

Informatīvi skaidrojošs materiāls - vadlīnijas

Darba vietas parametri (apgaismojums, mikroklimate u.c.)

Darba vietai ir ļoti nozīmīga loma nodarbināto dzīvē, jo aptuveni trešo daļu no sava darba mūža mēs pavadām darbā, un lielāko daļu mūsu darba laika tieši mūsu darba vietā. Tāpēc ir ļoti svarīgi, lai nodarbinātais savā darba vietā tiešām justos labi, pēc iespējas ērti un droši. Pasaules prakse ir pierādījusi, ka labā un sakārtotā darba vietā pieaug darba ražīgums, samazinās nelaimes gadījumu un arodslimību skaits, nodarbinātie strādā efektīvāk un viņu darba mūžs pagarinās. Vieni no svarīgākajiem darba vietas parametriem, lai cilvēki justos ērti un varētu efektīvi strādāt, ir veicamajam darbam piemērots apgaismojums un optimāls mikroklimate telpās.

Šis skaidrojošais materiāls – vadlīnijas ir sagatavots kā palīgmateriāls darba devēju, darba aizsardzības speciālistu, nodarbināto un uzticības personu informēšanai par prasībām darba videi – apgaismojumu, mikroklimate (gaisa temperatūru, gaisa relatīvo mitrumu, gaisa plūsmas ātrumu, virsmu temperatūru), ventilāciju un smēķēšanu darba vietās.

Apgaismojums (t.sk. logi, aizsegi un lampas)

Kas raksturo apgaismojumu darba vidē?

Apgaismojums ir uz virsmu krītošais gaismas plūsmas blīvums, kuras mērvienība ir lukss (lx). Izšķir dabīgo, mākslīgo un jaukto apgaismojumu. Darba telpu nodrošinājums ar dabīgo apgaismojumu būtiski uzlabo darbinieka pašsajūtu, tādējādi ietekmējot arī darbaspējas. Pēc atrašanās vietas apgaismojumu iedala vispārējā (jeb telpas apgaismojumā) un lokālajā (jeb darba vietas apgaismojumā).

Katrai darba vietai nepieciešams noteikts apgaismojums, kas ir atkarīgs no:

- veicamā darba (saskatāmo objektu lieluma un formas, krāsas, veicamā darba precizitātes, darba virsmas krāsas, spilgtuma, no kontrasta starp saskatāmajiem priekšmetiem un fonu u.c.);
- attāluma no nodarbinātā acīm līdz saskatāmajam objektam;
- nodarbinātā individuālajām īpatnībām (piemēram, vecuma, redzes asuma un acs piemērošanās spējām u.c.).

Kādi normatīvie dokumenti nosaka apgaismojumu darba vidē?

Prasības telpu apgaismojumam reglamentē *Ministru kabineta (MK) noteikumi nr.125 "Darba aizsardzības prasības darba vietās"* (pieņemti 19.03.2002., spēkā no 27.03.2002., turpmāk tekstā "MK 125"), paredzot to, ka:

- darba vietas ir nodrošinātas ar dabisko apgaismojumu un aprīkotas ar mākslīgo apgaismojumu tā, lai kopējais apgaismojums būtu pietiekams nodarbināto drošībai un veselībai;
- apgaismes ķermeņi darba telpās un ejās ir izvietoti tā, lai pasargātu nodarbinātos no nelaimes gadījumu un arodslimību riska, kas saistīts ar nepietiekamu apgaismojumu;
- darba vietas, kur pēkšņa apgaismojuma izslēgšanas dēļ var rasties kaitējums nodarbināto drošībai un veselībai, ir nodrošinātas ar pietiekamu avārijas apgaismojumu.

MK noteikumi nr.411 "Noteikumi par Latvijas būvnormatīvu LBN 208-00 "Publiskas ēkas un būves" (pieņemti 28.11.2000., spēkā no 01.01.2001.) nosaka, ka publiskajām telpām paredz dabisko apgaismojumu caur logiem ārējās vai virsgaismas logiem jumta pārsegumā, kā arī mākslīgo apgaismoju atbilstoši higiēnas prasībām. Dabisko apgaismojumu var neparedzēt tualetēs, higiēnas telpās un dušas telpās, kā arī citās cilvēku īslaicīgas uzturēšanās telpās, kur tas nav nepieciešams atbilstoši telpas izmantošanas veidam un projektēšanas uzdevuma nosacījumiem. Papildus tam minētie noteikumi nosaka arī telpu logu orientāciju pēc debesspusēm, piemēram, nodarbinātu telpu logiem jābūt vērstiem uz dienvidiem.

Ko nozīmē pietiekams apgaismojums?

Attiecībā uz apgaismojumu MK 125 nosaka, ka kopējam apgaismojumam jābūt pietiekamam nodarbināto drošībai un veselībai. Spēkā esošie normatīvie akti nenosaka konkrētus apgaismojuma līmeņus dažādām darba vietām, taču darba devēji brīvprātīgi var piemērot standartu *LVS EN 12464-1:2003 "Gaisma un apgaismojums - Darbvieta apgaismojums - 1.daļa: Darbvieta telpās"* (Latvijā šis standarts nav saistošs, bet ir brīvprātīgs, šobrīd standarts nav pieejams latviešu valodā). Šis standarts ir balstīts uz jaunākajiem zinātnes un tehnikas sasniegumiem, kā arī nodrošina cilvēka dzīvības un veselības aizsardzību.

Kā noteikt, vai apgaismojums ir pietiekams?

To, vai apgaismojums ir pietiekams, iespējams noteikt, veicot darba vietas laboratoriskos mērījumus. Latvijā nav normatīvo aktu vai dokumentu, kas nosaka (vai iesaka) mērījumu veikšanas regularitāti un periodiskumu, tādēļ pašam darba devējam jāizlemj par apgaismojuma mērījumu veikšanu. Iegūtos rezultātus salīdzina ar ieteicamajiem lielumiem atbilstoši standartam [LVS EN 12464-1:2003 "Gaisma un apgaismojums - Darbvieta apgaismojums - 1.daļa: Darbvietas telpās"](#).

Kādas ir biežākās darba vietas problēmas, kas saistītas ar apgaismojumu?

Starp biežākajām ar apgaismojumu saistītajām problēmām minams:

- nepietiekams apgaismojums,
- slikts vai nepilnīgs gaismas sadalījums,
- pārmērīgi spilgts apgaismojums.

