

VDV rokasgrāmata

AF darbiniekiem un partneriem



2023. gada septembris / Versija 3.1 © AF Gruppen ASA

1

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

2

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotriecienu risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



Priekšvārds

AF viens mērķis ir svarīgāks par visu citu, proti, tas, ka visi darbinieki, piegādātāji un partneri ik dienu atgriežas mājās bez traumām. Mums tas ir vērtību jautājums. Nekādi finanšu rezultāti vai projekta izaicinājumi nav personas veselības un dzīvības vērti. Ja uzdevumu nevar pabeigt droši, tad mēs to nedarīsim vispār.

Šis skaidrais mērķis ir obligāts mums visiem kā vadītājiem, darbiniekiem, piegādātājiem un partneriem. Mums jāplāno un jāizpilda savs darbs, neradot kaitējumu cilvēkiem, aprīkojumam vai videi. Šādu mērķi var sasniegt tikai tad, ja visi individuāli un kopīgi ikdienu uzņemas atbildību par VDV darbībām visos mūsu projektos.

Īpaša uzmanība VDV tiek pievērsta ar vairāku elementu palīdzību. Kārtība un tīrība, pareiza personīgo aizsarglīdzekļu izmantošana, labi izplānoti uzdevumi, ieviesto procedūru ievērošana un visu VDV risku aktīva atpazīšana un pārvaldība.

Mūsu pieejai veselības, drošības un vides jautājumam jābūt skaidrai un bez kompromisiem. Tāpēc rūpējaties par sevi un ar savu rīcību parādiet, ka jums rūp citi. Šādi mēs visiem varam nodrošināt drošākas un patīkamākas darbavietas.

Amund Tøftum, *izpilddirektors*

1

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

2

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotriecienu risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli





VDV pamati

AF vēlas nodrošināt drošas darba vietas, kur mēs kopā radām vērtību un veselīgi attīstāmies.

Darba dienas beigās visi atgriežas mājās neskarti.

Neviens neslimo un necieš no darba radītām veselības problēmām.

Klimats un vide nav pakļauti nevajadzīgai spriedzei.

Mūsu uzvedība atspoguļo mūsu pozitīvo attieksmi pret veselību, drošību un vidi (VDV)

1

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

2

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciens risks, darbs ugunsdrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



Darba Drošības Analīze

Darba drošības analīze (DDA) ir AF visbiežāk izmantotais risks VDV riska pārvaldībā. Mēs vēlamies ietekmēt risku, lai novērstu negadījumus, veselības problēmas un slimības. Ar DDA palīdzību mēs atrodam drošāko un piemērotāko veidu darba izpildei.

Ikvienam, kas piedalās konkrēta uzdevuma izpildē, ir jāpiedalās DDA vai pirms sākšanas vismaz jāsaņem pilnīgs DDA pārskats.

Svarīgākie DDA elementi.

- Kas var noiet greizi?
- Kāpēc tas var noiet greizi?
- Kā mēs varam nepieļaut to, ka kaut kas noiet greizi?
- Nosakiet atbildību attiecībā uz barjerām, lai tie novērstu iespējamību kaut kam noiet greizi.
- Kurš ir atbildīgs par šķēršļiem, kas neļauj lietām noiet greizi?

Veicot DDA, vienmēr noteikti iekļaujiet atbilstošu pamatmateriālu. Tas ietver lietotāja instrukcijas, iepriekšējās riska analīzes, rasējumus, procedūras utt.



Informējiet savu tiešo vadītāju, ja uzskatāt, ka pirms darba uzsākšanas ir jāveic DDA.

1

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

2

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciens risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



Droša saruna

Droša saruna ir profesionāla draugu pārbaude! Tā ir vienkārša tērzēšana par riskiem un to, kas varētu noiet greizi, ko var darīt ikviens, jebkurā vietā un laikā. Drošas sarunas mērķis ir palielināt cilvēku izpratni par VDV riskiem un gūt labumu no katra indivīda apvienotajām zināšanām un pieredzes. Pēc drošas sarunas ikvienam ir jājūtas drošāk un jābūt labākām pārskatam un mērķim izvairīties no negadījumiem un kaitīgām spriedzēm.

Kā vadīt drošu sarunu?

Droša saruna ir vienkārša tērzēšana, kas var ilgt no vienas līdz piecām minūtēm un kas jāveic saskaņā ar jūsu un jūsu kolēģu nosacījumiem. Jūs izlemjat, kad un kur runāsit, ja vien vadāt sarunu tā, lai būtu apmierināti. Labu drošu sarunu raksturo savstarpēja cieņa un atklāts dialogs. Mums vienmēr jāpajautā, vai persona ir ar mieru drošai sarunai – nekad to neuzspiediet. Mums vajadzētu reaģēt pozitīvi, ja daži lūdz drošu sarunu. Mums jāpalīdz viens otram, lai novērstu visus riskus, jāstrādā savstarpēja labuma gūšanai un jābūt labiem klausītājiem. Drošā sarunā vēlams iesaistīt divus vai trīs cilvēkus, nevis lielas grupas.

1

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

2

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciena risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



Drošas sarunas jautājumi

Tērzēšanai ir jābalstās uz iedvesmu no viena vai vairākiem drošas sarunas jautājumiem.

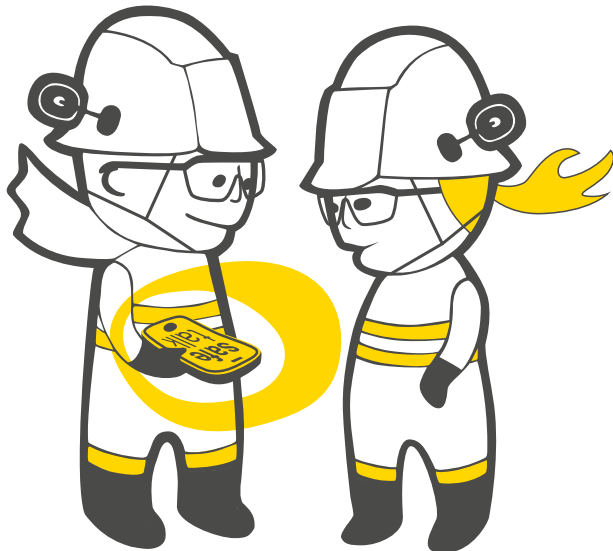
- 1 Vai mēs šeit varam gūt ievainojumus?
- 2 Vai mēs varam apdraudēt citu personu?
- 3 Kas varētu noiet greizi?
- 4 Kādi ir svarīgākie drošības pasākumi šeit?
- 5 Kā mēs varam strādāt vēl drošāk?

Reģistrācija

Droša saruna tiek reģistrēta vai nu ar drošas sarunas piezīmi, vai izmantojot atsevišķu lietotni, kas atrodama vietnē

www.safetalk.no

vai arī tīmekļa vietnē safetalk.afgruppen.no



Veiciet drošu sarunu ar vienu vai diviem kolēģiem, ja jūtaties nedroši vai nepārliecināti pirms darba vai darba laikā.

1

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

2

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotriecienu risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



Barjeras

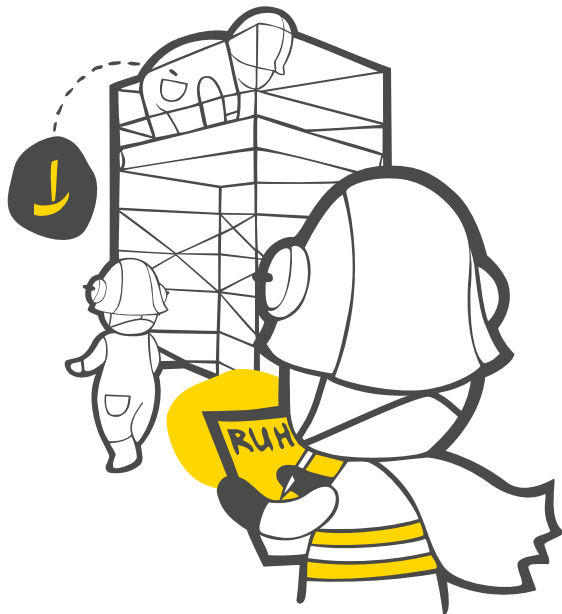
Barjeras ir pasākumi tādu VDV risku novēršanai, kas noved pie negadījumiem vai veselības problēmām/slimībām.

AF izmanto gan fiziskas, gan organizatoriskas barjeras. Visās kritiskās darba operācijās ir jānodrošina vismaz divas neatkarīgas barjeras. Ja pirmā barjera nenestrādās, otrā joprojām spēš novērst negadījumu. Mums jācenšas nodrošināt, ka vismaz viena no barjerām ir fiziska.

Ziņošana par nevēlamiem notikumiem

Ir jāziņo par visiem negadījumiem, neplānotām situācijām, novērojumiem un nevēlamām veselības problēmām. Visi ziņojumi tiks izskatīti, lai mēs mācītos no notikumiem un viens no otra un šādi novērstu negadījumus, veselības problēmas un slimības. Atgriezeniskā saite par ziņojumiem attiecībā uz ieviestajām barjerām tiks sniegta atklātu sanāksmju, paziņojumu veidā utt.

AF ir ļoti priecīgi, ka visi piedalās ziņošanā par nevēlamiem incidentiem (RUI) un ka neviens, ziņojot, nesaskaras ar negatīvām atsauksmēm vai sekām.



Uzrakstiet RUI, novērojot VDV apstākļus, kurus varētu uzlabot, un atcerieties, it īpaši, lai brīdinātu par apstākļiem, netālu esošām situācijām un negadījumiem.

1

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

2

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciens risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



Personīgie aizsarglīdzekļi

Attiecībā uz veicamo darbu un izmantojamo aizsarglīdzekļu veidu ir jāveic riska novērtējums.

Darba apģērbs

Minimālais obligātais apģērbs ir garās darba bikses un T-krekls. Darba apģērbam ir jāatbilst projekta prasībām redzamībai (1., 2. vai 3. klase), un augstas redzamības apģērbam ir kā minimums jānosedz rumpis. Jāapsver arī tas, kāds darba apģērba veids ir piemērots un atļauts darbam, lai nodrošinātu pietiekamu aizsardzību (mehānisku, pret aukstumu, karstumu, lietu, ķīmiskajām vielām utt.). AF darbinieku darba apģērbam jāatbilst AF projekta rokasgrāmatai.

Aizsargapavi

Obligāti jāvalkā EN ISO 20345 tipa drošības apavi kā minimums. Aizsargapaviem jāatbilst projekta aizsardzības prasībām. Aizsargapaviem ir jāpieguļ lietotājam un jābūt piemērotiem lietošanas vietai, lai izvairītos no traumām un nevēlamas slodzes. Labākai stabilitātei, lai novērstu potīšu sastiepumus un traumas, ieteicami augstas augšdaļas drošības apavi. Slidenām virsmām un ziemas apstākļiem ieteicams izmantot neslidošas zoles (augsts gumijas saturs un dziļš profils zolē). Ja nepieciešams, valkājiet drošības apavus ar radzēm.

Kāju aizsarglīdzekļi

Izmantojot ķēdes zāģi, valkājiet piemērotas aizsargbikses ar ieešūtu kāju aizsardzību un aizsargzābakus.

Aizsargķivere

Drošības ķiveres ir obligātas visos AF projektos. Ieteicama rūpnieciskā alpinisma ķivere (EN 397 + EN 12492). Ķiverai jābūt aprīkotai ar dzirdes aizsargiem un siksnu zem zoda. Obligāti jāizmanto sikсна zem zoda. Turklāt ķiverai jābūt marķētai ar uzņēmuma un valkātāja vārdu, un to nedrīkst valkāt pēc ķiveres derīguma termiņa beigām. Mašīnu operatoriem mašīnā jābūt līdzī ķiverai, un pirms izkāpšanas no iekārtas ķivere viņiem jāuzliek galvā.

AF krāsu kodi attiecībā uz ķiverēm ir minēti tālāk.

- Balta: Kvalificēti darbinieki
- Zaļa: Darba drošības pārstāvis
- Dzeltens: Darbu vadītāji un administrācija (biroja darbinieki)
- Zila: Apmeklētājs

Atsevišķos projektos var būt novirzes no krāsu kodiem, jo klients izmanto savādākus krāsu kodus.

1

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

2

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotriecienu risks, darbs ugunsdrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



Acu aizsardzība

Visu AF projektu laikā obligāti jāvalkā aizsargbrilles. Ir pieejami daudzu veidu acu aizsardzības līdzekļi, tāpēc ir svarīgi valkāt attiecīgajam uzdevumam piemērotu veidu. Dažām darba operācijām ir nepieciešams cieši pieguļošs acu aizsargs un aizsargbrilles, piemēram, veicot griešanu, slīpēšanu, urbšanu un zāgēšanu vai strādājot ar ķīmiskām vielām vai svaigu betonu. Ja ir nepieciešama pilnīga sejas aizsardzība, piemēram, strādājot ar šļakstošiem šķidrumiem vai elektrisko loka izlādi, ir jāvalkā sejas aizsargi.

