārtības uzraudzības veikšanas kārtība" un tā sastāv no šādiem posmiem: no darba vides iekšējās uzraudzības plānošanas, īstenošanas, pārbaudes un pilnveidošanas, kā arī novērtē darba vides riskus ,ievērojot normatīvo aktu prasības, darba vides uzraudzības pārbaudi veic vismaz reizi gadā, pēc šīs pārbaudes veidojot plānu, kurā atspoguļo rīcības, lai uzlabotu darba vidi (Ministru kabineta noteikumi Nr.660,2007).

Uzņēmums ir deleģējis kompetento institūciju vides risku novērtēšanai un pasākumu nodrošināšanu risku samazināšanai un novēršanai, obligāto veselības pārbažu organizēšanai un prasību ievērošanai, individuālo aizsardzības līdzekļu nodrošināšanai, Latvijas Republikas ugunsdrošības un elektrodrošības normatīvo aktu un uzņēmuma iekšējo instrukciju prasību ievērošanai, kā arī apmāca darbiniekus iespējamo ārkārtas situāciju likvidēšanai un pirmās palīdzības sniegšanai.

Kā jau katram uzņēmumam, arī SIA "Capote" ir izstrādāti iekšējie normatīvie akti darba aizsardzībā. Autors uzskaita tos, kuriem viņam bija piekļuve pētījuma laikā:

1. Uzņēmuma darba kārtības noteikumi,
2. Obligāto veselības pārbaūžu veikšanas kārtība,
3. Nodarbinātā tiesības un pienākumi,
4. Vispārīgās prasības rīcībai ārkārtas situācijās un nelaimes gadījumiem darba vietā,
5. Kārtība kā un kad tiek veikta ievadapmācība, tās saturs,
6. Kārtība kā un kad tiek veikta sākotnējā ievadinstruktaža, tās saturs (ir reģistrācijas žurnāls),
7. Kārtība kā un kad tiek veikta atkārtota instruktaža darba vietā, tās saturs (ir reģistrācijas žurnāls),
8. Kārtība kā un kad tiek veikta neplānota instruktaža, tās saturs (ir reģistrācijas žurnāls),
9. Kārtība kā un kad tiek veikta mērķa instruktaža, tās saturs (ir reģistrācijas žurnāls),
10. Kārtība kā un kad tiek veikta tematiskā apmācība, tās saturs (ir reģistrācijas žurnāls),
11. Iekšējie uzņēmuma ugunsdrošības noteikumi (ir reģistrācijas žurnāls).

Iepriekšminētos dokumentus ir izstrādājusi Kompetentā institūcija, pamatojoties uz Ministru kabineta noteikumiem un uz Darba aizsardzības likumu. Apstiprinājuši tos ir Valdes locekļi. Tie atbilst ārējiem normatīvajiem aktiem. Autora prāt būtu jāievieš Kārtība kā un kad tiek iepazīstināts ar darba vides riskiem, tam pievienojot arī reģistrācijas žurnālu, kas būtu pamatots ar Ministru kabineta noteikumiem Nr.660. Šajā kārtībā darbinieki būtu iepazīstināti ar riska faktoriem, kas varētu apdraudēt viņu veselību, kā arī parakstās reģistrācijas žurnālā, ka ir informēts un apzinās riska nopietnību.

Kā paredz Ministru kabineta noteikumi Nr.660., darba devējam ir jānodrošina darba vides risku novērtēšanu, jo veic darba aizsardzības speciālists, kurš to veic ne retāk kā reizi gadā šādā kārtībā:

1. konstatē darba vides riska faktorus, kuri rada vai var radīt risku darbinieku drošībai un veselībai;
2. nosaka darbiniekus, uz kuriem minētie darba vides riska faktori var iedarboties;
3. izvērtē darba vides riska apjomu un raksturu;
4. nosaka, kādi darba aizsardzības pasākumi, ieskaitot nepieciešamos aizsardzības līdzekļus, ir nepieciešami, lai novērstu vai mazinātu darba vides risku.

Kompetentās institūcijas darbinieks dalījās ar savu pieredzi un veidu, kā viņš izvērtē riska faktorus darba vietā, ko apkopo tabulā (skatīt 1. tabulu). Viņš kā prioritāti ir izvirzījis

fiziskos, ergonomiskos un traumatiskos riska faktorus, ķīmiskos, uguns un eksplozijas riska faktorus, bioloģiskos riska faktorus, psiholoģiskos un emocionālos riska faktorus, kā arī dažādu darba vides riska faktoru kombinācijas, kas kaitē darbinieka veselībai.

Pētījuma laikā autoram bija iespēja veikt darba vides riska izvērtēšanu uzņēmumā šī darba aizsardzības speciālista pavadībā un kontrolē.

1.tabula. Darba vides risku izvērtēšanas protokols (SIA WSC)

Darba vides riska faktori	Riska faktoru raksturojums	Iespējamie draudi darbinieka veselībai	Nepieciešamie pasākumi
Avāriju risks	slikti laikapstākļi, nepieciešams remonts automašīnai	Mazas un nenozīmīgas traumas, kā arī lielas traumas, no kā var izrietēt ilgstoša prombūtne no darba	<ul style="list-style-type: none"> • Pieņemot autovadītāju darbā pārbaudīt tā spējas un prasmes; • Sekot līdz automašīnas tehniskajam stāvoklim; • Instruēt darbinieku darba drošībā vadot automašīnu; • nosūtīt nodarbināto uz obligāto veselības pārbaudi reizi trīs gados; • nodrošināt darbinieku ar individuālajiem aizsardzības līdzekļiem
Darba vietas kārtīgums	Kārtīgums autovadītāja darba vietā	Mazas un nenozīmīgas traumas, gan smagas traumas, kas var radīt ilgstošu darba nespēju	Jābūt kārtīgai darba vietai
Traumas un savainojumi darbojoties ar instrumentiem	Tiek veikts pēkšņs automašīnas remonts uz ceļa	Mazas un nenozīmīgas traumas, kā arī lielas traumas, no kā var izrietēt ilgstoša prombūtne no darba	<ul style="list-style-type: none"> • Sekot līdz automašīnas tehniskajam stāvoklim; • nodrošināt darbiniekus ar individuālajiem aizsardzības līdzekļiem; • veikt instruktāžu darbā ar rokas instrumentiem un darba rīkiem • pārbaudīt aptiecinās aprīkojumu automašīnās, vai ir nepieciešams papildinājums
Aizdeģšanās, uzliesmošanas risks	Transportējot viegli uzliesmojošas vielas, priekšmetus vai šķīdumus.	Apdegumi, smagas traumas, kas var radīt darba prombūtni uz ilgu laiku vai pat nāvi	<ul style="list-style-type: none"> • Pārbaudīt dzēšamo aparātu derīguma termiņus un atbilstību prasībām; • Veikt instruktāžu par ugunsdrošību, par

			bīstamu kravu pārvadājumiem
Ventilācija	Ir kondicioniera iespējas automašīnā	Pārkaršana, saaukstēšanās	<ul style="list-style-type: none"> • Sekot, lai kondicioniera apstāšanās gadījumā tiktu uzpildīts freons; • Veikt pārrunas ar darbinieku par saaukstēšanās un pārkaršanas iespējām
Apgaismojums	Automašīnas iekšpusē visa informācija ir saskatāma, arī trepju zona ir izgaismota.	Redzes traucējumi	<ul style="list-style-type: none"> • Redzes pārbaude reizi gadā
Troksnis	Iedarbinātā automašīnā var sarunāties ar kolēģi nepaceļot balsi	Dzirdes traucējumi, nogurums, nervozitāte	Nav vajadzīgi
Vibrācija	Ražotājs apgalvo, ka pieļaujamā norma nav pārsniegta	Mugurkaula bojājumi, starp skriemeļu disku izmaiņas, asinsrites traucējumi, asinsvadu spazmas, galvassāpes, reiboņi.	Nav vajadzīgi
Ķīmiskās vielas,	Logu, bremžu un dzesēšanas šķidrumiem ir DDL	Alerģijas, kairinājumi, saindēšanās, ķīmiskie apdegumi	Instruēšana par darbu ar ķīmiskām vielām
Fiziskās slodzes	Jānostiprina kravas izmantojot lentas un ķēdes; jāmaina automašīnas riepas, ja rodas tāda nepieciešamība	Roku un muguras muskuļu sāpes	Apmācīt darbiniekus pareizi pārvietot smagumus ne retāk kā reizi gadā
Darba pozas	Ilgstošs darbs sēdus pozīcijā	Muguras un roku muskuļu sasprindzinājums, sāpes muguras kakla, jostas un krustu daļā, plecu, roku, plaukstu un pirkstu sāpes un tirpšana.	<ul style="list-style-type: none"> • Apmācīt veikt atslodzes vingrinājumus • aicināt regulāri izmantot atpūtas brīžus, lai izkustētos

