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

PLUNGĖS R. ŽEMAITIJOS KADETŲ GIMNAZIJOS FIZINIO UGDYMO MOKYTOJO SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA NR. 16

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. fizinio ugdymo mokytoju (toliau - mokytojas) gali dirbti asmuo, nustatyta tvarka pasitikrinęs sveikatą, turintis aukštąjį pedagoginį išsilavinimą ir atitinkamą kvalifikaciją, išklausęs įvadinį 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 gimnazijos direktorių, apie situaciją darbo vietose, darbo patalpose, kuri, jo įsitikinimu, gali kelti 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 gimnazijos direktoriui, jeigu jis pajėgia tai padaryti.

10. Įvykus nelaimingam atsitikimui, būtina nukentėjusiam suteikti pirmąją pagalbą, o prireikus iškviesti greitąją medicinos pagalbą tel.: 112.

11. Mokytojui, pažeidusiam šios instrukcijos reikalavimus, taikoma Lietuvos Respublikos įstatymų nustatyta atsakomybė.

II SKYRIUS
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 ištinka 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.
17. Netvarkingas sporto inventorius, sporto įrankiai – galimos traumos.
18. Nepatikimas sporto įrangos pritvirtinimas, dėl ko gali įvykti traumos.

III SKYRIUS
KENKSMINGI VEIKSNIAI

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

IV SKYRIUS
MOKYTOJO VEIKSMAI PRIEŠ DARBO PRADŽIĄ

25. Apžiūrėti darbo vietą, patikrinti ar ji tvarkinga, pašalinti iš jos nereikalingus daiktus.
26. Įsitikinti, ar darbo vietoje pakankamas apšvietimas, mikroklimatas (temperatūra, ventiliacija).
27. Įsitikinti ar tvarkinga patalpoje esanti instaliacija, rozetės, kištukai, kompiuterinė technika, kiti elektros prietaisai su kuriais bus dirbama.
28. Patikrinti sporto įrankių, inventoriaus tvarkingumą, karčių, lygiagrečių, skersinių, krepšinio lankų ir t. t. pritvirtinimo kokybę.
29. Patikrinti ar švari ir tvarkinga sporto salė, ar tvarkingos sporto salės grindys. Jos turi būti lygios, be įdrėskimų ir plyšių, linoleumas negali būti atplyšęs.
30. Prieš darbą patikrinti užsiėmimų vietos (sporto aikštelės, bėgimo takų, šuoliaduobių ir kt.) tvarkingumą.
31. Bėgimo takas turi būti lygus, neslidus.
32. Šuoliaduobės turi būti pripiltos išsijoto smėlio. Prieš šuolius smėlį šuoliaduobėse reikia išpurenti kastuvu ir sulyginti grėbliu.
33. Darbą pradėti tik kai bus pašalinti visi trūkumai, galintys sukelti nelaimingą atsitikimą.

V SKYRIUS
MOKYTOJO VEIKSMAI DARBO METU

34. Palaikyti darbo vietoje švarą ir tvarką.
35. Neatitraukti savo ir kitų dėmesio pašalinėmis šnekomis ir darbais.

36. Draudžiama dirbti neblaiviam ar apsvaigusiam nuo narkotikų, toksinių medžiagų.

37. Laikytis darbo ir poilsio režimo, daryti pertraukas dirbant su kompiuteriu, spausdintuvu (nepertraukiamai dirbti prie kompiuterio galima ne daugiau kaip 1 val.).

38. Nuovargį ir įtampą mažinti pertraukų metu, o pasibaigus darbui rekomenduojama atlikti specialius akių ir fizinius pratimus.

39. Mokytojas negali išleisti iš pamokos tų mokinių, kurie negali aktyviai dalyvauti pamokoje (serga, neturi aprangos). Tokie mokiniai privalo stebėti pamoką.

40. Nepalikti vienų mokinių sporto salėje, aikštelėje.

41. Užsiėmimų metu pastoviai stebėti sporto įrenginių, įrankių, prietaisų ir užsiėmimo vietos tvarkingumą, moksleivių darbą ir elgesį užsiėmimų metu.

42. Sporto įrengimai turi būti nesulūžę, nesugedę, nes dėl to gali įvykti traumos.

43. Įeiti į sporto salę leidžiama tik su sportine apranga ir sportbačiais.

44. Sporto salėje turi būti tik tie įrengimai, kurių reikia užsiėmimams. Jokių pašalinių daiktų ar įrankių negali būti.

45. Įrengimai ir sporto inventorius turi būti saugomas greta sporto salės įrengtoje patalpoje.