Viens no biežākajiem sliktā apgaismojuma cēloņiem ir nepietiekama gaismas atstarošanās no dažādām virsmām (to nosaka netīras sienas, griesti), kā arī izdegušas spuldzītes vai bojātas elektroinstalācijas, kā rezultātā spuldzītes nedeg. Bieži vien vainojama arī nepietiekami bieži vai nesistemātiski veiktā gaismas ķermeņu tīrīšana. Problēmas var radīt arī nepareiza gaismas ķermeņu kupolu izvēle vai kvalitāte. Jāatceras, ka darba videi nepiemērots kupols ātrāk kļūs nespodrs vai blīvs. Savukārt, puteļainā vidē nenoslēgti gaismas ķermeņu kupoli var novest pie ļoti biežas lampu izdegšanas (to veicina uz lampām nosēdušies puteļi).



1.attēls.
Nesakārtots apgaismojums.

Kādas ir prasības logiem?

MK 125 paredz to, ka logus un virsgaismas logus projektē, ierīko un uztur, ievērojot šādas prasības:

- logi, virsgaismas logi un stikla šķērssienas ļauj izvairīties no saules staru pārmērīgas iedarbības uz darba vietu, ņemot vērā darba un darba vietas īpatnības;
- nodarbinātajiem ir iespēja droši atvērt, aizvērt, noregulēt vai nostiprināt logus, virsgaismas logus un vēdināšanas lūkas;
- atvērti logi, virsgaismas logi un vēdināšanas lūkas nerada draudus nodarbināto veselībai un drošībai;
- logi un virsgaismas logi ir projektēti kopā ar aprīkojumu to tīrīšanai vai ir apgādāti ar ierīcēm, kas ļauj tos tīrīt, nepakļaujot riskam nodarbinātos, kuri veic šo darbu vai atrodas logu tuvumā.



2.attēls.
Bojāti logi.

Kad logiem ir jābūt aprīkoti ar logu aizsegumiem?

[MK noteikumi nr.343 "Darba aizsardzības prasības, strādājot ar displeju"](#) (pieņemti 06.08.2002.) nosaka, ka logiem biroju telpās ir jābūt aprīkoti ar atbilstoši pielāgojamu logu aizsegu sistēmu, lai samazinātu dienasgaismu, kas krīt uz darbstaciju. Normatīvie akti nenosaka citus gadījumus, kad logi būtu aprīkojami ar aizsegu sistēmām, lai gan daudzos gadījumos tas būtu nepieciešams (piemēram, pakošanas darba vietās, dažās darbnīcās utt.).

Darba vietas parametri

Vairumā gadījumu darba devēji logus ir aprīkojuši ar žalūzijām, taču bieži vien izvēlētas žalūzijas nav efektīvas - t.i. tās nespēj aizsargāt no saules gaismas, it īpaši, ja logi ir vērsti uz austrumu vai dienvidu pusi. Šādās situācijās ieteicams izvēlēties žalūzijas ar speciālu atstarojošo pārklāju vai ar aptumšojošo klājumu, kā rezultātā telpā iespējams iegūt gandrīz pilnīgu tumsu. Šobrīd viens no populārākajiem risinājumiem ir t.s. saules ekrāna audums, kurš ir caurredzams, bet tā īpatnējā struktūra lauž saules starus, radot iespēju saglabāt vizuālo kontaktu ar ār pasauli un nezaudēt žalūziju galveno funkciju - aizsardzību pret sauli.



3.attēls.

Biroja telpas logi aprīkoti ar nepiemērotām žalūzijām (grūti saskatāmas attēla kreisajā malā), nodarbinātie izrādījuši savu iniciatīvu – lai nodrošinātu tiešo saules staru neiekļūšanu, logi aizklāti ar kartona plāksnēm.

Ko izraisa nepietiekams apgaismojums?

Nepietiekama apgaismojuma gadījumā nodarbinātie var nesaredzēt detaļas, kas var izraisīt nelaimes gadījumus, traumas, acu sasprindzinājumu. Slikta redzamības apstākļos, ja darbs ir saistīts ar augstu precizitāti, var būt nepieciešamība strādāt piespiedu pozā (nodarbinātais pieliecas tuvāk priekšmetam vai virsmai, kas jāparedz). Tas, savukārt, izraisa balsta – kustību aparāta problēmas (galvenokārt, sāpes mugurā kakla daļā un jostas krustu daļā, kā arī plecos).

Biežākais cēlonis, kā rezultātā rodas nepareizs gaismas sadalījums, ir nepareizi izvietoti gaismas ķermeņi, kas var izraisīt nodarbinātā apžilbināšanu, tādējādi liekot viņa acīm visu laiku adaptēties gaismas intensitātes maiņai. Arī šādā situācijā var rasties acu sasprindzinājums. Visbiežāk pārmērīgi spilgts apgaismojums raksturīgs birojos, kur šī apgaismojuma dēļ uz monitoriem rodas atspulgi, kas samazina attēla kvalitāti.

Mikroklimats telpās

Kas ir mikroklimats?

Ar terminu “mikroklimats” saprot fizikālo faktoru kopumu, kas veido organisma siltuma apmaiņu ar apkārtējo vidi un nosaka organisma siltumstāvokli. Dažādi literatūras un normatīvo aktu avoti min dažādus mikroklimata parametrus.

Galvenie mikroklimata rādītāji ir:

- gaisa temperatūra,
- gaisa relatīvais mitrums,
- gaisa plūsmas ātrums.

Citur minēts arī atstarotais siltums (MK 125), siltuma izstarojums (*MK noteikumiem nr.527 “Kārtība, kādā veicama obligātā veselības pārbaude”*), virsmu temperatūra un termiskā starojuma intensitāte (*Krievijas sanitārie noteikumi un normas 2.2.4.648-96 “Higiēnas prasības ražošanas telpu mikroklīmatam”*). Mikroklīmatu, bet it īpaši gaisa temperatūru, telpās ietekmē klimats, gadalaiks, dienas laiks, tehnoloģiskais process, darbā izmantojamās iekārtas, gaisa apmaiņa, darba telpu platība, nodarbināto skaits u.c. faktori.

Darba raksturam un nodarbināto fiziskajai slodzei atbilstošs mikroklīmatu jeb optimāls mikroklīmatu ir tāds mikroklīmatu, kas 8 stundu darba dienas/maiņas laikā pie minimālas termoregulācijas sistēmas slodzes nodrošina vispārēju un lokālu siltuma komforta sajūtu, neizraisa nodarbināto veselības traucējumus un nodrošina augstas darbaspējas. Bez mikroklīmatu rādītājiem nodarbinātā komforta līmeni nosaka vairāki faktori:

Darba vietas parametri

- nodarbinātais un tā īpašības (piemēram, vecums, dzimums, liekā svara esamība, apģērbs, cilvēku individuālais jūtīgums, asinsspiediens, esošās sirds-asinsvadu slimības u.c.);
- veicamā darba raksturs (piemēram, fizisks vai garīgs darbs, darba ilgums, citi darba vides riska faktori) u.c.

