

**KAUNO „SAULĖS“ GIMNAZIJOS  
INFORMACINIŲ TECHNOLOGIJŲ MOKYTOJO  
SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA NR. 21**

**I. BENDROJI DALIS**

1. Kauno „Saulės“ gimnazijos informacinių technologijų 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 gimnazijos 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. Mokytojas privalo nedirbti su techniškai netvarkingomis darbo priemonėmis.

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

8. Mokytojas privalo informuoti 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 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. Mokytojui, pažeidusiam šios instrukcijos reikalavimus, taikoma Lietuvos Respublikos įstatymų nustatyta atsakomybė.

**II. PROFESINĖS RIZIKOS VEIKSNIAI, SAUGOS PRIEMONĖS NUO 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 išrinka 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**

17. Nepakankamas darbo vietos apšvietimas - galimi regos sutrikimai.
18. Nuolat įtemptas dėmesys - vargina akis, organizmą, mažina budrumą, silpnina nervų sistemą.
19. Triukšmas - veikia periferinę nervų sistemą.
20. Nervinė įtampa - veikia periferinę nervų sistemą.
21. Darbas su kompiuterine technika - regos sutrikimai.
22. Galimos infekcijos nuo sergančių mokinių.

### **IV. VEIKSMAI PRIEŠ DARBO PRADŽIĄ**

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

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

30. Palaikyti darbo vietoje švarą ir tvarką.
31. Neatitraukti savo ir kitų dėmesio pašalinėmis šnekėmis ir darbais.
32. Neatidarinėti įrengimų elektros skydelių, durelių, dangčių.
33. Neliesti drėgnomis rankomis jungiklių, rozečių, kompiuterinę techniką valyti specialia servetėle.

34. Nedirbti su kompiuterine technika, jei prisilietus jaučiamas elektros poveikis.
35. Nepalikti be priežiūros įjungtą kompiuterinę techniką.
36. Naudojantis spausdintuvu, būtina laikytis šių reikalavimų:
  - 36.1. laidai spausdintuvui turi būti specialiai pritaikyti ir įžeminti;
  - 36.2. prieš pradėdant spausdintuvo apžiūrą, išjungti jį iš maitinimo tinklo (rozetės);
  - 36.3. prieš jungiant spausdintuvą prie kompiuterio, įsitikinti ar spausdintuvas išjungtas iš tinklo;
  - 36.4. neišjungti spausdintuvo kol jis spausdina, nelaikyti spausdintuvo saulės šviesoje, arti kaitinimo elementų, vandens;
  - 36.5. ką tik spausdinus, neliesti įkaitusio popieriaus traukimo ritinio ir variklio, neliesti ir neišiminti jokių spausdintuvo detalių;
  - 36.6. pernešant į kitą vietą (naujai instaliuojant), spausdintuvą laikyti vertikaliai, nespaussti spausdintuvo valant, valymui nenaudoti spirito ir kitų tirpalų.
37. Pastebėjus darbo metu kompiuterinės technikos gedimus, netvarkingus kabelius, elektros rozetes, nutraukti darbą ir skubiai pranešti gimnazijos direktoriui ar jo įgaliotam asmeniui.
38. Draudžiama dirbti neblaiviam ar apsvaigusiam nuo narkotikų, toksinių medžiagų.
39. Laikytis darbo ir poilsio režimo, daryti pertraukas dirbant su kompiuteriu, spausdintuvu (nepertraukiamai dirbti prie kompiuterio galima ne daugiau kaip 1 val.).
40. Nuovargį ir įtampą mažinti pertraukų metu, o pasibaigus darbui rekomenduojama atlikti specialius akių ir fizinius pratimus.