46. Mokytojas atsako už mokinių saugumą pamokos metu.

VI SKYRIUS
ELEKTROSAUGOS REIKALAVIMAI

47. Neatidarinėti elektros įrengimų, kompiuterinės technikos skydelių, durelių, dangčių.

48. Neliesti drėgnomis rankomis jungiklių, elektros šakučių lizdų.

49. Kompiuterinės technikos ekranus, objektyvus valyti specialiai skirta servetėle.

50. Nedirbti su kompiuterinę techniką, jei prisilietus jaučiamas elektros srovės poveikis.

51. Nepalikti be priežiūros įjungtos kompiuterinės technikos.

52. Nesiliesti vienu metu prie įžemintų dalių (centrinio šildymo radiatorių, vamzdžių ir pan.) ir elektros įrenginių metalinių dalių, nes esant pažeistai izoliacijai, susidarytų grandinė elektros srovei tekėti žmogaus kūnu.

53. Eksploatuojant elektros įrenginius, kompiuterinę techniką draudžiama:

53.1. naudotis netvarkingais elektros šakučių lizdais, kištukais, jungikliais bei kita elektros instaliacijos įranga;

53.2. į buitinio naudojimo elektros šakučių lizdus jungti elektros prietaisus, viršijant instaliacinį galingumą bei naudoti šviestuvus su nuimtais apsauginiais gaubtais.

54. Naudojantis spausdintuvu, kopijavimo aparatu būtina laikytis šių reikalavimų:

54.1. laidai spausdintuvui , kopijavimo aparatui turi būti specialiai pritaikyti;

54.2. prieš jungiant spausdintuvą prie kompiuterinės technikos įsitikinti ar spausdintuvas išjungtas iš tinklo;

54.3. neišjungti spausdintuvo, kopijavimo aparato kol jis spausdina;

54.4. popieriui įstrigus, spausdintuvą , kopijavimo aparatą tuoj pat išjungti iš tinklo ir popierių ištraukti.

55. Elektros prietaisus išjungti šiais avariniais atvejais:

55.1. pajutus elektros srovės poveikį ar nutrūkus elektros energijos tiekimui;

55.2. pažeidus laidų izoliaciją arba kai jaučiamas charakteringas degančios izoliacijos kvapas, pasirodo dūmai, kilus gaisrui;

55.3. pastebėjus padidėjusį triukšmą ar vibraciją.

VII SKYRIUS
GAISRINĖS SAUGOS REIKALAVIMAI

56. Vengti veiksmų, sudarančių sąlygas kilti gaisrui.

57. Rūkyti gimnazijos patalpose ir teritorijoje draudžiama.

58. Pastebėjus darbo metu kompiuterinės technikos, spausdintuvo gedimus, netvarkingus kabelius, elektros kištukinius lizdus, nutraukti darbą ir skubiai pranešti gimnazijos direktoriui, pavaduotojai, ūkio vedėjai, elektrikui.

59. Kilus gaisrui nedelsiant išjungti elektros prietaisus iš elektros tinklo, iškviesti ugniagesius pagalbos telefonu 112.

60. Pradėti gesinti gaisrą turimomis priemonėmis, informuoti gimnazijos direktorių , pavaduotoją, ūkio vedėją apie gaisrą.

VIII SKYRIUS
VEIKSMAI AVARINIAIS ATVEJAIS

61. 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 gimnazijos direktoriui, pavaduotojai, ūkio vedėjai.

62. Įvykus nelaimingam atsitikimui, nedelsiant suteikti pirmąją medicinos pagalbą sau ar kitiems nukentėjusiems ir pranešti apie įvykį gimnazijos direktoriui, pavaduotojai.

63. Darbo metu susižeidus nors ir nelabai sunkiai, įvykio negalima nuslėpti, apie jį reikia pranešti gimnazijos direktoriui.

64. Kilus gaisrui, reikia iškviesti ugniagesius pagalbos telefonu 112, pranešti gimnazijos direktoriui ir gesinti gaisro židinį turimomis priemonėmis.

65. Ištikus nelaimingam atsitikimui pakeliui į darbą arba iš darbo, reikia pačiam ar per kitus asmenis pranešti apie įvykį gimnazijos direktoriui ir nurodyti įvykio aplinkybes bei pasekmes.

IX SKYRIUS
VEIKSMAI BAIGUS DARBĄ

66. Sutvarkyti darbo vietą.

67. Švarius, tvarkingus sporto įrankius, prietaisus sudėti į jiems skirtą vietą.

68. Išjungti elektros prietaisus, jei jie neįjungti specialiame režime.

69. Apie visus darbo metu pastebėtus trūkumus informuoti gimnazijos direktorių.