Visi acu aizsargi ir marķēti ar lietošanas jomām un aizsardzības līmeni, piemēram, mehānisko izturību, šķidrums un putekļu daļiņām. Vizieri ir apstiprināti kā aizsargbrilles. Tomēr AF iesaka lietot parastās aizsargbrilles, jo mūsu pieredze liecina, ka nepareiza vizieru lietošana agrāk ir izraisījusi acu traumas.

Parastās brilles nevar aizstāt aizsargbrilles. Sazinieties ar savu tiešo vadītāju, ja jums nepieciešamas aizsargbrilles ar optisko izturību. Pievilcīgs risinājums var būt arī aizsargbrilles, kas paredzētas valkāšanai virs brillēm.

Dzirdes aizsarglīdzekļi

Dzirdes aizsarglīdzekļi vienmēr ir jāuzstāda uz ķiveres un tie ir jāizmanto, ja jūs esat pakļauti troksnim, kas pārsniedz 85 dB (A) parastās darba dienas laikā vai spēcīgu triecienu / impulsu trokšņu gadījumā. Noteikums ir tāds, ka, ja ir grūti saklausīt sarunu viena metra attālumā, tad ir jāvalkā dzirdes aizsarglīdzekļi. Dažos gadījumos jāapsver dubultās dzirdes aizsardzības līdzekļu lietošana. Papildinformāciju par troksni skatiet sadaļā **Veselība**.

Aizsargcimdi

Visos AF projektos obligāti jāvalkā aizsargcimdi. Ir pieejams plašs aizsargcimdu klāsts, un ir svarīgi valkāt veicamajam darbam piemērotus cimdus. Piemēram: mehāniska ietekme, apiešanās ar ķīmikālijām un darbi ugunsnedrošā vidē. Strādājot ar rotējošiem instrumentiem vai kustīgu mehānisku sastāvdaļu tuvumā, ieteicams lietot cimdus ar zemu pārraušanas izturību. Cimdi var viegli tikt pārrauti, ja tie iesprūst. Būtisks ir pareizais cimdu izmērs. Izlasiet ražotāja norādījumus par instrumentiem un mašīnām.

Visi aizsargcimdi ir marķēti, lai norādītu, kādam darbam tie ir piemēroti, un nodrošināto aizsardzības līmeni, piemēram, griešanas pretestību, aizsardzību pret karstumu, liesmām, zemām temperatūrām un bīstamām ķīmikālijām. Labiem cimdiem jābūt lietotājam draudzīgiem, elastīgiem, ērtiem un pareizi pieguļošiem.

1

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

2

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotriecienu risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtojamā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



Galvas lukturītis/pārnēsājamais lukturītis

Lai strādātu un pārvietotos zonās bez pienācīga apgaismojuma, darbiniekiem tiks nodrošināti lukturi un galvas lukturi. Strādājot un pārvietojoties pazemē, darbinieki tiks aprīkoti minimums ar atbilstošu galvas lukturi. Tuneļu apmeklētājiem ir jāizmanto pārnēsājamais lukturis un/vai galvas lukturītis un jāpārvietojas atbildīgā vadītāja pavadībā.

Elpceļu aizsarglīdzekļi

Elpceļu aizsarglīdzekļi kalpo kā barjera pret daļiņu un tvaiku ieelpošanu, un tie ir jāvalkā, ja gaiss satur kaitīgu daudzumu gāzu, putekļu, šķīdinātāju vai tamlīdzīgi.

Elpceļu aizsarglīdzekļi ir pieejami dažādos veidos, taču mēs tos varam sašaurināt līdz trim galvenajiem veidiem:

- 1 Pasīvās maskas, kurās pati maska vai filtrs maskā filtrē gaisu, ko ieelpojat
- 2 Elektriskais elpošanas aparāts ar pārspiedienu, kur gaiss tiek filtrēts vai nu pašā maskā, vai filtra kasetē aizmugurē
- 3 Autonomi elpošanas aparāti (SCBA, pārspiediens), kas piegādā svaigu gaisu no cita avota (spiediena tvertne vai kompresors)

Ir trīs galvenie filtra veidi.

- Putekļu filtrs daļiņu putekļiem (arī filtrē tvaiku pilienu veidā)
- Gāzes filtrs gāzēm un tvaikiem
- Kombinēts filtrs putekļiem, gāzēm un tvaikiem

Putekļu filtri nefiltrē gāzes vai tvaikus.

Uzņēmumā AF, visiem putekļu filtriem ir jābūt P3 klasei.

Papildinformāciju par putekļiem, ķīmiskajiem produktiem, darbu ugunsdrošā vidē un gāzēm skatiet sadaļā **Veselība**.

1

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

2

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotriecienu risks, darbs ugunsdrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



Aizsarglīdzekļi pret nokrišanu

Strādājot augstumā virs viena metra un kur pastāv risks nokrist, jāvalkā aizsarglīdzekļi pret nokrišanu. Aizsarglīdzekļi pret nokrišanu ir jāpielāgo darba situācijai, lai nodrošinātu vislabāko iespējamo aizsardzību, un katrai situācijai ir jābūt glābšanas plānam. Darba vietā jābūt pieejamam glābšanas aprīkojumam.

Aprīkojums periodiski jāpārbauda vismaz reizi gadā vai biežāk, ja nepieciešams. Šī pārbaude jāveic kvalificētai personai. Papildus periodiskajai pārbaudei lietotājam pirms un pēc lietošanas vienmēr ir jāpārbauda aprīkojumu pašam.

Visiem darbiniekiem, kuri izmanto individuālos aizsarglīdzekļus pret nokrišanu, jābūt apliecinājumam par izietu drošības apmācību par šo drošības jostu lietošanu un izklūšanu no tām.

Tālāk norādītais attiecas uz darbiniekiem, kuri izmanto aizsarglīdzekļus pret nokrišanu.

- Jābūt klāt vismaz diviem cilvēkiem
- Darba vietā jābūt pieejamam glābšanas pacelējam ar piemērotu darba garumu
- Stiprinājuma punktiem jābūt vismaz 15 kN vai lielākiem, ja to pieprasa iekārtas ražotājs (piemēram, ja tiek izmantota horizontāla drošības līnija)
- Nodrošiniet brīvu kritienu, lai izvairītos no trieciena pret zemi vai konstrukcijām kritiena gadījumā
- Strādājot virvēs (piekļuves tehnika), strādniekiem jābūt sertificētiem atbilstoši NS 9600 – Drošības prasības, izmantojot virves.
- Apakšējās zonas ir jānostiprina un jānorobežo
- Prioritāte jāpiešķir darbam, pamatojoties uz kritiena ierobežošanu, nevis kritiena aizturēšanu

Glābšanas veste

Strādājot uz atklāta ūdens vai tā tuvumā, vienmēr ir jāizmanto glābšanas vestes. Piepūšamās glābšanas vestes ir atļautas tad, ja tās ir pienācīgi apkoptas un pirms lietošanas pārbaudītas. Projekta riska analīze nosaka prasības attiecībā uz glābšanas vestes veidu.

1

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

2

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciena risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



Barjeras un zīmes

Lai veiktu turpmākās darbības, teritorija parasti ir jānožogo.

- Darbs augstumā un sastatņu montāža/demontāža
- Pamata urbšanas darbi (sienas otrā pusē vai blakus stāvam)
- Groza pacēlājs (AWP – aerial work platforms) izmantošana
- Radioaktīvu avotu izmantošana (īpašs barjeru aprīkojums ar melnu radiācijas simbolu)
- Nojaukšanas darbi
- Darbs ar Polihlorbifenili (PHB), azbestu un bīstamām ķīmiskajām vielām

Droša darba analīze noteiks vajadzību pēc citām barjerām. Neviens nedrīkst noņemt/mainīt barjeras bez vienošanās ar par barjeru atbildīgo personu (piemēram, darba uzraugu). Barjerām jāizmanto plastmasas ķēde, kas jāmarķē/jānorāda atbildīgajam uzņēmumam, kontaktpersonai (īpašniekam) ar kontaktinformāciju un datumu. Barjerlenti nedrīkst izmantot.

Krāsu kodi:

- ○ Sarkans/balts: piekļuve aizliegta
- ● Dzeltens/melns: brīdinājums par bīstamiem apstākļiem/zonu

Kārtība un tīrība

Kārtība un tīrība palīdz:

- novērst negadījumus un traumas
- novērst ugunsgrēka izcelšanos
- nodrošināt labu higiēnu
- nodrošināt noskaņu, drošību un efektivitāti darba vietā



Nodrošiniet, lai jūsu darba vieta būtu tīra un kārtīga.

1

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

2

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciens risks, darbs ugunsdrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



Apgaismojums

Visām iekšējām un ārējām pastaigu zonām, ieskaitot platformas laukumu, jābūt pietiekami apgaismotām. Tas attiecas arī uz kāpnēm. Regulāri pārbaudiet, apkopiet un tīriet lampas un apgaismes sloksnes. Visiem gaismas savienojumiem jābūt ūdensizturīgiem un aizsargātiem pret nodilumu.

Smēķēšana

AF telpās un transportlīdzekļos ir aizliegts smēķēt. Ar telpām ir domāti biroji, sanāksmju telpas, ēdamzāles, guļamistabas un komunālās/TV telpas utt. Ar transportlīdzekļiem ir domāti AF automobiļi, autobusi un būvniecības iekārtas utt. Smēķēšana ir atļauta tikai tam paredzētajā vietā.

Sods par VDV noteikumu pārkāpumiem

Aizrādījums darba vietā

Jebkuram, kas pamana VDV noteikumu pārkāpumu ir jāaizrāda attiecīgajai personai.

Mutiski brīdinājumi

Tiek izmantoti mazāk nopietniem un pirmreizējiem pārkāpumiem. Mutiski brīdinājumi tiek apstiprināti rakstiski ar vēstuli.

Rakstiski brīdinājumi

Tiek izmantoti nopietniem vai otrreizējiem pārkāpumiem papildus sarunai ar projekta/darba vietas pārvaldnieku vai VDV vadītāju.

Darba attiecību pārtraukšana

Tiek izmantota turpmāku pārkāpumu vai vainu pastiprinošu apstākļu gadījumā.

1

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

2

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotriecienu risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli





Drošība

Darbs augstumā

Roku darbs, kas tiek veikts augstumā, ir pēc iespējas jāierobežo. Strādājot augstumā, kur pastāv nokrišanas risks, ir jāizmanto aizsarglīdzekļi pret nokrišanu. Mēs atzīstam divus aizsarglīdzekļu veidus pret nokrišanu: kritiena ierobežošanas aprīkojumu (aizsargi, sastatnes utt.) un personīgo kritienu apturēšanas aprīkojumu. Kur vien iespējams, vienmēr ir jāizmanto kritiena ierobežošana.

Strādājot augstumā virs viena metra, darbiniekam jābūt aizsargātam ar margām, drošības jostām vai citādi. Atcerieties, ka darbs augstumā saistībā ar izkraušanu un iekraušanu bieži tiek veikts virs viena metra un ir jāievēro piesardzība.

Strādājot augstumā, obligāti ir jāizvērtē visi riski!

Riska novērtējumā jāiekļauj arī glābšanas procedūra un nepieciešamo aizsardzības līdzekļu, drošības jostas veidu, kritiena ierobežošanas sistēmas un stiprinājuma punktu novērtējums.

Izmantošanas instrukcija kāpnēm ar platformu AF

- 1 Kāpnēm ar platformu, kurām ir 4 vai mazāk pakāpieni jābūt ar aizsargreliņiem, un augšējam pakāpienam (platformai) jābūt vismaz 600 mm platumam.

2

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciens, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

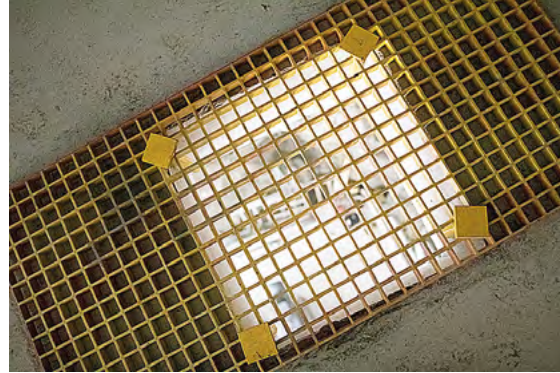
Signāli un brīdinājuma simboli



- 2 Kāpnēm ar platformu, kurām ir 5 līdz 7 pakāpieni, jābūt ar margām, aizsardzību pret kritieniem un stabilizatoru.
- 3 Pirms lietošanas vienmēr pārbaudiet, vai kāpnēm ar platformu nav defektu, un pārlicinieties, vai virsma ir līdzena un gluda.
- 4 Lai izvairītos no apgāšanās, kritieniem un nepareizas lietošanas, vienmēr ievērojiet ražotāja norādījumus.
- 5 Nav atļauts izmantot kāpnes ar platformu, kurām ir septiņi vai vairāk pakāpieni.

