

\* APSTIPRINU:  
PIKC „Liepājas Valsts tehnikums”  
direktors A.Ruperts



2012.gada 11.jūlija

## Nr.13 DARBA AIZSARDZĪBAS INSTRUKCIJA SMAGUMU PĀRVIETOŠANAI

Izstrādāta pamatojoties uz Darba aizsardzības likuma 14.pantu un MK 10.08.2010 noteikumiem Nr.749 „Apmācības kārtība darba aizsardzības jautājumos”.

### Sagatavoja:

darba aizsardzības speciālists  
Maija Čerņevska mob:29437888  
e-pasts: maija.cernevska@lvt.lv

*Smagumu pārvietošana pieder pie tiem darba uzdevumiem, ko nākas veikt katram nodarbinātajam – vai nu kā vienreizēju darbu – piemēram, pārvācoties no viena biroja uz otru, vai nu kā neregulāru darbu, piemēram, remontstrādniekiem, vai arī kā daļu no ikdienas pienākumiem, piemēram, krāvējiem.*

#### **Kas ir smaguma pārvietošana**

Smagumu pārvietošana nenozīmē tikai priekšmetu celšanu un pārvietošanu. Tā ietver dažāda veida aktivitātes - priekšmetu, dzīvnieku vai cilvēku celšanu, grūšanu, nocelšanu, vilkšanu, raušanu, pārvietošanu, turēšanu, mešanu u.c. Smagumu pārvietošana ietver arī tādas darbības, kas prasa fiziskā spēka pielietošanu, piemēram, dažādu vadības sviru pārvietošanu, kā arī ar celtņiem pārvietoto priekšmetu novietošanu to gala stāvoklī (stropētāja darbs) u.tml. Bieži smagumu pārvietošana kombinējas ar noliekšanos, pagriešanos jostas vietā, kā arī ar neērtām darba pozām un darbu piespiedu pozās.

### **Ko rada nepareiza, nedroša smagumu pārvietošana**

Kad cilvēks pārvieto smagumus, viņš izmanto ne tikai rokas. Tiek izmantotas arī citas cilvēka ķermeņa daļas – kājas, muskuļi, locītavas, saites u.c. Šīs cilvēka ķermeņa daļas tiek izmantotas katru dienu, slodzē veicot tūkstošiem kustību. Bet viss, kas tiek regulāri izmantots, arī cilvēka ķermenis - locekļi, muskuļi, locītavas, saites - nolietojas un nogurst. Sākotnējā stadijā fiziskas pārslodzes spēj izraisīt sāpes mugurā, it īpaši jostas - krustu daļā un kakla daļā, plecos, elkoņos un plaukstas pamatnes locītavās. Tas būtiski ietekmē cilvēka darbaspējas, jo sāpes pēc savas būtības ir akūta parādība – ja cilvēkam kas sāp, tad samazinās viņa darba kvalitāte, kvantitāte, cilvēki pakāpeniski arvien biežāk sāk kavēt darbu veselības problēmu dēļ, meklē sev citu, vieglāku darbu utt. Savukārt, ilgstoši strādājot šādos apstākļos, var attīstīties arī arodslimības ar neatgriezeniskiem veselības traucējumiem un zaudētām darbaspējām. Statistika un dažādi pētījumi pasaulē rāda, ka lielas darba slodzes izraisītās balsta un kustību aparāta slimības veido apmēram 30-50% no visām ar darbu saistītajām slimībām. Arī Latvijā atbilstoši P.Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcas Aroda un radiācijas medicīnas centra datiem 2005.gadā 48% no visām pirmreizēji reģistrētajām arodslimībām bija skeleta, muskuļu un saistaudu slimības. Veselības traucējumu smagums ir tieši atkarīgs no pārvietojamās kravas smaguma un izmēriem, kā arī smagumu celšanas biežuma. Papildus tam, situācijās, ja tiek celta pārāk smaga vai neērta krava, rodas paaugstināts nelaimes gadījumu risks – nodarbinātie var paslīdēt, aizķerties, uzgrūsties, nokrist, nomest kravu, uzvest to sev virsū u.tml. Traumas, kas rodas nelaimes gadījumu rezultātā, ir nobrāzumi, sasitumi, kaulu lūzumi un citas traumas, kas var pat izraisīt nodarbinātā bojāeju.

