



Darbā neriskē-  
ievēro darba  
drošību!

# INDIVIDUĀLIE AIZSARDZĪBAS LĪDZEKĻI

*Aizsargķiveru izvēles  
un lietošanas vadlīnijas*



Aizsargķiveru veidi



Riski darbiniekiem un pašam IAL



Aizsargķiveru izvēle



Aizsargķiveru lietošana



Aizsargķiveru apkope

# DARBA AIZSARDZĪBA

# INDIVIDUĀLIE AIZSARDZĪBAS LĪDZEKĻI

*Aizsargķiveru izvēles un lietošanas vadlīnijas*



Rīga 2003

## IEVADS

Nodarbināto drošības un veselības aizsardzība sākas ar drošas darba vides izveidi un uzturēšanu, nevis ar individuālo aizsardzības līdzekļu izsniegšanu nodarbinātajiem. Ja darba vides risku var novērst ar kolektīvajiem aizsardzības pasākumiem, tad priekšroka vienmēr ir dodama tiem un tikai pēc tam individuālajiem aizsardzības līdzekļiem (IAL). Tas izriet arī no jaunās preventīvās (risku novēršanas) filozofijas darba aizsardzībā, ko sevī ietver Eiropas Savienības likumdošana, kuras principi un prasības ir iestrādātas arī Darba aizsardzības likumā un uz tā pamata izdotajos Ministru kabineta noteikumos.

Par jaunās preventīvās darba aizsardzības sistēmas pamatu uzskatāms Darba aizsardzības likums, kas stājās spēkā ar 2002.gada 1.janvāri. Pamatojoties uz Darba aizsardzības likumu, ir izdoti vairāki Ministru kabineta noteikumi, kuros ir sīkāk izskaidrotas prasības atsevišķām nozarēm un darba aizsardzības jautājumiem.

Gadījumā, ja darba vides risku nevar novērst vai pietiekami samazināt ar kolektīvajiem aizsardzības pasākumiem, darba devējam jānodrošina nodarbinātie ar individuālajiem aizsardzības līdzekļiem. IAL lietošanai pēc savas būtības ir izņēmuma raksturs, jo tie tiek pielietoti tikai tad, ja ir izmēģināti visi alternatīvie riska novēršanas un samazināšanas varianti, kuru izmantošana ir prioritāra. Individuālos aizsardzības līdzekļus var izmantot kā papildu aizsardzības līdzekli arī tajos gadījumos, kad netiek garantēta pietiekama riska situācijas kontrole. Šajos īpašajos gadījumos IAL tiek izmantoti kā pēdējā iespēja, lai izvairītos no riska situācijas radītajām sekām vai mazinātu to smagumu.

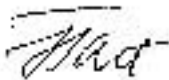
Lai nodrošinātu nodarbināto drošības un veselības aizsardzību gadījumos, kad darba devējs risku novēršanai vai samazināšanai ir izvēlējis IAL, ir jāievēro darba aizsardzības prasības individuālo aizsardzības līdzekļu lietošanā. Minētās prasības ir noteiktas Ministru kabineta 2002.gada 23.augusta noteikumos Nr.372 "Darba aizsardzības prasības, lietojot individuālos aizsardzības līdzekļus", kas tika izstrādāti, balstoties uz Eiropas Savienības 1989.gada 30.novembra direktīvu 89/656/EEC "par drošības un veselības aizsardzības minimālajām prasībām strādniekiem, lietojot individuālos aizsardzības līdzekļus darba vietās".

Aizsargķiveres ir tikai viens no individuālo aizsardzības līdzekļu veidiem, kas domāti galvas aizsardzībai pret dažādiem darba vides riska faktoriem. Aizsargķivere parasti tiek lietoti tieši kā papildus drošības līdzeklis pilnīgākai nodarbināto aizsardzībai pret darba vides riskiem.