Caurumu aizsardzība

Visus caurumus jāaiztaisa ar fiziskām barjerām. Barjeras regulāri jāpārbauda un jāapstiprina atbildīgai personai. Ja caurumu segšanai tiek izmantots saplāksnis, dēji vai režģi, tad tiem ir jāiztur zināmā koncentrētā slodze, kas var tiem tikt pakļauta. Turklāt dēji ir jānostiprina uz sāniem un skaidri jāmarķē. Nemiet vērā, ka dēji, ko izmanto atveru pārklāšanai, bieži vien neiztur pacēlāju vai pārvietojamu sastatņu svaru. AF dēji ir ieteicami, lai aizsargātu un pārsegtu atveres. Ja atveres ir tik lielas, ka to pārklāšana nav dzīvotspējīga iespēja, atvēršana ir jāaizsargā ar citu fizisku barjeru, piemēram, margām.



AF režģi ir ieteicami, lai aizsargātu un pārsegtu caurumus.

Kāpnes

Pieslienamās kāpnes drīkst izmantot pagaidu piekļuvei. Ja tās divās dienās tiek izmantotas vairāk nekā 20 reizes, ir jānodrošina alternatīvs piekļuves veids, piemēram, kāpņu tornis.

Pieslienamās kāpnes stingrā uzraudzībā var izmantot mērīšanas, ierīkošanas un citiem darbiem, kas neaizņem ilgāk par pusstundu, ar nosacījumu, ka kāpnes nav jāpārvieta. Pieslienamās kāpnes nedrīkst izmantot, ja darbu izpildei tās ir jāpārvieta.

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

2

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciens risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



Pieslienamās kāpnēs ir jānostiprina augšpusē vai apakšpusē vai arī tās ir jātur citai personai. Maksimālais atļautais kāpņu garums ir 6 m, no kuriem 1 m ir jābūt izvirzītam virs jumta vai radzes, kāpnēs izmantojot pagaidu piekļuvei. Slīpām kāpnēm jābūt saliektām 65° līdz 75° leņķī.



Pieslienamās kāpnēs ir jānostiprina augšpusē vai apakšpusē vai arī tās ir jātur citai personai. Slīpām kāpnēm jābūt saliektām 65° līdz 75° leņķī.

Sastatnes

Pirms lietošanas visas sastatnes ir jāpārbauda kvalificētam personālam un jāaprīko ar viegli pamanāmām apstiprinājuma zīmēm visos piekļuves punktos, ar informāciju par īpašnieku, sastatnēm, atļautajām kravām, kontaktpersonu, pēdējo pārbaudes datumu un inspektoru. Pēc rekonstrukcijas, nelabvēlīgiem laikapstākļiem vai citiem apstākļiem, kas varētu būt vājinājuši sastatņu izturību un stabilitāti, kā arī tad, kad sastatnes ir bijušas nelietotas nedēļu vai ilgāk, tās vienmēr ir jāpārbauda un vēlreiz jāapstiprina (atjaunināt apstiprinājuma zīmes). Demontāžas un salikšanas laikā ir jāuzstāda brīdinājuma zīmes.

Darba devējam jānodrošina, lai par sastatņu apskati tiktu uzrakstīts akts, kurā norādīta informācija par inspektoru un viņa darba devēju, īpašnieku, defektiem, konstatējumiem (ar labošanas termiņu), tehniskā informācija un sastatņu inspektora paraksts.

Darba devējam ir jānodrošina, lai puse, kura izmanto sastatnes, būtu saņēmusi nepieciešamo apmācību to lietošanā.

Darba devējam jānodrošina, lai personāls, kas strādā pie sastatņu montāžas, demontāžas, modifikācijas un pārbaudes, saņemtu nepieciešamo apmācību saskaņā ar piegādātāja montāžas instrukcijām. Dažādiem augstākās sastatņu grīdas augstumiem ir dažādas apmācības prasības, attiecīgi 2–5 m, no 2–9 m un no 9 m.

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

2

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pārcelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotriecienu risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



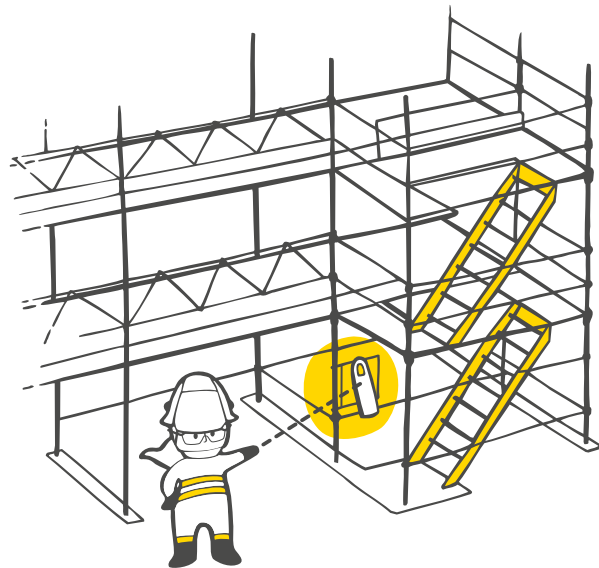
Skatīt specifikāciju: *Regulations concerning the Performance of Work*, chapter 17 – **Work at height**

Ieteicams iecelt sastatņu uzraugu, kas būtu atbildīgs par sastatņu pārbaudi.

Sastatnēm ar darba platformām virs 1 m jābūt margām, kas uzstādītas vismaz 1 m augstumā. Margas jāuzstāda arī pie sienas, ja attālums starp sienu un sastatnēm ir lielāks par 30 cm. Ja virs 2 m, tad jābūt arī ceļu margām un kāju dēļiem. Ja nepieciešams, lai aizsargātu pret krītošiem priekšmetiem, jāizmanto tīkli, brezents vai sieti.

Visiem darbiem uz platformām, kas garākas par 3 m, ir jābūt zem drošības platformas.

Strādājot ar pārvietojamām sastatnēm, visiem ritenīšiem ir jābūt bloķētiem. Piekļuvei pārvietojamām sastatnēm vienmēr jābūt no iekšpuses. Pārvietojamās sastatnes drīkst izmantot tikai uz stīgrām, līdzinām un horizontālām virsmām. Nevienam nevajadzētu atrasties uz sastatnēm, kad tās tiek pārvietotas. Pārvietojot pārvietojamās sastatnes, priekšmeti uz sastatnēm ir jānoņem vai jānostiprina, lai tie nenokrīstu.



Sastatnēm jābūt ar drošu, ērtu un atbilstošu piekļuvei, vēlams ar atsevišķu ārējo kāpņu torni. Sastatnes/ pārvietojamās sastatnes var montēt, modificēt un izjaukt tikai personāls, kas ir saņēmis atbilstošu apmācību.

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

2

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciena risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli





Norādījumi sastatņu lietošanai

Pirms sastatņu lietošanas

Lietotājam ir jāpārlicinās, ka:

- sastatnes ir pārbaudītas un apstiprinātas lietošanai (apstiprinājuma zīmes);
- sastatnes ir saņemtas un ziņojumu par sastatņu pārbaudi ir parakstījis atbildīgais tiešais vadītājs ar nepieciešamo zināšanu līmeni;
- sastatnēm ir veicamajam darbam piemērota slodzes klase;
- visas sastatnes, kas nav brīvi stāvošas, būtu noenkurotas, nostiprinot tās pie stingras konstrukcijas vai pie zemes;
- sastatnes ir aizsargātas pret vēja spēkiem, kas varētu tās ietekmēt.

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

2

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciena risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



Izmantojot sastatnes

Lietotājam ir jānodrošina, ka:

- pēdu, ceļu un roku augstuma margas nav noņemtas;
- līstes skavas, grīdas dēļi utt. netiktu noņemti tādā mērā, ka sastatņu grīdā parādās caurumi;
- sienas stiprinājumi netiktu noņemti;
- atkritumi, materiāli un aprīkojums netiktu glabāti uz sastatnēm.

Sastatņu pielāgošana un rekonstrukcija:

- Sastatņu daļu pārveidošanu, rekonstrukciju un demontāžu drīkst veikt tikai kvalificēti sastatņu meistari.
- Atļaujas sastatņu pielāgošanai un sastatņu detaļu noņemšanai jāapstiprina kvalificētam sastatņu meistaram, kurš ir novērtējis visas izmaiņas.

Ja atklāti sastatņu defekti vai trūkumi, lietotājam vienmēr par to jāziņo savam vadītājam. Darba vadītājam nekavējoties jāpaziņo atbildīgajam vadītājam AF.

Tranšejas / nogāzes

Darbs tranšējās un nogāzēs ir saistīts ar nogruvumu risku. Par 1,2 m dziļāku tranšēju vai bedres rakšanas gadījumā ir jā sagatavo tranšēju plāns un darba norādījumi. Tranšejas bez sānu stiprinājumiem dziļākas par 2 m ir jāapriko ar slīpām sienām drošā leņķī. Attiecīgos apstākļos sienām ir jābūt slīpām arī tranšējās, kuru dziļums nesasniedz 2 m, piemēram, spēcīgu lietusgāžu gadījumā vai gadījumā, ja rakšanas darbi notiek zem gruntsūdeņu līmeņa. Sasalušā zemē drīkst izmantot taisnas sienas ar nosacījumu, ka savlaicīgi pirms atkušņa iestāšanās tiek veikti drošības darbi.

Īpaši uzmanieties no iebrukumiem/nogruvumiem uz nogāzēm, kalnu nogāzēm un tranšējās, ja temperatūra izmainās no mīnusiem uz plusiem!

Tranšejas ar vertikālām sienām dziļākas par 2 m ir jāstiprina, izmantojot pāļus vai karkasu u.c. Ja tranšēja ir dziļāka par 2 m, tās sienu stiprināšana ir jāuzrauga ģeotehnikim.

2

3

4

+

6

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciena risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

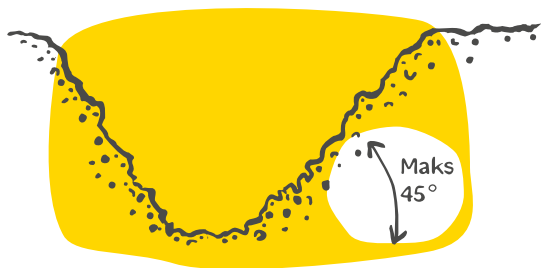
Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

Sagatavotība un pirmā palīdzība

Signāli un brīdinājuma simboli

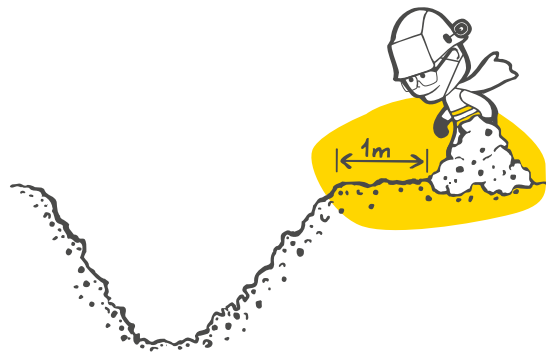




Apstākļos, kad grunts struktūra ir mainīta, tranšeju krustšanās vietās tranšeju sienu slīpums nedrīkst pārsniegt 45°, pat ja tranšejas dziļums nesasniedz 2 m.



Nestabilas grunts apstākļos tranšejās, kuru dziļums nesasniedz 2 m, iespējams, jāizmanto enkurojums.



Lai izvairītos no pastiprināta nogrūvumu riska, izraktais materiāls ir jānovieto ne mazāk kā 1 m attālumā no malas.



Tranšejām dziļākām par 1 m vienmēr ir jābūt vismaz vienai avārijas izejai.

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

2

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciens risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



Plānojiet darbus tā, lai lielākā daļa rakšanas, cauruļu likšanas un citu darbu tiktu veikti no tranšējas gala. Ja tranšējas sānos ir jānovieto smagsvara iekārtas, tās jānovieto pēc iespējas tālāk no tranšēju malas.

Atcerieties evakuācijas izejas novietot labā attālumā no ekskavatora. Starp jums un tuvāko avārijas izeju nedrīkst būt nekādu šķēršļus.