### **Cik smagu kravu drīkst celt**

Balsta un kustību aparāta pārslodzes var rasties visiem nodarbinātajiem, kuri veic smagumu pārvietošanu, bet it īpaši nodarbinātajiem ar samazinātām fiziskām spējām, vecākiem cilvēkiem (vecākiem par 40 gadiem), jauniešiem (jaunākiem par 21 gadu). Vēl lielākam riskam ir pakļautas sievietes, it īpaši grūtnieces.

Lai noteiktu pieļaujamo smagumu katram cilvēkam individuāli un novērtētu nodarbināto piemērotību smagumu pārvietošanai, pasaulē izstrādātas vairākas metodes – dažas metodes balstās uz anketēšanu, citas uz veselība stāvokļa izvērtējumu, citas uz sirdsdarbības ātruma izmaiņu noteikšanu, veicot smagumu pārvietošanu, taču pat ideāls veselības stāvoklis nenodrošina situāciju, ka nodarbinātajam neradīsies sāpes mugurā vai locītavās. Arī normatīvajos aktos nav noteiktas pieļaujamās smagumu pārvietošanas normas, jo katram cilvēkam šī pieļaujamā norma ir savādāka, un, kas vienam nesagādā grūtības, otram var būt jau var izraisīt muguras sāpes. Tāpat netiek nodalītas atsevišķas smagumu

pārvietošanas normas sievietēm un vīriešiem. 2004.gada 8.jūnija MK noteikumi Nr.527 „Kārtība, kādā veicama obligātā veselības pārbaude” tikai nosaka, kādos gadījumos jāveic obligātā veselības pārbaude (periodiska smaguma noturēšana ar abām rokām (ar vienu roku):  
1) vīriešiem – vairāk par 10 kg (5 kg);  
2) sievietēm – vairāk par 7 kg (3 kg)).

Izvairīties no smagumu pārvietošanas ar fizisku spēku situācijās, kad jāpārvieto smagums, vispirms ir jānoskaidro, vai tiešām tas vispār ir jāpārvieto. Piemēram, vai nav iespējams izkraut kravu un novietot to uzreiz tā, lai tā tālāk nav jāpārvieto ar rokām. Jāpārlicinās arī, vai katrā konkrētajā gadījumā smago priekšmetu tiešām nepieciešams pārvietot, vai arī to var apstrādāt turpat uz vietas, vai arī uzreiz novietot vajadzīgajā vietā, piemēram, iekārtu vai izejmateriālu montāža to tālākajā lietošanas vietā. Iespēju robežās samazināt nepieciešamību pārvietot smagumus ar fizisku spēku var īstenot, izmantojot dažādus palīglīdzekļus, īpaši mehāniskās un elektriskās iekārtas, vai veicot dažādus organizatoriskus pasākumus

## 1. Vispārējās darba aizsardzības prasības

1.1. Patstāvīgi darbu drīkst veikt personas ne jaunākas par 18 gadiem, kurām veikta medicīniskā veselības pārbaude pirms stāšanās darbā, ievadinstruktāža, sākotnējā instruktāža darba vietā un drošu darba veikšanas paņēmieni apmācība.\*

*\* Nosacījumi par vecumu, medicīnisko pārbaudi nav attiecināmi uz izglītojamiem mācību procesā.*

1.2. Vienu reizi 12 mēnešos strādājošiem jāiziet atkārtota instruktāža. Personas, kas nav instruētas un apmācītas, patstāvīgi darbu veikt nedrīkst. Ja strādājošie neievēro darba aizsardzības noteikumus, viņiem jāiziet atkārtota instruktāža.

