PATVIRTINTA
Plungės r. Žemaitijos kadetų
gimnazijos direktoriaus
2026 m. lapkričio 5 d.
įsakymu Nr. V-730

PLUNGĖS R. ŽEMAITIJOS KADETŲ GIMNAZIJOS ADMINISTRACIJOS DARBUOTOJO SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA NR. 7

I SKYRIUS
BENDROJI DALIS

1. Plungės r. Žemaitijos kadetų gimnazijoje (toliau – „įmonė“), įmonės kodas 191130983, adresas: Draugystės 6B, Alsėdžiai, Plungės rajonas; Plungės r. Žemaitijos kadetų gimnazijos Alsėdžių lopšelio-darželio skyriuje, adresas: Telšių g. 10C, Alsėdžiai, Plungės r.; Plungės r. Žemaitijos kadetų Kulių gimnazijos skyriuje, adresas: Aušros g. 24, Kuliai, Plungės r.; Plungės r. Žemaitijos kadetų Žemaičių Kalvarijos gimnazijos skyriuje, adresas: Gluosnių al.1, Žemaičių Kalvarija, Plungės r. administracijos darbuotojas turi būti nustatyta tvarka priimtas į darbą, išklausęs įvadinį ir darbo vietoje instruktavimą darbuotojų saugos ir sveikatos klausimais.

2. Darbuotojas privalo laikytis darbo tvarkos taisyklių, vykdyti įstaigos darbuotojų saugos ir sveikatos norminių dokumentų reikalavimus.

3. Darbo priemones privaloma naudoti pagal darbo priemonių dokumentuose nurodytus saugaus naudojimo reikalavimus, laikytis nustatyto darbo ir poilsio režimo.

4. Nedirbti su techniškai netvarkingomis darbo priemonėmis ir apie tai nedelsiant pranešti įstaigos vadovui.

5. Darbuotojas privalo informuoti įstaigos vadovą apie situaciją darbo vietoje ar kitoje įstaigos vietoje, kuri, jo įsitikinimu, gali kelti pavojų darbuotojų saugai ir sveikatai.

6. Darbuotojas, nukentėjęs dėl nelaimingo atsitikimo darbe, ūmios profesinės ligos, asmuo, matęs įvykį arba jo pasekmes, privalo nedelsdamas apie tai pranešti įstaigos vadovui.

7. Įvykus nelaimingam atsitikimui, būtina nukentėjusiam suteikti pirmąją pagalbą. Reikalui esant, iškviesti greitąją medicinos pagalbą.

II SKYRIUS
PROFESINĖS RIZIKOS VEIKSNIAI. SAUGOS PRIEMONĖS NUO JŲ POVEIKIO

8. Pavojingi veiksniai darbo aplinkoje, dėl kurių darbuotojas gali patirti ūmių sveikatos sutrikimų:

8.1. elektros srovės poveikis, esant netvarkingiems kištukiniams lizdams, kištukams, elektros instaliacijai, elektros prietaisams;

8.2. netvarkinga darbo vieta, slidžios grindys - galimi paslydimai, užkliuvimai, traumos;

8.3. dirbant su video terminalais - elektrostatinis krūvis. Jis veikia periferinę nervų sistemą;

8.4. laiku nepastebėtas organizacinės technikos gedimas - galimos traumos.

9. Kenksmingi veiksniai darbo aplinkoje, kurių ilgalaikis poveikis gali būti pavojingas sveikatai:

9.1. neergonomiškai įrengta darbo vieta. Turi būti pakankamai erdvės darbo ir kitiems judesiams atlikti bei kūno padėčiai ir pozai keisti. Vienai darbo vietai turi būti skiriama ne mažiau kaip 6 m^2 darbo patalpos ploto ir ne mažiau kaip 20 m^3 erdvės;

9.2. nepakankamas darbo vietos apšvietimas - kenkia akims;

9.3. meteorologinės darbo sąlygos, neatitinkančios reglamentuotų normų - mažina organizmo atsparumą ligoms;

9.4. triukšmas;

9.5. darbo ir poilsio režimo nesilaikymas, dirbant su video terminalu, kenkia sveikatai.

9.6. Nepertraukiamai dirbti prie video terminalo galima ne daugiau kaip 1 valandą. Dirbant 8 val. darbo dieną, reglamentuotos (papildomos) 5 (10) min. trukmės pertraukos nustatomos po 1 val. nuo darbo su video terminalu pradžios.

III SKYRIUS
DARBUOTOJO VEIKSMAI PRIEŠ DARBO PRADŽIĄ

10. Apžiūrėti darbo vietą, pašalinti nereikalingus daiktus, galinčius trukdyti darbui. Patikrinti, ar tvarkingos grindys (neįplyšusi danga, sausos, neslidžios), neužkrauti vaikščiojimui skirti takeliai.

11. Patikrinti, ar tvarkinga darbo įranga, su kuria bus dirbama darbo metu.

12. Patikrinti elektros įrenginius darbo vietoje:

12.1. ar tvarkingas elektros kabelio kištukas, kištukinis lizdas, į kurį jungiamas įrenginys;

12.2. ar nenutrūkę elektros laidai, jungiantys įrenginį su elektros tinklu, ar nepažeista jų izoliacija.

