

PATVIRTINTA:Skuodo Bartuvos progimnazijos direktoriaus

(dokumento sudarytojo pavadinimas)

2024m. vasario 28d. įsakymu Nr. V-20

(data, dokumento rūšies pavadinimas)

DIRBANČIO KOMPIUTERIU

(darbuotojo profesijos pavadinimas)

DARBUOTOJO SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA Nr. 4

- 1.1. Dirbti kompiuteriu leidžiama dirbti asmenims ne jaunesniems kaip 18 metų amžiaus, apmokytiems dirbti kompiuteriu, susipažinusiems su įrenginio eksploatavimo instrukcija, pasitikrinusiems sveikatą išklausiusiems įvadinį saugos ir sveikatos, gaisrinės saugos, darbuotojų saugos ir sveikatos instruktavimą darbo vietoje.
- 1.2. Darbuotojai periodiškai instruktuojami pagal įstaigoje nustatytą instruktavimo tvarką.
- 1.3. Papildomai darbo vietoje darbuotojai instruktuojami atsiradus naujiems arba pasikeitus darbo aplinkos rizikos veiksniams, keliantiems pavojų darbuotojų saugai ir sveikatai, perkėlus darbuotoją į kitą darbą arba pakeitus darbo vietą, technologinį procesą, darbo organizavimą, pakeitus arba modernizavus darbo priemones, pradedant naudoti naujas pavojingas ar kenksmingas medžiagas.
- 1.4. Draudžiama ateiti į darbą neblaiviam, darbo metu, įstaigos teritorijoje vartoti alkoholinius gėrimus, naudoti narkotines bei toksines medžiagas.
- 1.5. Draudžiama atsinešti į įstaigos teritoriją, darbo vietą alkoholinius gėrimus, narkotines, chemines, sprogstamąsias medžiagas.
- 1.6. Darbuotojas, pastebėjęs kitą neblaivų darbuotoją, privalo apie tai nedelsdamas pranešti administracijai, esant reikalui, imtis priemonių galimai nelaimei užkirsti.
- 1.7. Apie darbo metu pastebėtus trūkumus, trukdančius saugiam darbui, priešgaisrinių ir darbo higienos reikalavimų vykdymui, pranešti tiesioginiam vadovui.
- 1.8. Darbo ir poilsio režimas:
 - 1.8.1. konkretus darbo ir poilsio režimas, papildomų ir specialių pertraukų skaičius, poilsio vieta nustatomi darbo tvarkos taisyklėse, darbo grafikuose.
 - 1.8.2. pietų pertrauka ne trumpesnė kaip 30 min.
- 1.9. Vengti veiksmų, sudarančių sąlygas kilti gaisrui.
- 1.10. Rūkyti tik tam skirtose ženklaais pažymėtose ir tinkamai įrengtose vietose.
- 1.11. Žinoti pirmines gaisro gesinimo priemones, jų veikimo principus, panaudojimo galimybes, savo veiksmus kilus gaisrui.

- 1.12. Asmens higienos reikalavimai;
- 1.13. nevalgyti darbo vietoje ir nelaikyti maisto produktų;
- 1.14. palaikyti švarą ir tvarką darbo vietoje.
- 1.15. Įvykus nelaimingam atsitikimui, būtina nukentėjusiam suteikti pirmąją pagalbą. Reikalui esant, iškviešti skubiąją medicinos pagalbą **bendruoju pagalbos telefonu – 112.**
- 1.16. Darbuotojui pažeidusiam šios instrukcijos reikalavimus, taikoma LR įstatymų nustatyta atsakomybė.

