**PARAUGS Nr.1**

VSIA ,,Paula Stradiņa klīniskā universitātes slimnīca”

Aroda un radiācijas medicīnas centram

Iesniedzēja: **Annas Anniņas**

personas kods: 111161-11111

Tālrunis:26000000

**Informācija**

**par maniem darba apstākļiem un kaitīgajiem darba vides faktoriem**

**no 2010.gada līdz šim brīdim**

No **03.01.2010. līdz šim brīdim strādāju par pārdevēju SIA ,,\*\*\*”,** veicot pārsvarā mazumtirdzniecības veikaliņa pārdevējas pienākumus, kuros ietilpst preču produkcijas saņemšana, kvalitātes, kvantitātes pārbaude, preču izvietošana tirdzniecības zālē un noliktavas plauktos augstumā līdz apmēram 2,50m, kā arī ledusskapjos, saldētavās, veicot pēc nepieciešamības produktu papildināšanu, izvietošanu plauktos papildinot to saturu, derīguma termiņu kontrole, kases aparāta apkalpošana (čeku izsišana, naudas saņemšana, atlikuma izsniegšana. Es pieņēmu, saņēmu atvestos produktus, pārvietoju ceļot, nesot preču iepakojumus (viena svars līdz apmēram 20kg) attālumā apmēram 10 līdz 30m, nesot, stumjot ar ratiņiem, uz kuriem uzliku vairākus preču iepakojumus (kopējais svars līdz apmēram 50kg). Ratus ar preci atvilku uz tirdzniecības zāli, iepakojumu atvēru ar nazi, veicot atkārtotas kustības ar rokām, atkārtoti pārvietojot smagumus, stāvot, noliecoties, pastiepjoties, ar paceltām rokām arī virs plecu daļas, izvietoju preci plauktos. Izvietojot preci, es darbu veicu noliecoties, pastiepjoties, ar izstieptām rokām, atrodoties neērtās pozās ilgstošu laiku, pārvietojot smagumus. Dienas laikā piegādāto, pārdodamo preču apjoms, kopējais svars ir liels (ūdens, gāzētie dzērieni, saldējumi, alkohols, alus, piena produkti, bakaleja), kurus es darba dienas laikā gandrīz nepārtraukti pārvietoju (no 100 kg līdz 1 tonnai, vidēji dienā ap 700 kg). Paņemot, novietojot produktus plauktos atrados arī ļoti neērtās pozās pietupjoties, saliecoties līdz grīdas līmenim. Veicot klientu apkalpošanu, paņemot no plauktiem, vitrīnām nepieciešamo preci, izsitot čeku, saņemot, izdodot naudu, ievietojot preci maisiņā, kuru atvēru ar pirkstiem, veicu atkārtotas kustības ar rokām. Darbs bija jāveic precīzi, uzmanīgi, strādājot ar cilvēkiem, kuri mēdza būt neapmierināti, agresīvi, neprognozējami, tāpēc biju pakļauta paaugstinātai psihoemocionālai slodzei. Dienā vidēji ap 300 klientu. Darba temps bija ļoti intensīvs, pārtraukumi darbā ik pēc 4 stundām, kā arī pusdienlaiks 1 stunda (sadalīts pa daļām).

Viena piegādātā preču iepakojuma svars bija dažāds – no dažiem gramiem līdz apmēram 25kg. 1-4 reizes nedēļā tika piegādātas apmēram 10 kastes (vienas svars 20kg) piena, 10 kastes alus, 10 iepakojumi ar ūdeni, limonādēm, apmēram 10-15 kg gaļas izstrādājumi, bakalejas iepakojumu (milti, konservi, saldumi u.c), apmēram 20-30 kg dažādi dārzeņi (kartupeļi, burkāni, sīpoli, gurķi u.c.), alkohols (apmēram 50- 100 dažādas pudeles). Preci dienas laikā piegādāja apmēram 5-8 dažādi piegādātāji. Saldēto produkciju izvietoju saldētavās, kur biju pakļauta aukstuma ietekmei. Gaļas, piena produkciju izvietoju vitrīnās- saliecoties jostas vietā, pastiepjoties uz priekšu, lai varētu sasniegt. Virsmu tīrīšanai izmantoju dezinfekcijas un mazgāšanas līdzekļus. Reizi nedēļā veicu ledusskapju un letes apstrādi ar dezinfekcijas līdzekļiem un reizi dienā apstrādi ar mazgāšanas līdzekļiem.

Darba dienas beigās un pēc nepieciešamības arī biežāk es mazgāju darba telpās grīdu (platība apmēram 100kv.m.). Ūdeni ielēju spainī no krāna (svars apmēram 7kg), aiznesu spaini ar ūdeni apmēram 20m attālumā, ar rokām veicu atkārtotas kustības, pārvietojoties pa telpu, darbu veicu stāvus, noliecoties, noslogojot roku, plecu daļas, muguras, kāju dažādas muskuļu grupas. Smagumu pārvietošanai bija izsniegti ratiņi, bet tie bija neērti.

Ziemā veikalā bija auksti, vasarā karstā laikā bija ļoti karsti, jo karstumu telpā radīja darbojošos vitrīnu, ledusskapju, saldētavu (8gab) motori. Atverot durvis biju pakļauta caurvēja ietekmei. Uzstādīts mākslīgais apgaismojums, tirdzniecības zālē tiek uzturēti 23 grādi, saldētavā -18 grādi.

Darbu uzsāku plkst 7.00 no rīta, kad ieradās pirmie preču piegādātāji. Darba diena beidzās plkst. 22.00, kad tika aizslēgts veikals, saskaitīta nauda, izdrukāts dienas atskaites čeks. Veikals strādāja arī brīvdienās, kad tas bija jāatver uz jāaizslēdz.

Darba laikā biju pakļauta piespiedu darba pozām stāvus, pārvietojoties, rotācijas kustībām, noliecoties, pastiepjoties, ar paceltām rokām arī virs plecu daļas, neērtām pozām, atkārtotai smagumu celšanai, pārvietošanai, vilkšanai, stumšanai, atkārtotām kustībām ar rokām, lokālam roku, plecu, muguras, kāju dažādu muskuļu grupu sasprindzinājumam, balss saišu noslodzei, redzes sasprindzinājumam, paaugstinātai psihoemocionālai slodzei, mazgāšanas, dezinfekcijas līdzekļu ietekmei (uzkopjot telpas, darba virsmas), karstuma, aukstuma ietekmei, caurvēja ietekmei, redzes sasprindzinājumam, atkārtotām rotācijas kustībām ar ķermeni, atkārtotām roku pacelšanām.

Ar cieņu Anna Anniņa Paraksts