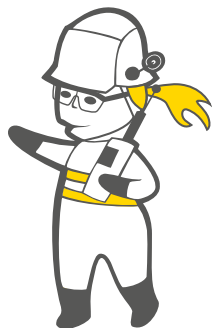
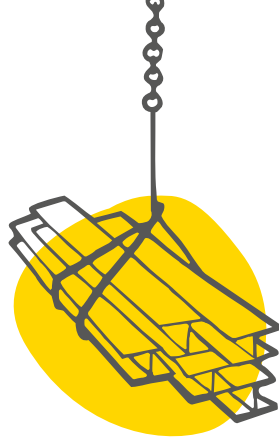
Skatīt specifikāciju: *Regulations concerning the Performance of Work, chapter 21 – Excavation work*

Celtņi un pacelāji

Kvalificētai personai vismaz reizi gadā ir jāpārbauda visi celtņi un pacelāji. Sertifikāti vienmēr jāglabā viegli pieejamā vietā. Uz apstiprinātiem pacelājiem ir jābūt nosaukuma plāksnītei ar sertifikāta numuru un drošo noslodzi.

Var tikt izmantoti turpmākie pacelēju pārbaudes gadu krāsu kodi:

- | | |
|------------------|------------------|
| ● 2021: sarkana | ● 2025: sarkana |
| ● 2022: dzeltena | ● 2026: dzeltena |
| ● 2023: zaļa | ● 2027: zaļa |
| ● 2024: zila | ● 2028: zila |



Nekad neejiet zem paceltas kravas.

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

2

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciena risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



Siksnas ar baltu marķējumu ir paredzētas vienreizējai lietošanai, pēc kuras tās ir jāizmet.

Visās kravas pacelšanas operācijās, kur pastāv krītošu objektu risks, ir jānodrošina drošības zona, kurā ir aizliegta jebkāda kustība. Drošības zonas lielumu nosaka, veicot darba drošības analīzi.

Pirms celtņa izmantošanas ir jāveic darba drošības analīze, ja vienā gaisa telpā darbojas vairāki celtņi vai arī laukā ir vējains. Ja vairāki celtņi darbojas vienā gaisa telpā, celtņu vadītāju starpā jābūt radio savienojumam. Pērkona negaisu laikā ir jāpārtrauc celtņu darbība.

Torņa celtņiem nedrīkst piekļūt ar vertikālu kāpņu palīdzību. Kāpnēm jābūt pieslietām slīpi vai arī ir jāizmanto pacelējs.

Ja divi vai vairāki torņa celtņi tiek izmantoti vietās, kur to darba zonas pārklājas, tie ir jāaprīko ar pretsadursmes sistēmu. Tas attiecas arī uz torņa celtņa un mobilā. Visi celtņi, kas darbojas augstsprieguma elektrotīklu, intensīvas satiksmes ceļu, bērnudārzu un tamlīdzīgu objektu tuvumā, ir jāaprīko ar sektoru ierobežojošām sistēmām celtņa darbības zonā.

Uzstādot torņa celtņi, uzstādīšana un pamats pirms izmantošanas ir jāpārbauda ekspertam.

Celšana ar stropēm

- Lai veiktu celšanu ar siksnu nepieciešams apliecinājums par izietu apmācību/kursu celšanai ar siksnu
- Pirms cēlšanas pārbaudiet iekārtas un stropes. Bojāts vai salūzis aprīkojums ir jāizmet.
- Pārliedzieties, ka attiecīgajai pacelšanas iekārtai / stropēm ir pieejamas celtnespēju tabulas.
- Garu objektu pacelšanai ir jāizmanto 2 stropes un, ja nepieciešams, arī palīgvirve
- Kad krava ir pacelta virs zemes, pārbaudiet tās līdzsvaru
- Gadījumos, kad celtņa operators nevar pastāvīgi paturēt acis kravu un zonu zem tās, par pacelšanas stropēm atbildīgajai personai (stropētājam) pacelšana jāvada, izmantojot radio
- Ja par pacelšanas stropu atbildīgās personas (stropētājs) un celtņa operatora starpā tiek izmantots radio, jums jānorāda, kas jūs esat un ar ko runājat. Ziņojumam jābūt īsam un kodolīgam. Ja rodas neskaidrības, lūdziet apstiprinājumu.

Skat. 6. nodaļu „Standarta signāli un žesti celtņu vadīšanai”.

2

3

4

+

6

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotriecienu risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

Sagatavotība un pirmā palīdzība

Signāli un brīdinājuma simboli



Mobilās paaugstinātas darba platformas/ paceljamās darba platformas

Celtņus un pacelājus nedrīkst izmantot pasažieru pārvadāšanai. Šim nolūkam drīkst izmantot tikai autorizētus strādnieku kausus uz celtņiem/riteņu iekrāvējiem.

- Ir aizliegts kāpt uz paceljamās darba platformas vai lejā no tās, ja tā ir paceltā stāvoklī
- Kausā esošajam strādniekam jānodrošina ar pretspiešanas stieni/ierīci
- Ieteicams izmantot automātisku pretspiešanas stieni/ierīci
- Šķērveida pacelāji nedrīkst būt paceltā stāvoklī, kad tie tiek pārvietoti
- Izmantojot šarnīrveida strēles pacelāju, kausā esošais strādnieks ir jānostiprina ar drošības jostu
- Pirms ieiešanas ierobežotā vai zemā zonā ņemiet vērā pacelāju darba platformas izmērus
- Nekad nebrauciet pāri segtai iedobei/padziļinājumam, rampai, grīdai, tiltam utt., kas nevar izturēt paceljamās darba platformas izmērus vai svaru.
- Esiet uzmanīgs aklaļās vietās

Visiem pacelāju platformu operatoriem jābūt apliecinājumam par izietu drošības apmācību šim aprīkojuma veidam. Jābūt arī pabeigtai un ar dokumentu apliecinātai attiecīgajai AWP apmācībai, kas saistīta ar aprīkojumu. Apmācībai, kuras saistīta ar aprīkojumu, ir jāietver vismaz rūpīga AWP drošības ierīču un lietošanas instrukcijās noteikto lietošanas ierobežojumu pārbaude. Lietotāja instrukcijām jābūt pieejamām tajā valodā, kura ir zināma AWP operatoram.



Pirms pacelāja lietošanas pārliecinieties, ka pacelājs un balsta kājas atrodas uz stabilas, līdzenas virsmas.

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

2

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtņos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciens risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



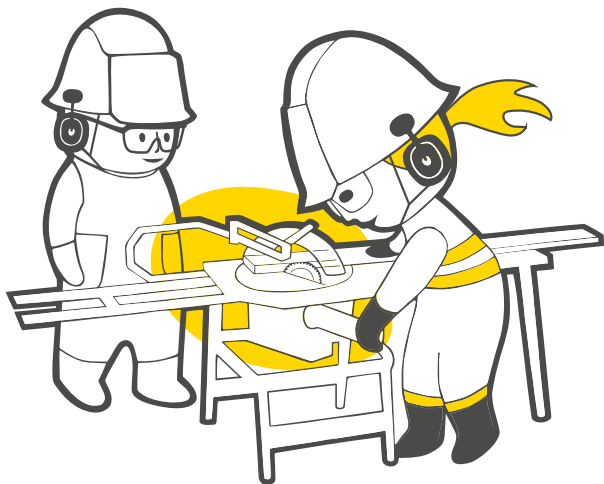
Apmācība, kā droši lietot darba aprīkojumu

Mašīnas, instrumentus un citu aprīkojumu drīkst izmantot tikai personas, kuras ir pabeigušas nepieciešamo apmācību darba aprīkojuma vadīšanai. Lai izmantotu noteiktu darba aprīkojumu, lietotājam ir jāpabeidz sertificēta drošības apmācība. Lai lietotu citu darba aprīkojumu, kas lietošanas laikā prasa īpašu piesardzību, bet kam nav nepieciešama sertificēta drošības apmācība, ir nepieciešama dokumentēta apmācība par darba drošību lietojot šo aprīkojumu. Papildus sertificētai vai dokumentētai drošības apmācībai darba devējam jānodrošina, ka darba ņēmējiem tiek nodrošināta nepieciešamā apmācība par to, kā droši izmantot konkrēto darba aprīkojumu, ko viņi izmantos. Mēs to saucam par aprīkojuma apmācību.

Skatīt specifikāciju: *Regulations concerning the Performance of Work*, chapter 10 – **Requirements for the use of work equipment**

- Apmācībā galvenā uzmanība jāpievērš atšķirībām starp atsevišķām darba ierīcēm un/vai instrumentiem, kuras darbiniekam jāizmanto
- Tas ietver atšķirības darbībā, stabilitātē, lietošanas jomā, apkopes kārtībā utt.
- Apmācībai jābalstās uz lietotāja instrukcijām un jāpielāgo iesaiņotā darba aprīkojuma veidam, lietotāja prasmēm un valodai.
- Apmācība ir jādokumentē

Lai atvienotu iekārtas no mašīnām (kausi, satvērēji, tērauda griezēji, svirām, stieņiem utt.), aprīkojums vienmēr jānovieto uz zemes vai jānodrošina pret apgāšanos. Lai nomainītu šādu aprīkojumu, operatoram jānodrošina, ka bloķēšanas mehānisms ir ieslēgts, un jāpārbauda, vai hidrauliskās šļūtenes nav bojātas. Visi rokas instrumenti pirms lietošanas ir jāpārbauda. Bojāti instrumenti ir jāatzīmē kā bojāti un jānodod uz remontu vai iznīcināšanai / utilizācijai. Nav atļauts modificēt rīkus vai izmantot tos mērķiem, kas pārsniedz lietotāja rokasgrāmatā norādīto darbības jomu.



VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

2

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciens risks, darbs ugunsdrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



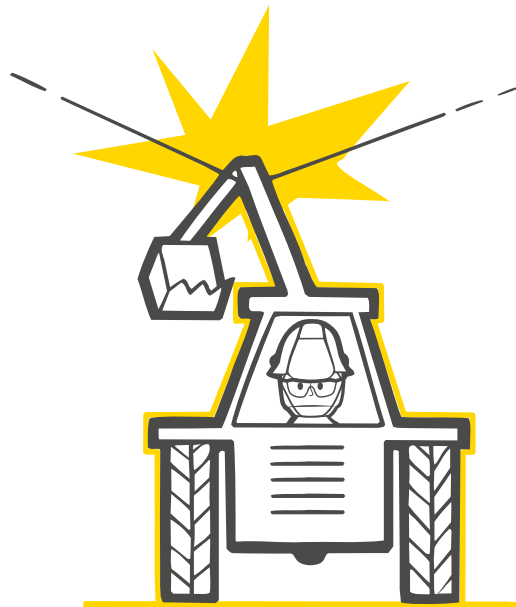
Elektrošoka risks

Augstsprieguma aprīkojums

Izlāde pa augstsprieguma vadu izolācijas virsmu, skarot, piemēram, celtni vai kabelus, var notikt arī, tieši nepieskaroties līnijai. Tāpēc, ja darbs notiks mazāk nekā 30 m attālumā no stacijas, ir jāsazinās ar augstsprieguma stacijas īpašnieku (tīkla īpašnieks, Bane NOR vai tamlīdzīgs). Īpašnieks izlems par nepieciešamajiem pasākumiem, lai saņemtu atļauju šādam darbam. Ar augstsprieguma līnijām strādāt drīkst tikai kvalificēti elektriķi!

Kabeļu uziešana

Pirms rakšanas uzsākšanas vietās, kur varētu būt aprakti kabeli, no tīkla īpašniekiem tiks noskaidrots, kur kabeli atrodas (attiecas uz visiem kabeļu veidiem, ieskaitot vājstrāvas, šķiedras un signāla kabelus). Zemsprieguma kabeļu gadījumā kabeļu atrakšana vai rakšana zem tiem tiks veikta ar rokām. Ja nepieciešams veikt rakšanu noteikta drošības attāluma robežās no augstsprieguma kabeļiem, ir jāsazinās ar tīkla īpašnieku. Esošu elektroenerģijas padeves kabeļu pārvietošanu vai nogriešanu drīkst veikt tikai kvalificēti elektriķi!



Ja notiek izlāde pa augstsprieguma vadu izolācijas virsmu, tad neviens nedrīkst pieskarties iekārtai. Operatoram ir jāpaliek sēdvietā, līdz līnija ir atvienota un augstsprieguma stacijas īpašnieks ir atļāvis uzsākt evakuāciju. Vairums augstsprieguma staciju pēc issavienojuma automātiski mēģinās atjaunot spriegumu. Mašīnas nedrīkst aizīkt vai pārvietot, kamēr klāt nav speciālists augstsprieguma jomā.