II. PROFESINĖS RIZIKOS VEIKSNIAI. SAUGOS PRIEMONĖS NUO JŲ POVEIKIO

- 2.1. Profesinės rizikos veiksniai:
 - 2.1.1. elektros srovės poveikis. Paveikus elektros srovei, netenkama sąmonės, sutrinka arba nutrūksta širdies veikla bei kvėpavimas, o kartais ištinka ir staigi mirtis;
 - 2.1.2. netvarkinga darbo vieta, slidžios grindys – galimos traumos;
 - 2.1.3. kompiuterio gedimas;
 - 2.1.4. blogas vėdinimas;
 - 2.1.5. mažas darbo vietos apšvietimas – kenkia akims, galimi regos sutrikimai;
 - 2.1.6. ultravioletinis spinduliavimas – kenkia akims;
 - 2.1.7. elektrostatinis laukas – veikia periferinę nervų sistemą;
 - 2.1.8. COVID-19 virusas;
 - 2.1.9. nepatogi sėdėjimo poza – stuburo iškrypimai.
- 2.2. Vaizduoklis turi turėti reguliuojamą stovą, kad būtų galima keisti jo padėtį.
- 2.3. Ženkilai vaizduoklyje turi būti ryškaus kontūro, lengvai skaitomi.
- 2.4. Atstumas nuo operatoriaus akių iki vaizduoklio turi būti ne mažesnis kaip 40 cm.
- 2.5. Vaizdas turi būti stabilus ir nemirgėti.
- 2.6. Vaizduoklis turi būti lengvai bei laisvai pasukamas ir pakreipiamas pagal darbuotojų poreikius.
- 2.7. Darbo vietoje elektrostatinio lauko lygis neturi viršyti 20 kv. Per 1 val.; abiejų ženklų lengvų aerojonų ore gali būti ne daugiau kaip $1,5 \cdot 10^2 - 5 \cdot 10^3 \text{ cm}^3$
- 2.8. Darbo vietos turi būti įrengtos taip, kad šviesos šaltiniai (langai, permatomos arba peršviečiamos pertvaros, ryškiai dažyti įrenginiai arba sienos) neakintų, kuo mažiau atspindėtų šviesa vaizduoklyje ir nesukeltų darbuotojui nemalonių jutimų ir akių nuovargio.
- 2.9. Languose ar šalia jų turi būti priemonės, leidžiančios sumažinti šviesos srautą, krentantį į darbo vietą.
- 2.10. Klaviatūros vietos aukštis turi būti toks, kad leistų išlaikyti taisyklingą kūno laikyseną, išvengti plaštakų, riešų ir pečių juostos nuovargio.

