



Veselības karte

afgruppen.no



Vairāk informācijas:

Tellus Arodveselības dienests

VESELĪBAS KARTE

Saturs

- 4 Monotons darbs
- 5 Darbs pietupjoties vai uz ceļiem
- 6 Atkārtotas plaukstas vai roku kustības
- 7 Darbs, noliecoties uz priekšu
- 8 Sēdošs darbs
- 9 Darbs ar rokām paceltām virs plecu augstuma
- 10 Darbs stāvēt vai ejot
- 11 Smagumu celšana un nešana
- 12 Troksnis
- 13 Putekļi
- 14 Gāzes
- 15 Ķīmiskās vielas
- 16 Karstie darbi
- 17 Visa ķermeņa vibrācija
- 18 Plaukstas un rokas vibrācija

Monotons darbs

Mainiet darba uzdevumus un izvairieties no muskuļu un skeleta sistēmas sāpēm

Darba dienas laikā jūs ilgu laiku veicat vienas un tās pašas darbības un jūtat sāpes vai diskomfortu ķermenī.

Ziniet, ka ar ieteikumu palīdzību jūs varat strādāt efektīvāk un bez sāpēm. Galvenais ir laba plānošana, darba organizēšana un izpilde.



Risku novērtēšana

- Atkārtotu uzdevumu ilgums un biežums, Dažādības, pārtraukumu un sadarbības iespējas.
- Darba uzdevumam ir prasības attiecībā uz izturību, precizitāti un darba vietu.
- Pietiekama apmācība un prasmju pilnveidošana.
- Pievērsiet uzmanību: strādājiet virs plecu augstuma, zem ceļgalu augstuma, noliecoties uz priekšu un / vai pagriežot kaklu un muguru.

Robežvērtības

- ↑ Dažādi uzdevumi, īsi pārtraukumi. Darbs atkārtojas vairākas reizes stundā.
- Neliels uzdevumu klāsts, daļēja darba dienas plānošana, liels atkārtojumu skaits 30 minūšu laikā.
- ↓ Daudz atkārtojumu minūtē, tā pati darba vieta, nepietiekama kontrole pār darba dienu.

Riska mazināšanas pasākumi

Vadītāja pienākumi

- Plānojiet darba organizāciju sadarbībā ar saviem darbiniekiem.
- Izveidojiet darba uzdevumu dažādību un rotāciju.
- Nodrošiniet atbilstošu darbinieku apmācību.
- Rūpējieties par pareizajiem instrumentiem.

Darbinieku pienākumi

- Padomājiet par to, kā dažādot darbu, esiet aktīvs un iesakiet, kā uzlabot darba apstākļus.
- Piedalieties apmācībās.
- Ja trūkst zināšanu, jautājiet un / vai pieprasiet apmācību.
- Izmantojiet pareizos rīkus un palīgīdzekļus.
- Jūsu ķermenis ir jūsu svarīgākais instruments - rūpējieties par to.



Skatieties, vai darba poza ir piemērota un periodiski mainiet. Dienas gaitā ielānojiet dažādus darba uzdevumus. Ziniet, ka muskuļu un skeleta sāpes var novērst.

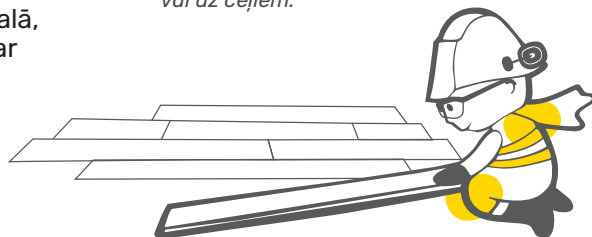
Darbs pietupjoties vai uz ceļiem

Ieteicams bieži mainīt pozīciju, ja ir jāveic darbi pietupjoties vai uz ceļiem

Ja ir jānoliecas zem ceļu augstuma, tas nozīmē, ka mēs strādājam ar ieliektām locītavām un izstieptiem muskuļiem. Ķermenis ar to tiek galā, bet ir jāuzmanās, ja šādā pozīcijā ir jāatrodas ilgstoši, apvienojumā ar smagiem instrumentiem/smagumu celšanu un tas bieži atkārtojas.

Ceļgalus īpaši ietekmē tieša saskarē ar darba virsmu (skatīt šo veselības karti kopā ar veselības karti par darbu, noliecoties uz priekšu).

Vienmēr pievērsiet uzmanību pareizai darba plānošanai, organizācijai un izpildei pozīcijās tupus vai uz ceļiem.



Risku novērtēšana

- Cik minūtes darba dienā jāpavada tupus?
- Uz kādas darba virsmas strādājat? Cietas un nelīdzenas virsmas palielina traumu risku.
- Izmantojot smagus instrumentus un ceļot smagus, ņemiet vērā papildu slodzi.
- Apsveriet alternatīvas darba metodes un palīgīdzekļus.

Robežvērtības



Nedaudz vai īslaicīgi. Mazāk nekā stundu dienā un mazāk nekā 15 minūtes pēc kārtas..



Periodiski 15-30 min nepārtraukta darba un kopā 1-2 stundas dienā.



Vairāk nekā pusstundu no vietas vai puse darba dienas kopā. Problemātiska darba virsma.underlag.

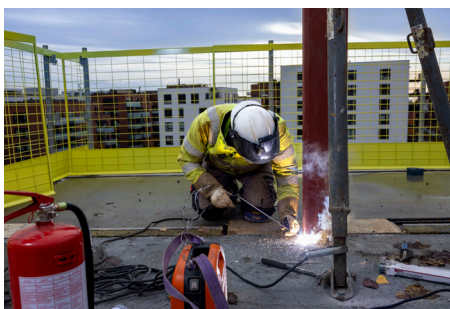
Riska mazināšanas pasākumi

Vadītāja pienākumi

- Nodrošināt pareizu plānošanu attiecībā uz darba veikšanas pozīcijas projekta sākumā.
- Apsvērt citas darba metodes, materiālus un instrumentus, lai ierobežotu darbu augstumā zem ceļa. Uz ceļiem vai pietupjoties.
- Nodrošināt palīgīdzekļus, piemēram, labus ceļgalu polsterus, ceļu aizsargus, zemu krēsliņu un pārvietojamus spilventiņus.
- Plānot darba rotāciju (ar kolēģiem/citiem uzdevumiem).