1.3. Strādājošā pienākumi:

1.3.1. veikt tikai to darbu, kuram viņš ticis apmācīts un izgājis darba aizsardzības instruktāžu;

1.3.2. ievērot iekšējās darba kārtības noteikumus;

1.3.3. smēķēt tikai īpaši norādītās vietās;

1.3.4. izmantot instrumentus un palīgierīces, ko paredz darba veikšanas tehnoloģija. Ja tiek atklāti iekārtu, instrumentu, ierīču vai aprīkojuma bojājumi, darbiniekam ir jāpārtrauc darbs un jāziņo par bojājumu tiešajam darbu vadītājam;

1.3.5. izmantot individuālos aizsardzības līdzekļus;

1.3.6. zināt un ievērot smaguma pārnēsāšanas vai pārvietošanas normas.

1.4. Prasības darba vietas iekārtošanai un tehnoloģiskā procesa organizācijai:

1.4.1. zināt un ievērot drošus darba paņēmienus un metodes veicot darbu;

1.4.2. ievērot tīrību un kārtību sanitārās, sadzīves telpās un darba vietā, kā arī ievērot personīgās higiēnas prasības;

1.4.3. ievērot darba vietā un telpās izvietotās drošības zīmes, brīdinošus uzrakstus un apzīmējumus;

1.4.4. nepieļaut to personu atrašanos darba vietā, kuras nav saistītas ar izpildāmo darbu, neuzdot savu darba pienākumu veikšanu citiem.

1.5. Ugunsdrošības pasākumi:

1.5.1. nesmēķēt un nelietot atklātu uguni darba vietās un ugunsnedrošās zonās;

1.5.2. nodrošināt brīvu pieeju ugunsdzēsamajiem līdzekļiem;

1.5.3. zināt ugunsdzēsības līdzekļu izvietojuma vietas, prast rīkoties ar tiem ugunsgrēka izcelšanās gadījumā.

1.6. Elektrodrošības prasības:

1.6.1. elektroierīcēm un visām metāla, daļām, kuras var nokļūt zem sprieguma, jābūt droši izolētām un iezemētām;

1.7. Darba higiēnas prasības darba vietai:

1.7.1. gaisa temperatūrai jābūt diapazonā no 16 līdz 23° C aukstajā gadalaikā, no 16 līdz 27° C siltajā laikā;

1.7.2. relatīvajam mitrumam jābūt diapazonā no 30 līdz 70 %;

1.7.3. gaisa kustības ātrums nedrīkst pārsniegt 0,4 m/s;

1.7.4. darba vietas apgaismojumam jābūt ne mazākam par 300 lx; gaismekļa konstrukcijai jāpasargā acis no spuldzes apžilbinošās ietekmes.

1.8. Darbinieks ir tiesīgs, atteikties veikt darbu, vai pārtraukt to, ja darba devējs nav nodrošinājis nekaitīgus un drošus apstākļus.

## **2. Pārvietojot smagumus, jāņem vērā šādi pārvietojamā priekšmeta īpašības parametri**

2.1. priekšmeta masa ietver visu, kas saistīts ar priekšmetu, t.sk. iepakojumu, baterijām, kā arī tehnisko palīgīdzekļu, priekšmetu pārvietošanu ar rokām – jo smagāks ir priekšmets, jo tuvāk tas ir jānes ķermenim un jo retāk to drīkst celt;

2.2. priekšmeta masas sadalījums un stabilitāte - masas sadalījums nosaka objekta smaguma centru. Kur vien iespējams, smaguma centram ir jābūt sadalītam vienādi starp abām rokām un vērstam, cik tuvu vien iespējams ķermenim. Pārvietojot priekšmetu, smaguma centram jābūt nekustīgam. Ja tas nav iespējams (piemēram, pārvietojamais smagums ir šķidrums), jābūt attiecīgai norādei uz objekta.