## **VI. ELEKTROSAUGOS REIKALAVIMAI**

41. Neatidarinti elektros įrengimų, kompiuterinės technikos skydelių, durelių, dangčių.
42. Neliesti drėgnomis rankomis jungiklių, elektros šakučių lizdų.
43. Kompiuterinės technikos ekranus, objektyvus valyti specialiai skirta servetėle.
44. Nedirbti su kompiuterinę techniką, jei prisilietus jaučiamas elektros srovės poveikis.
45. Nepalikti be priežiūros įjungtos kompiuterinės technikos.
46. 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.
47. Eksploatuojant elektros įrenginius, kompiuterinę techniką draudžiama:
  - 47.1. naudotis netvarkingais elektros šakučių lizdais, kištukais, jungikliais bei kita elektros instaliacijos įranga;
  - 47.2. į buitinio naudojimo elektros šakučių lizdus jungti elektros prietaisus, viršijant instaliacinį galingumą bei naudoti šviestuvus su nuimtais apsauginiais gaubtais.
48. Naudojantis spausdintuvu, būtina laikytis šių reikalavimų:
  - 48.1. laidai spausdintuvui turi būti specialiai pritaikyti;
  - 48.2. prieš jungiant spausdintuvą prie kompiuterinės technikos įsitikinti ar spausdintuvas išjungtas iš tinklo;
  - 48.3. neišjungti spausdintuvo, kol jis spausdina;

- 48.4. popieriui įstrigus, spausdintuvą tuoj pat išjungti iš tinklo ir popierių ištraukti.
49. Elektros prietaisus išjungti šiais avariniais atvejais:
- 49.1. pajutus elektros srovės poveikį ar nutrūkus elektros energijos tiekimui;
- 49.2. pažeidus laidų izoliaciją arba kai jaučiamas charakteringas degančios izoliacijos kvapas, pasirodo dūmai, kilus gaisrui;
- 49.3. pastebėjus padidėjusį triukšmą ar vibraciją.

## **VII. GAISRINĖS SAUGOS REIKALAVIMAI**

50. Vengti veiksmų, sudarančių sąlygas kilti gaisrui.
51. Rūkyti gimnazijos patalpose ir teritorijoje draudžiama.
52. Pastebėjus darbo metu kompiuterinės technikos, spausdintuvo gedimus, netvarkingus kabelius, elektros kištukinius lizdus, nutraukti darbą ir skubiai pranešti gimnazijos direktoriui.
53. Kilus gaisrui nedelsiant išjungti elektros prietaisus iš elektros tinklo, iškviešti ugniagesius pagalbos telefonu 112.
54. Pradėti gesinti gaisrą turimomis priemonėmis, informuoti direktorių ar jo įgaliotą asmenį apie gaisrą.

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

55. 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 direktoriui ar jo įgaliotam asmeniui.
56. Įvykus nelaimingam atsitikimui, nedelsiant suteikti pirmąją medicinos pagalbą sau ar kitiems nukentėjusiems ir pranešti apie įvykį direktoriui ar jo įgaliotam asmeniui.
57. Darbo metu susižeidus nors ir nelabai sunkiai, įvykio negalima nuslėpti, apie jį reikia pranešti direktoriui ar jo įgaliotam asmeniui.
58. Kilus gaisrui, reikia iškviešti ugniagesius pagalbos telefonu 112, pranešti direktoriui ar jo įgaliotam asmeniui ir gesinti gaisro židinį turimomis priemonėmis.
59. Ištikus nelaimingam atsitikimui pakeliui į darbą arba iš darbo, reikia pačiam ar per kitus asmenis pranešti apie įvykį direktoriui ar jo įgaliotam asmeniui ir nurodyti įvykio aplinkybes bei pasekmes.

## **IX. VEIKSMAI BAIGUS DARBĄ**

60. Sutvarkyti darbo vietą.
61. Išjungti elektros prietaisus, jei jie neįjungti specialiaame režime.
62. Apie visus darbo metu pastebėtus trūkumus informuoti gimnazijos direktorių ar jo įgaliotą asmenį.
-