- 2.11. Priešais klaviatūrą turi būti pakankamai erdvės, kad darbuotojas galėtų atremti plaštakas ir riešus.
- 2.12. Riešų padėtis turi būti neutrali: plaštaka ir dilbis turi būti vienodame aukštyje, kad nereikėtų lenkti riešo.
- 2.13. Klaviatūra ir ženklų klavišai turi būti išdėstyti taip, kad būtų lengva naudotis. Klavišų simboliai turi būti išdėstyti taip, kad būtų lengva jų naudotis. Klaviatūra ir pelė turi būti viename aukštyje.
- 2.14. Darbo stalas ir darbo paviršius turi būti pakankamai didelis, kad būtų galima patogiai išdėstyti vaizduoklį, klaviatūrą, dokumentus ir kitus įrenginius. Darbo stalo paviršius turi būti mažai atspindintis.
- 2.15. Darbo stalo konstrukcija turi atitikti ergonominius reikalavimus ir užtikrinti darbuotojui patogią pozą, kurios pasirinkimui turi būti pakankamai erdvės.
- 2.16. Darbo kėdė turi būti stabili, leidžianti darbuotojui lengvai ir laisvai judėti bei pasirinkti patogią kūno padėtį.
- 2.17. Darbo vieta turi būti suprojektuota ir įrengta taip, kad darbuotojas galėtų laisvai prie jos prieiti, turėtų pakankamai erdvės darbo ir kitiems judesiams atlikti bei kūno padėčiai keisti.
- 2.18. Darbo kėdės konstrukcija turi atitikti ergonominius reikalavimus: kėdė turi būti su kėlimo ir sukimo mechanizmu, leidžiančiu keisti kėdės aukštį bei atlošo atlenkimo kampą; turėti porankius. Porankiai turi būti reguliuojami.
- 2.19. Pėdų atrama turi būti pritaikoma darbuotojui, kuriam reikia ja naudotis. Pėdų atramų aukštis ir kampas turi būti reguliuojami, kad galima būtų individualiai pritaikyti kiekvienam asmeniui. Kėdės sėdimo paviršiaus priekinė briauna turi būti nuožulni.
- 2.20. Atstumas tarp videoterminalo ekrano ir kito videoterminalo užpakalinio paviršiaus turi būti ne mažesnis kaip 2 m, tarp šoninių paviršių – ne mažesnis kaip 1,2 m.
- 2.21. Vienai darbo vietai turi būti skiriama ne mažiau kaip 6 m^2 darbo patalpos ploto ir ne mažiau kaip 20 m^3 erdvės.
- 2.22. Draudžiama išdėstyti displėjus ekranais vieną prieš kitą.
- 2.23. Displėjaus techniniai reikalavimai:
- 2.23.1. vaizduoklio švytėjimo ryškumas turi būti ne mažesnis kaip 100 cd/m^2 ;
- 2.23.2. šviečiantis taškas spalvoto vaizdo ekrane turi būti ne didesnis kaip 0,4 mm, nespaltvoto vaizdo – ne didesnis kaip 0,6 mm;
- 2.23.3. simbolio ir ekrano fono kontrastas turi būti ne mažesnis kaip 0,8;
- 2.23.4. taškų skaičius eilutėje turi būti ne mažesnis kaip 640;
- 2.23.5. ekranas turi turėti prieš blyksninę dangą;
- 2.23.6. simbolio aukštis ekrane – ne mažesnis kaip 3,8 mm.

- 2.24. Dirbančiųjų su kompiuteriu racionalus darbo ir poilsio režimas turi būti organizuojamas atsižvelgiant į jų psichofiziologinę apkrovą, organizmo sistemų funkcinės būklės ir darbingumo dinamiką.
- 2.25. Dirbančiųjų su kompiuteriais darbo režimas reglamentuoja būtinas pertraukas tarp darbo valandų. 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. Įvedinėjant duomenis, redaguojant programas, 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 2 darbo valandų – 15 min. pertrauką.
- 2.26. Apdorojamų simbolių (ženklų) skaičius turi būti ne didesnis kaip 30 000 per 4 darbo valandas.
- 2.27. Nuovargiui ir įtampai sumažinti pertraukų metu ir pasibaigus darbui, rekomenduojama atlikti specialius fizinius pratimus.
- 2.28. Nervinei, psichinei, regos ir raumenų įtampai sumažinti būtinos poilsio ir psichofiziologinės iškvėtos pertraukos.
- 2.29. Dirbant nakties metu neatlikinėti užduočių, susijusių su sudėtingais sprendimais ir atsakingais veiksmais.
- 2.30. Saugos priemonės:
- 2.30.1. apsisaugojimui nuo elektros traumų reikia sekti, kad nebūtų pažeista laidų ir kabelių izoliacija, įrenginiai turi būti patikimai įžeminti;
- 2.30.2. apsisaugojimui nuo galimų traumų, laikytis prietaisų eksploatavimo instrukcijų reikalavimų, naudoti tvarkingas darbo priemones;
- 2.30.3. darbo stalo paviršiaus bendro apšvietimo apšvieta turi atitikti HN;
- 2.31. Asmeninės apsaugos priemonės:
- 2.31.1. vienkartinės pirštinės;