Redzes sasprindzinājums	Beidzoties medicīniskai izziņai, kas paredzēta autovadītāja apliecības pagarināšanai, ir jāiziet acu ārsta apskate	Acu nogurums un redzes traucējumi	Veikt obligāto veselības pārbaudi
Darbs augstumā	jāveic kravu stiprināšana izmantojot lentas un ķēdes, jāiekrauj krava ar hidromanipulātoru	Mazas un nenozīmīgas traumas, kā arī lielas traumas, no kā var izrietēt ilgstoša prombūtne no darba, kritieni, kas var būt nāvējoši	Veikt instruktažu par darbu augstumā
Bioloģiskie faktori	2021. gadā gripas saslimšana un COVID-19 netika fiksēts Ērču encefalīts un laima slimība arī nav fiksēta	Saslimšana ar COVID-19 var izraisīt 2 nedēļu darba nespēju ne tikai slimniekam, bet arī kontaktpersonām. Ērču encefalīts un laima slimība var izraisīt ilgstošu darba nespēju, kā arī nāvi	<ul style="list-style-type: none"> • Nodrošināt ar medicīnas maskām un roku dezinficēšanas līdzekļiem ; • apspriest ar uzņēmuma vadītāju par Ērču encefalīta potes nodrošināšanu
Pārāk garas darba stundas, sliktas attiecības ar pāriniekiem, bīstamas situācijas uz ceļa	Darbs naktī	Galvassāpes, nogurums, miega traucējumi, depresija, nervozitāte	Veikt instruktažu par noguruma bīstamību vismaz reizi pusgadā

Aplūkojot 1. tabulu, var secināt, ka uz autovadītāju iedarbojas daudz dažādi darba riska faktori, kuri pieder gan pie ergonomiskajiem, gan ķīmiskajiem, gan bioloģiskajiem un psiholoģiskajiem riska faktoriem. Daļu, piemēram, troksni un vibrācijas autovadītājam nebūtu jāizjūt, ja automašīna ir labā stāvoklī un autovadītājs ievēro norādes un instruktažas, bet fiziskas

slodzes, ilgstošs darbs vienā pozā un pārāk garas darba stundas ir grūti mainīt, jo tāda ir darba specifika un darbiniekam pašam ir jābūt pietiekami apzinīgam, lai veiktu vingrinājumus un lietderīgi izmantotu atpūtas laiku.

Izvērtējot darba vides riskus, darba aizsardzības speciālists izveido darba aizsardzības plānu (skatīt 2.tabulu), kas tiek balstīts uz sarunām ar darbiniekiem, paša profesionālajiem ieskatiem, normatīvajiem aktiem, tendencēm pasaulē, neaizmirstot par darba devēja finansiālajām iespējām.

Sekojošo tabulu darba aizsardzības speciālists izveidoja kopā ar autoru, iesakot un veicot nepieciešamās korekcijas, ņemot vērā viņa pieredzi un profesionalitāti.

2.tabula. Darba aizsardzības pasākumu plāns (autors)

Darba aizsardzības pasākums	Atbildīgā persona	Izpildes termiņš
Laicīgi veikt automašīnu remontu, ņemot vērā autovadītāju ieteikumus	Autoatslēdznieks	Pēc vajadzības
Veikt instruktāžu darba drošībā vadot automašīnu;	Darba aizsardzības speciālists	Ne retāk kā reizi gadā
Apgādāt darbinieku ar individuālajiem aizsardzības līdzekļiem	Uzņēmuma vadītājs	Pēc nolietojuma pazīmēm
Veikt apmācību un instruktāžu darbā ar rokas instrumentiem un darba rīkiem	Darba aizsardzības speciālists	Ne retāk kā reizi gadā
Nodrošināt ar aptieciņu.	Darba devējs	Apsekot ik pa laikam
Nodrošināt transportlīdzekļus ar ugunsdzēsamajiem aparātiem;	Darba devējs	Apsekot ik pa laikam
Rakstīt rīkojumu par atbildīgo personu par ugunsdrošību uzņēmumā, nodrošināt atbilstošu apmācību	Darba devējs	Jau ir izdarīts
Veikt nodarbināto apmācību un instruktāžu ugunsdrošības jautājumos	Darba aizsardzības speciālists	Ne retāk kā reizi gadā
Veikt darbinieku apmācību smagumu pārvietošanas drošiem paņēmieniem	Darba aizsardzības speciālists	Ne retāk kā vienu reizi gadā
Veikt apmācības par darbu augstumā	Darba aizsardzības speciālists	Ne retāk kā vienu reizi gadā
Nodrošināt ar medicīnas maskām un roku dezinficēšanas līdzekļiem	Darba devējs	Pēc vajadzības
Apmācīt par noguruma bīstamību un darbu nakts laikā	Darba aizsardzības speciālists	Ne retāk kā reizi 3 mēnešos

Aplūkojot 2. tabulu, var secināt, ka ir norādīts gan veicamais Darba aizsardzības pasākums, gan atbildīgā persona, gan laika periods, kurā tas būtu jāveic. Veicamie pasākumi izriet no 1.tabulas riska faktoriem, kuri tika aplūkoti darbības laikā, lielāko daļu veicamo pienākumu ir jāveic darba aizsardzības speciālistam, jo viņš ir atbildīgs par šo jomu, kā arī atbildību par tehnisko pusi ir jāuzņemas autoatslēdzniekam, jo tas ir viņu darbības lauks.

Jāņem vērā, ka sākumā darba aizsardzības speciālists parādīja sava darba specifiku, aizpildot gan darba riska izvērtēšanas protokolu, gan darba aizsardzības plānu kopā ar autoru, bet vēlāk autors anketēja darbiniekus, no kā arī izrietēja secinājumi un priekšlikumi.

Autors secina, ka uzņēmumā SIA Capote Darba aizsardzības sistēma darbojās, ir noslēgts līgums ar kompetento institūciju darba aizsardzības jautājumos, ir norīkota atbildīgā kontaktpersona uzņēmumā, ir veikta darba vides riska faktoru izvērtēšana, ir sastādīts šo risku novēršanas plāns un izstrādāti termiņi, kuros ir jāiekļaujas. Darba devējs ir apstiprinājis dažādus rīkojumus un kārtības, kuras attiecas uz darba aizsardzību.

Autors iesaka vairāk pievērst uzmanību darbinieku viedoklim, jo viņi strādā šajā vidē un var vairāk izstāstīt par riska faktoriem, nekā personas, kas ir apzinājuši teoriju un secinājumus izvirzījuši no tās. Vēl ieteikums būtu izstrādāt kārtību kā un kad darbinieki tiek iepazīstināti ar riska izvērtējumu rezultātiem, kā arī žurnālu, kurā parakstīties, tādā veidā apliecinot, ka apzinās risku ar kādu saskaras darbā.

2.2. Anketēšanas rezultātu apkopojums

Tika veikta SIA Capote darbinieku anketēšanu, lai varētu izpētīt un izprast vai šajā uzņēmumā tiek ievērots Darba aizsardzības likums un vai netiek pārkāptas darbinieku tiesības un kā darba devējs var pasargāt savus darbiniekus no riskiem.

Šī anketēšana ir svarīga, jo tā atbilst kvalifikācijas darba uzdevumam, ka arī, lai varētu analizēt, cik labi uzņēmumā ir iepazīstināti ar Darba aizsardzības likumu, cik labi strādā darba aizsardzības speciālists un analizēt trūkumus uzņēmuma darba aizsardzības sistēmā, lai varētu izteikt priekšlikumus darba aizsardzības sistēmas pilnveidei SIA Capote uzņēmumā.

Anketēšanas mērķis ir pārlicināties par darba aizsardzības sistēmas darbības atbilstību normatīvo aktu prasībām uzņēmumā SIA “Capote”, un, pamatojoties uz anketēšanas rezultātiem, izstrādāt priekšlikumus Darba aizsardzības sistēmas pilnveidei.

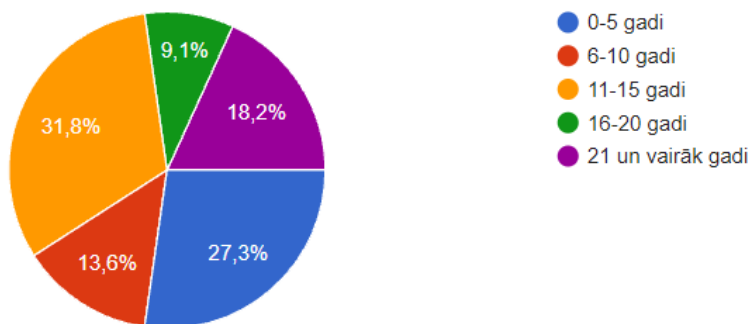
Aptaujāto skaits: 22 no kopējā autovadītāju skaita. Tie ir visi, tādēļ autors uzskata, ka skaits ir pietiekošs, lai varētu gūt objektīvu aptaujas rezultātu. Anketas tika izsūtīta visiem darbiniekiem elektroniski caur vietni, kura ir anonīma, atbildes tika saņemtas laicīgi, kas

atviegloja datu apkopošanu. Respondenti neminēja ne vārdu, ne uzvārdu, bet gan tikai informāciju, kura bija nepieciešama. Anketas jautājumus skatīt 1. pielikumā.

Analizējot anketas rezultātus var secināt, ka uzņēmumā strādā tikai vīrieši, kas ir tipiski Latvijas darba tirgum, jo autovadītāja profesija jau izsenis bijusi vīrišķīga profesija

Cik ilgs ir Jūsu kā autovadītāja darba pieredze?