Lai palīdzētu darba devējiem un nodarbinātajiem izprast aizsargķiveru lietošanas nozīmi, kā līdzekli pret to vai citu darba vides risku faktoru, Labklājības ministrijas Darba departaments ES PHARE Latvijas-Spānijas divpusējās sadarbības projekta "Atbalsts turpmākai likumdošanas saskaņošanai un institūciju stiprināšanai darba drošības un veselības jomā" ietvaros ir izstrādājis informatīvi skaidrojošu materiālu "Individuālie aizsardzības līdzekļi. Aizsargķiveru izvēles un lietošanas vadlīnijas".

Šis Vadlīnijas sniedz kritērijus un ieteikumus, kas palīdzēs darba devējiem un darba aizsardzības speciālistiem drošas darba vides izveidē, īpaši attiecībā uz risku novērtēšanu un veicamajiem preventīvajiem pasākumiem.

Ineta Tāre  
Labklājības ministrijas  
Darba departamenta direktore



## IAL UN TO LOMA PREVENTĪVAJĀ DARBĪBĀ: KAS MAN JĀZINA?

### ***KAS IR IAL?***

**Individuālie aizsardzības līdzekļi** (IAL) ir ierīces, izstrādājumi, iekārtas un sistēmas, kuras nodarbinātais valkā vai citādi lieto darbā, lai aizsargātu savu drošību un veselību no viena vai vairāku darba vides riska faktoru iedarbības.

### ***KAS JĀIEVĒRO ATTIECĪBĀ UZ IAL?***

Latvijas tirgū piedāvātajiem IAL jāatbilst Ministra kabineta 2003.gada 11.februāra noteikumu Nr.74 "Prasības individuālajiem aizsardzības līdzekļiem, to atbilstības novērtēšanas kārtība un tirgus uzraudzība" prasībām, kas izstrādāti saskaņā ar ES direktīvām 89/686/EEC, 93/68/EEC, 93/95/EEC un 96/58/EC. Par minēto noteikumu ievērošanu atbild IAL ražotājs vai importētājs/piegādātājs.

Visiem tirgū piedāvātajiem IAL ir jābūt **CE marķējumam**. CE marķējums apliecina produkta atbilstību ES direktīvu un harmonizēto standartu prasībām. Liela daļa no šiem standartiem ir adaptēti arī kā Latvijas standarti. Marķējumam ir jābūt ļoti saskatāmam un salasāmam. Ja IAL ir par mazu, lai uz tā izvietotu nepieciešamo informāciju, tad CE marķējumu, piktogrammas/ideogrammas, skaidrojumus izvieto uz IAL iepakojuma un lietošanas instrukcijā.

IAL ir jābūt nodrošinātiem ar **lietošanas instrukciju valsts valodā**. Lietošanas instrukcijā jāiekļauj informācija par IAL lietošanas mērķi, glabāšanu, izmantošanu, tīrīšanu, apkopi, piemērotajiem papildpiederumiem/rezerves daļām, aizsardzības spēju, ar lietošanu saistītiem ierobežojumiem, derīguma termiņu, transportēšanai nepieciešamo iepakojumu, pazišanas zīmēm, apzīmējumiem utt. Ieteicams lietot Eiropas valstu piktogrammas/ideogrammas.

Atbilstoši normatīvo aktu prasībām uz atsevišķiem IAL jānorāda izgatavošanas datums, nolietošanās un derīguma termiņš, sērijas numurs, aizsardzības pakāpi, ķīmisko vielu nosaukumi vai kodī u.c. būtiska informācija.

### ***Ražotājam vai importētājam ir jānodrošina sekojoša IAL dokumentācija:***

- tehniskā dokumentācija, kurā ir IAL vispārīgs apraksts un darbību apraksts, (visām IAL kategorijām);
- atbilstības deklarācija (visām IAL kategorijām);
- tipa pārbaudes sertifikāts (II un III kategorijas IAL);
- kvalitātes sistēmas sertifikāts (III kategorijas IAL);
- IAL lietošanas instrukcijas un pazišanas zīmes un apzīmējumi (II un III kategorijas IAL).

Ar šiem dokumentiem ražotājs, piegādātājs vai importētājs nodrošina lietotājus un tirgus uzraudzības iestādi pēc tās pieprasījuma. Lietojot darbā individuālos aizsardzības līdzekļus, jāievēro prasības, kas ir noteiktas Ministru kabineta 2002.gada 23.augusta noteikumos Nr.372 "Darba aizsardzības prasības, lietojot individuālos aizsardzības līdzekļus" (turpmāk — Noteikumi).



