

**VIDZEMES TEHNOLOĢIJU UN DIZAINA
TEHNIKUMS**

**DARBA VIDES RISKA
FAKTORI ĒDINĀŠANAS
UZŅĒMUMOS**

**ĒDINĀŠANAS UZŅĒMUMU DARBĪBAS
PAMATPRINCIPI**

SAGATAVOJA: IRĒNA MĀLNIECE

DARBA VIDES RISKĀ FAKTORI ĒDINĀŠANAS UZŅĒMUMOS

Mērķis: Prasme izvērtēt darba vides riska faktoros un darba aizsardzības specifiku ēdināšanas uzņēmuma ražošanas un tirdzniecības telpās.

Sasniedzamais rezultāts: Izglītojamie

- spēj izvērtēt darba vides riska faktoros ēdināšanas uzņēmumā;
- zina galvenos riska faktoros, darba vides riska faktoru iedarbības iespējamās sekas, pasākumus riska faktoru samazināšanai vai novēršanai;
- izprot bīstamo un kaitīgo faktoru iedarbību uz cilvēka veselību, iespējas izvairīties un aizsargāties.

INSTRUKTĀŽAS

- **Ievadapmācības (ievadinstruktāžas)** - vispārēja informācija par uzņēmumu un tā darbību, svarīgākajiem darba vides riska faktoriem un to ietekmi uz veselību, darba kārtības noteikumiem, darba aizsardzības organizāciju uzņēmumā, svarīgākajiem darba aizsardzības pasākumiem (pareizu smagumu celšanu, veselības pārbaudēm u. tml.), pienākumiem un tiesībām, kā arī rīcību ārkārtas situācijās.
- **Darba aizsardzības instruktāžas** - informācija par veicamo darbu, darba devēja apstiprinātajām instrukcijām un darba aizsardzības prasībām atbilstoši konkrētā darba veidam attiecīgajā darba vietā, praktiski parādot drošus darba paņēmienus un metodes.

BIEŽĀK SASTOPAMIE DARBA VIDES RISKĀ FAKTORI

Nozīmīgākie darba vides riska faktori, kas ietekmē viesmīlības nozares nodarbināto veselības stāvokli, ir:

- traumatisma (mehāniskie) jeb nelaimes gadījumu riska faktori;
- ergonomiskie faktori;

Ergonomika zinātne, kas pēta darba apstākļus, kas varētu atstāt negatīvas sekas uz cilvēka veselību

- fizikālie faktori;
- psihosociālie faktori;
- ķīmiskie riska faktori;
- bioloģiskie riska faktori

TRAUMATISMA JEB NELAIMES GADĪJUMU RISKĀ FAKTORI

- **Paslīdēšana** visbiežāk ir saistīta ar **tikko mazgātām** vai **slapjām grīdām** (piemēram, flīzēm), kā arī ar dažādiem **izlijušiem šķidrumiem** (piemēram, ūdeni, pārtikas atliekām, eļļu u. tml.).
- **Pakrišana un paklupšana** parasti saistīta ar **nevietā atstātiem priekšmetiem** (kastēm, mucām u. tml.), ar **nepiemērotu apgaismojumu** (īpaši palīgtelpās un noliktavās), kā arī ar **bojātu grīdas segumu** (piemēram, bojātām flīzēm, atlīmējušos linoleju u. tml.), arī ar paklupšanu uz **neapzīmētām kāpnēm, pakāpieniem** vai citās līdzīgās vietās. Vēl viens risks, kas rada iespēju paklupt, ir dažādi **elektrības vadi un kabeli**, – ja tie nav pienācīgi nosegti vai izvietoti tā, lai aiz tiem nevarētu aizķerties. nelaimes gadījumi, kas saistīti ar paklupšanu, saistīti ar **nepiemērotu darba apavu valkāšanu**, īpaši, ja, veicot darbu ziemas vai rudens laikā, nākas iziet ārpus telpām, piemēram, pēc piegādātiem produktiem.