22 atbildes

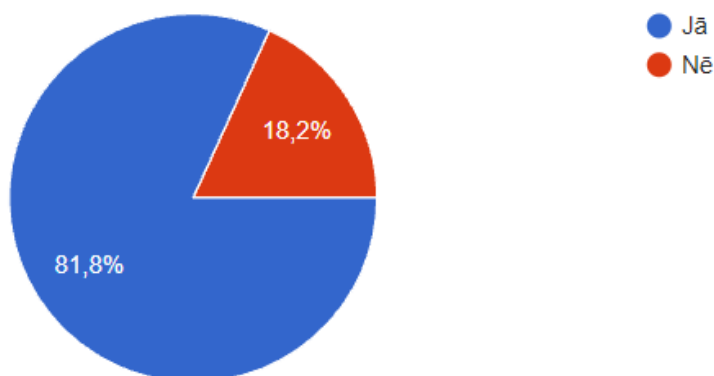


1.att. Autovadītāju darba pieredze (autors)

Aplūkojot 1.attēlu, var secināt, ka šajā uzņēmumā strādā darbinieki ar dažādu autovadītāja pieredzi un nav viennozīmīga pārsvara starp tiem, kas autovadītāja darbu uzsākuši pirms 11-15 gadiem, vai arī periodā līdz pieciem gadiem. Ir arī 18,2% darbinieku, kas autovadītāja darbu sākuši veikt pirms 21 un vairāk gadiem, līdz ar to darba aizsardzības speciālistam ir jāreķinās ar dažādu darbinieku pieredzi un attieksmi pret jaunas informācijas apguvi, bet tas nemazina instruktāžu regularitātes biežumu.

Vai jūtaties droši savā darba vidē?

22 atbildes

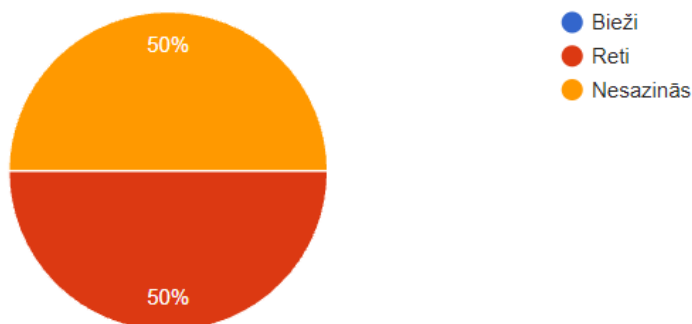


2.att. Drošības izjūta darba vidē (autors)

2. attēlā var aplūkot, ka 81,8% darbinieku jūtas droši darba vidē, bet 18,2% procenti tā nejūtas. Interesanti, ka šajos 18,2% ietilpst 4 darbinieki, no kuriem diviem autovadītāja darba pieredze ir mazāka par 5 gadiem un diviem lielāka par 21 gadu, ko varētu izskaidrot ar pieredzes trūkumu jaunākajiem un negatīvās pieredzes esamību pieredzējušajiem darbiniekiem, no kā var secināt, ka darbinieki jūtas droši darba vidē, jo tajā ir mazāk negadījumu.

Cik bieži ar Jums sazinās Darba aizsardzības speciālists?

22 atbildes

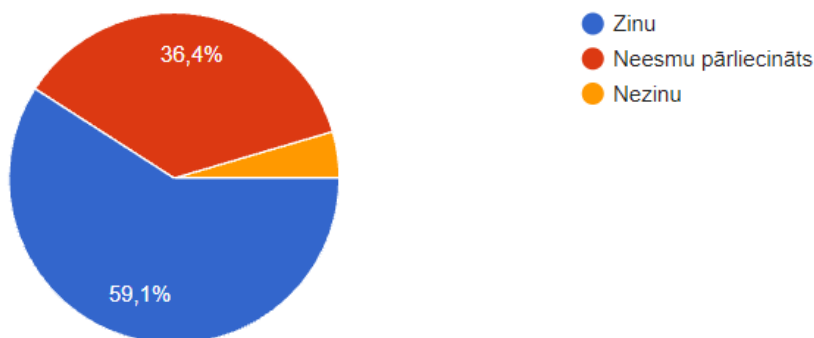


3.att. Darba aizsardzības speciālista regularitāte saziņā ar darbiniekiem (autors)

Darbinieku atbildes par jautājumu, cik bieži ar viņiem sazinās darba aizsardzības speciālists, dalās precīzi uz pusēm, 50% apgalvo, ka darba aizsardzības speciālists ar viņiem sazinās reti, bet daļa apgalvo, ka nesazinās nemaz. To varētu izskaidrot ar to, ka šajā uzņēmumā atbildīgā persona ir uzskaitvede, kas sazinās ar autovadītājiem, kad darba aizsardzības speciālistam nav iespējas (sk. 3.attēls). No kā var secināt, ka priekšlikumos būtu jāizstrādā punkts par to, ka ir nepieciešama biežāka saziņa ar darbiniekiem, kā arī ir nepieciešama iepriekšminētā kārtība par darbinieku informēšanu par riska faktoriem darba vidē, tas padarītu biežākas darbinieku un darba aizsardzības speciālista komunikācijas reizes.

Vai Jūs zināt, kas ir darba aizsardzības sistēma?

22 atbildes

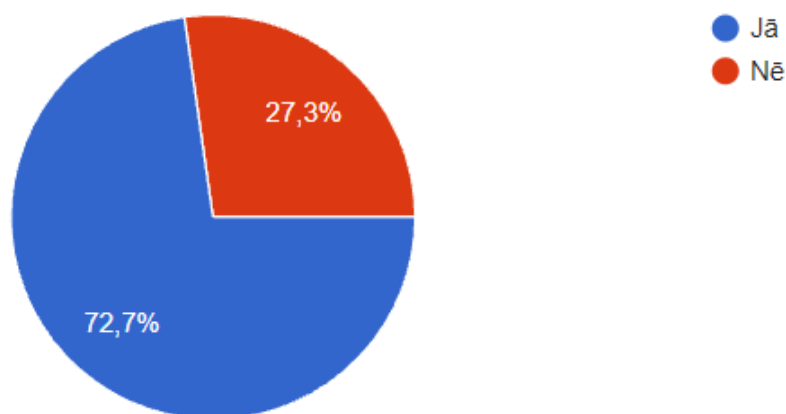


4.att. Darbinieku zināšanas par darba aizsardzības sistēmu (autors)

Uz anketas jautājumu, vai darbinieki ir zinoši, kas ir darba aizsardzības sistēma, tika saņemtas atbildes, ka lielākā daļa 59,1% zina, ka nav pārliecināti ir atbildējuši 36,4%, bet 4,5%, ka nezina, kas ir darba aizsardzības sistēma (skatīt 4.attēlu). Aplūkojot visas aptaujas atbildes vienkopus, var pamanīt, ka darbinieks, kurš nezina kas ir darba aizsardzības sistēma, nav atbilstoši instruēts un iepazīstināts ar iekšējiem normatīvajiem aktiem.

Vai Jūs esat iepazīstināts ar riska faktoriem, ar kuriem saskaraties ikdienā?

22 atbildes

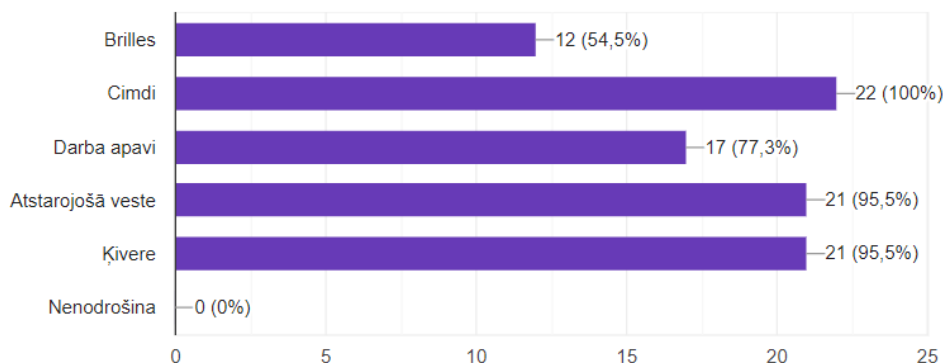


**5.att.Darbinieku informētība par riska faktoriem, ar kuriem tie saskarās ikdienā
(autors)**

Uz aptaujas jautājumu, vai darbinieki ir iepazīstināti ar riska faktoriem, ar kuriem saskarās ikdienā, 72,7% atbild, ka ir iepazīstināti, bet 27,3%, ka nav iepazīstināti, velkot paralēles ar atbildēm uz jautājumu, vai darba aizsardzības speciālists sazinās ar darbiniekiem, puse no 27,3% atzinuši, ka nesazinās un otra puse atzinuši, ka reti sazinās, sakarā ar to nevar šī jautājuma atbildes pielīdzināt iepriekšminētā jautājuma atbildēm (skatīt 5.attēlu). Pamatojoties uz MK noteikumiem Nr.660, darbiniekam ir jābūt informētam par riska faktoriem ar kuriem viņš saskaras ikdienā, no kā var secināt, ka šī ir bijusi Darba aizsardzības sistēmas vājā puse, pie kuras būtu nekavējoties jāpiestrādā.

