

Apstiprinu

LVT direktors _____

(A.Ruperts)

2023.gada 2.janvārī

DDI – 27 - 2023

**DARBA AIZSARDZĪBAS INSTRUKCIJA BIROJA
DARBINIEKIEM**

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

1. Vispārējās darba aizsardzības prasības

- 1.1. Patstāvīgi darbu drīkst veikt personas, kurām veikta medicīniskā veselības pārbaude pirms stāšanās darbā, ievadinstruktaža, sākotnējā instruktaža darba vietā un drošu darba veikšanas paņēmieni apmācība.
- 1.2. Vienu reizi 12 mēnešos strādājošiem jāiziet atkārtota instruktaža. Personas, kas nav instruētas un apmācītas, patstāvīgi darbu veikt nedrīkst. Ja strādājošie neievēro darba aizsardzības noteikumus, viņiem jāiziet atkārtota instruktaža.
- 1.3. Strādājošā pienākumi:
 - 1.3.1. Veikt darbu, kas ir noteikts darbinieku amata aprakstā;
 - 1.3.2. ievērot iekšējās darba kārtības noteikumus;
 - 1.3.3. ievērot darba drošības, ugunsdrošības, elektrodrošības u.c. instrukciju prasības;
 - 1.3.4. zināt pamatprasības darba vietas iekārtojuma;
 - 1.3.5. zināt un ievērot darba laika un atpūtas režīmu (reglamentētie pārtraukumi) atkarībā no darba ilguma un slodzes lieluma;
 - 1.3.6. zināt un pielietot vingrinājumus fiziskā un garīgā noguruma samazināšanai, vingrinājumus acīm;
 - 1.3.7. ievērot tīrību un kārtību darba telpās;
 - 1.3.8. pārzināt pirmās palīdzības aptieciņas atrašanās vietu skolā un aptieciņas līdzekļu lietošanas kārtību.
- 1.4. Ugunsdrošības pasākumi:
 - 1.4.1. smēķēt tikai īpaši norādītās vietās;
 - 1.4.2. zināt un ievērot ugunsdrošības prasības;
 - 1.4.3. nodrošināt brīvu pieeju ugunsdzēsamajiem līdzekļiem.
- 1.5. Elektrodrošības prasības:
 - 1.5.1. elektroierīcēm un visām metāla, daļām, kuras var nokļūt zem sprieguma, jābūt droši izolētām un iezemētām;
 - 1.5.2. zināt un ievērot elektrodrošības prasības.
- 1.6. Darba higiēnas prasības darba vietai:
 - 1.6.1. gaisa temperatūrai jābūt diapazonā no 16 līdz 23° C aukstajā gadalaikā, no 16 līdz 27° C siltajā laikā;
 - 1.6.2. relatīvajam mitrumam jābūt diapazonā no 30 līdz 70 %;
 - 1.6.3. gaisa kustības ātrums nedrīkst pārsniegt 0,4 m/s;
 - 1.6.4. darba vietas - apgaismojumam jābūt ne mazākam par 500 lx; gaismekļa konstrukcijai jāpasargā, acis no spuldzes apžilbinošās, ietekmes.
- 1.7. Darbinieks ir tiesīgs, atteikties veikt darbu, vai pārtraukt to, ja darba devējs nav - nodrošinājis nekaitīgus un drošus apstākļus, ja darbinieks nav iepazīstināts ar jaunajiem tehniskajiem līdzekļiem un nav nodrošināta nepieciešamā apmācība par jaunu iekārtu darbību vai jaunu darba procesu norisi.

2. Darba vides riska faktori

- 2.1. Elektriskā strāva bojātas iekārtas gadījumā;
- 2.2. Nepareiza darba vietas organizācija un datora daļu izvietojums;
- 2.3. Neatbilstošs mikroklimats darba telpā;
- 2.4. Redzes sasprindzinājums;
- 2.5. Apgaismojums darba vietā;
- 2.6. Troksnis no biroja tehnikas;
- 2.7. Traumatisms un mikrotraumu risks (asas papīra malas);
- 2.8. Fiziskās pārslodzes;
- 2.9. Psihoemocionāla slodze (darba laika trukums, ātrs darba temps, paaugstināta atbildība).

3. Individuālie un kolektīvie aizsardzības līdzekļi

- 3.1. Darba un atpūtas laika organizācija;
- 3.2. Vingrinājumi ķermenim, acīm;
- 3.3. Skolā izvietotās drošības zīmes.