Darbinieku pienākumi

- Palīdzēt atrast pareizas darba veikšanas metodes.
- Izmantot palīgīdzekļus, piemēram, ceļgalu polsterus, zemu krēsliņu utt.
- Mainīt pozīciju strādājot, ņemt pietiekami daudz pārtraukumus un regulāri piecelties stāvus.
- Piedalīties darba rotācijā.



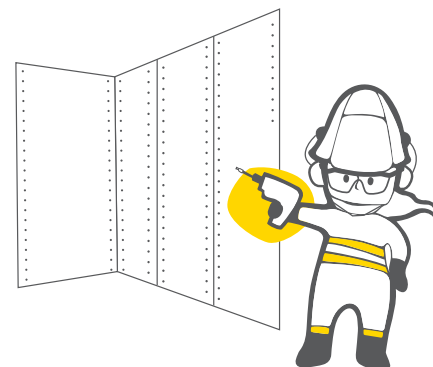
Mums ir daudz uzdevumu, kas veicami uz ceļiem vai tupus papildus attēlos redzamajiem. Plānojiet jums uzticētos uzdevumus, lai pēc iespējas īsāku laiku strādātu šajās pozīcijās.

Atkārtotas plaukstas vai roku kustības

Nemainot kustības, varat iedzīvoties kaitēs

Atkārtotas plaukstas vai roku kustības ir monotons darbs ar rokām un ierobežotām variācijas iespējām. Tāpat kā darbā, kas prasa smalkās motorikas vai spēka izmantošanu.

Slodze rodas pat tad, ja darbs nav fiziski grūts, piemēram, veicot statisku darbu, tādu kā sviru izmantošana iekārtās vai darbā pie datora. Tas var izraisīt muskuļu un cīpslu pārslodzi. Īpaša uzmanība jāpievērš pirkstiem, plaukstām, rokām, pleciem un kaklam.



Risku novērtēšana

- Izvērtējiet, cik bieži un cik ilgi darbs/kustība tiek atkārtota.
- Izvērtējiet, vai kustības tiek veiktas nekustīgā vai neērtā pozīcijā.
- Izvērtējiet, vai uzdevumam ir prasības attiecībā uz redzi, spēku, precizitāti, piesardzību, kontroli.

Robežvērtības

- ↑ Darbs atkārtojas vairākas reizes stundā.
- Darbs atkārtojas daudzas reizes stundā. Iespējas mainīt darba pozīciju un kustības ir ierobežotas.
- ↓ Darbs atkārtojas daudzas reizes minūtē.

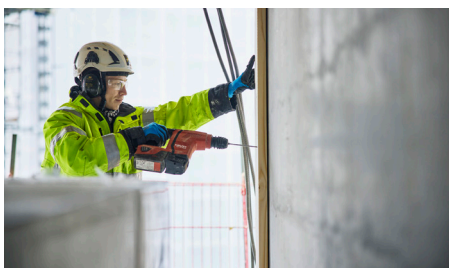
Riska mazināšanas pasākumi

Vadītāja pienākumi

- Laba plānošana projekta sākumā var samazināt atkārtotu plaukstas un roku kustību apjomu.
- Apsvērt alternatīvas darba metodes.
- Veicināt darba rotāciju starp dažādiem uzdevumiem.
- Nodrošināt apmācību un izpratni par pareiziem darba paņēmieniem.
- Nodrošināt atbilstošu piekļuvi palīg līdzekļiem un pielāgotiem rīkiem. Ļoti svarīgi ir tādi faktori kā forma, izmērs, svars un līdzsvars.
- Atļaut īstenot individuālus pasākumus.

Darbinieku pienākumi

- Izmantot pārmaiņus labo un kreiso roku.
- Izmantot dažādus satvērienus.
- Ievērot biežus, pavisam nelielus pārtraukumus.
- Izmantot labus instrumentus un palīg līdzekļus.
- Izvēlēties uzdevumam piemēroto cimdus.
- Lūgt apmācību, ja trūkst zināšanas.
- Piedalīties darba rotācijā.
- Apzināties, ka, regulāri veicot spēka treniņus un trenējot fizisko sagatavotību, iegūsi labus priekšnoteikumus ilgai un veselīgai darba dzīvei.



Darbs ar iekārtām un celtnēm ietver atkārtotas kustības. Arvien vairāk uzdevumu tiek veikti, izmantojot datoru. Vienmēr pielāgojiet savu darba vietu jūsu vajadzībām.

Darbs, noliecoties uz priekšu

Pozīcijā, noliecoties uz priekšu, vajadzētu strādāt tikai īsus laikposmus

Darbs, noliecoties uz priekšu, nozīmē, ka jāsaliecas vai jānoliecas uz priekšu, piemēram, skrāpējot, flīzējot un ieklājot armatūras tīklu grīdā.

Atkārtots vai ilgstošs darbs, noliecoties uz priekšu, rada lielu slodzi muskuļiem. Objektu, kuru svars pārsniedz 10 kg celšana nozīmē, ka ātrāk var iestāsies pārslodze.



Risku novērtēšana

- Izvērtējiet, cik bieži un cik ilgi darbs tiek veikts, noliecoties uz priekšu.
- Izvērtējiet, vai, strādājot šajā pozīcijā, jāizmanto instrumenti kad jācilā smagumi.
- Apsveriet, vai ir labāki/citi veidi, kā izpildīt uzdevumu.

Robežvērtības

- ↑ Darbs atkārtojas vairākas reizes stundā.
- Darbs atkārtojas daudzas reizes stundā. Iespējas mainīt darba pozīciju un stāvēt taisni ir ierobežotas.
- ↓ Darbs atkārtojas daudzas reizes minūtē.

Riska mazināšanas pasākumi

Vadītāja pienākumi

- Veicināt citu darba/ražošanas metožu izmantošanu, samazinot laiku, kas jāpavada, noliecoties uz priekšu.
- Plānot darba dienu un nodrošināt darba rotāciju, kā arī pārmaiņas darbinieku uzdevumos.
- Nodrošināt apmācību attiecībā uz pareiziem darba paņēmieniem un sekmēt individuālu pasākumu īstenošanu.
- Pārlicināties, ka ir pieejami instrumenti ar pagarinātāju, ja tādi ir pieejami, kā arī ņemt vērā instrumenta svaru.

Darbinieku pienākumi

- Pēc iespējas censties strādāt stāvus taisni un izmantot alternatīvas darba metodes.
- Bieži mainīt darba pozīcijas.
- Strādāt pēc iespējas tuvāk objektam, lai darbs tiktu veikts iespējami tuvu ķermenim.
- Ja iespējams, atbalstīties ar vienu roku.
- Apzināties, ka, regulāri veicot spēka treniņus un trenējot fizisko sagatavotību, iegūsi labus priekšnoteikumus ilgai un veselīgai darba dzīvei.