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

2

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciena risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

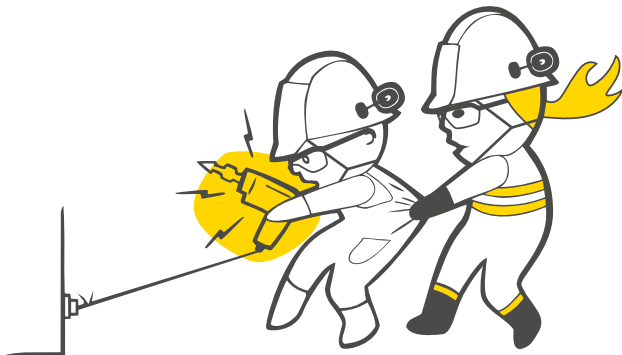
6

Signāli un brīdinājuma simboli



Elektroierīces

- Visas elektriskās detaļas un kailie vadi ir uzskatāmi par strāvu vadošiem, kamēr tie nav atvienoti un nav veikts mērījums
- Ir aizliegts veikt izmaiņas elektroierīcēs, tai skaitā jebkādās aizsargierīcēs
- Kabeļi un vadi ir jānovieto vai jāaizsargā tā, lai tie netiktu bojāti
- Elektroierīces ar defektiem vai trūkumiem ir nekavējoties jāatvieno no strāvas. Par defektu ir jāziņo tiešajam vadītājam, kurš nodrošinās defekta novēršanu.
- Sviedri/mitrums vada elektrību. Strādājot ar elektroierīcēm, izmantojiet cimdus
- Guļoties uz zemes, lai strādātu ar elektroierīci, izmantojiet izolētu pārklājumu (piemēram, koka dēļus vai sausu drānu)
- Pārliedzieties, vai produkts ir marķēts ar CE.
- Vienmēr pārskatiet lietotāja instrukcijas, lai nodrošinātu drošu iekārtas darbību



Ja kāds ir iesprostots starp spriegumaktīvu aprīkojumu, šī instalācijas daļa ir jāatvieno no sprieguma. Izslēdziet galveno slēdzi, ja tas ir viegli pieejams, vai pārvietojiet spriegumaktīvo aprīkojumu ar koka nūju vai kaut ko, kas neveda elektrību (NAV piemērojams augsta sprieguma gadījumā). Pārliedzieties, vai jūsu rokas ir sausas un ka jūs nestāvat uz mitras virsmas.

Ja nevarat atrast neko, ar ko noņemt sprieguma pakļauto objektu, jums ir jāmēģina noņemt personu (NAV piemērojams augsta sprieguma gadījumā). Nemēģiniet pieskarties cilvēka ādai, tā vietā izolējiet rokas ar sausiem darba cimdiem vai kādu sausu materiālu, velkot ievainoto personu prom. Pārliedzieties, vai cietušais vai jūs pats neesat pakļauts bīstamam kritienam, jo, lai kādu atbrīvotu, bieži vien ir nepieciešams pielietot ievērojamu spēku.

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

2

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotriecienu risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



Darbs ugunsnedrošā vidē

Darbs ugunsnedrošā vidē ir darbs, kurā tiek izmantotas iekārtas un aprīkojums, kas rada dzirksteles vai karstumu, kā rezultātā pastāv ugunsbīstamība. Darbs ugunsnedrošā vidē ir saistīts ar darbu, kurā tiek izmantota atklāta liesma, karsts gaiss, kā arī metināšanas, griešanas un slīpēšanas iekārtas.

Darbam ugunsnedrošā vidē ir noteiktas turpmākās prasības:

- Kompetences sertifikāts darbam ugunsnedrošā vidē
- Jābūt pieejamam nepieciešamajam ugunsdzēsības aprīkojumam ar minimums diviem 6 kg ABC ugunsdzēsamajiem aparātiem. Vienu no ugunsdzēsamajiem aparātiem var aizvietot ar ugunsdzēsības šļūteni ar 19 mm minimālo diametru un papildīt ar ūdeni līdz pat sprauslai
- Veicot slīpēšanas, metināšanas un griešanas darbus, jāvalkā pilns liesmas slāpējošs darba apģērbs (ar garām piedurknēm)
- Strādājot ugunsnedrošā vidē ar krāsotām virsmām gaisā nokļūst kaitīgas gāzes un daļiņas. Ir jāizmanto respiratori, ieteicams, maskas ar svaiga gaisa padevi
- Pirms strādāšanas ugunsnedrošā vidē iekštelpās, cisternās un noslēgtās telpās, kur pastāv ugunsgrēka/sprādziena risks, ir jāveic darba drošības analīze
- Ir jānovāc vai jāapsedz viegli uzliesmojoši materiāli
- Jānoslēdz atveres grīdās, sienās un griestos

- Cisternās un noslēgtās telpās jānodrošina pietiekams skābekļa daudzums un tas, lai apkārtējā atmosfēra nebūtu uzliesmojoša. Uzticamai pārbaudei jāizmanto gāzes detektors / mērītājs.
- Tas nepieciešams visiem ugunsdzēsējiem, kuriem jābūt uz vietas vismaz vienu stundu pēc darbu pabeigšanas. Ugunsdzēsējam jābūt tādām pašām prasmēm kā darbiniekam, kurš veic darbu ugunsnedrošā vidē.
- Lai aizsargātu un dokumentētu visus drošības aspektus, jāizmanto kontrolsaraksti (darba instrukcijas). Tām ir jāatbilst vismaz Finance Norway publicētajam kontrolsarakstam



Darbu ugunsnedrošā vidē drīkst veikt tikai personāls ar atbilstošas kompetences sertifikātu.

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

2

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotriecienu risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



Darbs ar gāzi

- Jābūt pieejamiem cimdkiem, kas aizsargā pret karstumu
- Pārbaudiet, vai šļūtenēm, savienojumiem un citam aprīkojumam nav noplūdes
- Vārsti, savienojumi un šļūtenes ir jāsargā no triecieniem un krītošu vai izmestu priekšmetu radītiem bojājumiem
- Pārvietošanas laikā pudeles aizliegts vilkt pa zemi. Galvenokārt ir jāizmanto pudeļu pārvietošanas ratiņi
- Pirmā posma ierīces un cits aprīkojums pēc lietošanas vienmēr ir jāatvieno
- Gāze ir jāuzglabā piemērotā vietā ar pareizām zīmēm. Viegli uzliesmojošu un/vai toksisku gāzi nekādā gadījumā nedrīkst turēt pagrabā vai istabā/tvertnē bez ventilācijas
- Skābekļa cilindri ir jāuzglabā vismaz 8 metrus no viegli uzliesmojošas gāzes saturošām pudelēm, uzglabājot atklātā laukā
- Gāzes uzglabāšanai ieteicams izmantot apstiprinātu tvertni
- Pudeles jāuzglabā tā, lai tās nevarētu sabojāt transportlīdzekļi
- Skābekļa aprīkojums regulāri jānotīra no aplikuma
- Papildus ir jāievēro noteikumi darbam ugunsnedrošos apstākļos un ar bīstamām vielām



Gāzes cilindriem vienmēr ir jābūt stāvētā stāvoklī un aizsargātiem pret nokrišanu, izmantojot ķēdes vai ko tamlīdzīgu.

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

2

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciens, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



Akmeņu spridzināšana

Spridzināšanas darbos nedrīkst izmantot elektriskos detonatorus. Elektriskie detonatori ir atļauti. Ar sprāgstvielām un detonēšanas ierīcēm drīkst rīkoties tikai personas ar vajadzīgo kompetenci.

Standarta brīdinājumi saistībā ar spridzināšanas darbiem:

- Īsi sirēnas signāli 1 minūti pirms spridzināšanas
- Spridzināšana
- Viens ilgs sirēnas signāls – trauksme atsaukta

Ja ir aizdomas par nesprāgušām sprāgstvielām, pirms turpmākiem darbiem ir jāveic darba drošības analīze.

Akmens noņemšana

Akmens virsmu noņemšana un nostiprināšana ir nepieciešams pasākums, lai izvairītos no krītošiem akmeņiem. Šo darbu veic pieredzējuši darbinieki, jo tas ir īpaši riskants darbs, kura veikšanai nepieciešamas īpašas zināšanas par akmens virsmām.

Īpaši uzmanieties no krītošiem akmeņiem spēcīga lietus laikā un tad, ja temperatūra mainās no mīnusiem uz plusiem!

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

2

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pārcelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciens risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli





Veselība

Ar darbu saistītas slimības bieži tiek konstatētas pēc ilgstošas kaitīgas iedarbības. Tāpēc saistība starp kaitīgo iedarbību un slimību var būt grūti saskatāma. Šī iemesla dēļ ir svarīgi, lai gan darba devējs, gan darbinieki būtu informēti par dažādu iedarbību ietekmi uz mūsu veselību.

Darba devējiem ir pienākums veikt riska novērtējumu visām iedarbībām un nodrošināt, ka veselība netiek negatīvi ietekmēta. Darbiniekiem šajā jautājumā ir jāsadarbojas ar darba devējiem. Ja citi pasākumi iedarbību nesamazina līdz pieņemamam līmenim, ir jāizmanto nepieciešamais aizsargaprīkojums.

Nodaļā par veselību ir aprakstītas biežāk sastopamās iedarbības uz veselību fiziskajā un psihosociālajā darba vidē.

Izsmeljošākai informācijai ieteicams izpētīt AF veselības karti.

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciena risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



Fiziskā darba vide

Troksnis

Skaļums tiek mērīts decibelos (dB). 3 dB pieaugums atbilst dubultam skaļumam. Skaļums, kas pārsniedz 80 dB rada dzirdes bojājumu risku, tāpēc ir jāisteno attiecīgi pasākumi. Ja citiem pasākumiem nav pietiekama iedarbība, ir jāizmanto dzirdes aizsarglīdzekļi.

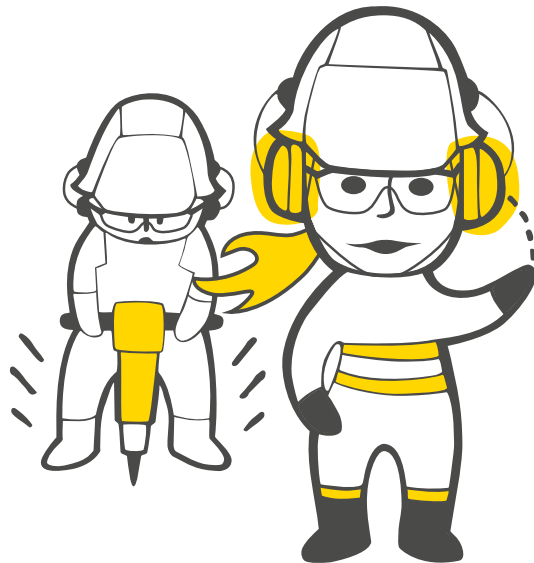
Ja uzturaties vai strādājat zonās ar 95 vai vairāk dB, ir jāizmanto divkārtši dzirdes aizsarglīdzekļi (austiņas + ausu aizbāžņi). Nevienam nav atļauts strādāt vietās, kur trokšņa līmenis pārsniedz 110 dB. Trokšņa līmenis, kas pārsniedz 105 dB, var īsā brīdī radīt dzirdes bojājumus, ja netiek izmantoti dzirdes aizsarglīdzekļi.

Dzirdes aizsarglīdzekļu izmantošana kopā ar aizsargbrillēm, veci un slikti uzturēti dzirdes aizsarglīdzekļi un nepareizi ievietoti ausu aizbāžņi var mazināt dzirdes aizsarglīdzekļu efektivitāti.

Profilakses pasākumi prioritārā secībā:

- Apsveriet alternatīvas darba procedūras, kas samazina trokšņa iedarbību
- Palieliniet attālumu līdz trokšņa avotam – attāluma divkārtšošana samazina trokšņa līmeni par 6 dB
- Norobežojiet trokšņa avotu
- Atzīmējiet trokšņa zonas

- Izmantojiet piemērotus dzirdes aizsarglīdzekļus (1., 2. vai 3. kategorija)
 - vai nepieciešama divkārtša dzirdes aizsardzība?
- Brīdiniet kolēģus par trokšņainu darbu



Efektīvs veids, kā samazināt trokšņu iedarbību, ir palielināt attālumu līdz trokšņa avotam. Ja nav iespējams īstenot citus aizsargpasākumus, izmantojiet dzirdes aizsarglīdzekļus.

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciens risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

Sagatavotība un pirmā palīdzība

Signāli un brīdinājuma simboli



Putekļi

Putekļi var ietekmēt elpceļu gļotādu un izraisīt akūtus traucējumus, piemēram, bronhītu un pneimoniju. Ilgstoša putekļu ieelpošana laika gaitā var novest pie hroniskas plaušu slimības.

Ja gaisā ir augsta putekļu koncentrācija, jāveic pasākumi, lai novērstu vai samazinātu putekļu ieelpošanu. Iespējamie pasākumi var ietvert regulāru laistīšanu vai putekļu saistvielu izmantošanu. Iekšējās nedrīkst slaucīt ar slotu, priekšroku dodot putekļusūcējam. Primārajai tīrīšanai var izmantot mazgāšanas slotu. Izmantojiet aprīkojumu ar putekļu izvadīšanas funkciju.

Pieļaujamās robežvērtības gaisā esošajiem putekļiem atšķiras atkarībā no putekļu veida.

