

**VILNIAUS MAIRONIO PROGIMNAZIJOS
DARBUOTOJO, DIRBANČIO KOMPIUTERIU, SAUGOS IR SVEIKATOS
INSTRUKCIJA Nr. I-26**

I. BENDROJI DALIS

1. Kompiuteriu gali dirbti asmuo, ne jaunesnis kaip 18 metų amžiaus, nustatyta tvarka pasitikrinęs sveikatą, išklauses įvadinį ir darbo vietoje instruktavimus darbuotojų saugos ir sveikatos klausimais.

2. Kompiuteriu dirbantis darbuotojas turi periodiškai tikrintis sveikatą.

3. Kompiuteriu dirbantis darbuotojas privalo laikytis darbo tvarkos taisyklių, vykdyti įstaigos darbuotojų saugos ir sveikatos norminių dokumentų reikalavimus, darbo priemones naudoti pagal darbo priemonių dokumentuose nurodytus saugaus naudojimo reikalavimus.

4. Darbuotojas privalo laikytis mechanizmų eksploatavimo taisyklių, nedirbti su techniškai netvarkingomis darbo priemonėmis ir apie tai pranešti vadovui.

5. Dirbantis kompiuteriu privalo žinoti pirmines gaisro gesinimo priemones, jų veikimo principus, panaudojimo galimybes, savo veiksmus kilus gaisriui.

6. Kompiuteriu dirbantis darbuotojas privalo informuoti vadovą, darbuotojų saugos ir sveikatos specialistą apie situaciją darbo vietoje ar kitose įstaigos vietose, kuri, jo įsitikinimu, gali kelti pavojų darbuotojų saugai ir sveikatai.

7. Darbuotojas, nukentėjęs dėl nelaimingo atsitikimo darbe, ūmios profesinės ligos, asmuo, matęs įvykį arba jo pasekmes, privalo nedelsdamas apie tai pranešti vadovui, įstaigos darbuotojų saugos ir sveikatos specialistui, jeigu jis pajėgia tai padaryti.

8. Įvykus nelaimingam atsitikimui, būtina nukentėjusiam suteikti pirmąją pagalbą. Reikalui esant, iškviešti greitąją medicinos pagalbą tel. 112.

9. Asmens higienos reikalavimai:

9.1. dirbti apsirengus tvarkingus ir švarius drabužius;

9.2. Kompiuteriu dirbantis darbuotojas privalo:

9.2.1. ateiti į darbą švariais drabužiais ir avalyne, asmeninius daiktus palikti tam skirtose spintose;

9.2.2. pasirodžius skrandžio, žarnyno, pūlinių susirgimų simptomams, pakilus temperatūrai, pranešti vadovui arba darbdaviui ir kreiptis į gydymo įstaigą.

10. Kompiuteriu dirbantis darbuotojui, pažeidusiam šios instrukcijos reikalavimus, taikoma Lietuvos Respublikos įstatymų nustatyta atsakomybė.

11. Draudžiama dirbti nesveikuoju ar apsvaigus.

12. Rūkyti galima tik tam skirtose vietose.

13. Neleisti dirbti pašaliniams asmenims.

II. PROFESINĖS RIZIKOS VEIKSNIAI. SAUGOS PRIEMONĖS NUO JŲ POVEIKIO

14. Pavojingi veiksniai darbo aplinkoje, dėl kurių kompiuteriu dirbantis darbuotojas gali patirti ūmių sveikatos sutrikimų:

14.1. elektros srovė. Paveikus elektros srovei, netenkama sąmonės, sutrinka arba nutrūksta širdies veikla bei kvėpavimas, o kartais ištinka ir staigi mirtis;

14.2. netvarkinga darbo vieta, slidžios grindys, netvarkingai sukrauti daiktai;

14.3. netvarkingi įrengimai, darbo įrankiai - galimas susižeidimas, sužalojimas;