Darbs paveicams, noliecoties uz priekšu. Ja tas jā dara bieži vai ilgākā laika periodā, vajadzētu ielānot iespējas mainīt pozīciju un izvēlēties labus instrumentus.

Sēdošs darbs

Vai jūs darbu veicat tikai sēžot? Atcerieties izkustēties darba dienas laikā. Ņemiet vērā, ka ilgstošs sēdošs darbs sevī ietver risku, jo tas ir mazkustīgs. Mazkustīga sēdēšana pārāk maz noslogo muskuļus, un pastāv risks ilgtermiņā iedzīvoties dzīvesveida slimībās.



Risku novērtēšana

- Izvērtējiet, cik ilgi nepārtraukti veicat sēdēdošu darbu.
- Izvērtējiet kopējo sēdoša darba apjomu.
- Apsveriet, vai sēdošais darbs ietver sevī kustību un dažādošanas iespējas.
- Apsveriet iespēju paņemt pārtraukumu.
- Skatiet to kontekstā ar prasībām attiecībā uz redzi un fiksētām kakla/galvas pozīcijām.
- Aplūkojiet saikni ar darba vidi - psihosociālo un organizatorisko.

Robežvērtības



Secīgi mazāk nekā 30 min.
Kopā mazāk nekā četras stundas darba dienā.



Secīgi 30–60 min. Kopā četras līdz astoņas stundas darba dienā.



Secīgi vairāk nekā 60 min.
Kopā vairāk nekā astoņas stundas darba dienā.

Riska mazināšanas pasākumi

Vadītāja pienākumi

- Plānot dažādošanas un kustības iespējas visiem darbiniekiem.
- Sniegt pilnvērtīgu informāciju par to, kā sadalīt statisku vai mazkustīgā darbu.
- Samazināt mazkustīgu sēdēšanu.

Darbinieku pienākumi

- Nodrošināt dažādību – aktīvi meklēt iespējas mainīt darba pozīcijas, kustības, pastaigas/stāvēšanas, pārtraukumus, rotācijas utt.
- Palīdzēt samazināt mazkustīgu sēdēšanu.
- Apzināties, ka, regulāri veicot spēka treniņus un trenējot fizisko sagatavotību, iegūsi labus priekšnoteikumus ilgai un veselīgai darba dzīvei.



Var sanākt, ka ilgstoši ir jāsēž, tāpēc izmantojiet jebkādu iespēju izstiept kājas, piemēram, ja vajag parunāt ar kolēģi vai paņemt kafiju.

Labākais stāvoklis sēdus ir nākamais. Ķermenim ir jākustas. Ja ir jāaprunājas ar kādu, izmantojiet iespēju izkāpt no iekārtas.



Darbs ar rokām paceltām virs plecu augstuma

Darbs augstumā, kas pārsniedz plecu augstumu, vienmēr ir jāplāno

Strādājot ar rokām paceltām virs plecu augstuma, slodze ir uz pleca locītavām. Risks pieaug, strādājot leņķī, kas lielāks par 60 grādiem, kā arī ar biežumu, attālumu, ilgumu un izmantojot instrumentus. Šī darbība palielina muskuļu un skeleta sistēmas sāpju risku. Izveidojot attiecīgu plānu, varam pārlicināties, ka nedarām vairāk nekā mūsu ķermenis var panest.



Risku novērtēšana

- Apsveriet, kādā augstumā, cik ilgi un cik bieži strādājat ar paceltām rokām/elkoņiem.
- Apsveriet, cik tuvu ķermenim darbs tiek izpildīts.
- Izvērtējiet jebkuru izmantoto instrumentu svaru. Smagāki instrumenti rada lielāku slodzi.
- Izvērtējiet, cik lielā mērā ir jāsaliec un jāpagriež elkoņu un plaukstas locītavas.

Robežvērtības

- ↑ Nedaudz vai īslaicīgi. Mazāk nekā stundu dienā un mazāk nekā 15 minūtes pēc kārtas.
- Periodiski 15-30 min nepārtraukta darba un kopā 1-2 stundas dienā.
- ↓ Vairāk nekā pusstundu no vietas vai puse no darba dienas kopā. Smagi instrumenti.

Riska mazināšanas pasākumi

Vadītāja pienākumi

- Izvēlēties ražošanas metodes, kas samazina darbu augstumā virs plecu locītavām ilgumu un biežumu.
- Iepazīstot dažādību un darba rotāciju.
- Nodrošināt palīglīdzekļus, piemēram, trepes ar platformu, sastatnes un liftus.
- Nodrošināt instrumentus, kas ļauj samazināt roku darba augstumu, piemēram, pagarinājumus, garākus rokturus utt. Izvērtēt, vai ir pieejami vieglāki instrumenti.
- Nodrošināt apmācību par pareiziem darba paņēmieniem un darba izpildi.

Darbinieku pienākumi

- Pārlicināties, ka izmantojat labāko iespējamo darba pozīciju (strādāt pēc iespējas ciešāk pie darba veikšanas vietas).
- Ja iespējams, izmantot pieejamos palīglīdzekļus un rīkus: trepes ar platformu, sastatnes, pacelājus un pagarinājumus.
- Domāt par dažādības iespējām, interesēties un piedalīties.
- Ņemt biežas, pavisam nelielas pauzes (dažas sekundes), nolaižot rokas un noliekot smagākos instrumentus.



Pacelāji un trepes ar platformu ir tādi aprīkojuma piemēri, kas atvieglo darbu augstumā virs pleciem, vienlaikus palielinot efektivitāti un drošību.

Darbs stāvēt vai ejot

Darbs stāvēt vai ejot bez atpūtas var pārslogot ķermeni

Slodze pieaug, ja virsma ir cieta, nestabila, nelīdzena un/vai slidena. Smagumu celšana un īpaši nešana vēl vairāk palielina slodzi. Laika gaitā tas var izraisīt veselības problēmas, jo īpaši riska zonā ir kājas, ceļgali, gurnu locītavas un mugura.




Ilgstoša stāvēšana samazina asinsriti kājās un rada spiedienu uz pēdām. Tā rezultātā nogurstat un rodas sāpes kājās.