4. Darba aizsardzības prasības pirms darba uzsākšanas

- 4. Uzvedināt telpas un ieslēgt ventilāciju, ja tāda ir.
- 5. Sagatavojot darba vietu vizuāli pārbaudīt:
 - 5.1.1. vai ir pietiekoši apgaismota;
 - 5.1.2. darba veikšanai nepieciešamo palīgierīču esamību un stāvokli;
 - 5.1.3. novākt visus nevajadzīgus un ugunsbīstamus materiālus.
- 4.3. Noregulēt:
 - 4.3.1. darba vietā vietējo apgaismojumu, tā lai apgaismojums nespīdētu tieši acīs un neradītu atspīdumu monitorā;
 - 4.3.2. galdu, krēslu ērtai sēdēšanai u.c., lai būtu ērti strādāt.
- 4.4. Neuzsākt darbu, ja:
 - 4.4.1. darba vieta nav pietiekoši un pareizi apgaismota;
 - 4.4.2. bojāti vai nav nostiprināti elektrovadi lietojamiem ierīcēm un apgaismes ķermeņiem.
- 1.1. Ievērot darba telpā ugunsdrošības prasības.
- 1.6. Neuzsākt darbu, ja ir slikta pašsajūta, reibonis u.c. veselības traucējumi un ziņot par to darba devējam.

5. Darba aizsardzības prasības darba laikā

- 5.1. Ievērot elektrodrošības noteikumu prasības.
- 5.2. Būt piesardzīgam un uzmanīgam, netraucēt citus darbiniekus darba laikā.
- 5.3. Lai novērstu monotonā darba kaitīgo iedarbību, regulāri jāmaina darba operācijas (piem. Lasīt materiālu datorā pārmaiņus ar materiālu kopēšanu, printēšanu, lasīšanu papīra formātā).
- 5.4. Atpūtai ievērot reglamentētos pārtraukumus. Pārtraukumu un aktīvo paužu laikā veikt vingrinājumus atslodzei un noguruma profilaksei.
- 5.5. Redzot citus darbiniekus neievērojot darba aizsardzības instrukciju un darba kārtības noteikumu prasības, nedrīkst palikt vienaldzīgs. Jābrīdina pārkāpējs par noteikumu un prasību neievērošanu.
- 5.6. Pa biroja telpām, kāpnēm pārvietoties uzmanīgi, neskriet. Esiet īpaši uzmanīgi ja pārvietojiet vai nesiet kādus priekšmetus, dokumentus u.c..
- 5.7. Ja nepieciešams pārvietot lielāku dokumentu, papīru un citu materiālu daudzumu, ievērot noteiktās maksimālās vienā reizē paceļamās smaguma normas (sievietēm - 15kg, vīriešiem - līdz 40kg).
- 5.8. Nesēdēt uz bojātiem krēsliem, nodot tos remontā vai nolikt tā, lai uz tiem nejauši neuzsēstos, kāds kolēģis vai apmeklētājs.
- 5.9. Negaisa vai stipra vēja laikā turēt aizvērtus ciet logus un durvis.
- 5.10. Aizliegts patvaļīgi veikt elektroiekārtu remontu.
- 5.11. Pirms tīrīšanas vai pārvietošanas atslēgt elektroiekārtu no barošanas tīkla.
- 5.12. Nedzert tēju, kafiju vai citus šķidrumus elektroiekārtu tuvumā un nenovietot tās uz elektroiekārtām.

5.13 Nekavējoties saslaucīt uz grīdas izlijušus šķidrumus.

6. Darba aizsardzības prasības darbu beidzot

6.1 Izslēgt elektoriekārtas un sakārtot darba vietu.

6.2 Novākt visus nevajadzīgus un degtspējīgus materiālus.

6.3 Pārbaudīt telpas, vai nav atstāts ieslēgts dators vai cita aparatūra, nenovākti dokumenti, iepakojums u.c..

6.4 Aizvērt logus, izslēgt ventilāciju, apgaismojumu un aizslēgt durvis.

7. Darba aizsardzības prasības ārkārtas gadījumos

7.1. Pārtraukt darbu un darīt zināmu tiešajam darbu vadītājam par bīstamām situācijām, ja noticis nelaimes gadījums vai nejūties vesels.

7.2. Iekārtas bojājumu gadījumos pārtraukt darbu ar to līdz attiecīgā bojājuma novēršanai.

7.3. Mehānisko traumu gadījumā pārtraukt darbu un sniegt nepieciešamo pirmo palīdzību cietušajam vai pašpalīdzību notikuma vietā.

7.4. Saglabāt darba vietu tādā stāvoklī, kādā notika nelaimes gadījums un par notikušo ziņot tiešajam darbu vadītājam.

7.5. Bojājumu gadījumā (dzirksteļošana, dūmu vai liesmu parādīšanās, deguma smaka, pastiprināta vibrācija, nenormāla dūkšana vai troksnis u.tml.), nekavējoties izslēgt iekārtu un atvienot to no strāvas avota, paziņot tiešajam darbu vadītājam un izsaukt tehnisko personālu, brīdināt citus darbiniekus par radušos situāciju un nepieciešamības gadījumā piedalīties aizdegšanās avota likvidēšanā.

7.6. Ugunsgrēka gadījumā izsaukt Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu pa tālruni "112" un piedalīties ugunsgrēka likvidēšanā.

8. Darbinieka atbildība par instrukcijas noteikumu pārkāpumiem

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

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

Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta tālrunis - 112

Neatliekamās medicīniskās palīdzības tālrunis – 113