Darba devējs ir atbildīgs par to, lai viņš iegādātos tikai tādas IAL, kas atbilst Ministra kabineta Nr.74 "Prasības individuālajiem aizsardzības līdzekļiem, to atbilstības novērtēšanas kārtība un tirgus uzraudzība" prasībām.

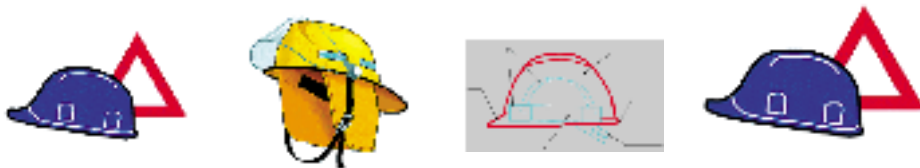
### **KAD JĀLIETO IAL?**

Lai izvairītos no darba vides riska un tā iespējamā kaitējuma veselībai, par prioritāriem tiek uzskatīti organizatoriska un tehniska rakstura pasākumi jeb tā saucamie kolektīvie aizsardzības pasākumi, kas domāti, lai novērstu risku tā avotā vai lai aizsargātu nodarbinātos visus uzreiz, nevis katru individuāli. Ja izrādās, ka šie pasākumi nav pietiekami, lai garantētu atbilstošu drošības pakāpi, tiek izmantoti individuālie aizsardzības līdzekļi pastāvošā riska novēršanai vai samazināšanai. IAL var lietot arī kā pagaidu aizsardzības līdzekli nodarbināto drošības garantēšanai, kamēr nevar realizēt kādu kolektīvās aizsardzības pasākumu.

### **ČETRAS GALVENĀS METODES, LAI NOVĒRSTU VAI SAMAZINĀTU DARBA VIDES RISKU**

*Lai nodrošinātu nodarbināto drošību un veselības aizsardzību darbā, aizsargāties pret darba vides risku (apzīmēts ar sarkanu trijstūri kā brīdinājuma zīmi) var:*

1. NOVĒRŠOT RISKU
2. IEROBEŽOJOT RISKU
3. IZVĒLOTIES KO DROŠĀKU (BEZ RISKĀ)
4. AIZSARGĀJOT SEVI



1. NOVĒRSIET RISKU! 2. IEROBEŽOJIET RISKU! 3. IZVĒLIETIES KO DROŠĀKU! 4. AIZSARGĀJIET SEVI!

### **KĀDUS IAL UN KADĀ VEIDĀ LIETOT?**

IAL lietošana vai vairāku un dažādu IAL izmantošana ar mērķi novērst vienu vai vairākus riska faktorus var būt saistīta ar dažādām **neērtībām**. Tādējādi, izvēloties atbilstošos IAL, jāņem vērā ne tikai to drošības pakāpe, bet arī ērtums.

To izvēlei jābalstās uz **visu to riska faktoru izpēti un izvērtēšanu**, kas sastopami darba vietā. Proti, jāņem vērā darba vides riska faktori un tas, cik bieži un ilgi nodarbinātais tiek tiem pakļauts, darba vides riska realizēšanās varbūtība un seku nopietnība, darba vietā un tās apkārtnē esošie apstākļi, iespējamā kaitējuma veids, ergonomikas prasības un nodarbinātā auguma īpatnības.

Lietojamajiem individuālajiem aizsardzības līdzekļiem ir jābūt **nevainojamā stāvoklī** un tiem jānodrošina pilnīga nodarbināto drošība un veselības aizsardzība. IAL drīkst lietot tikai tam mērķim, kam tie ir domāti, ievērojot ražotāja dotās lietošanas instrukcijas.

