

**VILNIAUS MAIRONIO PROGIMNAZIJOS
RAŠTINĖS VADOVO SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA Nr. I-11**

I. BENDROJI DALIS

1. Vilniaus Maironio progimnazijos raštinės vadovu (toliau – raštinės vadovas) gali dirbti asmuo, nustatyta tvarka patikrinęs sveikatą, turintis aukštąjį ar aukštesnįjį išsilavinimą ir atitinkamą kvalifikaciją, išklauses bendrą darbų saugos ir sveikatos ir darbo vietoje instruktavimus.
2. Raštinės vadovas privalo laikytis darbo tvarkos taisyklių, vykdyti Progimnazijos darbuotojų saugos ir sveikatos instrukcijų reikalavimus, darbo priemones naudoti pagal darbo priemonių dokumentuose nurodytus saugaus naudojimo reikalavimus.
3. Periodinis raštinės vadovo sveikatos tikrinimas atliekamas Sveikatos apsaugos ministerijos nustatyta tvarka ir periodiškumu, o žinių patikrinimas (periodinis instruktavimas) atliekamas ne rečiau kaip kartą per 12 mėnesių.
4. Papildomas raštinės vadovo instruktavimas atliekamas patvirtinus naują saugos ir sveikatos instrukciją arba padarius pakeitimus esančioje, įsitikinus, kad jo žinios nepakankamos, pasikeitus darbo sąlygoms, turinčioms įtakos saugai ir sveikatai, įvykus nelaimingam atsitikimui, susirgus profesine liga ir kitais atvejais, kai to reikalauja įvykį tirianti komisija.
5. Raštinės vadovas privalo laikytis nustatyto darbo ir poilsio režimo.
6. Raštinės vadovas privalo nedirbti su techniškai netvarkingomis darbo priemonėmis.
7. Atlikti tik paskirtą darbą, neleisti dirbti pašaliniams asmenims.
8. Raštinės vadovas privalo informuoti Progimnazijos direktorių ar jo įgaliotą asmenį, apie situaciją darbo vietose, darbo patalpose, kuri, jo įsitikinimu, gali keiti pavojų darbuotojų, mokinių ar lankytojų saugai ir sveikatai.
9. Raštinės vadovas, nukentėjęs dėl nelaimingo atsitikimo darbe, ūmios profesinės ligos, matęs įvykį arba jo pasekmes, privalo nedelsdamas apie tai pranešti Progimnazijos direktoriui ar jo įgaliotam asmeniui, jeigu jis pajėgia tai padaryti.
10. Įvykus nelaimingam atsitikimui, būtina nukentėjusiam suteikti pirmąją pagalbą, o prireikus iškviešti greitąją medicinos pagalbą tel.: 112.
11. Raštinės vadovui pažeidusiam šios instrukcijos reikalavimus, taikoma Lietuvos Respublikos įstatymų nustatyta atsakomybė.

II. RAŠTINĖS VADOVAS PRIVALO

12. Laikytis įrenginių eksploatavimo taisyklių, – nedirbti su techniškai netvarkingomis darbo priemonėmis, pranešti apie tai pranešti Progimnazijos direktoriui ar jo įgaliotam asmeniui.
13. Vengti veiksmų, sudarančių sąlygas kilti gaisrui.
14. Nepalikti be priežiūros įjungtų elektros įrenginių.
15. Raštinės vadovas privalo žinoti pirmines gaisro gesinimo priemones, jų veikimo principus, panaudojimo galimybes, savo veiksmus kilus gaisrui.

16. Eksploatuojant elektros įrenginius, draudžiama:
- 16.1. naudoti patalpų šildymui nestandartinius elektros šildymo prietaisus;
 - 16.2. naudotis netvarkingomis rozetėmis, kištukais, jungikliais bei kita elektros instaliacijos įranga;
 - 16.3. į vieną elektros rozetę, jungti kelis didelio galingumo prietaisus.
17. Raštinės vadovas turi žinoti kaip padėti nukentėjusiam nuo elektros srovės.
18. Prireikus, kreiptis į medicinos įstaigą arba iškviešti greitąją pagalbą tel. 112.
19. Nukentėjusiam ar įvykį mačiusiam nedelsiant pranešti Progimnazijos direktoriui ir iki tyrimo pradžios išsaugoti įvykio vietą tokią, kokia ji buvo nelaimingo atsitikimo metu, jei tai nekelia pavojaus žmonių gyvybei.
20. Laikytis nustatyto darbo ir poilsio režimo.
21. Atlikti tik paskirtą darbą, neleisti dirbti pašaliniams asmenims.