Ar kādiem individuālajiem darba aizsardzības līdzekļiem esat nodrošināts? (varat norādīt vairākus)

22 atbildes

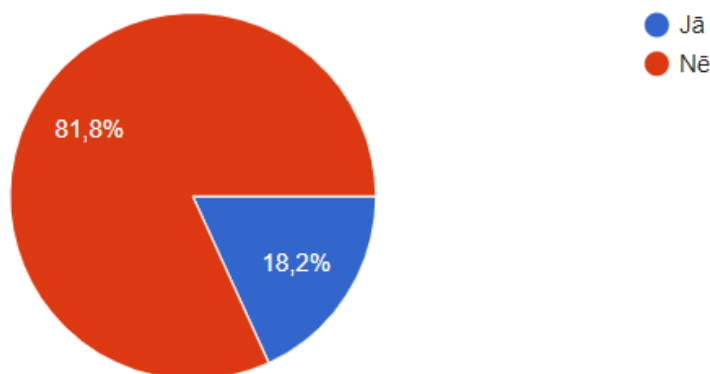


6.att. Darbinieku nodrošinājums ar individuālajiem darba aizsardzības līdzekļiem (autors)

6.attēlā var aplūkot ar kādiem darba aizsardzības līdzekļiem ir nodrošināti darbinieki, kas strādā šajā uzņēmumā. Var spriest, ka visi darbinieki ir nodrošināti ar cimdiem, gandrīz visi – 95,5% ir nodrošināti arī ar ķiveri un atstarojošo vesti, bet 77% ir saņēmuši darba apavus un tikai 54,5% ar brillēm, iepriecina, ka nav neviena, kurš nebūtu nodrošināts ar darba aizsardzības līdzekļiem. Pamatojoties uz MK noteikumiem Nr.372, darba devējam ir jānodrošina darbinieks ar Individuālajiem darba aizsardzības līdzekļiem, kas arī tiek veikts.

Vai Jums ir arodslimība?

22 atbildes

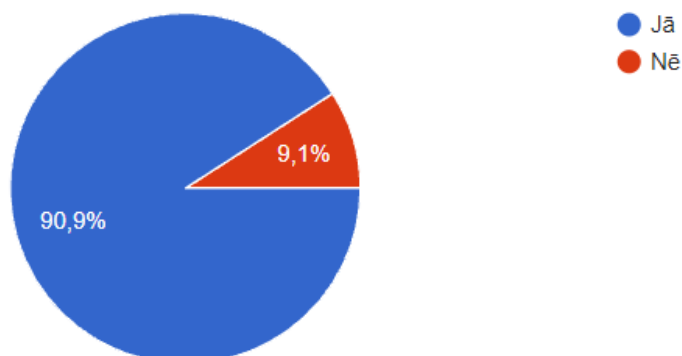


7.att.Vai darbiniekam ir arodslimība? (autors)

7. Attēlā var aplūkot, ka 81,1% darbinieku nav arodslimības, bet 18,2% komisija ir atzinusi, ka darbiniekam ir arodslimība, jāpiemin, ka šiem 18,2% aptaujāto ir darba pieredze, kas pārsniedz 20 gadus. No tā var secināt, ka darba vides faktori, veicot autovadītāja pienākumus var radīt arodslimību, tam būtu jāpievērš uzmanība darba aizsardzības speciālistam, lai novērstu šos riska faktoros.

Vai Jūs darba laikā izjūtat muguras un roku muskuļu sasprindzinājumu?

22 atbildes

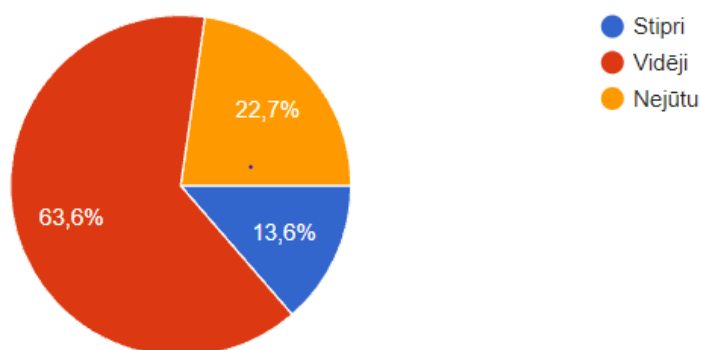


8.att.Muguras un roku muskuļu sasprindzinājums darba laikā (autors)

8. attēlā var aplūkot to, ka 90,9% darbinieku izjūt muguras un roku muskuļu sasprindzinājumu, bet 9,1% aptaujāto to neizjūt, atliek pieminēt, ka abiem darbiniekiem, kas ietilpst šajos 9,1% darba pieredze ir no 10-15 gadiem. Kā jau iepriekš autors aplūkoja sadaļu par autovadītāju riska faktoriem, muguras un roku sasprindzinājums rodas no ilgstošas sēdus pozīcijas, kas atbilst šī amata pārstāvju ikdienai. Var secināt, ka no ilgstoša sasprindzinājuma radīsies spēcīgas muguras sāpes, kas ar laiku var novest pie operācijas, tādēļ darba aizsardzības speciālistam būtu jāaicina darbinieki aktīvi izmantot atpūtas pauzes, kā arī jāaicina darba devējam uzņēmuma budžetā atvēlēt līdzekļus fizioterapeita, sporta zāles vai baseina abonementu iegādi darbiniekiem, jo 90,9% ir nopietns rādītājs.

Cik stipri savā darbā izjūtat vibrācijas?

22 atbildes

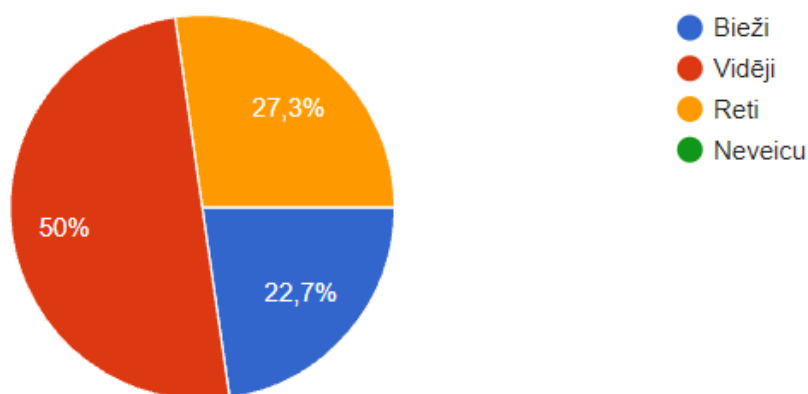


9. att. Vibrāciju izjūtas darba laikā (autors)

Nākamajā attēlā var aplūkot darbinieku atbildes par vibrācijas izjūtām, no kā var secināt, ka 63,6% izjūt vidējas vibrācijas un 13,6% izjūt stipras vibrācijas, bet 22,7% aptaujāto neizjūt vibrācijas, tas sasaucās ar muguras un roku sasprindzinājumu darba laikā, jo kombinācijā ar darbu sēdus un piespiedu pozā, rodas muguras sāpes (skatīt 9.attēlu). Kaut darbinieks pats nevar novērtēt vai izjustā vibrācija ir stipra vai vidēja, būtu jāveic vibrāciju mērījumi un jāveic korekcijas darba vides izvērtēšanas protokolā, kā arī jāpievieno sadaļa Vides risku novēršanas plānā.

Vai bieži veicat "sīkus" automašīnas remontus, kuri notikuši darba laikā?

22 atbildes

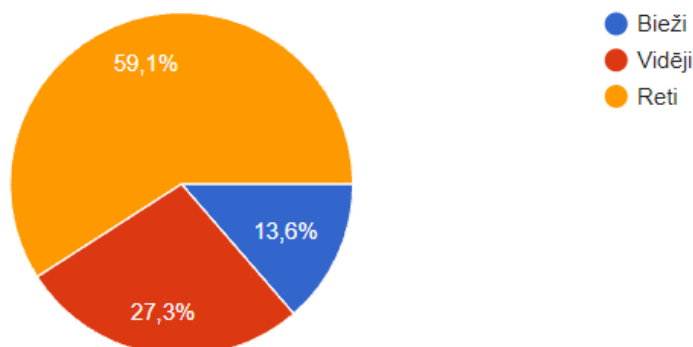


10.att.Automašīnas remontu biežums, kas jāveic pašam (autors)

Autovadītājiem ir jāprot un ir jāveic automašīnas remontdarbi, ja tādi ir nepieciešami, kaut vai to neparedz darba līgums, bet tas paātrinās darba veikšanas pārtraukuma posma saīsināšanu, kas radusies automašīnas remonta dēļ. Kā pierādījums tam ir aptaujāto atbildes, ka viņi veic bieži – 22,7%, reti – 27,3% un vidēji 50% aptaujāto, tādā veidā pakļaujot sevi mazām vai lielām traumām, kas var notikt remonta laikā (skatīt 10.attēlu).

Cik bieži veicot darba pienākumus Jūs pārvietojat smagumus izmantojot spēku?

22 atbildes

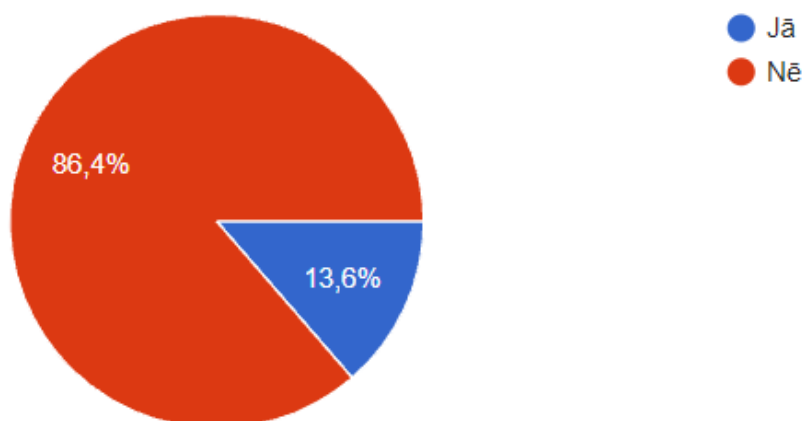


11.att.Smagumu pārvietošana izmantojot spēku (Dreimanis)

Vēl viens riska faktors, kas darba devējam ir jāierobežo, ir smagumu pārvietošana ar spēku, to paredz MK noteikumi Nr.344. 12.attēlā var redzēt, ka 59,1% no aptaujātajiem to dara reti, 27,3% vidēji, bet 13,6% bieži. Individuāli vaicājot par to, kādi smagumi tiek pārvietoti, pārsvarā tiek pieminētas riepas, kas tiek mainītas, atrodoties ceļā un to darba devējs ietekmēt varētu vienīgi biežāk piešķirot jaunas riepas. No aptaujas rezultāta var secināt, ka lielākā daļa ar šo smaguma pārvietošanu saskaras reti, bet darba aizsardzības speciālistam būtu jāveic instruktāža par smagumu pārvietošanas paņēmieniem ne retāk kā reizi 6 mēnešos.