## ***AIZSARGĶIVERES: DEFINĪCIJAS UN IEDALĪJUMS***

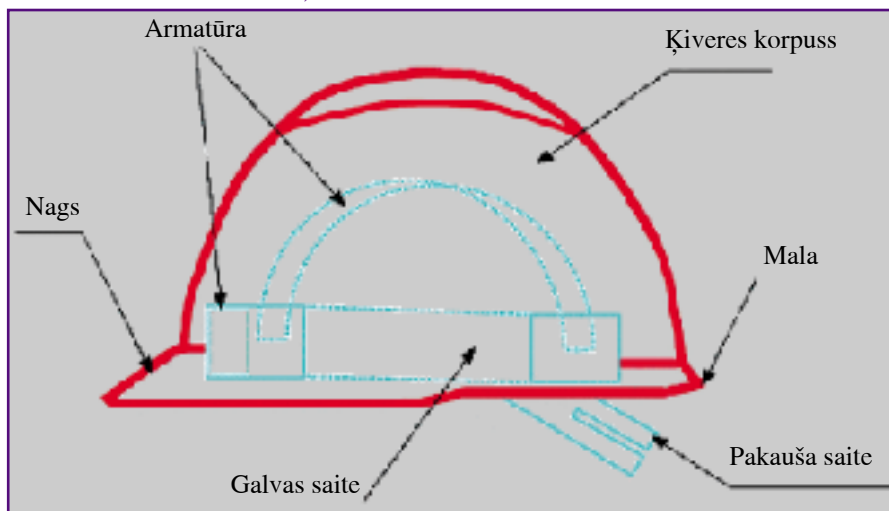
**Aizsargķivere** ir individuālais aizsardzības līdzeklis nodarbinātā galvas apsegšanai un aizsardzībai, kas ir paredzēts galvenokārt, lai pasargātu galvas augšējo daļu no savainojumiem, ko izraisa nodarbinātajam virsū krītošie priekšmeti.

*Lai nodrošinātu nodarbinātā drošību un veselības aizsardzību un samazinātu trieciena ietekmi uz galvu, ķiveri ir jābūt nokomplektētai ar vairākiem elementiem, kuriem jāatbilst šādām prasībām:*

- jāierobežo spiediens uz galvaskausu, sadalot iedarbības spēku pa iespējami plašāku virsmu;
- ar savu attiecīgi gludo un noapaļoto formu jānovirza krītošie priekšmeti;
- jāizklicdē iedarbības enerģija tādā veidā, lai tā visā pilnībā nepārietu uz galvu un kaklu.

Ķiverēm, ko lieto īpašiem darbiem, ir jāatbilst citām papildprasībām, kā, piemēram, aizsardzībai pret apšļākšanos ar kausētu metālu (dzelzs un tērauda rūpniecība), aizsardzībai pret saskari ar elektrisko strāvu utt.

*Zīmējumā attēloti aizsargķiveres elementi.*



### ***Ķiveres korpuss***

Stingra un gluda materiāla elements, kas veido ķiveres vispārējo ārējo formu.

### ***Nags***

Tas ir ķiveres korpusa pagarinājums virs acīm.

### ***Mala***

Tā ir ķiveres korpusa apmale.

### Armatūra

Tas ir pilnīgs elementu komplekts, kas veido līdzekli, lai noturētu ķiveri uz galvas un iedarbības brīdī absorbētu kinētisko enerģiju.

### Galvas saite

Tā ir armatūras daļa, kas horizontālā līmenī virs acīm daļēji vai pilnīgi aptver galvu un kas aptuveni iet pa galvas maksimālo perimetru.

### Pakauša saite

Tā ir regulējama saite, ko piestiprina galvas aizmugurē zem galvas saites un kas var būt minētās galvas saites sastāvdaļa.

### Zemzoda saite

Tā ir saite, ko savieno zem zoda, lai palīdzētu nostiprināt ķiveri uz galvas. Šis ir aprīkojuma izvēles elements un ne visām ķiverēm obligāti tādām ir jābūt.

### AIZSARGĪVERES: CE MARĶĒJUMS

Visām tirgū piedāvātajām aizsargķiverēm ir jābūt **CE marķējumam**. CE marķējums apliecina aizsargķiveres atbilstību ES direktīvu un harmonizēto standartu prasībām. Marķējumam ir jābūt labi saskatāmam un salasāmam.