III. REIKALAVIMAI PATALPOMS

22. Patalpa kurioje stovi kompiuterinė technika turi būti šviesi, o paviršiai – matiniai, kad nesusidarytų atspindžių blyksniai.
23. Patalpose rekomenduojama antistatinė grindų danga.
24. Patalpos turi būti nuolat vėdinamos.
25. Mikroklimatas darbo vietoje turi atitikti sanitarinės normos reikalavimus: šaltuoju metu periodu patalpų oro– temperatūra turi būti 13°– 23° C, santykinis oro drėgnumas 40–50% – šiltuoju metų periodu oro temperatūra turi būti 22°–27° C, santykinis oro drėgnumas 40–60%.
26. Patalpų apšvietimas turi būti mišrus (natūralus ir dirbtinis).
27. Natūralus apšvietimas turi būti šoninis, o dirbtinis – kombinuotas (bendras ir vietinis).
28. Darbo vieta turi būti apšviesta tolygiai, ant pulto ir displėjaus ekrano neturi būti akinančių blyksnių.

IV. REIKALAVIMAI DARBO VIETAI

29. Atstumas – nuo dirbančiojo iki kito displėjaus turi būti ne mažesnis kaip 1,5 m.
30. Atstumas nuo galinės sienos, kurioje yra durys, iki darbo stalo turi būti ne mažesnis 1,2 m.
31. Atstumas nuo akių iki ekrano turi būti 40–80 cm.
32. Kėdė turi būti su pakėlimo ir pasukimo mechanizmu, leidžiančiu keisti kėdės aukštį bei atlošo atlenkimo kampą, su alkūnramsčiais.

V. PROFESINĖS RIZIKOS VEIKSNIAI

33. Elektros srovė.
34. Statinis elektros krūvis.
35. Dirbant su kompiuterine technika – elektromagnetinis laukas.
36. Kenksmingi veiksniai:
- 36.1. nepakankamas apšvietimas;
 - 36.2. nuolat įtemptas dėmesys;
 - 36.3. triukšmas.

VI. RAŠTINĖS VADOVO VEIKSMAI PRIEŠ DARBO PRADŽIĄ

37. Pašalinti visus nereikalingus darbui daiktus.
38. Reikalingas darbui priemonės sudėti tvarkingai.
39. Vizualiai patikrinti kompiuterius ir kitus elektros įrenginius, su kuriais bus dirbama:
 - 39.1. ar nenutrūkę elektros laidai, jungiantys kompiuterį su elektros tinklu, ar nepažeista jų izoliacija;
 - 39.2. ar įrenginį jungiantys laidai su elektros tinklu nesiliečia prie karštų, drėgnų paviršių, briaunų, kitų įžemintų įrenginių, centrinio šildymo radiatorių, vamzdžių;
 - 39.3. ar laidai apsaugoti nuo atsitiktinių mechaninių pažeidimų.
 - 39.4. ar uždengti elektros skydelio, įrenginio kontaktai, turintys elektros įtampą;
 - 39.5. ar tvarkingas elektros kabelio kištukas, kištukinis lizdas, į kurį jungiamas įrenginys.
40. Laidai (kabelis) turi būti jungiami prie kištukinio lizdo taip, kad nebūtų galimybės ant jų užlipti ar einant už jų užsikabinti;
41. Įsitikinti, ar uždarytos visos apsauginės durelės ir dangčiai.
42. Draudžiama eksploatuoti kompiuterine technika, jei nuimtas bet kuris įrenginio gaubtas, nepatikimas įžeminimas.
43. Įsitikinti, ar nesijaučia elektros poveikio, prisilietus prie kompiuterio.