Veicot fiziski smagu darbu, nodarbinātā muskuļiem tiek vairāk piegādāts skābeklis un barības vielas, vielmaiņa ir daudz aktīvāka, tā rezultātā tiek producēts vairāk siltuma. Minētā iemesla dēļ darba telpas, kurās tiek veikts fizisks darbs var būt vēsākas. Tajā pašā laikā ļoti būtiski optimālu mikroklimatu ir uzturēt telpās, kurās nodarbinātie, veicot savus darba pienākumus, ir pakļauti psihoemocionālo darba vides riska faktoru iedarbībai (piemēram, operatori, kas strādā pultīs, uzrauga sarežģītus tehnoloģiskos procesus u.c.).

Kādi normatīvie dokumenti nosaka mikroklimatu darba vidē?

Prasības darba telpu mikroklimatam šobrīd Latvijā reglamentē tikai MK 125, kas nosaka, ka darba telpās jānodrošina darba raksturam un nodarbināto fiziskajai slodzei atbilstošu mikroklimatu (temperatūru, gaisa relatīvo mitrumu, gaisa kustības ātrumu, atstaroto siltumu). Latvijā nav normatīvo aktu, kas nosaka konkrētus mikroklimata parametru pieļaujamus lielumus, tādēļ darba devējiem tiek rekomendēts izmantot dažādus citus dokumentus vai citu valstu normatīvos lielumus.

Savukārt, *MK noteikumi nr. 534 "Noteikumi par Latvijas būvnormatīvu LBN 231-03 "Dzīvojamā un publiskā ēku apkure un ventilācija"* (pieņemti 23.09.2003., spēkā no 01.01.2004.), kas izmantojami projektējot ēku, nosaka, ka gaisa temperatūra, kas augstāka par 28°C vasarā un zemāka par 18°C apkures periodā, pieļaujama pēc saskaņošanas ar telpu īpašnieku vai izmantotāju. Bez tam šie noteikumi arī reglamentē situācijas, kad telpās tiek atslēgta apkure, ja tajās neuzturas cilvēki (šādas situācijas ir pieļaujamas ar noteikumu, ka gaisa temperatūra nevar samazināties par vairāk kā 5°C, bet brīdī, kad telpās tiek atsākts darbs, temperatūrai jābūt normālā līmenī). Šajos noteikumos minēta arī atsauce uz standartu *LVS EN ISO 7730*. Šobrīd aktuāls ir *LVS NE ISO 7730:2006 standarts "Siltuma vides ergonomika. Termālā komforta analītiska noteikšana un interpretācija, izmantojot paredzamā vidējā balsojuma (PMV) un paredzamā neapmierināto personu procenta (PPD) indeksu kalkulāciju un lokālā termālā komforta kritērijus"*, kurā atspoguļots, kā iespējams aprēķināt optimālos mikroklimata apstākļus, ņemot vērā darba smaguma pakāpi un apģērbu.

Papildus tam kā orientējošos rādītājus iespējams izmantot arī *Krievijas sanitāros noteikumus un normas 2.2.4.648-96 "Higiēnas prasības ražošanas telpu mikroklimatam"*, kas izdoti 1996.gadā, bet papildināti 2001.gadā. Šos noteikumus un

normas ieteicams izmantot tādēļ, ka optimālie rādītāji ir noteikti, ņemot vērā darba raksturu un fizisko slodzi, ko nosaka MK 125 prasības.

Ko nozīmē atbilstošs / optimāls mikroklimats?

Optimālo komforta vidējo gaisa ātrumu nosaka, ņemot gaisa temperatūru, kā arī gaisa turbulences intensitāti.

Atbilstoši *Krievijas sanitārajiem noteikumiem un normām 2.2.4.648-96 "Higiēnas prasības ražošanas telpu mikroklimatam"*, lai mikroklimats būtu optimāls, tam ir jāatbilst fiziskajai slodzei, ko veic nodarbinātais. Atkarībā no nepieciešamās fiziskās slodzes, darbus klasificē šādi:

- I a – darbs nav saistīts ar fizisku piepūli vai prasa ļoti niecīgu fizisku piepūli (piemēram, visi garīgā darba darītāji, darbs pie dažādām vadības pultīm, šuvējas);
- I b – mehanizēts darbs, kurš saistīts ar nelielu fizisko piepūli (piemēram, darbs, kas tiek veikts sēdus, stāvus vai pārvietojoties - meistari cehos u.c.);
- II a – mehanizēts darbs, kurš saistīts ar vidēji lielu fizisko piepūli (piemēram, darbs, kas saistīts ar pastāvīgu pārvietošanos, vieglu priekšmetu (līdz 1 kg) pārvietošana u.c.);
- II b – nemehanizēts vai daļēji mehanizēts darbs, kurš saistīts ar lielu fizisko piepūli (piemēram, darbs, kas saistīts ar ilgstošu pārvietošanos, smagumu līdz 10 kg celšana un pārvietošana, metināšana, metālapstrādes darbi u.c.);
- III – smags nemehanizēts darbs (piemēram, darbs, kas saistīts ar pastāvīgu pārvietošanos, smagumu, kas sver vairāk par 10 kg, celšana un pārvietošana, kalšanas darbi, darbs lietuvē u.c.).

Visi optimālie mikroklimata parametri, ņemot vērā darba slodzi, apkopoti 2.tabulā.

2.tabula.

Optimālie darba vides mikroklimata parametri atbilstoši darba slodzei (saskaņā ar Krievijas sanitārajiem noteikumiem un normām).

Gada periods	Darba kategorija*	Gaisa temperatūra (°C)	Virsmu temperatūra (°C)	Gaisa relatīvais mitrums (%)	Gaisa kustības ātrums (m/s)
Gada aukstais periods (vidējā gaisa temperatūra ārpus telpām +10 °C vai mazāk)	I a	22-24	21-25	60-40	0,1
	I b	21-23	20-24	60-40	0,1
	II a	19-21	18-22	60-40	0,2
	II b	17-19	16-20	60-40	0,2
Gada siltais periods (vidējā gaisa temperatūra ārpus telpām vairāk par +10 °C)	I a	23-25	22-26	60-40	0,1
	I b	22-24	21-25	60-40	0,1
	II a	20-22	19-23	60-40	0,2
	II b	19-21	18-22	60-40	0,2
III	18-20	17-21	60-40	0,3	

* Piederību darba kategorijām skatīt šo vadlīniju sadaļā "Ko nozīmē atbilstošs / optimāls mikroklimats?".