*Bez obligātā CE marķējuma aizsargķiverēm var būt norādīti šādi elementi:*

- ražotāja vai tā pārstāvja vārds (nosaukums), reģistrācijas numurs vai cita identifikācijas zīme;
- aizsargķiveres modelis (atbilstoši ražotāja apzīmējumam);
- ražošanas gads un ceturksnis;
- izmēru skala centimetros;
- derīguma termiņš, jo aizsargķiveres nolietojumā lielā mērā var ietekmēt aizsardzības efektivitāti.

*Bez tam vēl var būt marķējums attiecībā uz izvēles prasībām (noteiktām specifiskām darbībām), kas izteikts ar šādiem apzīmējumiem:*



**-20°C o -30°C:** Zturība ļoti zemā temperatūrā

**+150°C:** Zturība ļoti augstā temperatūrā

**40 Vac:** Elektriskā izolācija

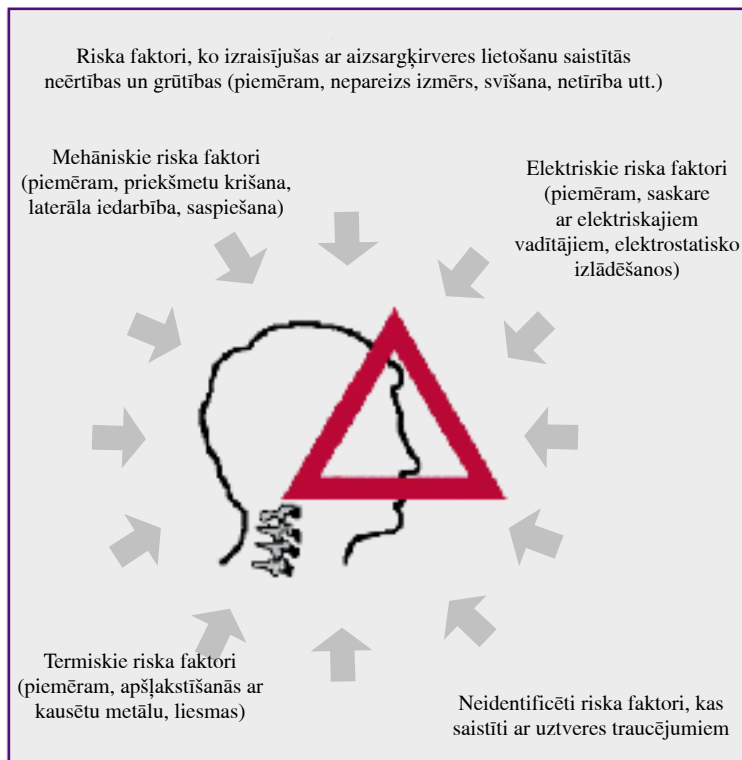
**FD:** Zturība pret laterālo deformāciju

**MM:** Zturība pret kausētā metāla šļakatām

## **AIZSARGĶIVERES: PRET KO TĀM JĀAIZSARGĀ?**

*Darba vietā nodarbinātā galva un līdz ar to arī viss viņa ķermenis var būt pakļauts dažāda veida riskiem, kuri pēc to iedarbības var tikt iedalīti trīs grupās:*