VII. RAŠTINĖS VADOVO VEIKSMAI DARBO METU

44. Palaikyti darbo vietoje švarą ir tvarką.
45. Neatitraukti savo ir kiti dėmesio pašalinėmis šnekėmis ir darbais.
46. Neatidarinėti įrengimų elektros skydelių, durelių, dangčių.
47. Neliesti drėgnomis rankomis jungiklių, rozečių, kompiuterinę techniką valyti specialia servetėle.
48. Nedirbti su kompiuterine technika, jei prisilietus jaučiamas elektros poveikis.
49. Nepalikti be priežiūros įjungtą kompiuterinę techniką.
50. Naudojantis spausdintuvu, būtina laikytis šių reikalavimų:
 - 50.1. laidai spausdintuvui turi būti specialiai pritaikyti ir įžeminti;
 - 50.2. prieš pradėdant spausdintuvo apžiūrą, išjungti jį iš maitinimo tinklo (rozetės);
 - 50.3. prieš jungiant spausdintuvą prie kompiuterio, įsitikinti ar spausdintuvas išjungtas iš tinklo;
 - 50.4. neišjungti spausdintuvo kol jis spausdina, nelaikyti spausdintuvo saulės šviesoje, arti kaitinimo elementų, vandens;
 - 50.5. ką tik spausdinus, neliesti įkaitusio popieriaus traukimo ritinio ir variklio, neliesti ir neišiminėti jokių spausdintuvo detalių;
 - 50.6. pernešant į kitą vietą (naujai instaliuojant), spausdintuvą laikyti vertikaliai, nespausinti spausdintuvo valant, valymui nenaudoti spirito ir kilų tirpalų;
 - 50.7. jei popierius susiraukšlėjo ir įstrigo, jį greitai reikia ištraukti, nespausdinti spausdintuvu ant mažo formato popieriaus gabaliukų;
 - 50.8. nenustatinėti puslapio ribų už nurodytą spausdinimo sričių;
 - 50.9. išjungti spausdintuvą nedelsiant, jei pasirodo dūmai, jei netvarkingai spausdina, sušlampa.
51. Pastebėjus darbo metu kompiuterinės technikos gedimus, netvarkingus kabelius, elektros rozetes, nutraukti darbą ir skubiai pranešti Progimnazijos direktoriui ar jo įgaliotam asmeniui.

52. Būtina išjungti elektros įtampą ir iškviešti Progimnazijos direktorių ar jo įgaliotą asmenį šiais atvejais:

- 52.1. sugedus elektros instaliacijai (neveikia, kibirkščiuoja rozetė, jungtukas);
- 52.2. pajutus svylančių laidų kvapą;
- 52.3. kai kaista elektros laidai;
- 52.4. nutrukus elektros energijos tiekimui.

53. Dirbant su kompiuteriu, svarbu laikytis racionalaus darbo ir poilsio darbo režimo.

54. Dirbant 8 valandų 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.

55. Įvedinėjant duomenis, redaguojant programą, skaitant informaciją iš ekrano, nepertraukiamo darbo su kompiuteriais trukmė turi būti ne ilgesnė kaip 4 val., darant po kiekvienos darbo valandos 10 min., o po dviejų darbo valandų – 15 min. pertrauką.

56. Raštinės vedėjai leistina kelti ne didesnio kaip 7 kg svorio daiktus (bylas, segtuvus, kopijavimo popieriaus dėžes ir pan.).

VIII. VEIKSMAI AVARINIAIS (YPATINGAIS) ATVEJAIS

57. Įvykus avarijai (liejasi vanduo per sugedusį vandens uždarymo čiaupą ar vandentiekio vamzdį, jaučiamas dujų kvapas, dingo elektros energija ir kt.) reikia tuojau pat nutraukti darbą, pranešti apie įvykį Progimnazijos direktoriui ar jo įgaliotam asmeniui.

58. Įvykus nelaimingam atsitikimui, reikia nedelsiant suteikti pirmąją medicinos pagalbą sau ar kitiems nukentėjusiems ir pranešti apie įvykį Progimnazijos direktoriui ar jo įgaliotam asmeniui.

59. Susižeidus nors ir nelabai sunkiai, įvykio negalima nuslėpti, apie jį reikia pranešti Progimnazijos direktoriui.

60. Kilus gaisrui, reikia iškviešti ugniagesius pagalbos telefonu 112, informuoti Progimnazijos direktorių ar jo įgaliotą asmenį ir gesinti gaisro židinį turimomis priemonėmis.

61. Kompiuterinę techniką išjungti šiais atvejais:

- 61.1. sugedus kompiuteriui;
- 61.2. nutrūkus elektros energijos tiekimui;
- 61.3. pažeidus laidų izoliaciją arba jaučiant charakteringam degančios izoliacijos kvapui;
- 61.4. pajutus elektros srovės poveikį;
- 61.5. pastebėjus padidėjusį triukšmą ar vibraciją.

IX. VEIKSMAI BAIGUS DARBĄ

62. Išjungti kompiuterinę techniką.

63. Kištukus ištraukti iš rozetės, ranka prilaikant rozetę.

64. Sutvarkyti darbo vietą.

65. Apie visus darbo metu pastebėtus trūkumus pranešti Progimnazijos direktoriui ar jo įgaliotam asmeniui.