Vai esat ieguvis ķīmisko apdegumu veicot darba pienākumus?

22 atbildes



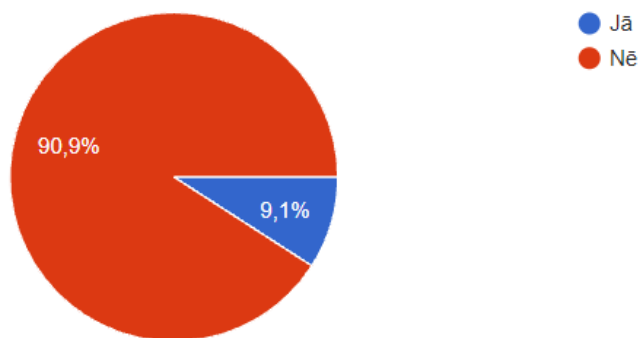
12.att.Pieredze ar Ķīmiskajiem apdegumiem darba laikā (autors)

Aptaujā, ka ķīmisko apdegumu ir ieguvis veicot darba pienākumus norāda 13,6% dalībnieku, bet, ka nav ieguvis – 86,4%, kas ir salīdzinoši labs rādītājs. Sakarā ar to, ka anketa ir anonīma, autoram nebija iespējas noskaidrot apstākļus kā ir notikuši šie ķīmiskie apdegumi

(skatīt 12.attēlu). Neskatoties uz labiem rezultātiem, var secināt, ka darba aizsardzības speciālistam jāturpina instruēt darbinieki par darbu ar ķīmiskām vielām, samazinot pēc iespējas viņu saskari ar šīm vielām, kā arī veikt apmācības par rīcību nelaimes gadījumā.

Vai Jūs velkājat brilles?

22 atbildes

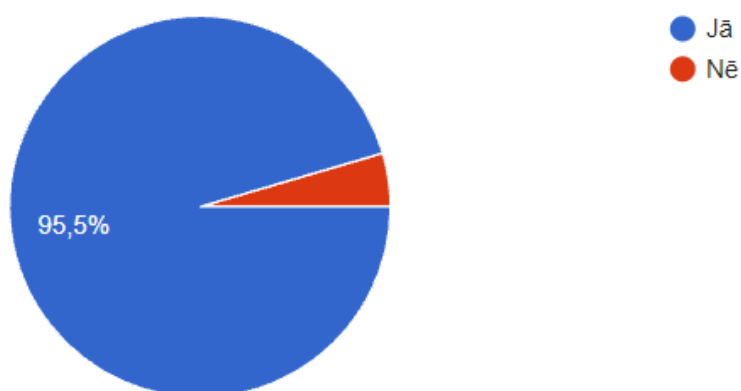


13.att. Briļļu valkāšana (autors)

13. attēlā var redzēt, ka lielākā daļa no darbiniekiem – 90,9% nevalkā brilles, bet 9,1% velkā, no kuriem puse dara to darba dēļ, bet otra puse nedara to darba dēļ. No kā var secināt, ka darbiniekiem ir laba redze un mazākas iespējas tikt ceļu satiksmes negadījumā redzes dēļ, bet darba devējam tāpat būtu jāveic regulāras redzes pārbaudes un jārūpējas par darbinieku redzi, piemēram, darbiniekiem, kuri nēsā brillēs, būtu jāsedz vismaz daļa no briļļu cenas.

Vai Jūs izjūtat stresu darba laikā?

22 atbildes



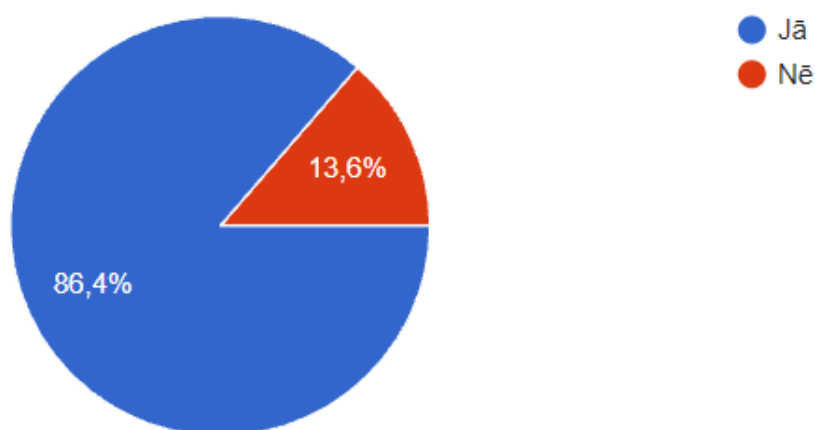
14.att. Stress darba vietā (autors)

Tālāk autors aplūko plašāk psihoemocionālo faktoru iedarbību uz darbiniekiem pētāmajā uzņēmumā. 14. attēlā ir redzams, ka 95,5% gadījumu darbinieki izjūt stresu, bet 4,5% atzīst, ka stresu darbā vēl neizjūt. Likumsakarīgi, ka tieši šim darbiniekam ir darba pieredze,

kas nepārsniedz piecus gadus. No kā var secināt, ka darba aizsardzības speciālistam būtu jāpievērš uzmanība šim aspektam, jo procents ir ļoti liels un tas var iespaidot darbinieka veselību turpmāk. Vajadzētu veikt rūpīgāku izpēti par stresa izcelsmes avotu darbinieku vidū, tās varētu būt pārāk garas darba stundas, maz atpūtas, maz komunikācijas ar apkārtējiem cilvēkiem, maz fizisko aktivitāšu vai pārāk īsas miega stundas.

Vai darba vietā jūtaties novērtēts?

22 atbildes

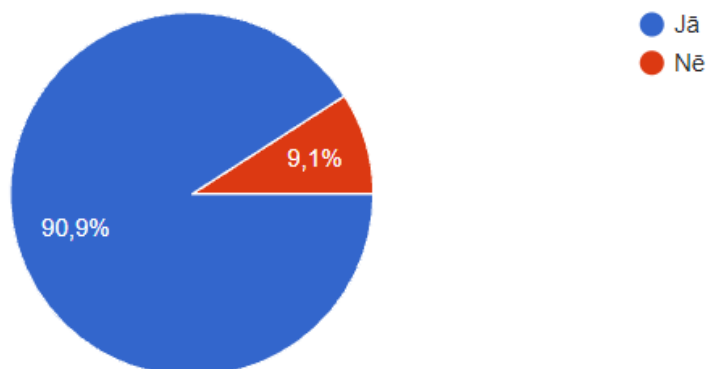


15.att. Darbinieku izjūta būt novērtētam (autors)

Uz jautājumu, vai darba vietā darbinieks jūtas novērtēts, pozitīvu atbildi ir devuši 86,4%, bet nejūtas novērtēti 13,6% procenti, kas ir viens no aspektiem, kad darbinieks ir pakļauts psihoemocionālajam riskam darba vidē (skatīt 15. attēlu). Var secināt, ka darba devējs prot izrādīt savu pozitīvo attieksmi un rūpes par darbinieku, un šīs nav stresa izraisītājs darbinieku vidū.

Vai Jūs darba laikā jūtat nogurumu?

22 atbildes

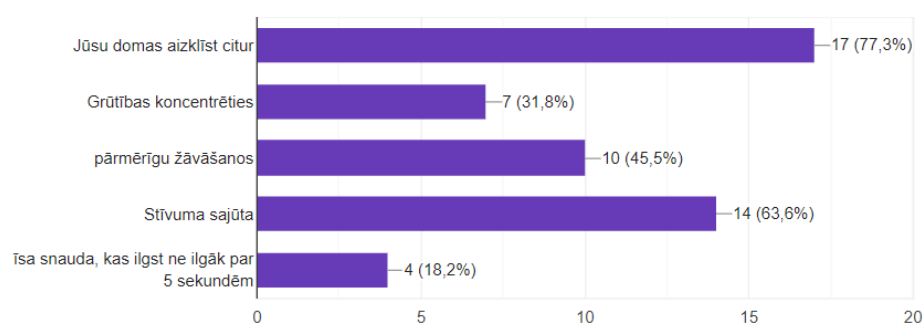


16.att. Noguruma izjūta darba laikā (autors)

Ir svarīgi, ka darbinieks ir atpūties, enerģisks, kam līdzī nāk uzmanības noturība uz ceļa un kraujot precī, kas jāpiegādā, bet aplūkojot 16. attēlu, var redzēt, ka gandrīz visi – 90,9% darba laikā izjūt nogurumu, un vien 9,1% apgalvo pretējo. Nogurumu nevarētu novelt uz darbinieku mazo darba pieredzi, jo abi šie darbinieki, kuri nejūt nogurumu, ir ar 10-15 gadu darba pieredzi šajā jomā, var secināt, ka darbinieki var nonākt nelaiemes gadījumos uz ceļa, darba devējam un darba aizsardzības speciālistam būtu jārod kopsaucējs, kā darbinieki varētu atpūsties, tajā pašā laikā, lai uzņēmums neciestu zaudējumus, tie varētu būt atvaļinājumi, sporta spēles, ko varētu apvienot ar fiziskām aktivitātēm, kolektīva saliedēšanu un atpūtu. Jāpiemin, ka darbinieku atpūtu regulē Eiropas Parlamenta un Padomes Regula Nr. 561/2006 prasībām, kas paredz darbinieka darba un atpūtas laika režīmu (Ločmele, 2009).