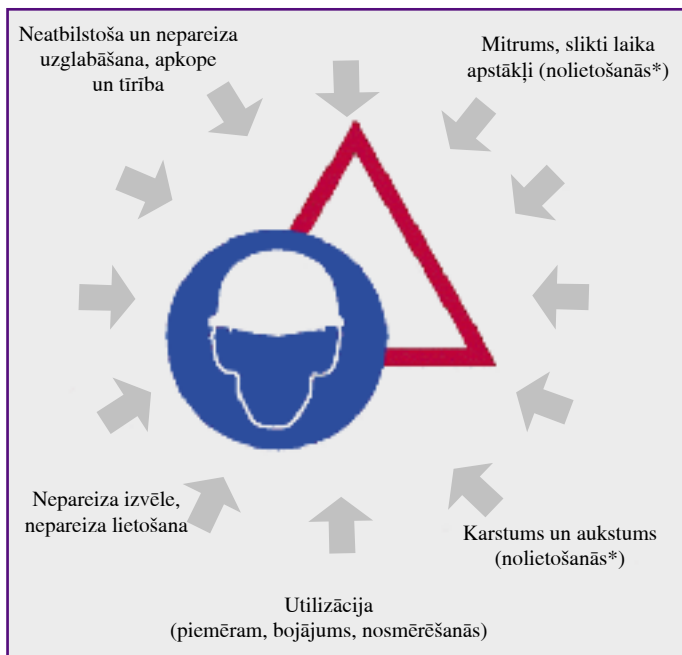
- galvaskausa savainojumi, kas radušies ārējas iedarbības rezultātā;
- risks nodarbinātajiem, ko rada darbs, kas tiek veikts virs viņu galvām;
- risks nodarbināto veselībai vai neērtības, kas saistītas ar aizsargķiveres lietošanu.



## **AIZSARGĶIVERES: KAS MAN JĀŅEM VĒRĀ?**

Lai nodrošinātu efektīvu aizsardzību pret dažādiem riska faktoriem, ķiveres jāuztur atbilstošā kārtībā, tām jābūt lietošanai derīgām, stabilām un pietiekami izturīgām pret dažādiem riskiem un iedarbību, lai tās spētu garantēt atbilstošu aizsardzību visā to lietošanas laikā. Darba vides riska faktori, kas varētu ietekmēt un apdraudēt ķiveru aizsardzības efektivitāti, ir atspoguļoti tālāk dotajā attēlā.





Lielākā daļa aizsargķiveru korpusu ir no plastmasas. Normālos apstākļos izmaiņas ar šo plastmasu notiek ļoti lēnām, taču tālāk tekstā uzskaitītie darba vides riska faktori var paātrināt ķiveres aizsargfunkcijas pavājināšanos, jo īpaši attiecībā uz termoplastiskiem materiāliem:

- noteiktas ķīmiskas darbības;
- karstums un aukstums;
- saules gaisma (ultravioletais starojums);
- mehāniska iedarbība.

### **AIZSARGĪVERES: KĀ TĀS IZVĒLĒTIES?**

Lai izvēlētos pareizo galvas aizsardzības līdzekli, nepieciešams labi pārzināt darba vietas apstākļus un tās apkārtni. Tieši tādēļ šī izvēle jāveic darba aizsardzības jomā **kompetentam speciālistam**, un šajā procesā noteikti jā piedalās arī pašiem nodarbinātajiem.

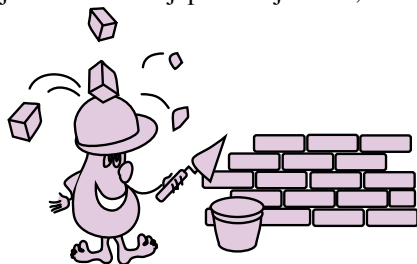
- Pirms iegādāties individuālos aizsardzības līdzekļus galvas aizsardzībai, vajadzētu aizpildīt Noteikumu 2.pielikumā doto veidlapu, izvērtējot darba vietā esošos darba vides riskus, kuru novēršanai lietojami aizsardzības līdzekļi, ņemot vērā arī iespējamus riska faktoros un ārējās ietekmes, kas minētas sadaļās “Pret ko tiem jāaizsargā?” un “Kas man jāņem vērā?”. Balstoties uz šo sarakstu, ir jāizpēta dažādu ražotāju piedāvātie aizsargķiveru modeļi (ražotāju piedāvājumā jābūt iekļautai lietošanas instrukcijai un citai svarīgai informācijai (aizsargķiveres aizsardzības rādītāji), kas ļautu izdarīt pareizo izvēli).

