

PATVIRTINTA  
Vilniaus Maironio progimnazijos  
direktoriaus 2020 m. liepos 1 d.  
įsakymu Nr. V-80

## **VILNIAUS MAIRONIO PROGIMNAZIJOS FIZIKOS MOKYTOJO SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA Nr. I-16**

### **I. BENDROJI DALIS**

1. Vilniaus Maironio progimnazijos fizikos mokytoju (toliau - mokytojas) gali dirbti asmuo, nustatyta tvarka pasitikrinęs sveikatą, turintis aukštąjį pedagoginį išsilavinimą ir atitinkamą kvalifikaciją, išklauses bendrą darbų saugos ir sveikatos ir darbo vietoje instruktavimus.

2. Mokytojas privalo laikytis darbo tvarkos taisyklių, vykdyti mokyklos darbuotojų saugos ir sveikatos instrukcijų reikalavimus, darbo priemones naudoti pagal darbo priemonių dokumentuose nurodytus saugaus naudojimo reikalavimus.

3. Periodinis mokytojo 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 mokytojo 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. Mokytojas privalo laikytis nustatyto darbo ir poilsio režimo.

6. Mokytojui draudžiama dirbti su techniškai netvarkingomis darbo priemonėmis.

7. Atlikti tik paskirtą darbą, neleisti dirbti pašaliniams asmenims.

8. Mokytojas 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. Mokytojas, nukentėjęs dėl nelaimingo atsitikimo darbe, ūmios profesinės ligos, matęs įvykį arba jo pasekmes, privalo nedelsdamas apie tai pranešti mokyklos direktoriui, jeigu jis pajėgia tai padaryti.

10. Įvykus nelaimingam atsitikimui, būtina nukentėjusiam suteikti pirmąją pagalbą, o prireikus iškviešti greitąją medicinos pagalbą tel.: 112.

11. Mokytojui, pažeidusiam šios instrukcijos reikalavimus, taikoma Lietuvos Respublikos įstatymų nustatyta atsakomybė.

### **II. PROFESINĖS RIZIKOS VEIKSNIAI, SAUGOS PRIEMONĖSNUO JŲ POVEIKIO**

12. Elektros srovės poveikis, esant netvarkingiems kištukiniams lizdams, kištukams, elektros instaliacijai, kompiuterinei technikai, elektros prietaisams, dėl ko netenkama sąmonės, sutrinka arba nutrūksta širdies veikla bei kvėpavimas, o kartais ištinka staigi mirtis.

13. Dirbant su kompiuterine technika, spausdintuvu, kopijavimo aparatu - elektrostatinis krūvis, kuris veikia periferinę nervų sistemą.

14. Kritimas, norint paimti aukštai esančius daiktus, knygas.

15. Kūno raumenų patempimas, nesilaikant leidžiamų kėlimo normų - vienu metu nešti galima vyrams ne daugiau kaip 30 kg, moterims – 10 kg.

16. Netvarkinga darbo vieta, slidžios grindys, netvarkingai sukrautos knygos, daiktų kritimas iš aukščio.

### **III. KENKSMINGI VEIKSNIAI, KURIŲ ILGALAIKIS POVEIKIS PAVOJINGAS SVEIKATAI**

19. Nuolat įtemptas dėmesys – vargina organizmą, mažina budrumą, silpnina nervų sistemą.

20. Triukšmas – veikia periferinę nervų sistemą.

21. Nervinė įtampa – veikia periferinę nervų sistemą.

22. Darbas su kompiuterine technika – regos sutrikimai.

23. Galimos infekcijos nuo sergančių mokinių.

### **IV. FIZIKOS MOKYTOJO VEIKSNIAI PRIEŠ DARBO PRADŽIĄ**

24. Apžiūrėti darbo vietą, patikrinti ar ji tvarkinga, pašalinti iš jos nereikalingus daiktus.

25. Įsitikinti, ar darbo vietoje pakankamas apšvietimas, mikroklimatas (temperatūra, ventiliacija).

26. Įsitikinti ar tvarkinga patalpoje esanti instaliacija, rozetės, kištukai, kompiuterinė technika, kiti elektros prietaisai su kuriais bus dirbama.