Vai vadot automašīnu esat izjutuši: (varat norādīt vairākus)

22 atbildes

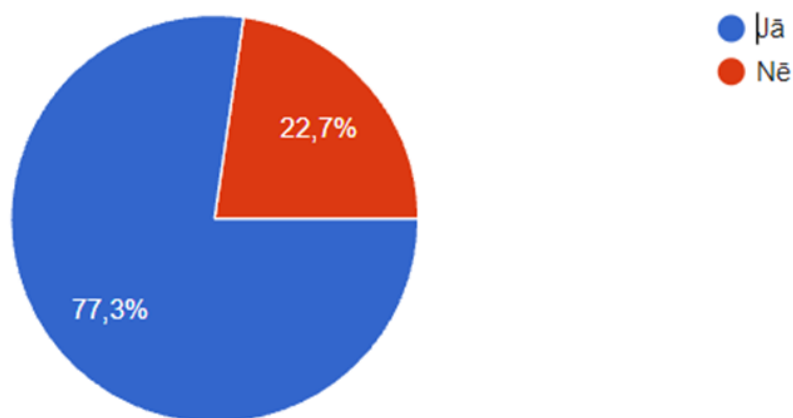


17.att. Piecas noguruma stadijas (autors)

Nākamajā attēlā var aplūkot piecus dažādu noguruma stadiju raksturojumus. Var secināt, ka šīs stadijas ir piedzīvojuši lielākā daļa autovadītāju, piemēram, autovadītāju domas braucot aizklīst citur 77,3% gadījumu, stīvuma sajūtu izjūt 63,6% gadījumu, pārmērīgu žāvāšanos ir izjutuši 45,5% aptaujāto, grūtības koncentrēties 31,8%, bet pašu bīstamāko un augstāko noguruma stadiju – īsu snaudu, kas ilgst ne ilgāk par 5 sekundēm ir izjutuši 18,2% aptaujāto. Jāpiemin, ka visas piecas stadijas ir atzīmējuši 2 aptaujātie darbinieki (skatīt 17.attēlu). Kā ieteikumu šo apstākļu mazināšanai autors var ieteikt regulāri vēdināt kabīni vai arī 20 minūšu ilgu snaudu. Var secināt, ka darba aizsardzības speciālistam ir jāveic steidzami kādas darbības, jo nedrīkst pieļaut, ka darbinieks, kurš regulāri ir noguris un sasniedz visas piecas noguruma stadijas, piedalās satiksmē, jo tas var nest zaudējumus ne tikai uzņēmumam un darbinieka ģimenei, bet arī sabiedrībai.

Vai Jūsu miega kvalitāte ir laba?

22 atbildes

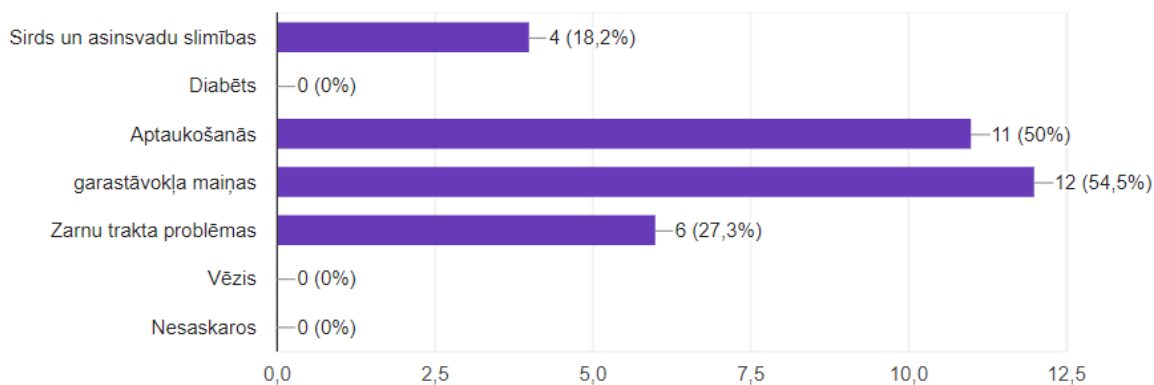


18.att. Miega kvalitāte (autors)

Par vienu no noguruma cēloņiem var dēvēt sliktu miegu, bezmiegu un miegu, kas ir īsāks par 8 stundām, 18. attēlā var aplūkot, ka 22,7% aptaujāto sūdzas par miega kvalitāti, bet 77,3% aptaujāto uzskata, ka miegs esot labs, līdz ar to var secināt, ka nogurums drīzāk ir radies no tā, ka miegs ir īsāks par 8 stundām (Skatīt 18. attēlu). No tā var secināt, ka darba devējam būtu jāpievērš uzmanība darbinieku braukšanas grafikam, lai tiktu ievēroti visi atpūtas brīži.

Vai esat saskaries ar kādu no šīm problēmām? (varat norādīt vairākus)

22 atbildes



19.att. Slimības, ko izraisa nogurums un nakts maiņas (autors)

Atsaucoties uz Morgana Griffina teikto (Griffin,2010), ka naktsmaiņas un nogurums kombinācijā izraisa diabētu, sirds un asinsvadu slimības, aptaukošanos, garastāvokļa svārstības un vēzi. 19.attēlā var aplūkot, ka 54,5% aptaujāto sūdzas par garastāvokļa maiņām, 50% par

aptaukošanos, 27,3% par zarnu problēmām un 18,2% par zarnu traktu problēmām, ar diabētu un vēzi neviens, par laimi, nav saskaries. Diviem dalībniekiem, kuri norādīja, ka saskarās ar sirds un asinsvadu slimībām, aptaukošanos, garastāvokļa maiņām un zarnu trakta problēmām, ir kaitīgi ieradumi un darba pieredze kā autovadītājam ir no 15-20 gadi. No kā var secināt, ka Griffinam ir bijusi taisnība, un darba devējam ar darba aizsardzības speciālistu būtu jārod risinājums jau iepriekš minētajam darbinieku nogurumam.

Autors secina, ka uzņēmumā ir savas stiprās un vājās puses, par stiprajām pusēm varētu minēt darbinieku labsajūtu un drošības izjūtu savā darba vietā, veiksmīgu sadarbību ar autoatslēdzniekiem, ko pierāda retās remonta reizes uz ceļa darba laikā, kā arī mazs procents ar darbiniekiem, kuriem ir arodslimība un kuri nēsā brilles. Individuālie darba aizsardzības līdzekļi tiek izsniegti atbilstoši, vienīgi būtu ieteicams papildināt šo sarakstu ar aizsargbrillēm, kā arī aptiecinās tiek regulāri pārbaudītas un pēc nepieciešamības papildinātas.

Pie vājajām pusēm autors min darba aizsardzības speciālista komunikācijas neatbilstošu regularitāti ar darbiniekiem un darbinieku slikto informētību par riska faktoriem darba vietā, kā arī ar izteiktām stresa un noguruma izpausmēm darbinieku vidū.

Kopumā darba aizsardzības sistēma ir daļēji atbilstoša likumam, jo izpaliēk punkts, kurā darbinieki tiek informēti par riskiem, kas var skart viņus darba vidē, bet darba aizsardzības speciālists ir izstrādājis plānu kā tos novērst. Autors ieteiktu šajā plānā iekļaut stresu un nogurumu, kas bieži izkristalizējās kā problēma anketēšanas laikā.

Darbiniekiem ir veiktas instruktāžas par rīcību ārkārtas situācijās un ugunsgrēka gadījumos. Individuālie aizsardzības līdzekļi būtu jāpapildina ar aizsargbrillēm, kā arī darba devējam būtu jāapmaksā pote pret ērcu encefalītu.

Obligātās veselības pārbaudes notiek ik pēc trīs gadiem, to izmaksas sedz darba devējs, atskaitot pirmreizējo veselības pārbaudi, ko veic darbinieks par saviem līdzekļiem, uzsākot darba gaitas.

2.3. Darba aizsardzības sistēmas pilnveides iespējas

Lai darba aizsardzības sistēma atbilstu likumam, ir jāpievērš uzmanība ne tikai riska faktoru izvērtēšanai, darbinieku anketēšanai, bet arī darba aizsardzības sistēmas pilnveidošanai.