Bez tam gaisa temperatūras atšķirība horizontālā līmenī (starp dažādām telpas vietām) un pa vertikāli (piemēram, starp galvas līmeni un potītēm) nedrīkst atšķirties vairāk kā par 2°C, kā arī maiņas ietvaros atšķirība nedrīkst būt lielāka kā 2°C.

Kas ir pieļaujams mikroklimats?

Atšķirībā no standarta *LVS EN ISO 7730:2006 "Siltuma vides ergonomika. Termālā komforta analītiska noteikšana un interpretācija, izmantojot paredzamā vidējā balsojuma (PMV) un paredzamā neapmierināto personu procenta (PPD) indeksu kalkūlāciju un lokālā termālā komforta kritērijus"*, kas nosaka, kā aprēķināt optimālos mikroklimata lielums, Krievijas sanitārie noteikumi un normas nosaka pieļaujamos mikroklimatu parametrus – mikroklimata parametrus, kas 8 stundu darba dienas/maiņas laikā pie minimālas termoregulācijas sistēmas slodzes neizraisa nodarbināto veselības traucējumus, bet var nodrošināt vispārēju un lokālu siltuma komforta sajūtu, kā rezultātā pasliktinās nodarbinātā pašsajūta un sekojoši arī darbaspējas. Taču pieļaujamos mikroklimata parametrus var izmantot tikai tajos gadījumos, ja tehnoloģisko, tehnisko vai ekonomisko iemeslu dēļ nav iespējams nodrošināt optimālu mikroklimata parametru ievērošanu. Visi pieļaujamie mikroklimata parametri, ņemot vērā darba slodzi, apkopoti 3.tabulā.

3.tabula.

Pieļaujamie darba vides mikroklimata parametri atbilstoši darba slodzei (saskaņā ar Krievijas sanitārajiem noteikumiem un normām).

Gada periods	Darba kategorija*	Gaisa temperatūra (°C)		Virsmu temperatūra (°C)	Gaisa relatīvais mitrums (%)	Gaisa kustības ātrums (m/s)
		zemāka par optimālo temperatūru	augstāka par optimālo temperatūru			
Gada aukstais periods (vidējā gaisa temperatūra ārpus telpām +10 °C vai mazāk)	I a	20,0-21,9	24,1-25,0	19,0-26,0	15-75**	0,1
	I b	19,0-20,9	23,1-24,0	18,0-25,0	15-75	0,1
	II a	17,0-18,9	21,1-23,0	16,0-24,0	15-75	0,1
	II b	15,0-16,9	19,1-22,0	14,0-23,0	15-75	0,2
	III	13,0-15,9	18,1-21,0	12,0-22,0	15-75	0,2
Gada siltais periods (vidējā gaisa temperatūra ārpus telpām vairāk par +10 °C)	I a	21,0-22,9	25,1-28,0	20,0-29,0	15-75**	0,1
	I b	20,0-21,9	24,1-28,0	19,0-29,0	15-75**	0,1
	II a	18,0-19,9	22,1-27,0	17,0-28,0	15-75**	0,1
	II b	16,0-18,9	21,1-27,0	15,0-28,0	15-75**	0,2
	III	15,0-17,9	20,1-26,0	14,0-27,0	15-75**	0,2

* Piederību darba kategorijām skatīt šo vadlīniju sadaļā "Ko nozīmē atbilstošs / optimāls mikroklimats?".

** Ja temperatūra ir augstāka par 25°C, tad gaisa relatīvajam mitrumam jābūt zemākam (piemēram, pie 28 °C – 55%).

Kas jāzina par virsmu temperatūru?

Paaugstināta virsmu (piemēram, iekārtu daļas, ražotās detaļas, radiatoru virsma u.c.) temperatūra ir riska faktors un tieša saskarsme ar šādu virsmu cilvēkam var izraisīt ādas apdegumus. Siltās virsmas izstaro siltumu, tādējādi radot vienu no mikroklimata parametriem – izstaroto siltumu.

Lai novērtētu risku, ko var radīt karstas virsmas, atbilstoši standartam [LVS EN ISO 13732-1:2007 „Siltumvides ergonomika. Cilvēka saskares ar virsmu reakcijas novērtēšanas metodes. 1.daļa: Karstas virsmas”](#) jāņem vērā vairāki faktori:

- virsmas temperatūra;
- virsmas materiāls;
- kontakta ilgums starp virsmu un ādu;
- ādas īpašības: biezums, mitrums;
- pieskaršanās spēks.

Dažādiem materiāliem (piemēram, metālam, keramikai, stiklam, akmenim, plastmasai u.c.) ir noteiktas temperatūras (t.s. “apdeguma sliekšnis”), pie kurām rodas virspusējs daļējs ādas apdegums. Zinot konkrētās virsmas materiālu un tā “apdeguma sliekšni”, izmērot virsmas temperatūru, iespējams noteikt vai iespējamās cilvēka traumas (apdegumi), saskaroties ar šo virsmu. Virsmu temperatūru var izmērīt ar speciāli aprīkotu elektrisko termometru, kuram ir kontakta sensors.

Lai samazinātu vai novērstu apdeguma risku, ko var radīt saskarsme ar karstu virsmu, iespējams minēt dažādus pasākumus:

- individuālo aizsardzības līdzekļu lietošana (īpaši karstumizturīgi cimdi);
- aizsargnožogojumu ierīkošana;
- drošības zīmju izvietošana;



Drošības zīme nr.4.27. “Uzmanību karsta virsma”

- nodarbināto informēšana;
- organizatoriskie pasākumi.

Taču jāņem vērā, ka šie pasākumi var būt ļoti dažādi un ir jāizvērtē katras konkrētās situācijas specifika.

Kā noteikt, vai mikroklimats ir atbilstošs?

Lai noteiktu, vai mikroklimats darba vidē ir piemērots veicamajam darbam, nepieciešams veikt darba vides laboratoriskos mērījumus. Latvijā nav pieņemti normatīvie akti, kuri noteiktu mikroklimata parametru (gaisa temperatūru, gaisa relatīvo mitrumu un gaisa kustības ātrumu) noteikšanas biežumu. Krievijas sanitārie noteikumi un normas iesaka, ka mikroklimata rādītāji jāmēra siltā un aukstā gadalaika sākumā,

vidū un beigās, bet, ja darba vide ir saistīta ar strauju rādītāju maiņu (piemēram, tehnoloģisko procesu dēļ), mērījumi jāveic trīs reizes maiņas laikā (sākumā, vidū un beigās).

Lai precīzi novērtētu mikroklimatu telpā, nepieciešams veikt trīs dažādu parametru mērījumus - gaisa temperatūras, gaisa relatīvā mitruma un gaisa kustības ātruma mērījumus, tādēļ pirms pasūtīt kādai konkrētai laboratorijai mērījumus, nepieciešams noskaidrot, vai tā nosaka visus minētos parametrus vai tikai gaisa temperatūru un gaisa relatīvo mitrumu (visbiežāk netiek noteikts gaisa plūsmas ātrums).