Risku novērtēšana

- Izvērtējiet, cik daudz laika darbinieki pavada, stāvēt un ejot.
- Izvērtējiet darba virsmu.
- Izvērtējiet, vai ejot tiek arī pārnēsāti smagumi.
- Apsveriet, vai jūsu darbiniekiem ir piemēroti aizsargapavi.
- Apsveriet, vai darbiniekiem ir iespēja dažādot darbu sēžot, staigājot un stāvēt.

Robežvērtības

-  Secīgi mazāk nekā 30 min. Kopā mazāk nekā četras stundas darba dienā.
-  Secīgi 30–60 min. Kopā četras līdz astoņas stundas darba dienā.
-  Secīgi vairāk nekā 60 min. Kopā vairāk nekā astoņas stundas darba dienā.

Riska mazināšanas pasākumi

Vadītāja pienākumi

- Izmantot ergonomiskos paklājus vietās, kur tiek veikts darbs stāvus.
- Nodrošiniet iespēju ņemt īsus pārtraukumus.
- Nodrošiniet piekļuvi aizsargapaviem un zolēm.
- Iespēja samazināt slodzi, dažādojot darba pozīcijas piemēram, sēdus.

Darbinieku pienākumi

- Piedalieties derbu plānošanā kas ir veicami ejot un stāvus.
- Izmantot ergonomiskos paklājus.
- Izvēlieties ērtus aizsargapavus un zoles - savlaicīgi mainīt zoles un apavus.
- Kad iespējams, apsēsties un atpūsties.
- Apzināties, ka, regulāri veicot spēka treniņus un trenējot fizisko sagatavotību, iegūsi labus priekšnoteikumus ilgai un veselīgai darba dzīvei.



Lai ķermenis labi funkcionētu, tam ir nepieciešama dažādība. Darbi, kas prasa ilgstošu stāvēšanu vai iešanu, var būt izaicinājums.

Smagumu celšana un nešana

Pareiza loģistika un plānošana ļauj samazināt smagumu celšanu un nešanu

Smagumu celšana nozīmē, ka vienā reizē tiek pacelts smagums, kas pārsniedz 20-25 kg. Ceļot un pārnēsājot smagumus, tiek izmantots viss ķermenis. Ilggadīgs darbs ar smagumu celšanu un nešanu var izraisīt muskuļu un skeleta sistēmas sāpes.

Ķermenim darbošanās vienmēr nāk par labu. Formas uzturēšanai nepieciešama slodze. Mēs varam izturēt dažādu slodzi. Ķermenis pielāgojas slodzei, kāda tam tiek piemērota, ja tas notiek pakāpeniski. Ja mēs ceļam pārāk lielus smagumus, pārāk bieži un bez pielāgošanās, ķermenis protestē. Nevajadzētu celt smagumus, kas sver 25 kg vai vairāk, un pārnēsāt tos lielus attālumus.



Risku novērtēšana

- Apsveriet paceļamo priekšmetu svaru.
- Izvērtējiet, cik reizes tie tiek pacelti dienas laikā.
- Izvērtējiet paceļamā priekšmeta formu un izmēru.
- Izvērtējiet, cik daudz ir jāceļ smagumi no/uz grīdas vai liela augstuma.

Robežvērtības



Vienā reizē paceltais smagums ir līdz 15 kg. Kopējais dienā paceltais svars ir mazāks par 3 tonnām.



Vienā reizē paceltais smagums ir no 15 līdz 25 kg. Kopējais dienas paceltais svars ir 3-6 tonnas. Attālums pārnēsāšanai 5-20 metri.



Vienā reizē paceltais smagums pārsniedz 25 kg. Kopējais dienas paceltais svars pārsniedz 6 tonnas un pārvietots vairāk nekā 20 metrus. Ir ļoti svarīgi, kādā augstumā un kādā attālumā no ķermeņa objekts tiek pacelts.

Jāpievērš uzmanība individuālām atšķirībām.

Riska mazināšanas pasākumi

Vadītāja pienākumi

- Plānot palīgierīču, piemēram, liftu, celtnu, pacelāju un ratiņu, izmantošanu.
- Nodrošināt pareizu loģistiku: kas nepieciešams, lai varētu izmantot pacelšanas aprīkojumu.
- Nomājot vai iegādājoties, izvērtēt materiālu svaru un dizainu.
- Pārliecināties, ka materiāli ir novietoti pēc iespējas tuvāk vietai, kur notiks montāža/darbs.
- Nodrošināt atbilstošu personālu vietās, kur nepieciešama manuāla celšana un nešana.
- Veicināt rotāciju darbā, kur daudz jācilā un jāpārnēsā smagumi.
- Veikt pareizu virsmas izlīdzināšanu.

Darbinieku pienākumi

- Ja iespējams, vienmēr izmantot ratiņus vai ko tamlīdzīgu, nevis nest.
- Izmantot pieejamos celšanas palīglīdzekļus. Lūgt palīdzību, ja ir jāceļ smagi/sarežģīti objekti.
- Celt gudri - celt tuvu ķermenim un labāk lieku reizi iet pakāļ.
- Apzināties, ka, regulāri veicot spēka treniņus un trenējot fizisko sagatavotību, iegūsi labus priekšnoteikumus ilgai un veselīgai darba dzīvei.

Mēs nevarēsim izvairīties no manuālas celšanas. Tā vietā, lai celtu un nestu, izmantojiet vilkšanu un stumšanu vai ļaujiet iekārtām veikt darbu, ja ir iespējams.



Dzirdes bojājumus nevar izārstēt

Troksnis ir nevēlama skaņa, kuru mēra decibelos (dB). Pastāv divu veidu dzirdes bojājumi: akūti, kas rodas īstermiņa intensīvas skaņas rezultātā, un tādi, kas rodas laika gaitā, uzturoties vietās, kur skaņa pārsniedz robežvērtības. Dzirdes zudums ir pastāvīgs un var ietekmēt dzīves kvalitāti. Fona troksnis var arī negatīvi ietekmēt ķermeni, piemēram, kairinājums, stress un ietekme uz grūtniecību augli. Vissvarīgākais ir samazināt skaņu.

Atcerieties, ka jūs varat pasargāt sevi no traumām, izmantojot dzirdes aizsarglīdzekļus. Mēs plānosim, organizēsīm un veiksīm darbu, pamatojoties uz mūsu rīcībā esošajām zināšanām par troksni, kas mūs ietekmē darbvietā.



Risku novērtēšana

- Apsveriet, cik liels troksnis ietekmē darbiniekus
- Apsveriet nepieciešamību veikt trokšņa mērījumus. Lai saņemtu palīdzību, sazinieties ar arodveselības dienestu.
- Izvērtējiet, cik ilgi darbiniekus skar trokšņa iedarbība.
- Pārbaudiet trokšņa līmeņa marķējumus uz iekārtām un instrumentiem.
- Pārliedzinieties, ka ir pietiekamas zināšanas par troksni.