Pētāmajā uzņēmumā kompetentās institūcijas darbinieks labi pārzina normatīvos aktus un ar savām zināšanām pilnveido darba aizsardzības sistēmu, kas izpaužas:

- tiek ievēroti visi normatīvie akti;

- darbinieki tiek regulāri instruēti un apmācīti, kas tiek atzīmēts instruēšanas žurnālā pret darbinieka parakstu;
- darba vides riski tiek samazināti līdz zemākajam iespējamajam līmenim;
- darba vides uzraudzības sistēma darbojas un samazina nelaiemes gadījumus;

Dokumenti un Kompetentās institūcijas darbinieka stāstījums nespēj pilnībā parādīt reālo situāciju uzņēmumā, līdz ar to autors veica anketēšanu, uz kuru atbildēja pilnīgi visi autovadītāji, kas parādīja viņu dažādos viedokļus un esošās situācijas, gan par pašsajūtu, gan par situācijām darbā un informētību par normatīvajiem aktiem. No anketēšanas rezultātiem radās secinājumi un ieteikumi, kā pilnveidot darba aizsardzības sistēmu dotajā uzņēmumā:

- puse darbinieku norādījuši, ka darba aizsardzības speciālists sazinās reti un otra puse norāda, ka darba aizsardzības speciālists nesazinās nemaz, līdz ar to ieteiktu kompetentās institūcijas darbiniekam sazināties pašam ar darbiniekiem vismaz reizi trīs mēnešos, retāk novelt šo darbu uz atbildīgās personas uzņēmumā pleciem. Tomēr mūsdienās ir dažādas iespējas, gan telefona zvani, gan video saziņa, nevis tikai tikšanās klātienē;
- kaut lielākā daļa darbinieku zina, kas ir darba aizsardzības sistēma, 40,9% darbinieku vai nu nezina vai nu nav pārliecināti, ka zina, kas tā ir. Ieteiktu kompetentās institūcijas darbiniekam vēlreiz pārrunāt ar darbiniekiem Nodarbinātā tiesības un pienākumus, Atkārtoto ievadinstruktāžu darba vietā, instruktāžu par darbu augstumā, par daba drošību uz ceļa, instruktāžu par smagumu celšanu, par ugunsdrošības noteikumiem, arī par fiziskajām aktivitātēm atpūtas brīžos. Neaizmirst iekļaut iepazīstināšanu ar darba vides riska faktoriem autovadītāja darbā;
- Ieteiktu apsekot visu darbinieku individuālo darba drošības līdzekļu esamību vismaz reizi mēnesī, papildināt ar priekšmetiem, kuru trūkst;
- gandrīz visi darbinieki izjūt saspridzinājumu rokās un muguras muskuļos, ieteiktu atpūtas pauzēs darbiniekiem veikt fiziskas aktivitātes un uzturēties svaigā gaisā, kā ar darba devēju aicinātu novirzīt līdzekļus fizioterapeita, baseina un sporta zāles apmeklējumam, vai izveidot kādu sporta komandu no darbiniekiem, kurā varētu veikt kopīgas fiziskas aktivitātes, tādā veidā nostiprinot fizisko veselību un kolektīva saliedētību.

Secinājumi

1. SIA Capote nodarbina 22 autovadītājus, ir vienpadsmit automašīnu autoparks, kuras apkalpo piesaistītie autoatslēdznieki, tas liecina, ka uzņēmums ir salīdzinoši liels un darba aizsardzības speciālistam būtu jāpievērš īpaša uzmanība riskiem, kas saistās ar sēdošu dzīves veidu.
2. Autovadītāji tiek nodrošināti ar individuālajiem aizsardzības līdzekļiem, tādiem kā: ķivere, aizsargbrilles, darba apavi, atstarojošā veste un cimdi, ko paredz Ministru kabineta noteikumi Nr.372, bet pētījumā parādījās aizsargbrīļu iztrūkums, kas darba aizsardzības speciālistam būtu jānovērš.
3. Pirmreizējo veselības pārbaudi darbinieki veic par saviem līdzekļiem, bet kārtējā obligātā veselības pārbaude ir reizi trīs gados, kuru apmaksā darba devējs, kā paredz Ministru kabineta noteikumi Nr.219, kas notiek laikā un tiek fiksēts veselības kartēs.
4. Uzņēmums sadarbojas ar kompetento institūciju kura nodrošina ar darba aizsardzības ārpakalpojumu, jo tas ir ērtākais veids šim uzņēmumam un tā paredz Ministru kabineta noteikumi Nr.749, par Apmācības kārtību darba aizsardzības jautājumos.
5. Ir izstrādātas instruktažas un apmācības atbilstoši normatīvo aktu prasībām, kuras ir pārdomātas un kvalitatīvas un atbilst uzņēmuma pašreizējai situācijai, darba aizsardzības speciālists seko līdzī jaunumiem darba aizsardzības sfērā un tās atjauno.
6. Uzņēmumā ir izstrādāts riska faktoru izvērtēšanas protokols, kas ir pārskatāms un saprotams, kas parāda darba aizsardzības speciālista profesionalitāti un iedziļināšanos darba riska faktoros, kas iedarbojas uz autovadītāju, no tā tiek izstrādāts darba aizsardzības pasākumu plāns.
7. Darba aizsardzības speciālists reti komunicē ar darbiniekiem, tikai instruktažas laikā, no kā var secināt, ka darbinieki ir maz informēti par darba aizsardzības jomu un sistēmu, kā arī darba aizsardzības speciālists nezina kāda ir reālā situācija ar darbinieku pašsajūtu.
8. Uzņēmuma vājš punkts ir darbinieku neinformēšana par riska faktoriem, ar kuriem tie saskarās ikdienā, līdz ar to darbinieks nezina kā sevi pasargāt darbā, kam būtu jāpievērš uzmanība un no kādām darbībām ir jāizvairās.
9. Nopietnas sekas uz darbinieka veselību atstāj nakts darbs, tas var izraisīt aptaukošanos, diabētu, vēzi, zarnu trakta problēmas un sirds un asinsvadu problēmas. Pētījumā atklājās, ka daļa no šīm veselības problēmām darbiniekiem jau izpaužas, tas varētu ietekmēt viņus arī turpmāk un darba devējam var rasties problēmas ar ilgstošām darbinieku darba nespējas lapām, kas ietekmētu darba produktivitāti.

Priekšlikumi

1. Darba aizsardzības speciālistam būtu jārod laiks biežāk sazināties ar darbiniekiem, vismaz reizi trīs mēnešos, interesējoties par viņu pašsajūtu, veicot apmācības un instruktāžas. Tam var izmantot, gan sazināšanos telefoniski, gan video zvanus.
2. Darba aizsardzības speciālistam būtu nepieciešams darbiniekus atkārtoti iepazīstināt ar iekšējiem normatīvajiem aktiem un to darīt divreiz gadā.
3. Katru reizi, kad darba aizsardzības speciālists veic apmācības vai instruktāžas, uzreiz pēc tās jādod darbiniekam izveidotu zināšanu testu, lai varētu izprast cik darbinieks ir apguvis un vai kam instruktāžā vēl būtu jāpievērš uzmanība.
4. Darba aizsardzības speciālistam vismaz reizi mēnesī jākontrolē individuālo darba aizsardzības līdzekļu pieejamību un nomaiņu.
5. Darba aizsardzības speciālistam apmācības un instruktāžas par nogurumu darba laikā ir jāiekļauj punkts par kabīnes regulāru vēdināšanu un fiziskām aktivitātēm atpūtas brīžos, lai autovadītāji mazāk justu nogurumu darba laikā.
6. Autoatslēdzniekiem automašīnu apkope un riepu nodiluma kontrole jāveic regulāri, pēc katra reisa, lai izvairītos no neparedzētiem automašīnas remontiem uz ceļa, kas var ietekmēt gan darbinieka veselību, gan ir traucēklis peļņas gūšanai.
7. Ieteiktu darba devējam kritiski aplūkot esošo autoparku un meklēt finanses, lai nomainītu vecās automašīnas pret jaunām, ērtām un ergonomiskām automašīnām, tas ne tikai uzlabotu darbinieku pašsajūtu, bet mazinātu neparedzētu automašīnu remontu.
8. Darba devējam jāastāda darbinieku darba grafiks tā, lai izslēgtu automašīnas darbību no 0:00 līdz 6:00, jo tad ir dziļā miega fāze, kad darbiniekam būtu vēlams atpūsties, nevis strādāt.
9. Aicinātu darba devēju atrast līdzekļus apmaksāt darbiniekiem fizioterapeita, baseina un sporta zāles apmeklējumus, kā arī veselības apdrošināšanas polises, kas uzlabotu viņu fizisko veselību, mazinātu risku saslimt ar arodslimībām, mazinātu nogurumu un stresu, kuri abi ir psihoemocionālā riska faktori.
10. Darba devējam ieteiktu apmaksāt darbinieku vakcināciju pret Ērču encefalītu, jo darbinieki lielu daļu sava darba laika pavada mežā, kur ir ērces, kuru kodums varētu padarīt darbinieku darba nespējīgu uz ilgu laiku.
11. Darba devējam jāorganizē obligātās veselības pārbaudes centralizēti visiem darbiniekiem reizē, tas atvieglotu gan darbinieku darba gaitas, gan nodrošinātu, ka visi darbinieki šīs pārbaudes iziet laicīgi.