2.3. priekšmeta izmērs (lielums) - ja priekšmeti tiek satverti ar abām rokām, tad vienas malas garumam nevajadzētu pārsniegt plecu platumu (apmēram 60 cm) un otras malas garumam – 50 cm (rekomendē 35 cm un mazāk), lai varētu priekšmetu turēt cieši pie ķermeņa. Priekšmeta augstumam jābūt tādā, lai netraucētu personas redzamību. Iespēju robežās jāizvairās no nepieciešamības turēt vienu roku virs priekšmeta, bet otru roku zem tā. Šādas situācijās nepieciešams lietot īpašus smagumu lietošanas palīgīdzekļus

2.4. priekšmetu pārvietošanas biežums un ilgums – muskuļi nogurst ātrāk, ja smagums jāceļ biežāk kā divas līdz piecas reizes minūtē, tādēļ, jo biežāk jāceļ smagums, jo īsāks ir laiks, kurā nodarbinātais drīkst pārvietot smagumus;

2.5. nodarbinātā iespējas ietekmēt smagumu pārvietošanas ātrumu;

2.6. darba pozas, piemēram, ķermeņa pagriešana, noliekšanās, priekšmetu celšanu no grīdas u.c.;

2.7. pārvietošanas attālums, nesot smagumu ar rokām - smagumu pārnesšanas maksimālajam attālumam jābūt pēc iespējas mazākam (vēlams ne vairāk kā divi metri), vēlams bez pagriezieniem un bez augstuma izmaiņām (īpašs risks ir situācijās, kad priekšmets jānes pa ēku kāpnēm);

2.8. pārvietošanās virsmas (brīvi pārvietošanās ceļi, tīra, gluda, neslidena virsma, virsma bez pakāpieniem u.c.);

2.9. pietiekami liela darba vieta, it īpaši vertikālajā plaknē;

2.10. smagumu pārvietošana ar vienu roku - ja priekšmetu pārvietošana tiek veikta tikai ar vienu roku, tas var būt bīstami (piemēram, nešana vienā rokā, ja nepieciešams vienlaicīgi kāpt pa kāpnēm);

2.11. priekšmetu pārvietošana, kuru veic divas personas, samazina nodarbinātā slodzi, tajā pašā laikā rada papildus kaitīgos faktorus – grūtības koordinēt kustības;

2.12. priekšmetu pārvietošana, kas saistīta ar priekšmeta pagriešanu ap tā asi u.c.



## **Kas jāzina par smagumu celšanas un pārvietošanas tehniskajiem palīgīdzekļiem**

Smagumu celšanas un pārvietošanas tehniskie palīgīdzekļi ir ierīces, kas pilnīgi vai daļēji atvieglo celšanas un pārvietošanas nepieciešamību vai smago fizisko darbu, kā arī uzlabo darba apstākļus, samazinot ķermeņa slodzi. Tā piemēram, smagumus var celt un pārvietot ar speciāliem ratiņiem, elektroiekārtām, telferiem, mehānisko vinču vai elektrisko vinču. Smagumu celšanas pārvietošanas un piecelšanas palīgīdzekļus var iedalīt:

- līdzekļos, kas paredzēti celšanai (piemēram, mehāniskās, elektriskās, hidrauliskās un pneimatiskās u.c. iekārtas);
- līdzekļos, kas paredzēti celšanai un pārvietošanai (piemēram, mehāniskās, elektriskās, hidrauliskās, kā arī dīzeļiekārtas u.c.).

Tajā pašā laikā nepieciešams atcerēties, ka, darbojoties ar iepriekšminētajiem palīgīdzekļiem, ir jābūt pietiekoši lielai vietai, lai nodarbinātais varētu izmantot iepriekšminēto aprīkojumu un tajā pašā laikā ieņemt piemērotu un ērtu darba pozu.