Robežvērtības



Visi zina trokšņa līmeni savā darba vidē un rūpējas par savas dzirdes aizsardzību ar atbilstošiem dzirdes aizsarglīdzekļiem.



Tikai daži zina trokšņa līmeni savā darba vidē un darbinieki par savas dzirdes aizsardzību ar atbilstošiem dzirdes aizsarglīdzekļiem rūpējas neregulāri.



Trūcīgas zināšanas par troksni, un dzirdes aizsarglīdzekļi netiek izmantoti.

Riska mazināšanas pasākumi

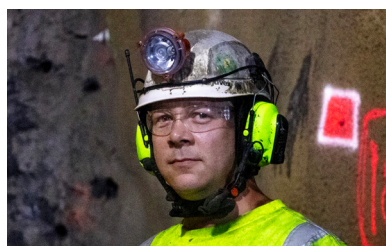
Vadītāja pienākumi

- Ja iespējams, likvidēt trokšņa avotu.
- Apsvērt alternatīvas darba metodes, kas samazina trokšņa iedarbību.
- Izvēlēties atbilstošu darba aprīkojumu, kas samazina troksni.
- Izolēt/noslēgt trokšņa avotu.
- Palielināt attālumu starp darbinieku un trokšņa avotu.
- Nodrošināt darba aprīkojuma un instrumentu sistemātisku apkopi.
- Iestatīt brīdinājuma zīmes pie ieejas trokšņa zonās, lai palielinātu informētības līmeni par trokšņa iedarbību.
- Pielāgot darbu, ierobežojot iedarbības laiku ar pietiekamiem periodiem bez trokšņa.
- Pārliedzināties, ka ir pieejami dzirdes aizsarglīdzekļi ar atbilstošu polsterējumu.

Darbinieku pienākumi

- Palielināt attālumu līdz trokšņa avotam.
- Informēt kolēģus par darbiem trokšņainā vidē.
- Izmantot atbilstošu personisko dzirdes aizsarglīdzekli un nodrošināt pareizu apkopi.
- Neaizmirst, ka jūsu dzirdes šūnām ir nepieciešama atpūta.
- Atcerēties, ka troksnis ārpus darba papildina troksni darbā (piemēram, koncerti).
- Ziņot par iespējamiem bojājumiem.

*Izmantojiet apstākļiem piemērotus dzirdes aizsarglīdzekļus.
Reizēm var būt nepieciešama dubulta dzirdes aizsardzība.*



Putekļu maska aizsargā pret bīstamiem putekļiem

Ar putekļiem saprot daļiņas gaisā. Putekļi veidojas, apstrādājot materiālus vai izstrādājumus, piemēram, zāgējot, slīpējot, urbjot un nojaucot. Putekļu daļiņas ir dažāda izmēra, formas un ar atšķirīgām sastāvdaļām. Putekļi var ietekmēt augšējo un apakšējo elpceļu gļotādu, izraisot akūtu iekaisumu, piemēram, bronhītu un pneimoniju. Ilgtermiņā pastāvīga putekļu ieelpošana var izraisīt hroniskas plaušu slimības. To, cik nopietna ir iespējamā ietekme uz veselību, nosaka putekļu veids un daudzums. Ja putekļu koncentrāciju gaisā nav iespējams samazināt līdz pieņemamam līmenim, jāizmanto putekļu maska. Putekļu maskas nepalīdz pret gāzēm, skatīt šim tematam paredzēto veselības karti.



Risku novērtēšana

- Izvērtējiet, kuros darba procesos rodas putekļi.
- Uzziniet, kāda veida putekļi rodas.
- Noskaidrojiet, cik ilgi un cik daudz darbinieku skar putekļu iedarbība.
- Noskaidrojiet iespējamo ietekmi uz ādu un acīm.

Robežvērtības



Visi darba procesi ir izpētīti, aizsardzības pasākumi ieviesti, un atkāpēm ir izņēmuma raksturs



Darba procesi ir maz pētīti, pasākumos ir novirzes.



Nav pētīti darba procesi, neviens neizmanto aizsardzību un neziņo par novirzēm.

Skatiet "Noteikumus par pasākumu vērtībām un robežvērtībām".

Riska mazināšanas pasākumi

Vadītāja pienākumi

Pasākumi ir uzskaitīti prioritārā secībā. Pirms aizsarglīdzekļu lietošanas vienmēr jācenšas veikt šādi pasākumi:

- Mēģināt samazināt putekļu izkliedi, norobežojot putekļainos procesus.
- Sagādāt instrumentus ar iebūvētu putekļu sūcēju.
- Nepieciešamības gadījumā uzstādīt nosūcēju.
- Sekmēt ūdens izmantošanu putekļu sasaistīšanai.
- Pārliecināties, ka ir pieejamas piemērotas putekļu maskas un tās ir derīgas.
- Nodrošināt cieši pieguļošu aizsargbriļļu pieejamību vietās, kur nepieciešama acu aizsardzība.

Lai izvairītos no bīstamas ietekmes uz veselību, nepieciešams pareizi plānot, organizēt un izpildīt darbus, kuros rodas putekļi.

Darbinieku pienākumi

- Izmantot instrumentus ar iebūvētu putekļu sūcēju.
- Ja iespējams, izmantot ūdeni putekļu sasaistīšanai.
- Ja nepieciešams, valkāt atbilstošu putekļu masku.
- Nodrošināt pareizu putekļu maskas apkopi un tīrīšanu.



Pasargājiet sevi no bīstamu gāzu iedarbības

Gāze ir gaisā esošas molekulas, un to koncentrāciju visbiežāk mēra ppm (miljondaļas). Daudzas gāzes ir nekaitīgas, dažas var izraisīt akūtu kaitējumu veselībai, bet vēl citas var izraisīt ilgtermiņa kaitējumu veselībai. Tas, cik kaitīga ir gāze, būs atkarīgs no tās koncentrācijas un veida. Kaitīgo gāzu klātesamība darba vidē ir jānoskaidro un jādokumentē. To dara, izmantojot gāzes skaitītājus. Tādu darba operāciju un darba vietas piemēri, kuros var būt gāzes iedarbība:

- Darbs tunelī
- Sprādzienbīstami darbi
- Darbs ar ķīmiskajām vielām
- Darbs konteineros un slēgtās telpās
- Karstie darbi (skatīt atsevišķu veselības karti par šo tēmu)
- Darbs tuvu izplūdes gāzēm no iekšdedzes dzinējiem
- Darbs vietās, kur noārdās bioloģiskie materiāli



Risku novērtēšana

- Noskaidrojiet un dokumentējiet bīstamas un uzliesmojošas gāzes.
- Noskaidrojiet, kuros procesos gāze tiek izmantota vai kuros veidojas gāze, kā arī vai tas ir atvērts, vai slēgts process.
- Novērtējiet, cik lielā mērā darbiniekus ietekmē gāzes(-u) iedarbība.
- Izvērtējiet, vai jums ir nepieciešama arodveselības dienesta palīdzība.