Ja nav iespējams gaisā esošo putekļu koncentrāciju samazināt līdz pieņemamam līmenim, ir jāizmanto aizsargaprīkojums. Augstas koncentrācijas iedarbībai ieteicams izmantot elpošanas aizsarglīdzekļus (RPE) vai autonomu elpošanas aparātu (SCBA). Filtrēšanas maskām jābūt marķētām ar P3. P3 filtri aizsargā pret bīstamiem smalkajiem putekļiem un dūmiem, biokīmiskām vielām, mikroorganismiem, sporām, vīrusiem, baktērijām un kvarcu. Putekļu maskas nepasargā no gāzēm vai tvaikiem.

Skatīt arī 1. nodaļu par respiratoriem.



Ilgstoša putekļu ieelpošana var novest pie hroniskām plaušu slimībām. Aizsargājiet savas plaušas ar piemērotu masku, ja citi pasākumi nav pietiekami efektīvi.

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciens risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

Sagatavotība un pirmā palīdzība

Signāli un brīdinājuma simboli



Azbests

Azbesta šķiedras gaisā var nonākt vecāku ēku pārbūvēšanas vai nojaukšanas rezultātā galvenokārt turpmākajās vietās:

- jumta un sienas paneļi (Eternit u.c.);
- karstā ūdens cauruļu izolācija;
- ugunsdrošie nodalījumi (sienas, griesti, starp sildītājiem un sienu)
- vecāku liftu bremžu oderējums
- vinila pārklājumi
- tērauda siju ugunsdrošības izolācija
- ventilācijas šahtas.



Ja ir aizdomas par azbestu, darbs ir jāpārtrauc un jāinformē uzraugs/darbu vadītājs. Ar azbestu drīkst strādāt tikai darbinieki, kas tajā īpaši apmācīti.

Darbs ugunsnedrošā vidē

Metinot, griežot, dedzinot, lodējot, asinot, slīpējot un apstrādājot uzkaršētus materiālus, lai mainītu to īpašības, putekļu un gāzu veidā tiek izdalīti indīgi blakusprodukti. Vietas var ietekmēt veselību īstermiņā un ilgtermiņā, dažreiz izraisot nopietnas un hroniskas slimības. Veiciet apskati un ņemiet materiālu paraugus, ja karsējamajā materiālā ir nezināmas sastāvdaļas.

- Izmantojiet alternatīvas darba metodes, piemēram, auksto griešanu, ja tas iespējams
- Izmantojiet esošus nosūcējus vai uzstādiet jaunus
- Izmantojiet maskas ar piemērotu filtru vai respiratorus
- Regulāri nomainiet filtru un nodrošiniet maskām labu apkopi
- Dedzinot uz krāsotām virsmām, ir jāizmanto motorizēta filtrēšanas maska vai maska ar svaiga gaisa padevi

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotriecienu risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

Sagatavotība un pirmā palīdzība

Signāli un brīdinājuma simboli



Gāzes

Dažām gāzēm ir akūta ietekme uz veselību, bet citas var izraisīt slimību ilgtermiņā. Indīgas gāzes var radīt kaitējumu pat mazās koncentrācijās. Dažas gāzes ir viegli uzliesmojošas, un dažas - bez smaržas. Gāzu skaitītāji tiek izmantoti, lai izpētītu gāzu klātbūtni.



Tipiskas darba vides un darba uzdevumi, kuros var saskarties ar gāzēm:

- Darbs tuneļos
- Spridzināšanas darbi
- Darbs ar ķīmiskajām vielām
- Darbs cisternās un slēgtās telpās
- Darbs ugunsnedrošā vidē
- Darbs izplūdes gāzu tuvumā
- Darbs zonās, kur sadalās bioloģiskais materiāls (parasti būvniecības bedrēs un tranšejās uz iepriekš izbūvētas zemes)

Vienmēr jācenšas samazināt ar darba procesiem saistīto gāzes iedarbību. Turklāt apskates un gāzes līmeņa mērījumi var parādīt, ka ir nepieciešams izmantot aizsargmaskas:

- Maskas ar gāzes filtru (pārlicinieties, vai tā ir aprīkota ar atbilstošu filtru attiecīgam gāzes veidam)
- Maskas ar svaiga gaisa padevi

Ir svarīgi regulāri pārbaudīt maskas un veikt to apkopi.

Skatīt arī 1. nodaļu par **respiratoriem**.

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciens risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



Notekūdeņi

Darbiniekiem, kas saskaras ar notekūdeņiem, pastāv zināms risks inficēties ar baktērijām un vīrusiem. Risks ir atkarīgs no saskarsmes pakāpes ar notekūdeņiem, un inficēšanas risku var samazināt, izmantojot aizsarglīdzekļus, ievērojot labu higiēnu un darba dienas laikā veicot profilaktiskas darbības. Ar profilakses pasākumiem var nepietikt, lai risku samazinātu līdz pieņemamam līmenim. Tāpēc jāapsver, vai darbiniekiem, kas saskaras ar notekūdeņiem, nepiedāvāt vakcināciju pret infekcijas avotiem.

Ķīmiskās vielas

Daži ķīmiskie produkti ir ļoti kaitīgi. Tāpēc darbiniekiem jāizveido fails ar vielas drošības datu lapām, kam jāatrodas pie produktiem to lietošanas laikā. Pievērsiet īpašu uzmanību drošības datu lapas 1., 2., 3., 4. un 8. punktam. Pirms tādu vielu izmantošanas, kas marķētas kā toksiskas, kaitīgas, viegli uzliesmojošas vai kaitīgas videi, ir jāveic riska novērtējums, balstoties uz drošības datu lapām. Ir jānovērtē, vai to vietā var izmantot mazāk kaitīgas vielas (aizstāšanas novērtējums).

Visas ķīmiskās vielas ir potenciāli kaitīgas; to, cik bīstams var būt darba process, noteiks ķīmisko vielu raksturīgās īpašības apvienojumā ar iedarbības apmēru un ilgumu.



Ķīmiskās vielas galvenokārt tiks glabātas to sākotnējā iepakojumā. Ja ķīmiskās vielas ir jāpārvieto uz citu tvertni, tās jāmarķē tāpat, kā uz sākotnējā iepakojuma.

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciens risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



Cements un betons

Cements ir kodīgs produkts, kas var izraisīt ārkārtēju ādas un gļotādu kairinājumu. Nopietnos gadījumos cements var izraisīt dziļus, kodīgus ievainojumus. Acis ir īpaši neaizsargātas. Cements var būt arī, piemēram, mūrēšanas javas, betona un flīžu līmes sastāvdaļa.

Betons ir cementa pulveris, kas sajaukts ar ūdeni, smiltīm un akmeni. Betons var būt kairinošs un sliktākajā gadījumā izraisīt kodīgus ievainojumus gļotādai, ādai un acīm.

Pulverveida izstrādājumi uz cementa bāzes bieži ir atzīmēti tikai kā Kairinoši, jo tie nav kodīgi, pirms nonāk saskarē ar mitrumu (piemēram, ūdeni, asaru šķidrums un mitrām gļotādām).

Mitrs cements ir sārmais ar pH 10–14. Agrīnā stadijā kodīgs ievainojums bieži vien ir bez simptomiem, kas nozīmē, ka preventīvie pasākumi bieži tiek veikti pārāk vēlu. Tādējādi otrās un trešās pakāpes kodīgas traumas ir pilnībā pieņemamas sekas.

Saskare ar cementu (sausu vai mitru) acis var izraisīt nopietnas un potenciāli neatgriezeniskas traumas.

Kairināta ekzēma no mitra cementa var izraisīt alerģiju pret šķīstošo sešvērtīgo hromu.

Preventīvie pasākumi

- Plānojiet darbu tā, lai būtu pēc iespējas mazāks darba apģērba un ādas netīrums
- Apģērbs, kas notraipīts ar svaigu betonu vai mūrēšanas javu, nekavējoties jānovelk. Nomazgājiet netīro ādu ar ziepēm un lielu daudzumu tīra ūdens
- Aizsargājiet rokas ar necaurlaidīgiem, izturīgiem un sārmu izturīgiem cimdkiem.
- Jāveic īpaši piesardzības pasākumi, lai nodrošinātu, ka mitrais cements neiekļūst zābakos/kurpēs
- Noteiktos apstākļos, piemēram, iekļājot betonu vai izlīdzinošo kārtu, ir jāizmanto ūdensnecaurlaidīgas bikses vai ceļgalu aizsargi



VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciens risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli





Vibrācijas

Plaukstu un roku vibrācijas notiek, izmantojot vibrējošus, rokā turamus instrumentus. Šāda instrumenta izmantošana rada asinsvadu, nervu, muskuļu un locītavu bojājumu risku. Veselības problēmu simptomi var būt paroksismāli, balti un nejutīgi pirksti, sāpes un spēka zudums plaukstās.

Jums jāzina instrumenta vibrācijas līmenis, jo tas nosaka to, cik ilgi to varat lietot dienā. Uz visiem instrumentiem ir jānorāda maksimālais izmantošanas laiks. Ja dienā tiek izmantoti vairāki vibrējoši instrumenti, to lietošanas ierobežojumu nosaka šo instrumentu vibrācijas summa. Ja informācija par vibrācijas līmeņiem nav atrodamā, to var izmērīt; AF arodveselības dienestam ir tam paredzēts aprīkojums.

Visa ķermeņa vibrācijas iedarbībai AF galvenokārt tiek pakļauti mašīnu operatori. Veselība var tikt ietekmēta muguras, kakla un plecu saslimšanas veidā. Līdzena virsma, labs autovadītāja sēdeklis/kabīne un uzsvars uz ātrumu un braukšanas stilu ir svarīgākās barjeras, lai samazinātu visa ķermeņa vibrācijas.

Ergonomika

Skeleta -muskuļu sistēmas traucējumi ir visbiežāk sastopamie un visdārgākie traucējumi sabiedrībai, AF un indivīdam.

Daudzi cieš no muskuļu un skeleta saslimšanām, ko pilnībā vai daļēji izraisījuši darba uzdevumi. Sāpes var rasties pēkšņi, piemēram, iekaisuma vai pārpūles veidā, ilgstoši smagi strādājot. Traucējumi parasti rodas muguras lejasdaļā, kaklā, plecos, gurnos un ceļos.

Uzsvars uz ergonomiku ir svarīgs muskuļu un skeleta saslimšanu novēršanā. Ergonomiku var aprakstīt vienkārši kā darba vides/metodes pielāgošanu personai, un gan darba devējam, gan darbiniekam ir jāpievērš uzmanība labai ergonomikai. Kustība un pareiza slodzes sadalīšana ir gan veselīga, gan vajadzīga. Mērķis ir samazināt nevajadzīgu piepūli un pārslodzi. Uzdevumi, kas laika gaitā ietver smagu, vienvēidīgu darbu, vienpusējas/saspringtas darba pozas un ievērojamu steigu, ir īpaši neveselīgi.

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotriecienu risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

Sagatavotība un pirmā palīdzība

Signāli un brīdinājuma simboli



Zināšanas un
apzināšanās



Aprīkojums un
instrumenti

Darba organizācija

Laba ergonomika ir sasniegta, ja ir ievērotas visas „ergonomikas trīsstūra” malas:

Zināšanas un apzināšanās: Kādas kustības mūsu ķermenis pacieš vislabāk? Kuras darba pozas ir labas? Vai tiek izmantota labākā darba metode? Vai jums ir labi ieradumi?

Aprīkojums un instrumenti: Vai tiek izmantots uzdevumam labākais un piemērotākais instruments? Vai tiek nodrošināta laba apkope? Vai ir pieejami labi palīdzības līdzekļi?

Darba organizācija: Vai uzdevumi tiek veikti izdevīgā secībā, ievērojot variāciju? Vai ir ieviesta darbu maiņa? Vai materiāli ir novietoti tur, kur tie ir nepieciešami? Vai atceraties izmantot īsus pārtraukumus? Vai lūdzat palīdzību, piemēram, pie smagu kravu pacelšanas?

Uz šiem jautājumiem nav grūti sniegt „pareizās” atbildes. Grūtākais ir ieviest sistēmu, kas nodrošina, ka mēs rīkojamies pareizi pat aizņemtā dienā.

Ergonomiska iedarbības var ietvert:

- Darbu tupus vai uz ceļiem
- Darbu, rokas turos virs plecu augstuma
- Monotonu darbu
- Smagu kravu celšanu un nešanu
- Liekšanos uz priekšu, neatbalstoties uz plaukstām/rokām
- Darbu stāvēt vai staigājot
- Monotonas roku vai plaukstu kustības
- Fiziski smagu darbu
- Darbu ar uz priekšu vai atpakaļ saliektu kaklu



Lai izvairītos no traucējumiem, ir pareizi jāizmanto ķermenis.

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciens risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

Sagatavotība un pirmā palīdzība

Signāli un brīdinājuma simboli





Plašākai informācijai par dažādām ergonomiskām iedarbībām skatiet AF veselības karti projektam, pie kura strādājat.