Kādas ir biežākās ar mikroklimatu saistītās darba vides problēmas?

Visbiežāk par nepiemērotu mikroklimatu sūdzas nodarbinātie, kuri strādā birojos, īpaši nesen remontētos birojos, un samērā nesen uzceltās ēkās. Kā biežākās problēmas minams sauss gaiss, nepietiekams gaisa plūsmas ātrums un pārāk augsta gaisa temperatūra vasarā. Pārāk sauss gaiss bieži rada sūdzības par acīm - asarošanu, graušanas vai svešķermeņa sajūtu acīs, acu nogurumu vai apsārtumu, ko kopumā apzīmē ar “Sausās acs sindromu”. Kā netiešu pazīmi, ka telpās ir sauss gaiss, iespējams minēt faktu, ka ziedi, kas jālaista, ļoti ātri izkalst. Šādas problēmas visbiežāk novērojamas birojos, kuros ierīkota ventilācijas un gaisa kondicionēšanas sistēma, bet nav paredzēta gaisa mitrināšana, kas ir relatīvi dārga. Šādos gadījumos iespējams lietot pārvietojamos gaisa mitrinātājus, bieži laistīt ziedus, izvietot telpās traukus ar lielu ūdens virsmu vai uzlikt mitras lupatiņas uz radiatoriem. Ja birojos ir nomainīti logi un laicīgi nav padomāts par vēdināšanas iespējām, tad ļoti bieži gaisa plūsmas ātrums nav pietiekams, kas liecina, ka telpā vai kādā tās daļā nav pietiekama gaisa apmaiņa. Šādos gadījumos ir ļoti svarīgi regulāri vēdināt telpu, lai nodrošinātu pietiekamu svaiga gaisa un skābekļa pieplūdi.

Ražošanas telpās biežāk novērojams caurvējš (piemēram, caur atvērtiem vārtiem) un pārāk zema gaisa temperatūra ziemās.

Ko var izraisīt nepiemērots mikroklimats?

Nepiemērots mikroklimats sākotnējā posmā var izraisīt nodarbināto diskomfortu, kurš var būt lokāls (kādas atsevišķas ķermeņa daļas nevēlama dzesēšana, piemēram, vēsas, salstošas kājas, vai sildīšana) vai vispārējs (salšanas vai karstuma sajūta). Biežākais lokāla diskomforta cēlonis ir caurvējš, vertikālās temperatūras starpība starp galvu un kājām (piemēram, pārāk silta vai auksta grīda), kā arī temperatūras starpība starp dažādām vienas telpas vietām. Gaisa plūsmas ātrums parasti uzlabo cilvēka ķermeņa siltuma apmaiņu ar apkārtējo vidi. Gadījumos, ja plūsma ir pārāk intensīva (t.i. telpā ir caurvējš), var tikt traucēti organisma termoregulācijas procesi, ir iespējama saaukstēšanās, bronhīts, plaušu karsonis.

Darba vietas parametri

Palielināts gaisa relatīvais mitrums apgrūtina siltuma apmaiņu starp cilvēka organismu un apkārtējo vidi, samazinās sviedru izdalīšanās, kā arī mikroorganismu savairošanos. Savukārt, zems mitruma saturs veicina elpceļu gļotādas izžūšanu, kā arī statiskās elektrības rašanos. Zema gaisa relatīvā mitruma gadījumā nodarbinātajiem varētu būt sūdzības par sausu ādu un acu kairinājumu, kas ir īpaši būtiska problēma tiem nodarbinātajiem, kas veic darbu birojos.

Smagākos gadījumos var attīstīties t.s. karstuma stress – nodarbinātajam, kas veic darbu karstās telpās (piemēram, maizes ceptuvēs, lietuvēs u.c. telpās, kur gaisa temperatūra pārsniedz 30 °C), attīstās nogurums, nespēks, galvassāpes, sāpes muskuļos, slikta dūša un vemšana. Šie veselības traucējumi saistāmi ar nodarbinātā ķermeņa temperatūras paaugstināšanos, kas izraisa organisma siltumapmaiņas traucējumus. Minēto iemeslu dēļ nodarbinātajiem, kas ilgstoši strādājuši paaugstinātā temperatūrā, biežāk novēro sirds un asinsvadu sistēmas slimības (piemēram, paaugstinātu asinsspiedienu, koronāro sirds slimību), kā arī nervu sistēmas slimības.

Līdzīgi paaugstinātai temperatūrai, arī pazemināta temperatūra var izraisīt veselības traucējumus – biežāk gan šādi veselības traucējumi attīstās tiem nodarbinātajiem, kuri ziemā veic savus darba pienākumus ārā, piemēram, nodarbinātajiem celtniecībā, mežstrādes darbos, elektromontieriem u.c. Strādājot pazeminātā temperatūrā (zemākā par 10°C), pazeminās organisma temperatūra, kas visbiežāk skar rokas un kājas. Ciešot asinsrites sistēmai un nervu sistēmai, var attīstīties apsaldējumi.

Lai laicīgi noteiktu veselības traucējumus, darba devējiem vienu reizi divos gados jānosūta nodarbinātie, kas strādā pazeminātā vai paaugstinātā temperatūrā, uz obligāto veselības pārbaudi atbilstoši [MK noteikumiem nr.527 "Kārtība, kādā veicama obligātā veselības pārbaude"](#) (pieņemti 08.06.2004.) (1.pielikuma punkts 4.4. "Pazemināta temperatūra", ja darbs pastāvīgi tiek veikts pazeminātā temperatūrā (zemāka nekā ieteicamā temperatūra darba vides gaisam) darba telpās un ārpus darba telpām – aukstajā gadalaikā), vai punkts 4.5. "Paaugstināta temperatūra un intensīvs siltuma izstarojums (infrasarkanais starojums)", ja darbs pastāvīgi tiek veikts paaugstinātā temperatūrā (augstākā nekā rekomendētā temperatūra darba vides gaisam) un intensīvā siltuma izstarojumā (virs 140 W/m²)).

Telpu vēdināšana, ventilācija un gaisa kondicionēšana

Kādas ir prasības telpu vēdināšanai?