Robežvērtības



Visas bīstamās gāzes ir izpētītas, ir ieviesti aizsardzības pasākumi un atkāpēm ir izņēmuma raksturs.



Bīstamās gāzes ir maz pētītas, pasākumos ir novirzes.



Bīstamās gāzes nav pētītas, neviens neizmanto aizsarglīdzekļus un neziņo par novirzēm.

Konkrētas robežvērtības skatiet "Noteikumos par pasākumu vērtībām un robežvērtībām"

Riska mazināšanas pasākumi

Vadītāja pienākumi

- Samazināt iedarbības līmeni zem robežvērtības.
- Apsvērt iespējas noslēgt atvērtos procesus, lai novērstu iedarbību.
- Izvēlēties pareizo filtra veidu attiecībā pret konkrēto gāzi.
- Ja gāzes respirators nav piemērots, izmantot svaiga gaisa padevi.

Darbinieku pienākumi

- Samazināt iedarbību; izmantot metodes, lai noslēgtu atvērtos procesus utt., un, ja nepieciešams, valkāt aizsarglīdzekļus.
- Izmantot pareizo filtru; mainīt filtru atbilstoši vadlīnijām.
- Regulāri pārbaudīt, vai maska ir kārtībā.

Nodrošiniet pilnībā atbildīgu risku vadību un šķēršļi kad strādājam ar gāzēm



Ķīmiskās vielas

Dažas ķīmiskās vielas ir ļoti kaitīgas veselībai – visām veiciet riska novērtējumu

Ķīmiskās vielas ir šķidrums, pulveris vai gāzes, piemēram, benzīns, eļļa, tīrīšanas līdzekļi un krāsas/lākas. Produkti tiek ražoti rūpnieciski. Ķīmiskie savienojumi var arī veidoties dažādos darba procesus un metožu rezultātā.

Visas ķīmiskās vielas var potenciāli apdraudēt veselību. Ietekme uz ķermeni ir caur plaušām, ādu un kuņģa-zarnu trakta sistēmu. Iedarbības apjoms un laiks noteiks, vai radīsies kaitējums veselībai. Var gūt akūtas kaites vai kaites, ko radījusi iedarbība ilgākā laika gaitā.

Eksempler på helseeffekter av kjemikalier kan være:

- Alerģijas un paaugstināta jutība.
- Acu, ādas un elpceļu kairinājums.
- Akūti apdegumi uz acīm, ādas un elpceļiem.
- Nervu vai smadzeņu bojājumi šķīdinātāju iedarbības rezultātā.
- Vēzis.
- Pazeminātas reproduktīvās spējas un iedzimti defekti.
- Sliktākajā gadījumā – nāve.



Visām ķīmiskajām vielām ir savas drošības lapas, kuras varat atrast ķīmisko vielu pārvaldības sistēmā. Jo īpaši izlasiet DDL 1.–4. un 8. punktu.

Risku novērtēšana

- Visām ķīmiskajām vielām ir jāveic riska novērtējums.
- Izvērtējiet, kā izstrādājumi tiek izmantoti.
- Izvērtējiet, vai procesi ir atvērti vai slēgti.
- Izvērtējiet, vai izstrādājums satur gaistošus, organiskos šķīdinātājus.
- Izvērtējiet, kuras ķīmiskās vielas ir viskaitīgākās veselībai.
- Izvērtējiet, cik ilgi un cik daudz darbiniekus skar šo izstrādājumu iedarbība.
- Izvērtējiet citu ķīmisko vielu veidošanos darba procesa rezultātā.

Robežvērtības



Visas ķīmiskās vielas ir izpētītas, nepārtraukti tiek veikts aizstāšanas novērtējums, ir ieviesti aizsardzības pasākumi un atkāpēm ir izņēmuma raksturs.



Dažas ķīmiskās vielas ir izpētītas, pasākumos ir novirzes.



Neviena ķīmiskā viela nav izpētīta, neviens neizmanto aizsarglīdzekļus un neziņo par novirzēm.

Konkrētas robežvērtības skatiet "Noteikumos par pasākumu vērtībām un robežvērtībām."

Riska mazināšanas pasākumi

Vadītāja pienākumi

- Kur tas ir iespējams, samazināt ķīmisko vielu izmantošanu.
- Ja iespējams, izmantot citas ķīmiskas vielas ar zemāku risku veselībai (aizvietošanas novērtējums).
- Censties izmantot slēgtos procesus, lai novērstu iedarbību.
- Nodrošināt apmācību par ķīmisko vielu, aizsarglīdzekļu un vielu kartotēkas pareizu lietošanu.
- Sagādāt nepieciešamo aizsargaprīkojumu.

Darbinieku pienākumi

- Les sikkerhetsdatabladene til kjemikalier du jobber med.
- Delta på opplæring i riktig bruk av kjemikalier, verneutstyr og stoffkartotek.
- Bruk verneutstyr der det er nødvendig.
- Ta godt vare på verneutstyret.
- Kildesorter kjemiske produkter som ikke er i bruk.

Karstie darbi

Karstajos darbos gaisā nonāk bīstamas vielas - izmantojiet attiecīgo masku un filtru

Karstie darbi ir darbi, kurā materiāli tiek karsēti nolūkā mainīt to raksturu. Piemēri ir metināšana, griešana, dedzināšana un lodēšana. Slīpēšana, tīrīšana un griešana var radīt tādu pašu ietekmi, jo no berzes pret darba virsmu rodas karstums. Karsto darbu laikā gaisā nonāk putekļi un gāzes. Tas ir iespējams pat relatīvi zemā temperatūrā. Putekļi un gāzes karstajos darbos var izraisīt lielu kairinājumu un/vai kaitējumu veselībai, ietekmējot to gan īstermiņā, gan ilgtermiņā.