Psihosociālā darba vide

Vairumam no mums darbs ir saistīts ar pakalpojumu sniegšanu, lai nopelnītu algas un pabalstus. Tomēr bieži darbs nozīmē daudz vairāk. Darbavieta var būt arī arēna, kurā kāds izmanto savas kvalifikācijas tādā veidā, ko uzskata par nodēriģu. Meistarības sajūta un profesionālas un personīgas attīstības pieredzēšana rada gandarījumu.

Darba arēna atšķiras no vairuma citu arēnu tādā ziņā, ka ir samazināta pašnoteikšanās. Kāds cits izlemj, ko jūs darīsiet un ar ko kopā strādāsiet. Likums par darba vidi nosaka skaidras vadlīnijas sadarbībai un komunikācijai darbvietā. Visiem ir tiesības uz darba vidi, kur visi viens otru ciena. Nevienš nedrīkst ciest no uzmākšanās vai citas neatbilstošas uzvedības, nevienš nedrīkst ignorēt citu integritāti un cieņu, un darbinieki nedrīkst tikt pakļauti nelabvēlīgai psiholoģiskai spriedzei. Darbvietai jābūt arēnai, kur cilvēki jūtas droši un labi saprotas ar kolēģiem.

Gan darba devējam, gan pašam darbiniekam, gan to personu kolēģiem, kas saskārušies ar problēmām darbvietā, ir pienākums par to ziņot un censties problēmu atrisināt. Sadarbības problēmas, konflikti, ar uzmākšanos un stresu saistīti jautājumi ir jārisina. Darba vides problēmu ziņošana un pārvaldība ir jāveic pēc iespējas agrāk.

Par darba vides problēmām iesākumā ir jārunā ar tiešo vadītāju. Jūs varat lūgt padomu un norādījumus arī drošības dienestam, darbinieku pārstāvjiem vai cilvēkresursu nodaļai. Arodveselības dienestam darba vides jautājumos ir neitrāla loma, un šādos gadījumos tam var lūgt palīdzību.

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciens risks, darbs ugunsdrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli





Apkārtējā vide

Darba laikā mums jāpievērš uzmanība savai apkārtnei. Ir pēc iespējas jāsamazina slodze videi un jānovērš nevajadzīgi bojājumi.

Katram ir pienākums saudzēt un aizsargāt vidi.



4

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciens risks, darbs ugunsdrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

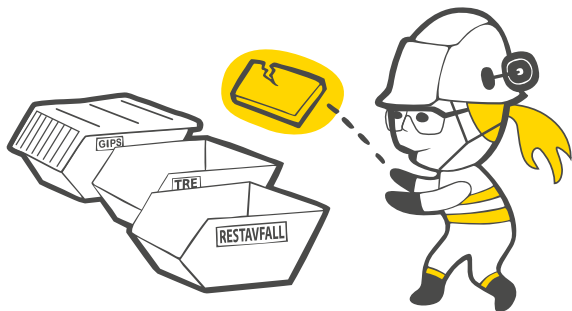
Signāli un brīdinājuma simboli



Atkritumu apsaimniekošana

Labā atkritumu apsaimniekošana nozīmē plānošanu, lai pēc iespējas samazinātu atkritumu rašanos, un radušos atkritu pārstrādi.

Bīstamus atkritumus nedrīkst izmest kopā ar citiem atkritumiem – tie ir jāizmet īpašās tvertnēs.



Visi atkritumi ir jāšķiro un jāievieto marķētās tvertnēs. Šķirošanas mērķis ir atvieglot pārstrādi. Dažas atkritumu sastāvdaļas, piemēram, apmetums / reģipsis, jāuzglabā sausā veidā. Šķirošanas vieta palīdz nodrošināt otrreizēju pārstrādi un atkārtotu izmantošanu. Šķirošana ir svarīga vides apsvērumu dēļ un arī tāpēc, ka tā rada ergonomiskas priekšrocības un nodrošina labāk organizētas, drošākas un efektīvākas darbavietas.

Izplūdes un emisijas

Ir jānovērš nejauša emisija gaisā, ūdenī un augsnē.

- Degvielas uzpilde ir jāveic tam paredzētajās vietās vai no cisternām vai pārvietojamām cisternām ar apstiprinātu ātras atbrīvošanas sakabi
- Cisternām un tvertnēm jābūt novietotām tā, lai tām nedraud sadursme vai citi bojājumi, kas var novest pie emisijas. Šīs vienības jānovieto uz necaurīdīgas pamatnes vai sekundārā traukā.
- Mašīnu remonts un tehniskā apkope ir jāveic darba zonās ar necaurīdīgu loksni un eļļas separatoru
- Mazgāšana ir jāveic apstiprinātā mazgāšanas zonā
- Ir jāierobežo notekūdeņu nokļūšana ūdenstecēs

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciens risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

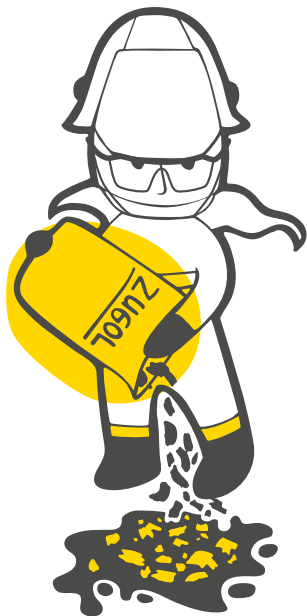
+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli





Uz visiem būvlaukumiem un uz visām mašīnām jābūt pieejamam absorbentam (Zugol u.c.), ja notiek nevēlams negadījums ar naftu/degvielu.

Enerģijas patēriņš un siltumnīcefekta gāzu emisijas

Siltumnīcefekta gāzu emisijas mūsu būvlaukumos rodas no vairākiem avotiem: enerģijas izmantošanas, emisijām no materiālu ražošanas, agregātu, materiālu un atkritumu transportēšanas utt. Tāpēc ir ļoti svarīgi par prioritāti noteikt risinājumus, kuri ierobežo un samazina enerģijas (galvenokārt degvielas) un elektroenerģijas izmantošanu un samazina atkritumu daudzumu.

Risinājumu piemēri:

- Mūsdienīga tehnika, kas nesatur fosiliju/emisiju daudzumu
- Gudrs, energoefektīvs apgaismojums
- Būvlaukuma energoefektīva apkure un žāvēšana
- Loģistika/braukšanas tehnoloģija
- Izvairīšanās no tukšgaitas
- Energoefektīvas strādnieku nojumes
- Izolētas tvertnes

Troksnis

Darbību radītās sūdzības par troksni ir jāsamazina, izmantojot mūsdienīgas metodes un iekārtas, kā arī plānojot darbus tā, lai trokšņainās darbības pēc iespējas tiktu veiktas dienas laikā.

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotriecienu risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



Putekļi

Aprakstīti 3. nodaļā.

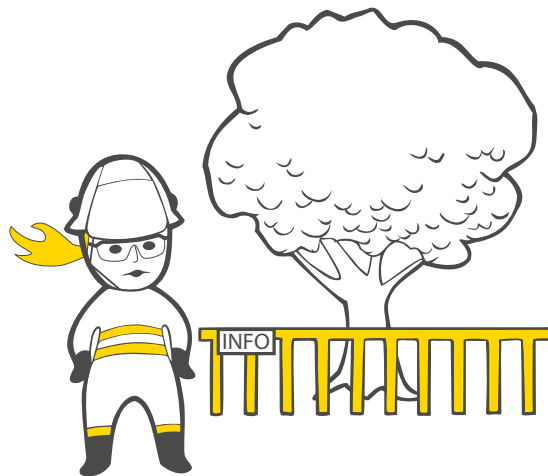
Ūdens patēriņš

Norvēģijā un Zviedrijā ir laba piekļuve ūdenim, taču tiek izmantoti daudzi resursi, lai tas būtu pieejams no krāna. Tāpēc ir svarīgi samazināt ūdens patēriņu mūsu ražošanas procesos un vienlaikus novērst noplūdes. Ir jāseko līdzī ūdens patēriņam un jāpārbauda, vai drošības ciklu laikā nav redzamas ūdens noplūdes.

Materiāla un produkta izvēle

Attiecībā uz šiem produktiem mums ir jāizvērtē alternatīvas un jāizstāj šie produkti ar mazāk bīstamiem produktiem, ja tas ir iespējams bez nepamatotām izmaksām vai neērtībām (veiciet aizvietošanas novērtējumu).

Mums ir jāpārlicinās, ka kokmateriāli/koksne, ko izmantojam savos projektos, nāk no kokiem, kas ir likumīgi nocirsti un tirgoti. Labs veids, kā to izdarīt, ir izvēlēties sertificētus koksnes izstrādājumus. Uzticamu sertifikācijas shēmu piemēri ir FSE un PEFC.



Artefakti un Sarkanajā grāmatā esošas sugas

Ja ir aizdomas, ka atklāti Sarkanajā grāmatā esoši augi, organismi vai dzīvnieki, darbs ir nekavējoties jāaptur un jāinformē klients/varas iestāde.

Gaismas piesārņojums

Mums ir jāpārlicinās, ka mēs ierobežojam gaismas piesārņojumu. Gaismas piesārņojums rodas, kad mēs izgaismojam debesis naktī ar mākslīgajiem gaismas avotiem. Skatīt arī 1. nodaļu par apgaismojumu.

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciens risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli





Sagatavotība un pirmā palīdzība

Rīcība ar traumām saistītā negadījumā

- Aizsargājiet ievainoto, ierobežojiet sekas. Rūpējaties arī par savu drošību
- Vērsieties pēc kolēģu palīdzības.

Zvaniet **1-1-3**, lai izsauktu ātro palīdzību

- Sniedziet pirmo palīdzību
- Informējiet vadību
- Padariet negadījuma vietu drošu, neļaujiet tuvoties cilvēkiem
- Nosūtiet personas, kas nav iesaistītas negadījuma vietā, uz norunāto tikšanās vietu

Ugunsgrēka vai sprādziena gadījumā

- Vērsieties pēc kolēģu palīdzības.

Zvaniet **1-1-0**, lai izsauktu ugunsdzēsēju brigādi

- Ja iespējams, sāciet dzēšanu
 - Gadījumā, ja aizdedzies enerģijas avots, ūdeni vai pulveri NEDRĪKST izmantot, kamēr nav atvienota elektro-enerģijas padeve
 - Sprādziena riska gadījumā: nekavējoties veiciet evakuāciju
- Izvērtējiet risku. Mēģiniet ierobežot ugunsgrēku
- Ja nepieciešams, veiciet evakuāciju attiecīgajā zonā
- Informējiet vadību

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciens, darbs ugunsdrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums



Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



Iepazīstieties ar pirmās palīdzības un ārkārtas reaģēšanas aprīkojuma atrašanās vietu projekta vietā.

Piesārņotāja izplūdes gadījumā

- Ierobežojiet piesārņotāja izplatību. Meklējiet noplūdes avotu; tas var būt paslēpts
- Izmantojiet Zugol vai līdzīgu līdzekli. Izvairieties no ūdens izmantošanas!
- Informējiet vadību
- Izrociet piesārņoto augsni un ievietojiet to bīstamiem atkritumiem paredzētā tvertnē
- Brīdiniet ugunsdzēsēju brigādi pa tālruni **1-1-0**, ja notikusi ievērojama piesārņotāja noplūde, vai sarežģītas situācijas gadījumā

Ja notiek negadījums:
zvaniet uz AF ārkārtas tālruna numuru

+47 22 89 12 00

Pirmā palīdzība

Kā noteikt prioritātes?

Sniedzot pirmo palīdzību, domājiet par punktiem ABC:

- A** Airways (Elpceļi)
- B** Breathing (Elpošana)
- C** Circulation (Asinsrite)

Izmantojiet šo noteikumu viena vai vairāku ievainoto gadījumā.

Vispirms jums visiem jāatbrīvo elpceļi (A), tad jānodrošina, ka visi elpo (B), un tad jāveic pasākumi asinsrites traucējumu (C) novēršanai.

© Pirmās palīdzības ilustrācijas, Laerdal Medical, 2016. gads

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciens risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums



Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



Izmeklējiet ievainoto personu

- Runājiet ar to
- Apskatiet to
- Pieskarieties tai



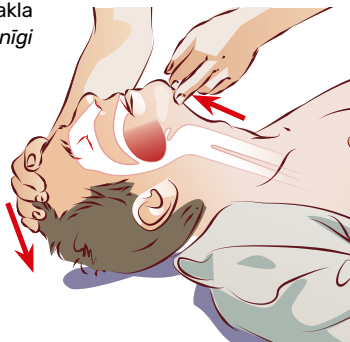
A Elpceļi:

Vai personas elpceļi ir atvērti un brīvi?