SVARĪGĀKIE PREVENTĪVIE PASĀKUMI:

- pārvietojoties vienmēr ievērot piesardzību, īpaši, ja nav pietiekams apgaismojums;
- sekot līdzi, lai visi priekšmeti būtu izvietoti tā, lai aiz tiem nevarētu aizķerties un paklupt;
- izvietot brīdinājuma zīmes par mitru grīdas segumu;
- izlijušu šķidrumu uz grīdas uzreiz saslaucīt to un izlikt brīdinošu zīmi;
- lai nepaaugstinātu risku paklupt, lietot piemērotus darba apavus (piemēram, kurpes ar zemiem papēžiem un neslīdošu zoli);
- sekot līdzi, lai dažādu iekārtu elektrības vadi nemētājas un nerada draudus paklupt;
- nekavējoties ziņot darba devējam, par situāciju, kur iespējama paklupšana vai paslīdēšana (piemēram, izdrupusi flīze, atlīmējies linolejs u. tml.).

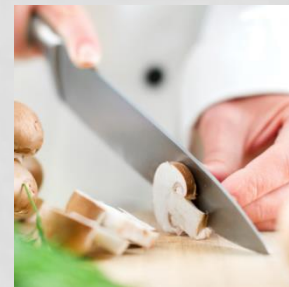
TRAUMATISMA JEB NELAIMES GADĪJUMU RISKA FAKTORI

Darba aprīkojuma radītie nelaimes gadījumi

Darbs Ēdināšanas uzņēmumā ir saistīts ar dažāda darba aprīkojuma lietošanu – gan rokas instrumenti (piemēram, naži), gan arī elektriskās ierīces (piemēram, dārzeņu griezēji, mikseri).

Biežākās traumas ir:

- roku (īpaši pirkstu) sagriešana ar asiem instrumentiem (piemēram, nažiem), visbiežāk – neuzmanīgi vai nepareizi ar tiem strādājot, kā arī instrumentus nepareizi glabājot – nenovietojot tos tiem paredzētajā vietā vai atstājot izlietnēs, zem dvieļiem vai salvetēm, kur tie nav redzami;
- roku un kāju sagriešana ar lauskām, savācot sasistus traukus vai glāzes;
- roku traumas, kas saistītas ar dažādu elektroierīču lietošanu (piemēram, pirkstu sagriešana;



TRAUMATISMA JEB NELAIMES GADĪJUMU RISKI FAKTORI

- **apdedzināšanās**, piemēram, pieskaroties karstām virsmām (pannām, katliem, plīts virsmām, krāsnīm) vai saskaroties ar karstiem šķidrumiem un tvaiku (uzlejot sev virsū karstus šķidrumus);
- **elektrotraumas**, kas saistītas ar bojātu elektroierīču lietošanu mitrā vidē vai ar slapjām rokām (piemēram, bojātu vadu vai kontaktu, strāvas noplūdes dēļ u.tml.).

Citi riski:

- **ugunsgrēka vai sprādziena riski**, piemēram, uzliesmojot eļļai, aizdegoties gāzei, kas izplūdusi no nodzisuša gāzes degļa, vai atstājot bez uzraudzības telpās izvietotas sveces.



SVARĪGĀKIE PREVENTĪVIE PASĀKUMI:

- noņemt gredzenus un citas rotaslietas, lai tās netraucētu strādāt un neiekļūtu kādā iekārtā;
- lietot tikai darba kārtībā esošus darbarīkus un iekārtas, nekad nelietot elektroierīces ar bojātiem vadiem vai kontaktiem;
- katram darbam lietot tikai tam paredzētu nazi vai citu speciālo instrumentu;
- vienmēr glabāt nažus tikai tiem paredzētās vietās, nekad neatstāt tos izlietnē, katlos, zem dvieļiem vai salvetēm, kur tie nav redzami;
- iepazīties ar elektroierīču lietošanas instrukcijām un drošiem darba paņēmieniem, piemēram, par to, kā pareizi ievietot dārzenus presē vai sulu spiedē;
- savācot sasistus stiklus vai traukus, izmantot slotu un liekšķeri vai speciāli tam paredzētus cimdus;
- pievērst uzmanību tam, lai viegli uzliesmojošas lietas tiktu novietotas tikai drošās vietās (piemēram, pietiekami tālu no atklātas uguns u. tml.);
- uzmanīgi izlasīt instrukcijas par rīcību ārkārtas situācijās, tai skaitā ugunsgrēka gadījumā, un evakuāciju.

ERGONOMISKIE RISKA FAKTORI

Galvenie no tiem ir saistīti ar darbu piespiedu pozās (sēdus, stāvus), ilgstošu staigāšanu, kā arī smagumu pārvietošanu.