Akūta ietekme uz veselību var izpausties kā elpceļu kairinājums, bronhīts un pneimoniya. Ilgtermiņā karstie darbi var izraisīt hroniskas plaušu slimības, alerģisku ekzēmu, nieru slimības, neiroloģiskas slimības un vēzi.

Risku novērtēšana

- Izvērtējiet karsto darbu materiāla sastāvu.
- Noskaidrojiet, kādas gāzes un putekļi veidojas.
- Noskaidrojiet, kuras degvielas gāzes tiek izmantotas.
- Noskaidrojiet, kādā temperatūrā notiek degšana.
- Izvērtējiet, vai pārejas zonas personālu skar darba putekļu vai gāzu iedarbība.
- Izvērtējiet, vai ir nepieciešama gaisa padeves maska darbinieku veselības aizsardzībai.

Robežvērtības



Veikts karsto darbu riska novērtējums, aizsardzības pasākumi ieviesti, un atkāpēm ir izņēmuma raksturs.



Dažiem karstā darba veidiem ir veikts riska novērtējums, pasākumos ir novirzes.



Karsto darbu riska novērtējums netiek veikts, nav ieviesti aizsardzības pasākumi vai aizsarglīdzekļu izmantošana, un novirzes ir izplatītas.

Konkrētas robežvērtības skatiet "Noteikumos par pasākumu vērtībām un robežvērtībām"

Riska mazināšanas pasākumi

Vadītāja pienākumi

- Izmantot alternatīvas metodes, piemēram,
- aukstā griešana, ja iespējams.
- Izmantot nosūcēju, lai samazinātu putekļus un gāzes.
- Ja iespējams, nodaliet darba operācijas no pārejas zonas personāla.
- Pārliecināties, ka ir pieejams nepieciešamais un pareizais filtrs, izvērtēt maskas blīvuma pārbaudes nepieciešamību.
- Sekmēt aizsarglīdzekļu pareizu apkopi.
- Ar arodveselības dienestu jākonsultējas, ja jāizmanto putekļu maskas un gāzes respiratorus.

Darbinieku pienākumi

- Izmantot nosūcēju, kur tas ir iespējams.
- Valkāt pareizo aizsargaprīkojumu.
- Izvēlēties iedarbībai piemēroto filtru.
- Putekļu masku un gāzes respiratoru filtri ir regulāri jāmaina. Filtra nomaiņas intervālu nosaka lietošana.



Nodrošiniet labu riska novērtējumu un piemērotus aizsarglīdzekļus karstā darba laikā.

Visa ķermeņa vibrācija

Pareizi plānojot, var samazināt muguras kaišu iespējamību iekārtu vadītājiem

Visa ķermeņa vibrācija ir mehāniskās vibrācijas, kas skar visu ķermeni un tiek pārvadīta, piemēram, no transportlīdzekļiem vai iekārtām. Skatīt šo veselības karti kopā ar veselības karti par sēdošu darbu. Spēcīgas vibrācijas ilgākā laika periodā ietekmē muguras sāpes lielākā apmērā nekā vājāka vibrācija. Tāpēc visefektīvākais ir izslēgt vibrācijas to izcelsmes vietā, kas var būt, piemēram, nelīdzena virsma transportlīdzeklī.



Risku novērtēšana

- Identificējiet darbiniekus, kurus tas skar.
- Noskaidrojiet, cik spēcīgas ir vibrācijas (virsmas un uzdevums).
- Izvērtējiet iedarbības ilgumu.
- Izvērtējiet kopainu: vai tiek izmantota pareizā iekārta, kā arī darba apstākļi iekārtā un ap to (sēdekļi un virsma).

Robežvērtība

- ↑ Ik dienu iedarbība virs 1,1 m/s² (8 stundu darba dienā).
- Ik dienu iedarbība no 0,5 līdz 1,1 m/s² (8 stundu darba dienā).
- ↓ Ik dienu iedarbība ir mazāka par 0,5 m/s² (8 stundu darba dienā).

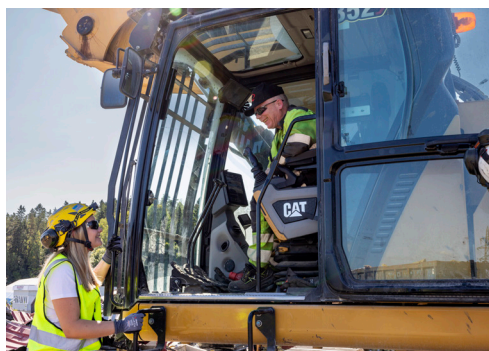
Riska mazināšanas pasākumi

Vadītāja pienākumi

- Pārliecināties, ka iekārtu riepas vai siksnas ir piemērotas virsmai.
- Pielāgot virsmu veicamajam darbam.
- Izmantot iekārtas ar vibrāciju slāpētāju un labām sēdekļa regulēšanas iespējām.
- Pievērst uzmanību ātrumam un braukšanas stilam.
- Nodrošināt iekārtu apkopi un uzturēšanu.
- Samazināt iedarbības laiku, ieplānojot pārtraukumus un, ja iespējams, rotāciju.

Darbinieku pienākumi

- Pielāgot operatora sēdekli un pārliecināties, ka sēdekļa spiediens un piekare ir kā vajag.
- Pārliecināties, ka attālums līdz grīdai/pedālim ir ērts, noregulējot sēdekļa augstumu.
- Ievērot pareizas braukšanas principus, pielāgot braukšanas ātrumu virsmai un, ja iespējams, braukt pa līdzenu virsmu.



Spēcīgākās vibrācijas ir tās, kas var izraisīt kaites, un no tām var izvairīties, kopīgi plānojot.

Plaukstas un rokas vibrācija

Vibrācijas var izraisīt asinsvadu un plaukstas nervu bojājumus

Ar roku vadāmi instrumenti pārvada vibrācijas uz plaukstām un rokām. Piemēram, leņķa slīpmašīna, kniežu pistole, skrūvju pistole un urbja mašīna. Vibrācijas rada asinsvadu, nervu, muskuļu un locītavu bojājumu risku. Simptomi parādās pakāpeniski – sākot ar nejutīgumu, tirpšanu līdz baltiem pirkstiem, sāpēm un spēka un kontroles samazinājumam.




Vibrācijas līmenis ir norādīts instrumenta datu lapā. Ikdienas iedarbības aprēķinam varam izmantot tiešsaistes vibrācijas kalkulatoru. Spēcīgas vibrācijas ilgākā laika periodā izraisa kaites lielākā apmērā nekā vājāka vibrācija. Visefektīvākais paņēmieni ir samazināt vibrācijas to izcelsmes vietā. Ņemiet vērā, ka vibrācijas līmenis vienam un tam pašam instrumenta veidam var atšķirties.