- Izvēloties aizsargķiveri, ir ieteicams balstīties uz ražotāja doto aizsargķiveres raksturojumu un lietošanas instrukciju. Šī ražotāja sniegtā informācija ietver visas nepieciešamās ziņas par ķiveri: tās uzglabāšanu, lietošanu, tīrīšanu, apkopi, dezinfekciju, aksesuāriem, nomainīgas (rezerves) detaļām, aizsardzības kategorijām, derīguma termiņa beigu datumu, marķējuma izskaidrojumus u.c. Pirms iegādāties aizsargķiveri, tā būtu iepriekš jāizmēģina darba vietā.
- Kad tiek izdarīts aizsargķiveres pirkums, no ražotāja vai piegādātāja ir jāsaņem lietošanas instrukcija valsts valodā. Ja darba vietā ir nodarbinātie, kas nesaprot šo valodu, darba devējam ir jāparūpējas par to, lai viņi saņemtu nepieciešamo informāciju tādā veidā, kādā tā būtu saprotama.

### **AIKSARGĶIVERES: KĀ TĀS LIETOT?**

*Daži praktiski ieteikumi attiecībā uz aizsargķiveru lietošanu:*

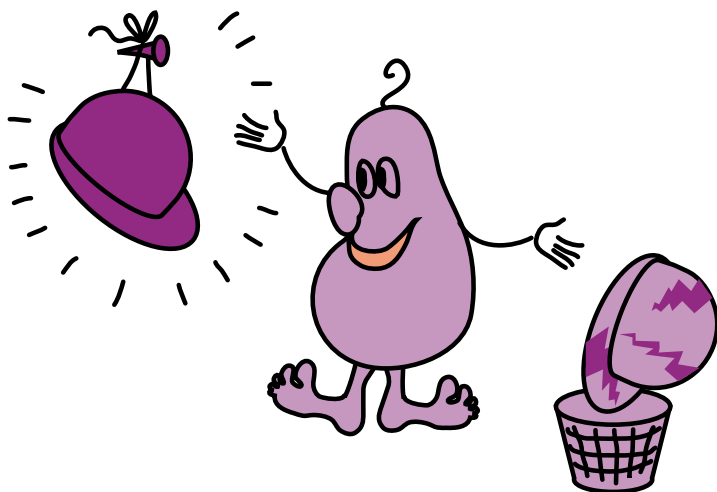
- Vislabāko aizsardzību pret perforāciju dod termoplastisko materiālu (polikarbonātu, ABS, polietilēna, polikarbonāta un stikla šķiedras) ķiveres, kurām ir laba armatūra. Vieglo metālu sakausējumu ķiveres nav sevišķi izturīgas pret asu priekšmetu caurduršanos.
- Nevajag lietot ķiveres ar iekšējiem izvirkājumiem, jo tie, saņemot sitienu no sāniem, var radīt smagus savainojumus. Tām var būt sānu aizsargpildījums, kas nav viegli uzliesmojošs un ir karstumā nekūstošs.
- Ķiveres, kas ir izgatavotas no vieglo metālu sakausējumiem vai kurām ir sānu atloks, nav ieteicams izmantot darbavietās, kurās ir karstā metāla uzšķāšanās draudi.
- Ja pastāv risks saskarties ar neizolētiem elektriskajiem vadītājiem, ir jālieto vienīgi termoplastisko materiālu ķiveres, kurām nedrīkst būt ventilācijas caurumiņi un kniedējumi, citas iespējamās metāla daļas nedrīkst sniegties ārpus armatūras.
- Ķiverēm, kas ir paredzētas augstumā strādājošiem nodarbinātajiem jo īpaši metālisko konstrukciju montieriem, ir jābūt ar zemboda saitēm.
- Lai uzlabotu termisko komfortu, cepurītes ķermenim ir jābūt gaišā krāsā un tajā ir jābūt ventilācijas caurumiņiem.
- Pārdošanā parastākā ķiveres forma ir “naģene” ar apmali. Karjeros un nojaukšanas darbos vairāk pasargā nevis šī veida ķivere, bet ar platāku malu — sombrēto tipa cepure. Ja strādā noteiktā augstumā, ieteicams lietot “cepurītes” formas ķiveres bez naga un malām, jo šie elementi varētu saskarties ar brusām vai stabiem, starp kuriem strādājošajiem dažkārt ir jāpārvietojas. Tas, savukārt, var izraisīt līdzsvara zaudēšanu.