Turklāt, lietojot visus šos palīgīdzekļus, jāuzmanās no pašu palīgīdzekļu radītā riska, jo tās ir paaugstinātas bīstamības iekārtas, un pirms ekspluatācijas jāveic nepieciešamie pasākumi, piemēram, nodarbināto instruēšana un apmācība. Strādājot ar šo aprīkojumu un iekārtām, jāatceras, ka jānodrošina iekārtu ikdienas, kā arī periodiskās apkopes un pārbaudes, lai iekārtas būtu darba kārtībā, sertificētas un atbilstu visām nepieciešamajām ES un LR normatīvo aktu prasībām. Piemēram, darba aizsardzības prasības darba aprīkojumam ir noteiktas 2002.gada 9.decembra MK noteikumos Nr.526 "Darba aizsardzības prasības, lietojot darba aprīkojumu un strādājot augstumā", kuros ir noteiktas arī specifiskās prasības darba aprīkojumam, kas paredzēts smaguma celšanai (noteikumu 50.-63.punkts). Celšanas palīgīdzekļus izvēlas, ņemot vērā pārvietojamās kravas specifiku, satveršanas vietu, takelāžu un laika apstākļus, kā arī smagumu pārvietošanas veidu un konfigurāciju, vai neērtu smagumu pārvietošanas (stumšanas, grūšanas, vilkšanas u.c.), samazinot pārvietojamos smagumus un pārvietojamo attālumu. Visiem smagumu pārvietošanas tehniskajiem palīgīdzekļiem ir jābūt pietiekami izturīgiem, stabiliem un piemērotiem darba uzdevumiem (piemēram, paceļamās kravas lielumam un smagumam). Uz celšanas iekārtas nepārprotami jābūt norādītai mehānisma nominālajai celtspējai un aizliegumam celt cilvēkus (ja iekārta nav paredzēta cilvēku celšanai).

### **3. Bīstamie un kaitīgie darba vides faktori**

3.1. Bīstamie un kaitīgie faktori, kas var iedarboties uz darbinieku, veicot krāvēja darbus un pārvietojot smagumus ar fizisku spēku:

3.1.1. pastāv risks, ka nodarbinātais var iegūt traumu, ja smagums (krava):

3.1.1.1. ir pārāk smags vai pārāk liels ir neparocīgs vai grūti satverams;

3.1.1.2. ir nestabils vai tā saturs var sakustēties;

3.1.1.3. jātur vai jāpārvieto izstieptās rokās vai saliecot vai pagriežot ķermeni;

3.1.1.4. tā formas vai sastāva dēļ, saskaroties ar nodarbināto, var radīt traumu.

3.1.2. fiziskā slodze var radīt traumu, ja:

3.1.2.1. slodze ir pārāk liela;

3.1.2.2. smaguma pārvietošana ir iespējama, tikai saliecot vai pagriežot ķermeni;

3.1.2.3. pārvietojamais smagums var negaidīti sakustēties;

3.1.2.4. pārvietojot smagumu, ķermenis atrodas nestabilā stāvoklī.

- 3.1.3.pastāv risks, ka nodarbinātais var iegūt traumu, ja:
  - 3.1.3.1.darba telpa nav pietiekami liela darbības veikšanai, īpaši vertikālā virzienā;
  - 3.1.3.2.darba telpas grīda ir nelīdzena, slidena vai darba virsma ir nestabila;
  - 3.1.3.3.darba vietā nav iespējama kravas apstrāde drošā augstumā vai nodarbinātais nevar ieņemt stabilu stāvokli;
  - 3.1.3.4.grīdas vai darba virsma ir dažādos līmeņos, tāpēc krava pārvietojama dažādā augstumā;
  - 3.1.3.4.darba vietā ir neatbilstoša temperatūra vai mitrums vai nav ventilācijas;
  - 3.1.3.4.darba telpā ir nepietiekams apgaismojums.
- 3.1.4.nodarbinātais var iegūt traumu darba procesā šādu iemeslu dēļ:
  - 3.1.4.1.nodarbinātajam nav bijis iespējams pietiekami atpūsties vai atveseļoties;
  - 3.1.4.2.smagums pārvietojams lielā attālumā;
  - 3.1.4.3.nodarbinātajam ir bieža vai ilgstoša fiziska piepūle (pārsvarā vērsta uz mugurkaulu);
  - 3.1.4.4.ir noteikts pārāk ātrs darba temps, kuru nodarbinātais nevar mainīt.
- 3.1.5.risks iegūt traumu pastāv, ja nodarbinātais:
  - 3.1.5.1.nav fiziski piemērots konkrētā uzdevuma veikšanai;
  - 3.1.5.2.valkā nepiemērotu apģērbu un apavus;
  - 3.1.5.3.nav atbilstoši un pietiekami apmācīts.