- **Darbs piespiedu pozā** ir saistīts ar ķermeņa vai atsevišķu tā daļu (roku, kāju) atrašanos ilgstoši nemainīgā stāvoklī, piemēram, stāvus (strādājot virtuvē vai bārā, kur jāstāv kājās) vai sēdus (piemēram, veicot konditorejas izstrādājumu garnēšanu u. tml.). Piespiedu darba pozas – sēdus vai stāvus – atkarībā no to veida var ietekmēt kakla un plecu joslu, elkoņus un plaukstas, muguru, gūžas vai kājas, traucējot to normālu apasiņošanu un radot muskuļu sasprindzinājumu (šādos gadījumos raksturīgākie simptomi ir saistīti ar tirpšanu, sāpēm, nejutīgumu attiecīgajā vietā);



ERGONOMISKIE RISKI FAKTORI

- **Ilgstoša staigāšana** (piemēram, apkalpojot viesus restorānā), un arī staigāšana, ja veicamie attālumi ir pārāk lieli, var radīt risku veselībai (piemēram, izraisīt vai veicināt vēnu varikozi, dažādas locītavu slimības u. tml.).
- **Smagumu pārvietošana** saistīta ar dažādu preču (piemēram, pārtikas produktu u.c.) pārvietošanu. Smagumu pārvietošanas smagākās sekas ir mugurkaula disku trūce, kā arī citi veselības traucējumi gan mugurai, gan locītavām, kā arī saitēm un muskuļiem.



SVARĪGĀKIE PREVENTĪVIE PASĀKUMI:

- racionāli iekārtot telpas un darba vietu;
- ievērot pareizus smagumu celšanas un pārvietošanas pamatprincipus:
 - celt smagumus ar taisnu muguru, izmantojot kāju spēku;
 - pārvietojamo kravu turēt jostas līmenī maksimāli tuvu ķermenim;
 - ja kravu nepieciešams pārvietot sāniski, griezties ar visu ķermeni, nevis tikai muguru vai ķermeņa augšējo daļu;
- darba devējam nodrošināt apmācību pareizā smagumu pārvietošanā;
- vienmēr, kad iespējams, smagumu pārvietošanai lietot dažādus palīglīdzekļus (piemēram, ratiņus u. c.);
- ja darbs ir saistīts ar ilgstošu staigāšanu, stāvēšanu vai sēdēšanu, ievērot regulāras atpūtas pauzes un veikt atslodzes vingrinājumus (pastaipīties, pavigrot);
- ja darbs jāveic stāvus, nodrošināt speciālos slodzi samazinošos paklājus.

FIZIKĀLIE RISKA FAKTORI

Troksnis

- ilgstošai trokšņa iedarbība (kafejnīcās, mūzikas klubos, naktsklubos, dažādos atpūtas u.c. pasākumos), ko rada skanošā mūzika vienlaikus ar apmeklētāju sarunām.
- skaļums lielās virtuvēs vai kafejnīcu telpās, kas var ievērojami pārsniegt trokšņa iedarbības zemāko līmeni, kas ir noteikts darba aizsardzības likumdošanā, – 80 dB.

Bārmeņiem, viesmīļiem darba vietas trokšņa līmenis var būt arī augstāks par maksimāli pieļaujamo – līdz 87 dB, kas var radīt nelabvēlīgu ietekmi uz veselību – psihoemocionālu risku, samazinot darbības, radot nodarbināto aizkaitināmību un apgrūtinot komunikāciju ar klientiem un kolēģiem.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- pievērst uzmanību tam, cik skaļa mūzika skan darba vietā, un iespēju robežās samazini tās līmeni un iedarbību
- saudzēt dzirdi ārpus darba

FIZIKĀLIE RISKA FAKTORI

Nelabvēlīgs mikroklimats - temperatūra, mitrums un gaisa plūsma

- paaugstinātu gaisa temperatūru, visbiežāk virtuvēs, kur šo temperatūru rada produktu gatavošana.
- pazemināta darba vides temperatūra apmeklētāju telpās, īpaši ziemas sezonā, kur temperatūra parasti ir nedaudz zemāka, lai apmeklētājiem nebūtu karsti;
- gan pazemināta, gan arī paaugstināta temperatūra atkarībā no sezonas, strādājot ārpus telpām (piemēram, izbraukuma ēdināšanas pasākumos, atpūtas pasākumos brīvā dabā);
- krasas temperatūras svārstības – piemēram, izvietojot vai izņemot pārtikas produktus no aukstuma kamerām vai saldētavām (tajās temperatūra var būt zemāka par $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$) un pēc tam atgriežoties virtuvē (kur parasti ir salīdzinoši karsts);