Risku novērtēšana

- Noskaidrojiet vibrācijas līmeni pieejamajos instrumentos.
- Noskaidrojiet, kādi ir tipiskie uzdevumi, kuros rīks tiek izmantots.
- Noskaidrojiet ārējos apstākļus (temperatūra un mitrums).
- Noskaidrojiet darba operāciju skaitu un/vai laiku, cik ilgi rīks tiek izmantots.
- Ja darba devējs vai darbinieki nav pārliecināti par vibrācijas līmeni, var sazināties ar arodveselības dienestu.

Robežvērtības

- 
 - 8 timeri arbeidsdag under 2,5 m/s².
 - 12 timeri arbeidsdag under 2,0 m/s².
- 
 - 8 timeri arbeidsdag mellom 2,5 og 5,0 m/s².
 - 12 timeri arbeidsdag mellom 2,0 m/s² til 4,1 m/s².
- 
 - 8 timeri arbeidsdag over 5,0 m/s².
 - 12 timeri arbeidsdag over 4,1 m/s².

Riska mazināšanas pasākumi

Vadītāja pienākumi

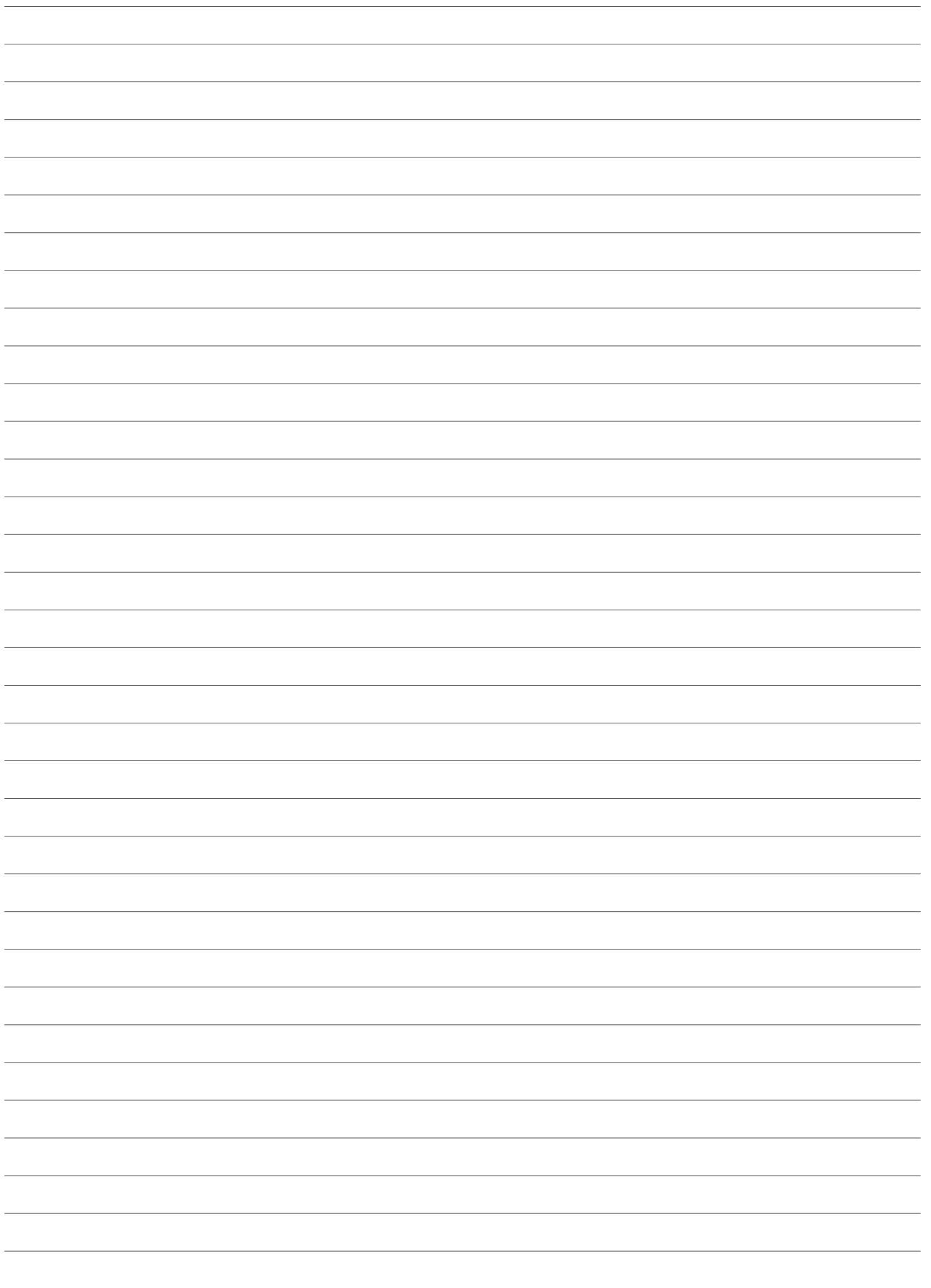
- Apsvērt alternatīvas darba metodes un instrumentus.
- Nodrošināt apmācību par attiecīgo aprīkojumu.
- Apzīmēt instrumentus ar sarkanu, dzeltenu, zaļu krāsu (skatīt robežvērtības).
- Nodrošināt instrumentu regulāru apkopi un uzturēšanu.
- Ieplānot pārtraukumus un darbu rotāciju, lai samazinātu iedarbību.

Darbinieku pienākumi

- Izmantot pārmaiņus labo un kreiso roku.
- Ļaut instrumentam darīt savu darbu – vadīt to, nevis turēt.
- Valkāt piemērotus cimdus – lai rokas vienmēr būtu siltas un sausas, izvairīties no aukstiem rokturiem.
- Lūgt apmācību, ja trūkst zināšanas.
- Apzināties, ka nikotīns samazina asinsriti rokās un palielina vibrācijas nodarītā kaitējuma risku.
- Skatīt šo veselības karti kontekstā ar atkārtotām plaukstu un roku kustībām.



Nejutīgums rokās un tirpšana signalizē par vibrācijas nodarītu kaitējumu.





zvaniet uz AF ārkārtas tālruņa numuru:

+47 22 89 12 00

AF Gruppen ASA
T: +47 22 89 11 00

afgruppen.no