Darba telpu vēdināšanu reglamentē MK 125, kuros noteikts:

- ❑ gaisa kondicionēšanas vai ventilācijas sistēmas uztur kārtībā, regulāri tīra un pārbauda to darbības efektivitāti;

- ❑ ir iekārtota ventilācijas kontroles sistēma, kura uzrāda traucējumus ventilācijas sistēmas darbībā (ja šāda kontroles sistēma nepieciešama nodarbināto drošības un veselības aizsardzības nodrošināšanai saskaņā ar darba devēja lēmumu vai nodarbināto uzticības personu prasību);
- ❑ mehānisko ventilācijas sistēmu un gaisa kondicionēšanas iekārtu darbība nerada caurvēju, kas pārsniedz pieļaujamo gaisa kustības ātrumu;
- ❑ iekārtojot pieplūdes – nosūces ventilāciju un gaisa apsildīšanu, ir pieļaujama gaisa recirkulācija ne vairāk kā 90 % no visa pievadāmā gaisa apjoma. Gaisa recirkulācija aizliegta no telpām, kurās darbi ir saistīti ar ķīmiskām vielām, ķīmiskiem produktiem, azbestu, baktērijām, vīrusiem, radioaktīvām vielām, kā arī no telpām, kurās veic ugunsbīstamus vai sprādzienbīstamus darbus;
- ❑ ventilācijas un gaisa apsildīšanas ierīču radītais troksnis nepārsniedz pieļaujamo trokšņa līmeni;
- ❑ ventilācijas sistēma ir savienota ar ugunsdzēsības signalizācijas vai ugunsgrēka dzēšanas iekārtu, lai, izceļoties ugunsgrēkam, ventilācija tiktu atslēgta un uguns neizplatītos uz citām telpām.

Kā nodrošina telpu ventilāciju?

Gaisa atjaunošana ir būtiska jebkurai telpai, kurā uzturas nodarbinātie, lai papildinātu telpu ar skābekli un atbrīvotos no nevēlamām blakus produktiem, tādēļ kā ogļskābā gāze, paaugstināts mitrums, kaitīgas vielas, kas radušās cilvēka rīcības vai ražošanas rezultātā. Atbilstoši [MK noteikumiem nr. 534 "Noteikumi par Latvijas būvnormatīvu LBN 231-03 "Dzīvojamā un publisko ēku apkure un ventilācija"](#) (pieņemti 23.09.2003., spēkā no 01.01.2004.), situācijās, ja vienīgais telpas gaisa piesārņojuma avots ir cilvēki, svaigā gaisa padeves absolūtais minimums ir 15 m³/h uz cilvēku.

Telpas ventilāciju var īstenot dabiski vai piespiedu veidā. Dabisko ventilāciju veic caur telpas atverēm (piemēram, durvis, logi, lūkas), neizmantojot papildus enerģijas avotu. Dabiskās ventilācijas gadījumā iekšējās un ārējās temperatūras atšķirības un vēja efekts rada ventilācijai nepieciešamo gaisa kustību, tādējādi ventilācijas apjoms ir atkarīgs no durvju un logu virsmas, orientācijas un izvietojuma. Dabiskā ventilācija ir uzskatāma par pietiekamu (lai arī ieteicams nodrošināt arī papildus ventilāciju), ja telpā nav citi piesārņojuma avoti kā cilvēki, kas tajā atrodas. Galvenais dabiskās ventilācijas trūkums ir tās regulēšanas grūtības un tas, ka gaisa atjaunošanās apjoms ir atkarīgs no klimatiskajiem apstākļiem. Piespiedu ventilācija šīs problēmas novērš un ventilācijas apjoms ir kontrolējams, taču tā patērē elektroenerģiju. Piespiedu ventilācijas priekšrocība ir iespēja izmantot to tādās vietās kā pagrabi un ēku iekštelpas, kam nav tiešas saskares ar ārējo vidi. Kaut arī ventilācija ir metode, ko var izmantot, lai izvairītos vai samazinātu piesārņojumu darba vietās, kas radies

Darba vietas parametri

ražošanas procesa rezultātā, praksē tā ir izmantojama tikai tajos gadījumos, ja piesārņojums ir neliels, ja process rada mazu piesārņojumu vai piesārņotājs nav sevišķi toksisks un ir pieļaujama relatīvi augsta tā koncentrācija bez riska nodarbinātā veselībai. Citos gadījumos ir nepieciešami citi pasākumi, no kuriem svarīgākais ir vietējā nosūces ventilācija.

Kā rīkoties, ja telpās izdalās kaitīgas vai bīstamas vielas?

Ja ēkā ir telpas ar paaugstinātu gaisa piesārņojuma emisiju, no pārējām telpām izolē tās vietas, kur no piesārņojuma izvairīties nav iespējams. Ar mehāniskās nosūces ventilācijas sistēmām kaitīgās vielas telpu gaisā lokalizē, radot attiecīgu spiediena starpību starp telpām, kurās ir dažāds kaitīgo izdalījumu apjoms. Gaisa piesārņojumu ierobežo tā, lai pēc iespējas mazāks cilvēku skaits būtu pakļauts piesārņojumam, piemēram, gaisam jāplūst no telpām, kurās ir tīrāks gaiss, uz telpām, kurās gaiss ir piesārņotāks. Īpaša uzmanība ventilācijas sistēmu projektēšanai un ierīkošanai specifisko ventilācijas sistēmu prasību dēļ jāpievērš:

- ❑ sprādzienbīstamās telpās;
- ❑ ugunsbīstamās telpās;
- ❑ telpās, kurās iespējama par gaisu smagāku gāzu un šo gāzu tvaiku noplūde;
- ❑ telpās, kurās ir iespējama ūdeņraža noplūde.



4.attēls.

Ventilācijas sistēma sprādzienbīstamā telpā.

Ventilācijas sistēmai jānodrošina, lai:

- ❑ izmantojot telpas paredzētajiem mērķiem, netiktu apdraudēta cilvēku veselība;
- ❑ telpās nodrošinātu sanitāri higiēniskajām normām atbilstošu gaisa kvalitāti un piemērojamiem standartiem atbilstošu komforta līmeni;
- ❑ ventilācijas sistēmas neveicinātu ugunsgrēka liesmu un dūmgāzu izplatīšanos, kā arī nepieļautu sprādzienbīstamu gāzu un tvaiku maisījumu veidošanos.