FIZIKĀLIE RISKA FAKTORI

- pazeminātais gaisa relatīvais mitrums apkures sezonā, kas veicina acu un deguna gļotādu iekaisumu un ādas sausumu;
- paaugstināts gaisa mitrums virtuvē, ko rada gatavošanas procesa tvaiki.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- strādājot karstumā, ģērbties atbilstoši, lietot daudz šķidruma un periodiski atpūsties vēsākās telpās;
- pēc iespējas izvairīties no darba tieši zem kondicioniera gaisa plūsmas vai darba caurvējā (piemēram, netālu no durvīm);

FIZIKĀLIE RISKA FAKTORI

Apgaismojums

Nepietiekams, nevienmērīgs vai pārāk spilgts un žilbinošs apgaismojums rada redzes sasprindzinājumu un paaugstina dažādu nelaimes gadījumu risku.

Nepietiekams apgaismojuma līmenis (bāri, restorāni, mūzikas klubi), lai pieskaņotu apmeklētāju noskaņojumam un attiecīgo telpu vai pasākuma vajadzībām, neatbilst nodarbināto prasībām pēc droša darba apstākļiem.

Ilgtermiņā tas var ietekmēt redzi, turklāt nepietiekams apgaismojums ir viens no faktoriem, kas paaugstina nelaimes gadījumu risku darba vietās.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- sekot līdzi tam, lai darba vietā būtu pietiekams un piemērots apgaismojums;
- ziņot darba devējam vai darba aizsardzības speciālistam, par bojātu vai nestrādājošu apgaismojumu.

PSIHOEMOCIONĀLIE RISKĀ FAKTORI

Psiholoģiskie riska faktori, ir faktori, kas var radīt stresu.

- Darbs ar apmeklētājiem, dažādu konfliktsituāciju risināšana;
- steiga, viļņveidīgs darba ritms (klientu un apmeklētāju nevienmērīga plūsma);
- maiņu darbs;
- augsts atbildības līmenis;
- vardarbības draudi, īpaši tādās vietās kā mūzikas klubi un naktsklubi.

Psihoemocionālie riska faktori katru cilvēku ietekmē atšķirīgi, un to ietekme atkarīga no katra nodarbinātā spējām un darba vides apstākļiem.

SVARĪGĀKIE PREVENTĪVIE PASĀKUMI:

- apzināties savas darba vides radītos psihoemocionālos riska faktorus – pārdomāt, kas rada vislielāko stresu un kā ar to cīnīties;
- respektēt un atzīt savas vajadzības un reāli (salīdzinājumā ar veicamo darbu) novērtēt savas īpašības un spējas;
- uzturēt labas attiecības ar kolēģiem un mēģināt strādāt vienotā komandā;
- neuzņemt personīgi apmeklētāju apvainojumus un pārmetumus;
- mēģināt atrast līdzsvaru starp darbu, ģimeni un ārpusdarba aktivitātēm, kā arī izkopt pozitīvu attieksmi gan darbā, gan privātajā dzīvē.

ĶĪMISKĀS VIELAS

- **Tīrīšanas un mazgāšanas līdzekļi** - to sastāvā mēdz būt dažādi spirti un aldehīdi, kuriem ir raksturīga kairinoša iedarbība uz acīm un ādu, kā arī tādas bīstamas vielas kā hlors, kurš iedarbojas gan uz ādu, gan elpošanas ceļiem. Īpaši bīstami ir t.s. speciālie virsmu tīrīšanas līdzekļi (piemēram, krāsnīm un plīts virsmām), jo tie var saturēt spēcīgas skābes;
- **Pārtikas produkti** - degoša eļļa vai piedeguši pārtikas produkti var saturēt kaitīgas ķīmiskās vielas.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- ķīmisko vielu glabāšana tikai piemērotos un marķētos traukos tām paredzētās vietās;
- veicot telpu vai iekārtu uzkopšanu, nepieciešamības gadījumos lietot atbilstošus aizsargcimdus un aizsargbrilles.