III. DARBUOTOJO VEIKSMAI PRIEŠ DARBO PRADŽIĄ

- 3.1. Apžiūrėti darbo vietą, pašalinti nereikalingus daiktus, galinčius trukdyti darbui.
- 3.2. Patikrinti, ar neslidžios grindys, neužkrauti praėjimai, vaikščioti skirti takai.
- 3.3. Patikrinti, ar veikia darbo vietos apšvietimas, vėdinimas.
- 3.4. Vizualiai patikrinti kompiuterius ir kitus elektros įrenginius, su kuriais bus dirbama:
- 3.4.1. ar nenutrūkę elektros laidai, jungiantys kompiuterį su elektros tinklu, ar nepažeista jų izoliacija;
- 3.4.2. ar kompiuterį jungiantys su elektros tinklu laidai nesiliečia prie karštų, drėgnų, aštrių briaunų, kitų įžemintų įrenginių, centrinio apšildymo radiatorių, vamzdžių;

- 3.4.3. ar laidai apsaugoti nuo atsitiktinių mechaninių pažeidimų. Laidai (kabelis) turi būti jungiami prie rozetės taip, kad nebūtų galimybės ant jų užlipti ar einant už jų užsikabinti;
- 3.4.4. ar tvarkingas elektros kabelio kištukas, maitinimo šaltinis, į kurį jungiamas kompiuteris.
- 3.5. Draudžiama tikrinti kompiuterio priedėlių, keičiamų detalių būklę bei keisti spausdintuvo juostelę, tonerį, ploterio peiliukus ir t.t. Visa tai atlieka asmuo, atsakingas už kompiuterinės technikos eksploataciją.

IV. DARBUOTOJO VEIKSMAI DARBO METU

- 4.1. Darbo vietoje turi būti švaru ir tvarkinga.
- 4.2. Elektrosaugos reikalavimai:
 - 4.2.1. nedirbti su netvarkingais elektros įrankiais ir prietaisais;
 - 4.2.2. draudžiama į vieną elektros rozetę jungti kelis didelio galingumo prietaisus, kurių elektros srovė viršija instaliacijos laidų elektros srovės pralaidumą;
 - 4.2.3. draudžiama naudoti patalpų šildymui nestandartinius elektros šildymo prietaisus;
 - 4.2.4. draudžiama naudoti šviestuvus su nuimtais apsauginiais gaubtais;
 - 4.2.5. nedirbti su elektros įrankiais, prietaisais, įrengimais, jei ant jų išsiliejo skysčiai;
 - 4.2.6. draudžiama pačiam remontuoti kompiuterį, spausdintuvą, remontuoti elektros įrenginį, kištukus, rozetes, tai privalo atlikti darbuotojas, turintis elektrotechninio personalo kvalifikaciją;
 - 4.2.7. nesiliesti vienu metu prie įžemintų dalių (centrinio apšildymo radiatorių) ir elektros įrenginių metalinių dalių (stalinės lempos), kad, esant pažeistai izoliacijai ir šioms dalims turint elektros įtampą, nesusidarytų grandinė tekėti elektros srovei žmogaus kūnu.
- 4.3. Draudžiama leisti pašaliniams asmenims dirbti ar kitaip eksploatuoti kompiuterį beatskiro tiesioginio vadovo leidimo.
- 4.4. Neliesti drėgnomis rankomis jungiklių, rozečių. Kompiuterį valyti sausa šluoste arba specialiomis servetėlėmis kompiuteriui valyti.
- 4.5. Nedirbti kompiuteriu, jei priliečiant jaučiamas elektros srovės poveikis.
- 4.6. Nepalikti be priežiūros įjungto kompiuterio.
- 4.7. Esant 8 valandų darbo dienai, dirbti su kompiuteriu tiesiogiai (įvesti duomenis, redaguoti programas, skaityti informaciją iš ekrano) galima tik 4 valandas. Kas 50 min. intensyvaus darbo, daryti 10 min. pertraukėles akims pailsinti, atsitraukiant nuo kompiuterio. Pertraukėlių metu negalima rašyti, skaityti ir pan.
- 4.8. Dirbant su kompiuteriu, laikytis racionalaus darbo ir poilsio režimo.
- 4.9. Neremontuoti pačiam sugedusio kompiuterio, spausdintuvo, laidų, kištukų, el. maitinimo šaltinių. Tai atlikti privalo darbuotojas, turintis elektrotechninio personalo reikiamą kvalifikaciją.