- 14.4. dūžtantys daiktai.
15. Kenksmingi veiksniai darbo aplinkoje, kurių ilgalaikis poveikis gali būti pavojingas sveikatai:
- 15.1. leistinų kėlimo normų nesilaikymas - galimos traumos, kūno raumenų patempimai;
 - 15.2. netvarkingai laikomos, naudojamos ne pagal paskirtį buitinės chemijos prekės, elektros šildymo prietaisai ir pan. gali sukelti gaisrą, apsinuodijimą;
 - 15.3. triukšmas - veikia periferinę nervų sistemą;
 - 15.4. įranga ir aparatūra, kurią eksploatuojant kyla triukšmas bei vibracija, turi būti montuojama ant specialių pakylų su amortizuojančiomis tarpinėmis;
 - 15.5. nepakankamas darbo vietos apšvietimas;
 - 15.6. netinkamas mikroklimatas (temperatūra, ventiliacija ir t.t.) darbo vietoje – neigiamas poveikis organizmui;
 - 15.7. dulkės (organinės ir neorganinės kilmės), alergiškai veikiančios visą organizmą, galimi uždegimai, alerginės ir profesinės ligos;
16. nervinė įtampa - varginančiai veikia organizmą, dėl ko sumažėja budrumas.
17. Priešgaisrinės saugos reikalavimai:
- 17.1. vengti veiksmų, sudarančių sąlygas kilti gaisrui;
 - 17.2. nepalikti be priežiūros įjungtų elektros įrenginių;
 - 17.3. eksploatuojant elektros įrenginius, draudžiama:
 - 17.3.1. naudoti patalpų šildymui nestandartinius elektros šildymo prietaisus;
 - 17.3.2. naudoti šviestuvus su nuimamais apsauginiais gaubtais;
 - 17.3.3. į vieną elektros rozetę jungti kelis didelio galingumo prietaisus.
18. Pavojingi veiksniai:
- 18.1. judančios neuždengtos kompiuterio dalys;
 - 18.2. elektros srovė;
 - 18.3. statinis elektros krūvis;
 - 18.4. dirbant su videoterminalais – elektromagnetinis laukas.

III. DABUOTOJO VEIKSMAI PRIEŠ DARBO PRADŽIĄ

19. Patikrinti darbo vietos techninės įrangos stovį:
- 19.1. ar nenutrauktas įžeminimo laidas, ar nepažeista elektros įrenginių izoliacija;
 - 19.2. ar nesugedę įrankiai, naudojami mechanizmai.
20. Pastebėjus bet kokį sveikatai gresiantį pavojų, nedelsiant pranešti vadovui, nepradėjus dirbti.
- 21. Pašalinti visus nereikalingus darbui daiktus.
 - 22. Reikalingas darbui priemones, dokumentus sudėti tvarkingai.
 - 23. Patikrinti kabelių tvarkingumą, įžeminimo patikimumą.
 - 24. Įsitikinti, ar uždarytos visos apsauginės durelės ir dangčiai. Draudžiama eksploatuoti kompiuterį, jei nuimtas bet kuris įrenginio gaubtas, nepatikimas įžeminimas.
 - 25. Įsitikinti, ar nesijaučia elektros poveikis, prisilietus prie kompiuterio.

IV. DABUOTOJO VEIKSMAI DARBO METU

- 26. Palaikyti darbo vietos švarą ir tvarką.
- 27. Neatitraukti savo ir kitų dėmesio pašalinėmis šnekėmis ir darbais.
- 28. Neatidarinėti įrengimų elektros skydelių, durelių, dangčių.
- 29. Neliesti drėgnomis rankomis jungiklių, rozečių. Kompiuterį valyti sausu skudurėliu.
- 30. Nedirbti su kompiuteriu, jei prisilietus jaučiamas elektros poveikis.
- 31. Nepalikti be priežiūros įjungto kompiuterio.
- 32. Naudojantis spausdintuvu, būtina laikytis šių reikalavimų:

- 32.1. laidai spausdintuvui turi būti specialiai pritaikyti ir įžeminti;
- 32.2. prieš pradėdant spausdintuvo apžiūrą, išjungti jį iš maitinimo tinklo (rozetės);
- 32.3. prieš jungiant spausdintuvą prie kompiuterio, įsitikinti, ar spausdintuvas išjungtas iš tinklo;
- 32.4. neišjungti spausdintuvo, kol jis spausdina;
- 32.5. nelaikyti spausdintuvo saulės šviesoje, arti kaitinimo elementų, vandens;
- 32.6. ką tik spausdinus, neliesti įkaitusio popieriaus traukimo ritinio ir variklio;
- 32.7. neliesti ir neišiminti jokių spausdintuvo detalių;
- 32.8. pernešant į kitą vietą (naujai instaliuojant), spausdintuvą laikyti vertikaliai;
- 32.9. nespausinti spausdintuvo valant. Valymui nenaudoti spirito ir kitų tirpalų;
- 32.10. jei popierius susiraukšlėjo ir įstrigo, jį greitai reikia ištraukti;
- 32.11. nespausdinti spausdintuvu ant mažo formato popieriaus gabaliukų;
- 32.12. nenustatinėti puslapio ribų už nurodytų spausdinimo sričių;
- 32.13. išjungti spausdintuvą nedelsiant, jei pasirodo dūmai, jei netvarkingai spausdina, sušlampa.
33. Pastebėjus darbo metu kompiuterio gedimus, netvarkingus kabelius, elektros rozetes, nutraukti darbą ir skubiai pranešti padalinio vadovui.
34. Būtinai išjungti elektros įtampą ir iškviešti elektriką šiais atvejais:
- 34.1. sugedus elektros instaliacijai;
- 34.2. pajutus svylančių laidų kvapą;
- 34.3. kai kaista elektros laidai;
- 34.4. nutrūkus elektros energijos tiekimui.
35. Dirbant su kompiuteriu, svarbu laikytis racionalaus darbo ir poilsio darbo režimo.
36. Dirbant 8 val. darbo dieną, pietų pertrauka yra pagrindinė ir dar dvi papildomos po 10 min. trukmės pertraukos: pirmoji – po 3 val. nuo darbo pradžios ir antroji – likus 2 val. iki darbo pabaigos.
37. Įvedinėjant duomenis, redaguojant programą, skaitant informaciją iš ekrano, nepertraukiamo darbo su kompiuteriu trukmė turi būti ne ilgesnė kaip 4 val., darant po kiekvienos darbo valandos 10 min., o po dviejų valandų -15 min. pertrauką.
38. Atstumas nuo dirbančiojo iki kito displejaus turi būti ne mažesnis kaip 1,5 m.
39. Kai kompiuteriai sustatomi 2 eilėmis, atstumas tarp eilių turi būti ne mažesnis kaip 1,2 m.
40. Atstumas nuo galinės sienos, kurioje yra durys, iki darbo stalo turi būti ne mažesnis 1,2 m.
41. Draudžiama išdėstyti displejus ekranais vienas prieš kitą.
42. Atstumas nuo operatoriaus akių iki ekrano turi būti 40 - 80 cm.
43. Kėdė turi būti su pakėlimo ir pasukimo mechanizmu, leidžiančiu keisti kėdės aukštį bei atlošo atlenkimo kampą, su alkūnramsčiais. Būtina atramėlė kojoms.
44. Patalpos, kuriose stovi kompiuteriai, turi būti šviesios. Paviršiai turi būti matiniai, kad nesusidarytų atspindžių blyksniai. Draudžiama statyti kompiuterius rūsiuose, belangėse patalpose.
45. Patalpose rekomenduojama antistatinė grindų danga.
46. Patalpos turi būti nuolat vėdinamos.
47. Mikroklimatas darbo vietoje turi atitikti sanitarinės normos reikalavimus:
- 47.1. šaltuoju metų periodu oro temperatūra turi būti 18° - 23° C, santykinis oro drėgnumas 40 - 50 %;
- 47.2. šiltuoju metų periodu oro temperatūra turi būti 22° - 27° C, santykinis oro drėgnumas 40 - 60 %.
48. Patalpų apšvietimas turi būti mišrus (natūralus ir dirbtinis).
49. Natūralus apšvietimas turi būti šoninis, o dirbtinis - kombinuotas (bendras ir vietinis).
50. Bendram apšvietimui turi būti naudojami atspindėtos ar išsklaidytos šviesos šviestuvai.

51. Darbo paviršiaus apšvietimas, esant kombinuotam apšvietimui, turi būti ne mažesnis kaip 300 lx, esant kombinuotam apšvietimui - ne mažesnis kaip 750 lx, o atliekant ypač tikslus darbus, gali būti 1000 lx.

52. Gamybinėse patalpose, kuriose dirbama nepertraukiamu režimu, turi būti numatytas avarinis apšvietimas.

53. Darbo vieta turi būti apšviesta tolygiai, ant pulto ir displejaus ekrano neturi būti akinančių blyksnių.

54. Norint išvengti bendro apšvietimo šviestuvų blyksnių atspindžių ekranuose, būtina naudoti priešblyksninius tinklelius, specialius filtrus, apsauginius stogelius.

V. DARBUOTOJO VEIKSMAI AVARINIAIS (YPATINGAIS) ATVEJAIS

55. Būtina išjungti elektros įrenginius ir iškviešti elektriką šiais atvejais:

55.1. sugedus elektros instaliacijai (neveikia, kibirkščiuoja kištukinis lizdas, jungtukas);

55.2. pajutus svylančių laidų kvapą, dūmus;

55.3. nutrūkus elektros energijos tiekimui;

55.4. pajutus elektros srovės poveikį;

55.5. įvykus nelaimingam atsitikimui ar avarijai, kilus gaisrui.

56. Įvykus avarijai, nedelsiant pranešti vadovui. Iki tyrimo pradžios išsaugoti įvykio vietą tokią, kokia ji buvo avarijos metu, jei tai nekelia pavojaus žmonių gyvybei.

57. Kilus gaisrui, nedelsiant išjungti elektros įrenginius iš elektros tinklo, iškviešti ugniagesius, pradėti gesinti gaisrą turimomis priemonėmis, informuoti vadovą apie gaisrą.

58. Darbuotojas privalo mokėti naudotis pirminėmis gaisro gesinimo priemonėmis.

VI. DARBUOTOJO VEIKSMAI BAIGUS DARBĄ

62. Išjungti visus nenaudojamus elektros įrenginius.

63. Sutvarkyti darbo vietą, naudotus įrankius.

64. Apie pastebėtus saugaus darbo ar priešgaisrinės pažeidimus pranešti darbdaviui.

65. Išeinant įjungti signalizaciją.