Kā viena no populārākajām piesārņojuma kontroles metodēm minama vietējā nosūces ventilācija – tā ir īpašs ventilācijas veids, kuras mērķis ir uztvert dūmus, putekļus, tvaikus vai gāzes pēc iespējas tuvāk to rašanās vietai (no piesārņojuma rašanās avotiem), turklāt to ir relatīvi viegli uzstādīt, un pareizi uzstādīta tā ir efektīva. Lai vietējā nosūces ventilācija būtu efektīva, uztvērējkupoliem jābūt atbilstošiem piesārņojuma rašanās vietai un jāatrodas tai maksimāli tuvu, bet nosūces gaisa vadus telpās, kurās iespējama kaitīgu un toksisku vielu vai gāzu uzglabāšana, ražošana vai izmantošana, nav atļauts pievienot kopējām ventilācijas sistēmām. Kā jebkurai iekārtai, arī vietējās nosūces ventilācijas sistēmai nepieciešama apkope, kas nodrošina tās funkcionēšanu. Apkopei jāietver regulāra kupolu pārbaude, ventilācijas plūsmas pārbaude, vadu un filtru tīrīšana. Jāatceras arī tas, ka vielas, kuru dēļ uzstādīta ventilācija, bieži ir ķīmiski aktīvas, tāpēc īpaša vērība jāpievērš ventilācijas sistēmu materiāliem.



5.attēls.

Lokālās nosūces ventilācijas piemērs – iespējams regulēt nosūces novietojumu tā, lai kaitīgās vielas netiktu nosūktas caur nodarbinātā elpošanas zonu.



6.attēls.

Noregulēta lokālās ventilācijas sistēma.

Darba vietas parametri

Kas ir gaisa kondicionēšana?

Gaisa kondicionēšana ir telpas gaisa apstrāde, lai nodrošinātu nepieciešamo temperatūru un mitrumu, neatkarīgi no ārējiem klimatiskiem apstākļiem. Kondicionēšanas sistēma ir gaisa recirkulācijas sistēma, t.i., sistēma ņem gaisu no telpas, izmantojot apmaiņas sistēmu, to kondicionē un no jauna ievada telpā. Kaut arī tehniski ir iespējams projektēt neatkarīgas telpas ventilācijas un kondicionēšanas sistēmas, pārsvarā gadījumu ekonomisku apsvērumu dēļ tiek izmantota viena kopēja sistēma, kas sajauc telpā esošo gaisu ar padoto gaisu pirms gaiss nonāk kondicionēšanas sekcijā. Šajā gadījumā atkarībā no telpas izmantošanas veida un rakstura jāizvēlas nepieciešamais gaisa atjaunošanās apjoms. Gaisa kondicionēšanas sistēmām pastāv būtiska ekspluatācijas problēma - pateicoties paaugstinātam mitrumam un temperatūrai, viegli var vairoties mikroorganismi, līdz ar to radot papildus riska faktorus (piemēram, bioloģiskos riskus).

Pēc kondicionieru uzstādīšanas bieži nodarbinātie sūdzas par gaisa plūsmu, kas pūš tieši virsū, tādēļ ir ļoti būtiski pārdomāt vietu, kur novietot kondicionieri. No otras puses ar kondicioniera palīdzību iespējams samazināt telpas temperatūru, kas ir ļoti svarīga vasarā, tomēr starpībai starp gaisa temperatūru telpās un ārpus tām nevajadzētu būt lielākai par 7°C. Jo lielāka ir temperatūras starpība, jo cilvēka organismam ir grūtāk piemēroties, kā rezultātā nodarbinātie biežāk slimo ar saaukstēšanās slimībām un paaugstinās arī sirds asinsvadu slimību risks.

Smēķēšana darba vietā

Kādi normatīvie dokumenti nosaka smēķēšanu darba vietā?

Latvijā smēķēšanu darba vietās reglamentē *LR likums „Par tabakas izstrādājumu realizācijas, reklāmas un lietošanas ierobežošanu”* (pieņemts 18.12.1996. – šāds likuma nosaukums pieņemts 14.10.1999. likuma redakcijā), kas nosaka, ka darba devēja pienākums ir nodrošināt darbiniekam - nesmēķētājam ar tabakas dūmiem nepiesārņotu darba telpu, bez tam darbiniekam, kurš nesmēķē, ir tiesības atteikties strādāt tādā darba telpā, kur citi darbinieki smēķē. Šādu atteikumu nedrīkst uzskatīt par darba disciplīnas vai civildienesta noteikumu pārkāpumu. Aizliegts smēķēt ražošanas, noliktavu, transporta objektu teritorijā, darba un koplietošanas telpās, izņemot telpas, kas speciāli ierādītas smēķēšanai.

Ar terminu “telpa, kas speciāli ierādīta smēķēšanai” saprot smēķēšanai paredzētu atsevišķu, ar stacionārām būvkonstrukcijām norobežotu telpu, kas aprīkota ar nosūces ventilāciju, lai tabakas dūmi neieplūstu citās telpās. Tajā netiek sniegti iestādes, komersanta, jebkuras citas juridiskās personas vai pašnodarbinātās personas

amatpakalpojumi. Savukārt, atbilstoši *MK noteikumiem nr. 534 “Noteikumi par Latvijas būvnormatīvu LBN 231-03 “Dzīvojamo un publisko ēku apkure un ventilācija”* (pieņemti 23.09.2003., spēkā no 01.01.2004.) vietas smēķēšanai projektē tā, lai mazinātu pasīvās smēķēšanas risku nesmēķētājiem.

Vietas, kas ierādītas smēķēšanai, nepieciešams apzīmēt ar rīkojuma zīmi “Smēķēšanas vieta” nr.11.11. atbilstoši Latvijas standartam *LVS 446:2003 “Ugunsdrošībai un civilajai aizsardzībai lietojamās drošības zīmes un signālrāsojums”* vai informatīvu uzrakstu.



7.attēls.

Neizprotami izvietotas drošības zīmes:

- augšējā zīme – nr.2.1. “Nesmēķēt” atbilstoši MK noteikumiem nr.400 “Darba aizsardzības prasības drošības zīmju lietošanā” (pieņemti 03.09.2002., spēkā no 07.09.2002);
- apakšējā zīme – nr.11.11. “Smēķēšanas vieta” atbilstoši LVS Latvijas standartam LVS 446:2003 “Ugunsdrošībai un civilajai aizsardzībai lietojamās drošības zīmes un signālrāsojums”.

Izmantotie normatīvie akti un standarti

Likumi

1.	Darba aizsardzības likums (pieņemts 20.06.2001., spēkā no 01.01.2002.)
2.	Par tabakas izstrādājumu realizācijas, reklāmas un lietošanas ierobežošanu (18.12.1996., spēkā no 21.01.1997.)