27. Darbą pradėti tik kai bus pašalinti visi trūkumai, galintys sukelti nelaimingą atsitikimą.

### **V. MOKYTOJO VEIKSMAI DARBO METU**

28. Palaikyti darbo vietoje švarą ir tvarką.

29. Neatitraukti savo ir kitų dėmesio pašalinėmis šnekomis ir darbais.

30. Draudžiama dirbti neblaiviam ar apsvaigusiam nuo narkotikų, toksinių medžiagų.

31. Laikytis darbo ir poilsio režimo, daryti pertraukas dirbant su kompiuteriu, spausdintuvu (nepertraukiamai dirbti prie kompiuterio galima ne daugiau kaip 1 val.).

32. Nuovargį ir įtampą mažinti pertraukų metu, o pasibaigus darbui rekomenduojama atlikti specialius akių ir fizinius pratimus.

33. Praktinius darbus fizikos kabinete leidžiama atlikti instruktuotiems, kaip saugiai dirbti, mokiniams.

34. Fizikos mokytojas privalo laikytis mokymo priemonių, prietaisų eksploatavimo reikalavimų.

35. Naudojami prietaisai turi būti techniškai tvarkingi.

36. Įtampa į fizikos kabinetą turi būti įjungiamo ar išjungiamo vienu bendru komutaciniu aparatu.

37. Dirbant prietaisų negalima palikti ant stalo krašto - juos reikia išdėstyti taip, kad būtų patogiu matuoti, stebėti jų parodymus.

38. Atliekant bandymus, kai reikia stikliniuose induose suslėgti arba išsiurbti orą, padidinant juose slėgį kaitinimo būdu, reikia naudoti apsauginius apvalkalus arba ekranus, pagamintus iš organinio stiklo (arba kitos standartais leistos medžiagos), apsauginius akinius arba skydelius.

39. Prietaisus ant demonstravimo stalo išdėstyti taip, kad atitrūkusios lekiančios detalės nesužeistų žmonių. Tam tikslui naudoti apsauginius ekranus.

40. Atskilusius stiklo gabaliukus, metalo drožles, naudojamas magnetinėms linijoms stebėti, pašalinti nuo stalo naudojantis šluotele ar samteliu, bet ne rankomis.

41. Draudžiama kad žmogų betarpiškai veiktų šviesa, sklindanti iš galingų šaltinių – elektros lanko, projekcinės aparatūros lempų, stroboskopų ir kt.

42. Vengiant susižeisti statine elektra, kondensatorių tuojau po bandymų reikia iškrauti.

43. Demonstruojant krovinio virpesius ant plienines juostos arba pakabintus, krovinį reikia gerai pritvirtinti, kad jis nenukristų.

44. Elektros grandinių įjungimas:

44.1. draudžiama naudoti laidus su pažeista izoliacija, jungti vieną laidą prie kito juos susukant.

44.2. jungiamieji laidai turi būti lankstūs, gerai izoliuoti, su specialiais antgaliais. Montuojant grandinę, jie turi būti nesusiviję, neišsitempę;

44.3. laidų skerspjūvis turi atitikti jais tekančios srovės dydį;

44.4. laidai prie laboratorinių schemų elementų prijungiami ir perjungiami tik išjungus maitinimo šaltinį;

44.5. elektros grandinė sujungiama, saugikliai įstatomi ir keičiami, gedimai taisomi, kai išjungta įtampa;

44.6. įtampą grandinėje reikia įjungti ar išjungti komutaciniais aparatais, tik po elektros schemos patikrinimo;

44.7. įtampą grandinėje galima tikrinti tik su įtampos indikatoriais.

## VI. ELEKTROSAUGOS REIKALAVIMAI

45. Neatidarinėti elektros įrengimų, kompiuterinės technikos skydelių, durelių, dangčių.

46. Neliesti drėgnomis rankomis jungiklių, elektros šakučių lizdų.

47. Kompiuterinės technikos ekranus, objektyvus valyti specialiai skirta servetėle.

48. Nedirbti su kompiuterinę techniką, jei prisilietus jaučiamas elektros srovės poveikis.

49. Nepalikti be priežiūros įjungtos kompiuterinės technikos.

50. Nesiliesti vienu metu prie įžemintų dalių (centrinio šildymo radiatorių, vamzdžių ir pan.) ir elektros įrenginių metalinių dalių, nes esant pažeistai izoliacijai, nesusidarytų grandinė elektros srovei tekėti žmogaus kūnu.