## AIZSARGĶIVERU APKOPE

*Aizsargķiveru apkopē ieteicams ievērot šādas prasības:*

- No polietilēna, polipropilēna vai ABS ražotās ķiveres karstuma, aukstuma, saules vai intensīva ultravioletā starojuma (UV) ietekmē mēdz zaudēt mehānisko izturību. Ja šādas ķiveres regulāri lieto ārā vai ultravioletā starojuma avotu tuvumā, kā, piemēram, metināšanas punktus, tās vismaz reizi trijos gados būtu jāmaina.
- Jebkurā gadījumā ķivere ir jālikvidē, ja tā ir zaudējusi krāsu, tajā parādās plaisas, no tās atdalās šķiedras vai saliecot tā čirkst. Tāpat tā ir jālikvidē, ja ķivere ir dabūjusi lielu triecienu, lai arī nav redzamu bojājumu pazīmju.
- Tīrība un dezinfekcija ir īpaši svarīga, ja lietotājs stipri svīst vai arī, ja ķivere ir jāizmanto vairākiem nodarbinātajiem. Dezinfekciju veic, iegremdējot ķiveri piemērotā šķīdumā, piemēram, 5% formalinā vai sodas hipohlorītā.
- Vielas, kas pielīp pie ķiveres, piemēram, ģipsis, cements, līme vai sveķi, ir noņemamas ar mehāniskiem līdzekļiem vai attiecīgu šķīdinātāju, kas nekaitē iekšējās armatūras materiālam. Tāpat var izmantot arī karstu ūdeni, mazgājamo pulveri un asu suku.
- Aizsargķiveres, kuras nelieto, ir jāglabā horizontālā stāvoklī stelāžās vai pakārtas uz āķiem vietās, kur nav tiešas saules gaismas, paaugstinātas temperatūras vai mitruma.



Bieži vien ir dzirdams jautājums — *Kur var iepazīties ar darba aizsardzības normatīvajiem aktiem?* vai *Kur var iegūt informāciju par darba aizsardzības jautājumiem?* Šajā nodaļā mēģināsim dot atbildes uz šiem jautājumiem norādot, kur var saņemt šo informāciju.

Informāciju vai konsultāciju par darba aizsardzības jautājumiem var saņemt:

- **Valsts darba inspekcija**

K.Valdemāra ielā 38,  
Rīgā, LV 1010  
Tālr. 7021751  
[www.vdi.lv](http://www.vdi.lv)

Informāciju par darba aizsardzības jautājumiem var atrast arī citu institūciju interneta mājas lapās:

- Labklājības ministrija: [www.lm.gov.lv](http://www.lm.gov.lv)
- Latvijas Darba devēju konfederācija: [www.lddk.lv](http://www.lddk.lv)
- Latvijas Brīvo arodbiedrību savienība: [www.lbas.lv](http://www.lbas.lv)
- Darba un vides veselības institūts: [www.parks.lv/home/ioeh/](http://www.parks.lv/home/ioeh/)

Likumdošanu darba aizsardzības jomā var meklēt arī pēc adresēm:

- [www.likumi.lv](http://www.likumi.lv)
- [www.mk.gov.lv](http://www.mk.gov.lv)
- [www.saeima.lv](http://www.saeima.lv)

Viena no pilnīgākajām interneta mājas lapām par darba aizsardzības jautājumiem ir jaunizveidotā Eiropas Darba Drošības un Veselības aizsardzības aģentūras nacionālā kontaktpunkta Latvijā mājas lapa: <http://osha.lv>

Informāciju par jaunākajām aktualitātēm, pētījumiem un situāciju Eiropas Savienības dalībvalstīs un kandidātvalstīs Jūs varat atrast Eiropas Darba Drošības un Veselības aizsardzības aģentūras interneta mājas lapā: <http://europe.osha.eu.int/>

Ar piezīmēm un ieteikumiem, kā arī pēc sīkākas informācijas saistībā ar šīm vadlīnijām var griezties:

**Valsts darba inspekcijā**

K.Valdemāra ielā 38, Rīgā LV-1010, tālr. 7021704  
vai Valsts darba inspekcijas reģionālajās inspekcijās