13. Pastebėjus bet kokius trūkumus, pagal galimybes ir kompetenciją pašalinti juos arba pranešti įstaigos vadovui ar ūkvedžiui.

IV SKYRIUS
DARBUOTOJO VEIKSMAI DARBO METU

14. Palaikyti darbo vietoje švarą ir tvarką.

15. Ant darbo stalo laikyti tik tuos dokumentus, priemones, kurios reikalingos tiesioginiam tuo metu atliekamam darbui.

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

17. Neatitraukti savo ir kitų dėmesio pašalinėmis šnekomis bei darbais.

18. Įmonėje turi būti vengiama nereikalingo triukšmo, palaikoma dalykinė darbo atmosfera.

19. Atliekant užduotis už įstaigos ribų, teritorijose, pastatuose vadovautis saugos ženklų reikalavimais.

20. Visus įrengimus, esančius darbo vietoje, naudoti tik pagal paskirtį.

21. Jei kopijavimo aparate, spausdintuve užstrigo popieriaus lapas, išjungti kopijavimo aparatą, spausdintuvą, išimti lapą pagal eksploatacijos vadove nurodytą darbų eigą (neprisiliesti prie fiksavimo velenų, nes jie labai karšti).

22. Eksploatuojant elektros įrenginius:

22.1. nepalikti be priežiūros elektros įrenginių, įjungtų į elektros tinklą, išskyrus tuos, kurie turi būti įjungti pastoviai;

22.2. į buitinio naudojimo elektros šakučių lizdus draudžiama jungti elektros prietaisus, viršijant instaliacinį galingumą.

23. Nedelsiant išjungti įrenginį iš elektros tinklo ir pranešti apie tai įstaigos vadovui ar ūkvedžiui:

23.1. pajutus bent mažiausią elektros srovės poveikį ar pastebėjus įrenginio neįprastą triukšmą, vibraciją, svylančios izoliacijos kvapą, dūmus, kibirkštis;

23.2. stipriai įkaitus įrenginiui;

23.3. pažeidus kabelio (laido) izoliaciją;

23.4. pastebėjus kitus nebūdingus darbo metu požymius.

24. Neliesti drėgnomis rankomis elektros įrengimų, jungiklių, elektros šakučių lizdų. Valyti juos tik sausu skudurėliu.

25. Neremontuoti pačiam sugedusio elektros įrenginio, laidų, kištuko ir pan. Tai atlikti gali tik tas darbuotojas, kuris turi reikiamą elektrotechninio personalo kvalifikaciją.

26. Elektros oro šildytuvus su atvira kaitinimo spirale, vandens šildytuvus, virdulius, kavos virimo aparatus naudoti tik specialiai tam skirtose ir įrengtose vietose.

V SKYRIUS
DARBUOTOJO VEIKSMAI AVARINIAIS (YPATINGAIS) ATVEJAIS

27. Įvykus avarijai, nedelsiant pranešti įstaigos vadovui arba ūkvedžiui. Iki tyrimo pradžios išsaugoti įvykio vietą tokią, kokia ji buvo avarijos metu, jei tai nekelia pavojaus žmonių gyvybei.

28. Darbuotojas, pastebėjęs gaisrą, privalo:

28.1. skubiai išjungti įjungtus elektros įrengimus;

28.2. nedelsiant pranešti apie gaisrą ugniagesiams, imtis priemonių gaisro židiniui lokalizuoti, gesinti;

28.3. informuoti žmones apie gaisrą ir organizuoti jų bei materialinių vertybių evakavimą;

28.4. gesinti gaisrą turimomis priemonėmis;

28.5. iškviesti į gaisravietę vadovą ar ūkvedį.

29. Degančių elektros įrenginių negalima gesinti vandeniu, juos reikia gesinti, miltelių ABC klasės gesintuvais.

VI SKYRIUS
DARBUOTOJO VEIKSMAI BAIGUS DARBĄ

30. Išjungti įrengimus, su kuriais buvo dirbta, jei jie nepaliekami dirbti budinčiuoju režimu.

31. Darbuotojas, išeinantis iš kabineto paskutinis, privalo užrakinti duris.

32. Prieš užrakindamas duris, darbuotojas privalo patikrinti:

32.1. ar uždaryti langai;

32.2. ar nėra pasilikusių žmonių;

32.3. ar išjungti elektros įrenginiai, radijo, ventiliacijos sistemos, apšvietimas ir kiti įrengimai, kurie turi būti išjungti, pasibaigus darbui;

32.4. ar nesijaučia patalpose dujų, degėsių ir kitų nebūdingų specifinių kvapų;

32.5. ar ant patalpų šildymo sistemos nepalikta skudurų ir kitų degių medžiagų.

VII SKYRIUS
BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

33. Administracijos darbuotojui, pažeidusiam šios instrukcijos reikalavimus, taikoma Lietuvos Respublikos įstatymų nustatyta atsakomybė.