51. Eksploatuojant elektros įrenginius, kompiuterinę techniką draudžiama:

51.1. naudotis netvarkingais elektros šakučių lizdais, kištukais, jungikliais bei kita elektros instaliacijos įranga;

51.2. į buitinio naudojimo elektros šakučių lizdus jungti elektros prietaisus, viršijant instaliacinį galingumą bei naudoti šviestuvus su nuimtais apsauginiais gaubtais.

52. Naudojantis spausdintuvu, būtina laikytis šių reikalavimų:

52.1. laidai spausdintuvui turi būti specialiai pritaikyti;

52.2. prieš jungiant spausdintuvą prie kompiuterinės technikos įsitikinti ar spausdintuvus išjungtas iš tinklo;

- 52.3. neišjungti spausdintuvo, kol jis spausdina;
- 52.4. popieriui įstrigus, spausdintuvą tuoj pat išjungti iš tinklo ir popierių ištraukti.
- 53. Elektros prietaisus išjungti šiais avariniais atvejais:
  - 53.1. pajutus elektros srovės poveikį ar nutrūkus elektros energijos tiekimui;
  - 53.2. pažeidus laidų izoliaciją arba kai jaučiamas charakteringas degančios izoliacijos kvapas, pasirodo dūmai, kilus gaisrui;
  - 53.3. pastebėjus padidėjusį triukšmą ar vibraciją.

## **VII. GAISRINĖS SAUGOS REIKALAVIMAI**

- 54. Vengti veiksmų, sudarančių sąlygas kilti gaisrui.
- 55. Rūkyti mokyklos patalpose ir teritorijoje draudžiama.
- 56. Pastebėjus darbo metu kompiuterinės technikos, spausdintuvo gedimus, netvarkingus kabelius, elektros kištukinius lizdus, nutraukti darbą ir skubiai pranešti mokyklos direktoriui.
- 57. Kilus gaisrui nedelsiant išjungti elektros prietaisus iš elektros tinklo, iškviešti ugniagesius pagalbos telefonu 112.
- 58. Pradėti gesinti gaisrą turimomis priemonėmis, informuoti mokyklos direktorių apie gaisrą.

## **VIII. VEIKSMAI AVARINIAIS (YPATINGAIS) ATVEJAIS**

- 59. Įvykus avarijai (liejasi vanduo per sugedusį vandens uždarymo čiaupą ar vandentiekio vamzdį, jaučiamas dujų kvapas, dingo elektros energija ir kt.) reikia tuoj pat nutraukti darbą, pranešti apie įvykį Progimnazijos direktoriui ar jo įgaliotam asmeniui.
- 60. Įvykus nelaimingam atsitikimui, nedelsiant suteikti pirmąją medicinos pagalbą sau ar kitiems nukentėjusiems ir pranešti apie įvykį Progimnazijos direktoriui ar jo įgaliotam asmeniui.
- 61. Darbo metu susižeidus nors ir nelabai sunkiai, įvykio negalima nuslėpti, apie jį reikia pranešti Progimnazijos direktoriui ar jo įgaliotam asmeniui.
- 62. Kilus gaisrui, reikia iškviešti ugniagesius pagalbos telefonu 112, pranešti Progimnazijos direktoriui ar jo įgaliotam asmeniui ir gesinti gaisro židinį turimomis priemonėmis.
- 63. Ištikus nelaimingam atsitikimui pakeliui į darbą arba iš darbo, reikia pačiam ar per kitus asmenis pranešti apie įvykį Progimnazijos direktoriui ar jo įgaliotam asmeniui ir nurodyti įvykio aplinkybes bei pasekmes.

## **IX. VEIKSMAI BAIGUS DARBĄ**

- 64. Sutvarkyti darbo vietą.
- 65. Išjungti elektros prietaisus, jei jie neįjungti specialiaame režime.
- 66. Apie visus darbo metu pastebėtus trūkumus informuoti Progimnazijos direktorių ar jo įgaliotą asmenį.