4.10. Naudojantis spausdintuvu, būtina laikytis šių reikalavimų:

4.10.1. neišjungti spausdintuvo, kol jis spausdina;

4.10.2. neleisti ir neišiminti jokių spausdintuvo detalių;

4.10.3. jei popierius susiraukšlėjo ir įstrigo, spausdintuvą tuoj pat išjungti;

4.10.4. nenustatinėti puslapio ribų už nurodytų spausdinimo sričių.

V. DARBUOTOJO VEIKSMAI AVARINIAIS (YPATINGAIS) ATVEJAIS

5.1. Nedelsiant išjungti kompiuterį ir pranešti įstaigos vadovui, iškviešti atsakingą už remontą asmenį būtina šiais atvejais:

5.1.2. pajutus degėsių, dūmų kvapą, sklindantį iš kompiuterio ar jo papildomų įrenginių;

5.1.3. pažeidus kompiuterio, spausdintuvo elektros instaliaciją (neveikia, kibirkščiuoja jungtukas, kištukinis lizdas);

5.1.4. nutrūkus elektros energijos tiekimui.

5.2. Įvykus nelaimingam atsitikimui, būtina pranešti vadovui, kreiptis į artimiausią gydymo įstaigą, o reikalui esant, iškviešti skubiąją pagalbą ir iki tyrimo pradžios išsaugoti įvykio vietą tokią, kokia buvo nelaimingo atsitikimo metu, jei tai negresia kitų darbuotojų gyvybei.

5.3. Įvykus nelaimingam atsitikimui darbe, pakeliui į darbą arba iš darbo, reikia pačiam arba per kitus asmenis pranešti vadovui apie atsitikimą ir jo aplinkybes.

5.4. Kilus gaisrui:

5.4.1. elgtis ramiai, nesutrikti, realiai įvertinti susidariusią situaciją;

5.4.2. iškviešti ugniagesius arba kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą Nr. 112;

5.4.3. evakuoti žmones;

5.4.4. gaisrą gesinti gaisro židinį visomis turimomis priemonėmis;

5.4.5. informuoti tiesioginį vadovą.

VI. DARBUOTOJO VEIKSMAI BAIGUS DARBĄ

6.1. Sutvarkyti savo darbo vietą.

6.2. Išjungti kompiuterį bei jo papildomą įrangą.

6.3. Nusiimti AAP.

6.4. Apie pastebėtus darbo metu trūkumus, pranešti tiesioginiam vadovui.

PAGRINDINĒS TAISYKLĒS, KAIP SĒDĒTI PRIE KOMPIUTERIO

1. Kēdē ant kurios sēdite prie kompiuterio privalo būtī su atlošu ir pageidautina – sukiotis ī visas puses.
2. Sēdint ant kēdēs kojos turi visomis pēdomis stovēti ant grindu, joku būdu kojos negali kabēti ar būtī suriestos.
3. Kēdēs sēdima vieta turi būtī lygiagreti su grindimis.
4. Nugara iki menčiū turi visiškai prisiglausti prie atlošo. Nei atlošo viršus, nei apačia neturi būtī pakilusi nuo nugaros.
5. Kai dirbate su klaviatūra, alkūnēs turi būtī pakeltos ore, o ne atremtos ī kēdēs atramas.
6. Rankos riešas taip pat turi būtī pakeltas, o ne atremtas ī klaviatūros atramā, kurios dabar vis dažniau populiarēja, ar stalā.
7. Monitorius turi stovēti taip, kad akiū lygyje būtu jo viršutinē linija.
8. Nuo monitoriaus iki veido turi būtī 46–77 cm. Monitoriaus ekranas turi „negriūti“ ir stovēti per daug atloštas. Monitorius turi stovēti tokioje padētyje, kokioje laikytumēte priešais save pasiēmēs paskaityti dokumentā.