#### **4. Kolektīvie un individuālie aizsardzības līdzekļi**

- 4.1.Darba procesā paredzētie kolektīvie aizsardzības līdzekļi no bīstamo un kaitīgo faktoru iedarbības:
  - 4.1.1.apgaismojums un ventilācija darba vietā normālu darba apstākļu nodrošināšanai;
  - 4.1.2.zemsprieguma izmantošana pārnēsājamajiem apgaismes avotiem;
  - 4.1.3.elektificēto darba rīku un to pievadu izolācija no strāvas noplūdes;
  - 4.1.4.mehānisko darba rīku un to pievadu darbīgo mehānismu aizsargu nožogojumi ar to konstrukcijā paredzētajiem apvalkiem, vākiem un ekrāniem;
  - 4.1.5.sertificēta un pārbaudīta inventāra, aprīkojuma un iekārtu pielietošana;
  - 4.1.6.elektrodrošības, ugunsdrošības un higiēnisko normu ievērošana.
- 4.2.Darba procesā paredzētie individuālie aizsardzības līdzekļi no bīstamo un kaitīgo faktoru iedarbības:
  - 4.2.1.specapģērbs un apavi atbilstoši sezonai (lietojams visās tehnoloģiskajās operācijās);
  - 4.2.2.aizsargcimdi (lietojami pēc vajadzības, kā arī pārnesot, pārvietojot priekšmetus).

#### **5. Darba aizsardzības prasības uzsākot darbu**

- 5.1.Sakārtot darba vietu, novākt nevajadzīgos un traucējošos priekšmetus.
- 5.2.Atbildīgajai personai, par drošu smagumu pārvietošanu un iekraušanas un izkraušanas darbu veikšanu, pirms darbu sākuma jāpārbauda, vai smagumu celšanas mehānismi un cits iekraušanas un izkraušanas inventārs ir kārtībā.
- 5.3.Pārbaudīt darba vietas un pieeju elektrisko apgaismojumu.

## **6. Darba aizsardzības prasības darba laikā**

- 6.1. Izmantot drošus paņēmienus smagumu pacelšanai:
  - 6.1.1.pietuities;
  - 6.1.2.turēt smagumu pēc iespējas tuvāk ķermenim;
  - 6.1.3.turēt muguru un kaklu vienā līnijā;
  - 6.1.4.iztaisnot ceļgalus paturot muguru taisnu;
  - 6.1.5.piecelties lēnām un bez rāvieniem, iztaisnojot kājas;
  - 6.1.6.ja kravas svars pārsniedz 50 kg celšanas un pārvietošanas operācijas veikt divatā.
- 6.2. Smagumu noturēšana, pārvietošana:
  - 6.2.1.satvert smagumu ar abām rokām;
  - 6.2.2.turēt pēc iespējas tuvāk ķermenim;
  - 6.2.3.nekad neieliekt muguru uz priekšu vai atpakaļ, bet turēt to vertikāli;
  - 6.2.4.atgrūsties ar kājām.
- 6.3.Darbinieka ķermeņa stāvoklis, ceļot, noturot un pārvietojot smagumus:
  - 6.3.1.ceļot un pārvietojot smagumus, jāievēro pareizi kravas celšanas (nolaišanas, grūšanas, raušanas, turēšanas, nešanas, vilkšanas, stumšanas) nosacījumi;
  - 6.3.2.iekārtojot darba vietu, maksimāli jāizvairās no piespiedu ķermeņa stāvokļa darba laikā (saliekšanās, pagriešanās, smagumu celšanas no grīdas līmeņa u.c.), kā arī no pārmērīgas darba intensitātes un ilgstošas aktivitātes. Starp biežām celšanas kustībām jābūt pārtraukumiem, lai varētu atjaunot muskuļu darba spējas;
  - 6.3.3.nepieciešams ievērot nosacījumu, ka maksimālā smagumu pārvietošanas distance nedrīkst pārsniegt 2 metrus. Pārvietojamo smagumu ieteicams novietot pēc iespējas tuvāk darbinieka ķermenim;
  - 6.3.4.jāpievērš uzmanība smaguma celšanas sākuma augstumam attiecībā pret darbinieku. Ideāli celšanas sākuma un beigu punktam jāatrodas starp darbinieka ceļu un plecu līmeņiem. Muskuļu - skeleta saslimšanu risks pieaug, ja celšanu veic virs plecu vai zem ceļu līmeņa. Smaguma jāceļ ar abām rokām, lai būtu labs satvēriens tieši ķermeņa priekšpusē;
- 6.4. Ceļot smagumu, jāizvairās to turēt un pārvietot izstieptās rokās vai saliecot vai pagriežot ķermeni. Pārvietojot smagumu, ķermeņiem jābūt stabilā stāvoklī.
- 6.5. Ceļot smagumu, kas ir smagāks par 50 kg, ir jāpiedalās diviem vai vairākiem darbiniekiem.
- 6.6.Ekspluatējot iekārtas, izpildiet tās ekspluatācijas instrukcijas prasības.
- 6.7.Kategoriski aizliegts atrasties darba vietā alkohola vai narkotisko vielu ietekmē.
- 6.8.Smēķēt atļauts tikai tam norādītās un speciāli iekārtotās vietās.