- Galvai un zodam nokrītot uz priekšu krūšu virzienā, svars var aizsprostot elpceļu, un persona var nosmakt.



- Zodam jābūt paceltam, un galva jābūt atgāztai! Ja ir aizdomas par kakla traumu, galvu *uzmanīgi* atgāziet atpakaļ.



VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciens risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

Apkārtnējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums



Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



B Elpošana:

Vai persona elpo?

- 10 sekundes klausieties, sajūtiēt un meklējiet elpošanas pazīmes
- Ja cietušais neelpo:
Sāciet kardiopulmonālo reanimāciju (KPR)
- Ja cietušais elpo:
Meklējiet asinsrites traucējumu pazīmes



C Asinsrite:

Vai cietušajam ir simptomi, kas liecina par traucētu asinsriti?

- Bāla, auksta un mitra āda
- Salšana/drebēšana
- Dīvaina uzvedība („ne savā ādā”)
- Vai redzat asinis vai iekšējas asiņošanas pazīmes?
- Vai personai kaut kur sāp?
- Vai cietušais lūdz padzerties?

Pasākumi asinsrites traucējumu novēršanai

- Centieties sasildīt cietušo
- Ja cietušais ir pie pilnas samaņas, novietojiet viņu guļus ar paceltām kājām
 - Cietušais, kas ir pie pilnas samaņas, ar krūškurvja traumām un elpošanas grūtībām ir jānovieto pussēdus, lai atvieglotu elpošanu
- Apturiet asiņošanu
- Nedodiet personai dzert
- Nodrošiniet psih. atbalstu



VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciens risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums



Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



Ja persona ir bez samaņas un neelpo – sāciet atdzīvināšanu

Atcerieties piezvanīt **1-1-3**, ja tas vēl nav izdarīts!

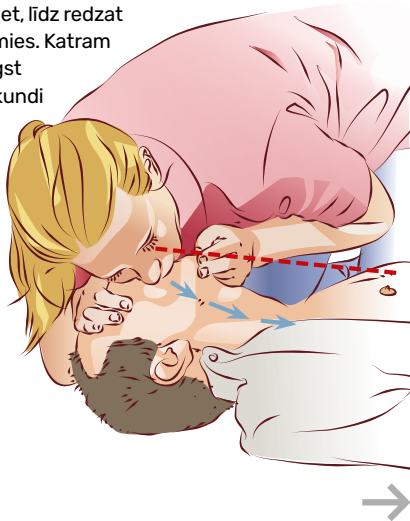
Vispirms izdariet 30 spiedienus uz krūškurvja:

- novietojiet personu uz muguras uz stabilas virsmas
- veiciet spiedienus krūškurvja centrālajā daļā; spiediet ar taisnām rokām virzienā uz leju (5-6 cm pieaugušajam)
- atlaidiet spiedienu un piespiediet atkal
- 18 sekunžu laikā veiciet aptuveni 30 spiedienus (līdzvērtīgi ātrumam 100 spiedieni/minūtē)



Turpiniet ar 2 ieelpām:

- Atveriet cietušās personas elpošanas ceļus, paceļot zodu uz augšu un uz priekšu, vienlaicīgi galvu uzmanīgi atgāzot atpakaļ. Pārbaudiet, vai mutē nav svešķermeņu, un vajadzības gadījumā izņemiet
- Saspiediet nāsis kopā un piespiediet muti pie cietušās personas mutes
- Uzmanīgi pūtiet, līdz redzat krūtis paceļamies. Katram pūtienu jāilgst aptuveni 1 sekundi



VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciens risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

Apkārtojamā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums



Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli





- Ļaujiet gaisam atkal izkļūt ārā
- Lepūtiēt vēlreiz
- Turpiniet pamišus veikt 30 spiedienus uz krūškurvja un 2 ieelpas līdz ierodas palīdzība

Ja persona ir bez samaņas un elpo

- Lai neaizsprostotu elpceļus, novietojiet personu uz sāniem
- Paceliet augšējo kāju uz augšu un uz priekšu, lai personu nostabilizētu

- Nolieciet galvu atpakaļ un novietojiet seju ar zemu muti, atbalstot zodu ar personas roku

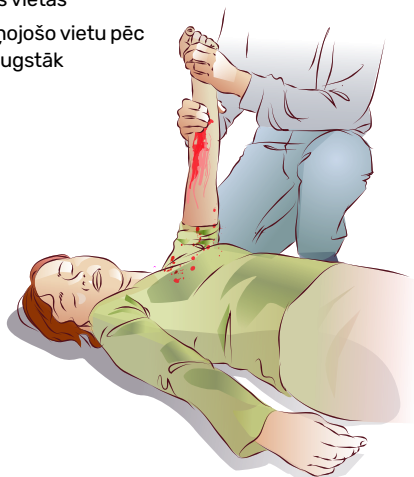


- Izvadiet asinis un vēmekļus no mutes
- Regulāri pārbaudiet, vai cietušais joprojām elpo
- Centieties sasildīt cietušo: Atrodieties laukā, novietojiet personu uz segas. Apsedziet personu ar apģērbu vai segu, ja tāda ir pieejama

Piezīme: Ja ir aizdomas par kakla vai mugurkaula traumu, labāk nenovietojiet personu uz sāniem.

Ārēja asiņošana

- Ar kompresi vai līdžīgu piederumu spiediet tieši uz asiņojošās vietas
- Turiet asiņojošo vietu pēc iespējas augstāk



VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciens risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums



Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



Svešķermeņi elpošanas ceļos

Svešķermeņi elpošanas ceļos var bloķēt gaisa piekļuvi un izraisīt nosmakšanu

Ko varat iesākt:

- 1 Mēģiniet panākt, lai cietušais sāc klepot
- 2 Izdariet piecus stingrus sitienus starp lāpstiņām



- 3 Izdariet piecus ātrus grūdienus vēdera apvidū (Haimliha paņēmiens)
- 4 Turpiniet pamišus veikt piecus sitienus pa muguru un piecus grūdienus vēdera apvidū, līdz svešķermenis tiek atklepots
- 5 Ja persona zaudē samaņu: Sāciet ar KPR



Haimliha paņēmiens

- Nostājieties aiz personas
- Novietojiet dūri starp nabu un krūškurvja kaulu
- Novietojiet otru plaukstu uz pirmās
- Ātri kustiniet plaukstus uz iekšu un uz augšu
 - atlaidiet un atkātojiet
- Izvērtējiet, cik spēcīgi jāizdara šīs kustības, balstoties uz personas izmēru

Apdegumi

- Pirmās dažas minūtes ātri atdzesējiet ar vēsu ūdeni
- Aplājiet traumēto ādu ar sterilu marli vai tīru drāniņu
- Pēc tam dzesējiet remdenā ūdenī (aptuveni 20 grādi) vismaz 20 minūtes
- Neplēšiet nost audumu, ja tas ir pielipis pie ādas
- Pārsieniet apdegumu (izmantojot WaterGel vai ko tamlīdzīgu)

Zvaniet uz **1-1-3**, lai sarunātu transportu un ārstēšanu

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotriecienu risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums



Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



Elektrotrauma

Rūpējaties par savu drošību, lai izvairītos no elektriskās strāvas trieciena.

Reaģējiet uz elektrotraumas simptomiem tāpat, kā citas pirmās palīdzības gadījumā (apdegumi, bezsamaņa, elpošanas apstāšanās, kritiena trauma utt.).

Personas, kuras saskārās ar kādu no zemāk minētajiem punktiem, jānodod uz slimnīcu/ jāvēršas pēc neatliekamās medicīniskās palīdzības, lai veiktu nepieciešamās pārbaudes:

- Augstsprieguma strāva
- Zibens
- Zemsprieguma elektriskais šoks ar iespējamu strāvas plūsmu caur ķermeni
- Bezsamaņa vai reibonis pēc elektrotraumas
- Apdegumi
- Nervu bojājumu pazīmes (piem., paralīze)

Psihiska pirmā palīdzība

- Pavadiet laiku kopā ar ievainoto
- Izrādiet rūpes satrauktiem cilvēkiem
- Paskaidrojiet, kas noticis un ka palīdzība drīz ieradīsies
- Uzklusiet cilvēku un pieņemiet personas sajūtas
- Neļaujiet cilvēkiem tuvoties

Nepadodieties! Pirmā palīdzība jāturpina sniegt, kamēr aprūpi pārņem veselības aprūpes speciālisti.

Iztaujāšana

Pārrunājiet savu pieredzi ar citiem

- Atskatieties uz savu reakciju un pārrunājiet to
 - tas nāks par labu
- Aprakstiet negadījumu:
 - Ko jūs redzējāt?
 - Ko jūs dzirdējāt?
 - Ko jūs domājāt?
 - Kā jūs rīkojāties?

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciena risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums



Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli

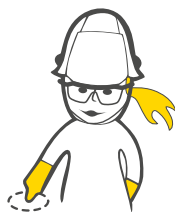


Standarta signāli un zīmes celtņu kustības vadīšanai



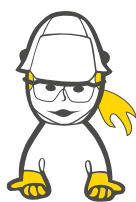
PACELT KRAVU

Roka pacelta, rādītājpirksts vērst uz augšu; roka zīmē nelielus horizontālus apljus



NOLAIST KRAVU

Roka nolaista, rādītājpirksts vērst uz leju; roka zīmē nelielus horizontālus apljus



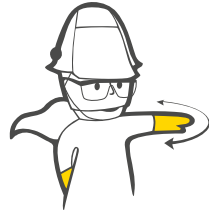
TELESKOPISKĀ STRĒLE IR IZVĒRSTA

Abas dūres ķermeņa priekšā, ikšķiem norādot uz āru



TELESKOPISKĀ STRĒLE IR IEVILKTA

Abas dūres ķermeņa priekšā, ikšķiem norādot uz iekšu



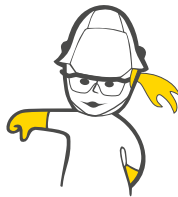
APTURĒT

Roka izstiepta uz āru, plauksta pavērsta uz leju; ātri pārvietojiet roku pa labi un pa kreisi



PACELT STRĒLI

Roka izstiepta uz āru, plauksta aizvērta, ikšķis norāda taisni uz augšu



NOLAIST STRĒLI

Roka izstiepta uz āru, plauksta aizvērta, ikšķis norāda taisni uz leju



PAGRIEZTIES

Rokai esot izstieptai uz āru, ar pirkstu galiem norādīet pusi, uz kuru strēlei jāpagriežas



SIGNĀLS NAV ATPAZĪTS

Viena roka tiek pārvietota uz priekšu un atpakaļ Plauksta pavērsta pret personu, kurai tiek dots signāls



TŪLĪT APTURĒT

Rokas izstieptas uz sāniem, plauksta uz leju; rokas ātri kustās pa labi un pa kreisi

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtņos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciena risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli



Brīdinājuma simboli



AKŪTI TOKSISKS



HRONISKS VESELĪBAS
APDRAUDĒJUMS



VESELĪBAS
APDRAUDĒJUMS



VIEGLI
UZLIESMOJOŠS



GĀZE ZEM SPIEDIENA



KODĪGS



EKSPLOZĪVS



OKSIDĒJOŠS



VIDES
APDRAUDĒJUMS

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pacelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotrieciens risks, darbs ugunsnedrošā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

Sagatavotība un pirmā palīdzība





Zvaniet uz AF ārkārtas tālruna numuru:

+47 22 89 12 00

AF Gruppen ASA
Tāl. +47 22 89 1100

afgruppen.no



Lappuse Fotoattēls:

- 2 Max Emanuelson / AF Gruppen
- 4 Eirik Førde / AF Gruppen
- 26 Eirik Førde / AF Gruppen
- 29 Monica Fasting / AF Gruppen
- 58 Dániel Rökke / Noraførr
- 71 Hans Fredrik Asbjørnsen / Hans Fredrik
- 78 Max Emanuelson / AF Gruppen
- 86 Monica Fasting / AF Gruppen

kingdesign.no

1

VDV pamati

Priekšvārds, lomas un atbildība, riska vadības instruments, individuālie aizsardzības līdzekļi, Darba Drošība noteikumi, sankcijas

2

Drošība

Darbs augstumā, grāvjos, celtnos un ar pārcelšanas iekārtām, mašīnām un darba aprīkojumu, elektrotriecienu risks, darbs ugunsbīdīgā vidē, akmeņu spridzināšana, akmeņu noņemšana

3

Veselība

Fiziskie un psihosociālie darba vides faktori

4

Apkārtējā vide

Atkritumu apsaimniekošana, pārstrāde, emisijas, enerģijas patēriņš, troksnis, ūdens patēriņš, materiālu un produktu izvēle, senie pieminekļi un Sarkanajā grāmatā iekļautās sugas, gaismas piesārņojums

+

Sagatavotība un pirmā palīdzība

6

Signāli un brīdinājuma simboli