Literatūras un avotu saraksts

1. Golinko, V., Cheberyachko, S. (2020). Safety and Health at Work. Retrieved from: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2093791120303097?token=29D07653108ACDE7474C1B6AFA1FCF2F04FA945E7FBD30E30D569F9DC47272301B328684413C552AA59F73CFA25D02C2&originRegion=eu-west-1&originCreation=20211014075226>
2. Griffin Morgan, R. (2010). *The Health Risks of Shift Work*. Retrieved from: <https://www.webmd.com/sleep-disorders/features/shift-work?page=4>
3. Jimenez, J., B. (2020). The meaning of full protection to labor. Retrieved from: <https://www.philstar.com/the-freeman/opinion/2020/03/14/2000691/meaning-full-protection-labor>
4. Kaļķis, V. (2008). *Darba vides risku novērtēšanas metodes*. Latvijas Izglītības fonds
5. Kaļķis, V. , Roja Ž . , (2001). *Darba vides riska faktori un strādājošo veselības aizsardzība*. Rīga: Elpa
6. Kaļķis, V. , Roja Ž . , (2003). *Darba vides risku novērtēšana. Rokasgrāmata*. Rīga:LU.
7. Kazantzis, G. (2019). Occupational disease. Encyclopedia Britannica. Retrieved from: <https://www.britannica.com/science/occupational-disease>
8. Latvijas Republikas Labklājības ministrija. (2003). *Darba vides risku novērtēšanas vadlīnijas*. Pieejams: http://www.darbadokumenti.lv/faili/dokumenti/Darba_vides_ieksh_uzraudz_vadlin.pdf
9. Latvijas Vēstnesis, Latvijas Republikas likums (26.06.2001) *Darba aizsardzības likums*, Rīga, redakcija:25.03.2010
10. Lemke, M., K. (2020). *Syndemic frameworks to understand the effects of COVID-19 on commercial driver stress, health, and safety*. Retrieved from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2214140520300815>
11. Ločmele, K. (2009). *Darba un atpūtas laiks autovadītājiem*. Pieejams: <https://lvportals.lv/skaidrojumi/198164-darba-un-atputas-laiks-autovaditajiem-2009>
12. Mācību centrs Liepa. (2021). *Cik dažādi darba vides riski ir mums apkārt?* Pieejams: <https://mcliepa.lv/cik-dazadi-darba-vides-riski-ir-mums-apkart/>
13. Ministru kabinets. (2002). *2002. gada 20. augustā noteikumi Nr.372 "Darba aizsardzības prasības, lietojot individuālos aizsardzības līdzekļus"*. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/65619-darba-aizsardzibas-prasibas-lietojot-individualos-aizsardzibas-lidzeklus>

14. Ministru kabinets. (2007). *2007.gada 2.oktobrī noteikumi Nr. 660 "Darba vides iekšējās uzraudzības veikšanas kārtība."* Pieejams: [https://likumi.lv/ta/id/164271-darba-vides-ieksejas-uzraudzibas-veikšanas-](https://likumi.lv/ta/id/164271-darba-vides-ieksejas-uzraudzibas-veikšanas)
15. Ministru kabinets. (2008). *2008.gada 8.septembrī Noteikumi Nr. 723 "Noteikumi par prasībām kompetentām institūcijām un kompetentiem speciālistiem darba aizsardzības jautājumos un kompetences novērtēšanas kārtību."* Pieejams: <https://likumi.lv/doc.php?id=181060>
16. Ministru kabinets. (2009). *2009.gada 10. martā Nr. 219 "Kārtība, kādā veicama obligātā veselības pārbaude."* Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/189070-kartiba-kada-veicama-obligata-veselibas-parbaude>
17. Ministru kabinets. (2010). *2010.gada 10.augusta noteikumi Nr.749 "Apmācības kārtība darba aizsardzības jautājumos"*. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/214922#p18>
18. OSHA. (2007). *Darba aizsardzības sistēma Latvijā.* Pieejams: <http://osha.lv/lv/systems/da%20sistema.htm>
19. Profesiju pasaule. (2019). *Darba aizsardzības speciālists.* Pieejams: <https://www.profesijupasaule.lv/darba-aizsardzibas-specialists>
20. PSI „Darba medicīna” SIA, (2015). *Darba aizsardzības rokasgrāmata darbinieku pārstāvjiem un uzticības personām.* Pieejams: http://arodbiedribas.lv/wp-content/uploads/2019/11/up_rokasgramata.pdf
21. Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, (2012). *Darba aizsardzības prakses standarts autotransporta nozarei.* Pieejams: <http://osha.lv/lv/publications/files/prakses-standarts-transport.pdf>
22. Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, (2014). *Darba aizsardzības prasības veselības nozarē.* Pieejams: http://stradavesels.lv/Uploads/2016/01/22/147_2013_Brosura_Transporta_nozare.pdf
23. Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, (2009). *Vides veselība.* Pieejams: http://www.arodslimibas.lv/files/Vides_veseliba_saturs_iss.pdf
24. Stivriņa,D., (2020). *Ja darbinieks ierodas darbā iereibis.* Pieejams: <https://lvportals.lv/e-konsultacijas/19383-ja-darbinieks-ierodas-darba-iereibis-2020>
25. Valsts darba inspekcija. (2020). *2020. gada darbā notikušo nelaiemes gadījumu statistika (operatīvie dati 17.02.2021.).* Pieejams: <https://www.vdi.gov.lv/lv/jaunums/2020-gada-darba-notikuso-nelaiemes-gadijumu-statistika-operativie-dati-17022021>
26. Valsts darba inspekcija. (2020). *Darba aizsardzība.* Pieejams: <https://www.vdi.gov.lv/lv/darba-aizsardziba>

27. Valsts darba inspekcija. (2011). *Darba aizsardzības prasības. Kas tās ir un kādēļ tādas vajadzīgas?* Pieejams: <https://www.vdi.gov.lv/lv/media/40/download>
28. Министерство науки и образования Российской Федерации. (2015). *Психология стресса и методы его профилактики.* Полученное из: https://kpfu.ru/staff_files/F928476394/Psihologiya_stressa_i_metody_ego_profilaktiki.pdf

Pielikumi

PIELIKUMS Nr.1 "Aptaujas anketa"

Jūsu dzimums: *

- Sieviete
- Vīrietis

Cik ilgs ir Jūsu kā autovadītāja darba pieredze? *

- 0-5 gadi
- 16-20 gadi
- 6-10 gadi
- 21 un vairāk gadi
- 11-15 gadi

Vai jūtaties droši savā darba vidē? *

- Jā
- Nē

Cik bieži ar Jums sazinās Darba aizsardzības speciālists? *

- Bieži
- Reti
- Nesazinās

Vai Jūs zināt, kas ir darba aizsardzības sistēma? *

- Zinu
- Neesmu pārliecināts
- Nezinu

Vai Jūs esat iepazīstināts ar riska faktoriem, ar kuriem saskaraties ikdienā? *

Jā

Nē

Ar kādiem individuālajiem darba aizsardzības līdzekļiem esat nodrošināts? (varat norādīt vairākus)

Brilles

Cimdi

Darba apavi

Atstarojošā veste

Ķivere

Nenodrošina

Vai esat saskāries ar arodslimību? *

Jā

Nē

Vai Jūs darba laikā izjūtat muguras un roku muskuļu sasprindzinājumu? *

Jā

Nē

Vai bieži veicat "sīkus" automašīnas remontus, kuri notikuši darba laikā? *

Bieži

Vidēji

Reti

Neveicu

Cik bieži veicot darba pienākumus Jūs pārvietojat smagumus? *

Bieži

Vidēji

Reti

Vai esat ieguvis ķīmisko apdegumu veicot darba pienākumus? *

Jā

Nē

Cik stipri savā darbā izjūtat vibrācijas? *

Stipri

Vidēji

Nejūtu

Vai Jūs velkājat brilles? *

Jā

Nē

Ja Jūs velkājat brilles, Jūs to sākāt darīt darba dēļ?

Jā

Nē

Nevalkāju

Vai Jūs izjūtat stresu darba laikā? *

Jā

Nē

Vai darba vietā jūtaties novērtēts? *

Jā

Nē

Vai Jūs darba laikā jūtat nogurumu? *

Jā

Nē

Vai vadot automašīnu esat izjutuši: (varat norādīt vairākus) *

Jūsu domas aizklīst citur

Grūtības koncentrēties

pārmērīgu žāvāšanos

Stīvuma sajūta

īsa snauda, kas ilgst ne ilgāk par 5 sekundēm

Vai Jūsu miega kvalitāte ir laba? *

Jā

Nē

Vai esat saskaries ar kādu no šīm problēmām? (varat norādīt vairākus) *

Sirds un asinsvadu slimības

Diabēts

Aptaukošanās

garastāvokļa maiņas

Zarnu trakta problēmas

Vēzis

Nesaskaros

GALVOJUMS

Es, _____ Renārs Dreimanis _____ apliecinu, ka darbs izstrādāts atbilstoši zinātniskās ētikas principiem. Darbā izmantotā literatūra u. c. avoti norādīti literatūras u. c. avotu sarakstā. Dažāda veida informācijai (atziņām, citātiem, attēliem, tabulām u. c.), kas iegūta no minētajiem avotiem, pētnieciskajā darbā un tā pielikumos norādītas atsauces.

Darba autors _____ Renārs Dreimanis _____
(vārds, uzvārds) (paraksts)

IZZIŅA PAR AIZSTĀVĒŠANU

Kvalifikācijas darbs izstrādāts Latvijas universitātē, Kīmijas fakultātē

Ar savu parakstu apliecinu, ka darbs izstrādāts patstāvīgi.

Darba autors Renārs Dreimanis

(vārds, uzvārds, paraksts)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai.

Darba zinātniskais vadītājs pasniedzēja Mg.oec. Ilze Rubene

_____ (akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds, paraksts)

Kvalifikācijas darbs aizstāvēts

Pārbaudījuma komisijas 20__ .gada _____ sēdē, protokola Nr. _____

Vērtējums _____

(vērtējums)

(vērtējums vārdiem)

Valsts pārbaudījuma komisijas priekšsēdētājs _____

(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds)

_____ (paraksts)