## **7. Darba aizsardzības prasības beidzot darbu**

- 7.1.Sakārtot un satīrīt savu darba vietu, sakārtot instrumentus, materiālus, aizsargierīces un nolikt tos paredzētajā vietā.
- 7.2.Izslēgt un atvienot no elektriskā tīkla darba laikā izmantotās elektroierīces, izslēgt apgaismojumu.
- 7.3.Novilkt individuālās aizsardzības līdzekļus, attīrīt tos no putekļiem un netīrumiem, novilkt spectērpu.
- 7.4.Nomazgāt rokas un seju; pēc darba ar putekļainiem un smērējošiem materiāliem ieiet dušā.
- 7.5.Paziņot tiešajam darba devējam par visiem bojājumiem un traucējumiem, kas radušies vai pamanīti darba laikā.

## **8. Darba aizsardzības prasības ārkārtas gadījumos**

- 8.1. Ugunsgrēka gadījumā nekavējoties darbs jāpārtrauc un jāziņo darba devējam, jāveic pasākumus ugunsgrēka dzēšanai. Ja ugunsgrēku nevar nodzēst pašu spēkiem, tad jāizsauc Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests pa tālr. 112, nosaucot ugunsgrēka vietas adresi un savu vārdu, uzvārdu, telefona numuru.
- 8.2. Rodoties bīstamībai, kas var izsaukt nelaimes gadījumu, darbs nekavējoties jāpārtrauc un jābrīdina citi tuvumā strādājošie.
- 8.3. Traumas vai nelaimes gadījumā cietušajam nekavējoši jāsniedz pirmā palīdzība vai jāizsauc Neatliekamā medicīniskā palīdzība uzrādot nelaimes gadījuma precīzu adresi, cietušā vārdu, uzvārdu, vecumu un savu vārdu, uzvārdu.
- 8.4. Par darba laikā iegūtajām traumām nekavējoties jāziņo darba devējam.
- 8.5. Notikuma vietā jāsiglabā pēc avārijas vai nelaimes gadījuma izveidojusies situācija. To izmainīt drīkst tikai gadījumā, ja tas saistīts ar palīdzības sniegšanu, vai arī traucēta transporta kustība.

## **9. Darbinieka atbildība par instrukcijas noteikumu pārkāpumiem**

Par instrukcijas prasību neizpildīšanu, darba disciplīnas pārkāpumiem, atkarībā no pārkāpuma rakstura un sekām, kas radušās pārkāpuma rezultātā pēc pastāvošās likumdošanas vainīgajai personai piemērojama paredzētā disciplinārā, civiltiesiskā vai kriminālā atbildība.

Personas, kuras pārkāpušas darba aizsardzības noteikumus atkarībā no kaitējuma raksturu un sekām var tikt sauktas pie disciplinārās, civiltiesiskās vai kriminālās atbildības.

**Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta tālrunis – 112**

**Neatliekamās medicīniskās palīdzības tālrunis – 113**