Ministru kabineta noteikumi

MK not. nr.125	Darba aizsardzības prasības darba vietās (pieņemti 19.03.2002, spēkā no 27.03.2002., pārejas periods 31.12.2004.)
MK not. nr.343	Darba aizsardzības prasības, strādājot ar displeju (pieņemti 06.08.2002, spēkā no 10.08.2002., pārejas periods 31.12.2004.)
MK not. nr. 325	Darba aizsardzības prasības saskarē ar ķīmiskām vielām darba vietās (pieņemti 15.05.2007., spēkā no 10.05.2007.)
MK not. nr.400	Darba aizsardzības prasības drošības zīmju lietošanā (pieņemti 03.09.2002., spēkā no 07.09.2002.)
MK not. nr.411	Noteikumi par Latvijas būvnormatīvu LBN 208-00 "Publiskas ēkas un būves" (pieņemti 28.11.2000., spēkā no 01.01.2001.)
MK not. nr.527	Kārtība, kādā veicama obligātā veselības pārbaude (pieņemti 08.06.2004., spēkā no 16.06.2004.)
MK not. nr.534	Noteikumi par Latvijas būvnormatīvu LBN 231-03 "Dzīvojamā un publisko ēku apkure un ventilācija" (pieņemti 23.09.2003., spēkā no 01.01.2004.)

Standarti

LVS 446:2003	"Ugunsdrošībai un civilai aizsardzībai lietojamās drošības zīmes un signālkrašojums"
LVS EN ISO 13732-1:2007	"Siltumvides ergonomika. Cilvēka saskares ar virsmu reakcijas novērtēšanas metodes. 1.daļa: Karstas virsmas"
LVS EN ISO 7730:2006	"Siltuma vides ergonomika. Termālā komforta analītiska noteikšana un interpretācija, izmantojot paredzamā vidējā balsojuma (PMV) un paredzamā neapmierināto personu procenta (PPD) indeksu kalkulāciju un lokālā termālā komforta kritērijus"
LVS EN 12464-1:2003	"Gaisma un apgaismojums - Darbvietu apgaismojums - 1.daļa: Darbvietas telpās"
LVS EN 12464-2:2007	"Darbvietu apgaismojums - 2.daļa: Darbvietas ārā"
	Krievijas sanitārie noteikumi un normas 2.2.4.648-96 "Higiēnas prasības ražošanas telpu mikroklimatam" (Санитарные правила и нормы СанПин 2.2.4.548-96 "Гигиенические требования к микроклимату производственных помещений").

Kas kontrolē darba aizsardzības prasību izpildi uzņēmumā?

Valsts uzraudzību un kontroli darba aizsardzības jomā veic Valsts darba inspekcija. Smēķēšanas aizliegumu un ierobežojumu kontroli veic Valsts policija un pašvaldības policija.

Vai nodarbinātajam ir sociālās garantijas arodslimību gadījumā un situācijās, kad darbā noticis nelaimes gadījums?

Visos legāli noformēta darba gadījumos, nodarbinātajam sociālo aizsardzību garantē Latvijas Republikas normatīvie akti. Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūra piešķir nodarbinātajam, kas cietis nelaimes gadījumā darbā vai saslimis ar arodslimību, ārstniecības, rehabilitācijas un ar to saistīto papildu izdevumu atlīdzību un kompensāciju par darbaspēju zaudējumu.

Kādas ir sociālās garantijas pēc konstatētās arodslimības vai pēc nelaimes gadījuma darbā?

Apstiprinātas arodslimības gadījumā vai pēc darbā notikuša nelaimes gadījuma, kurš izmeklēts un reģistrēts atbilstoši normatīvo aktu prasībām, nodarbinātais var saņemt:

- pārejošas darba nespējas pabalstu (līdz 52 kalendārajām nedēļām, 80% apmērā no mēneša vidējo apdrošināšanas iemaksu algu);
- atlīdzību par darbaspēju zudumu (atlīdzības apjoms atkarīgs no kaitējuma sekām un mēneša vidējo apdrošināšanas iemaksu algas);
- vienreizēju pabalstu, ar ko var aizstāt atlīdzību par darbaspēju zudumu, ja darbaspēju zaudējums noteikts 10-24% apmērā uz mūžu.

Arodslimniekam vai darbā notikušajā nelaimes gadījumā cietušajam tiek apmaksāti:

- ar ārstēšanu saistītie papildu izdevumi un pakalpojumi;
- rehabilitācijas un pārkvalificēšanās izdevumi;
- tehnisko palīgīdzekļu iegāde un remonts;
- ceļa izdevumi, apmeklējot ārstniecības iestādi vai medicīniskās rehabilitācijas iestādi, kā arī samaksa par pavadonā pakalpojumiem;
- apdrošinātās personas aprūpe, ja tā nevar sevi apkopt un tai ir nepieciešama pastāvīga citas personas palīdzība.

Ja arodslimības vai darbā notikuša nelaimes gadījuma dēļ ir iestājusies nodarbinātā nāve, tad ģimenei tiek izmaksāta:

- atlīdzība par apgādnieka zaudējumu darbnespējīgiem ģimenes locekļiem,
- apbedīšanas pabalsts.

Darba vietas parametri

Plašāku informāciju par arodslimnieku un nelaimes gadījumos cietušo tiesībām skatīt materiālā [„Arodslimnieku un nelaimes gadījumos darbā cietušo tiesības un iespējas saņemt atlīdzību no valsts”](#).

Kur var iepazīties ar MK noteikumiem?

Viena no pilnīgākajām interneta mājas lapām par darba aizsardzības jautājumiem ir Eiropas Darba Drošības un veselības aizsardzības aģentūras nacionālā kontaktpunkta Latvijā mājas lapa: www.osha.lv.

Normatīvie akti ir pieejami mājas lapā www.likumi.lv

Kur un kādā veidā var saņemt informāciju un konsultācijas?

- ❖ Valsts darba inspekcijā
K.Valdemāra ielā 38, Rīgā, LV-1010
Tālrunis 67021751, 8008004
www.vdi.gov.lv
vai Valsts darba inspekcijas reģionālajās inspekcijās
- ❖ LR Labklājības ministrijas Darba aizsardzības politikas nodaļā
Skolas ielā 28, Rīgā, LV-1331
Tālrunis 67021527, 67021526
www.lm.gov.lv
- ❖ Latvijas darba devēju konfederācijā
Vīlandes ielā 12-1, Rīga, LV-1010
Tālrunis 67225162
www.lddk.lv
- ❖ Latvijas Brīvo arodbiedrību savienībā
Bruninieku ielā 29/31, Rīgā, LV – 1001
Tālrunis 67270351, 67035960
www.lbas.lv

Informatīvi skaidrojošais materiāls saskaņots ar Latvijas Republikas Labklājības ministrijas Darba departamentu un Valsts darba inspekciju.

Vadlīnijas sagatavoja

2006.gadā vadlīnijas sagatavoja A/S „Inspecta Latvia”. 2008.gada oktobrī atbilstoši izmaiņām normatīvo aktu prasībām materiālu aktualizēja:

SIA „Inspecta Prevention”

Slokas iela 13,

Rīga, LV-1048

Tālrunis 67807097

www.inspecta.lv