BIOLOĢISKIE RISKA FAKTORI

- **Klientu pārnēsātas infekcijas slimības (gaisa-pilienu infekcijas)**
- **Saskare ar inficētām virsmām** (letēm, kases, plauktiem u.c.)
- **Darbs ar naudu.** Ar naudas palīdzību var tikt pārnēsātas arī dažādas parazītu izraisītas slimības (cērmes u. tml.) vai citas vīrusu vai baktēriju izraisītas slimības (piemēram, A hepatīts).

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- regulāri veikt virsmu tīrīšanu,
- regulāri mazgāt rokas;



KĀDAS IR TAVAS TIESĪBAS?

Darba devēja pienākums ir nodrošināt drošu un veselībai nekaitīgu darba vidi. Ja uzskati, ka Tava drošība vai veselība ir apdraudēta, **Tev ir tiesības:**

- neuzsākt vai pārtraukt darbu, ziņojot darba vadītājam, ja darba apstākļi var radīt draudus Tev vai apkārtējo cilvēku drošībai un veselībai;
- atteikties veikt darba uzdevumus, ja to izpilde neatbilst Tavai profesionālajai sagatavotībai.

JA DARBĀ NOTICIS NELAIMES GADĪJUMS

- **Tavs pienākums** ir par to nekavējoties ziņot tiešajam darba vadītājam, kā arī nepieciešamības gadījumā sniegt pirmo palīdzību un izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.
- **Darba devēja pienākums** ir veikt nelaimes gadījuma izmeklēšanu un reģistrēšanu Valsts darba inspekcijā 15 dienu laikā pēc nelaimes gadījuma. Cietušajam jāsaņem viens akta eksemplārs ar Valsts darba inspekcijas reģistrācijas numuru. Nelaimes gadījuma izmeklēšanas akts būs nepieciešams, lai saņemtu sociālo palīdzību ārstēšanas un rehabilitācijas izdevumu segšanai no Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūras.

KONTROLJAUTĀJUMI

- Kādiem vides riska faktoriem ir pakļauti ēdināšanas uzņēmumos strādājoši?
- Ko saprot ar jēdzienu ergonomika?
- Minēt piemērus trim biežāk sastopamajiem negadījumu riskiem ēdināšanas uzņēmumos?
- Kādi ir fizikālie vides riska faktori? Minēt piemērus to mazināšanai?
- Kādus darba vides riska faktoros iespējams mazināt pareizi iekārtojot darba vietu?
- Kādi ir ēdināšanas nozarei raksturīgie ķīmiskie riski? Kā no tiem izvairīties?
- Kādi apstākļi ēdināšanas uzņēmumos var radīt darbiniekos stresu?
- Ko nozīmē bioloģiskie riski?
- Kādos gadījumos ēdināšanas uzņēmumā izvietojot attēlā redzamo zīmi?
- Minēt piemērus 3 drošības zīmēm, kas nepieciešamas ēdināšanas uzņēmumos darba drošībai, raksturot to pielietojumu!



IZMANTOTIE MATERIĀLI

- Darba aizsardzības likums. Pieejams: <https://likumi.lv/doc.php?id=26020>.
- Ēdināšanas uzņēmuma vadītāja rokasgrāmata. / Red. I. Millere. – Jelgava: LLU, 2017. Pieejams: http://llufb.llu.lv/LLUgramatas/PTF/Edinasanas_uzn_vad_rokasgramata.pdf
- Latvijas Brīvo arodbiedrību savienība, Labklājības ministrija. Darba drošība. – Rīga: Latvijas Brīvo arodbiedrību savienība, 2010. Pieejams: http://stradavesels.lv/Uploads/2014/02/12/Darba_drosiba.pdf
- Latvijas Brīvo arodbiedrību savienība, Labklājības ministrija. Ergonomika darbā. – Rīga: Latvijas Brīvo arodbiedrību savienība, 2010. Pieejams: <http://stradavesels.lv/Uploads/2014/02/12/Ergonomika.pdf>
- «Darba aizsardzības prasības strādājot HoReKa nozarē». Pieejams: http://stradavesels.lv/Uploads/2015/11/23/153_2013_Atgadne_HORECA.pdf
- <https://darbadrosiba.lv/blogs-par-darba-aizsardzibu-un-ne-tikai/drosibas-zimes/>
- <https://fnserviss.lv/darba-vides-riski-pavaru-profesija/>
- Ruciņš M. Profesionālās lielvirtuvju iekārtas. – Jelgava: LLU, 2000