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

PLUNGĖS R. ŽEMAITIJOS KADETŲ GIMNAZIJOS TECHNOLOGIJŲ MOKYTOJO SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA NR. 5

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. technologijų mokytoju (toliau - mokytojas) gali dirbti asmuo, nustatyta tvarka pasitikrinęs sveikatą, turintis aukštąjį pedagoginį išsilavinimą ir atitinkamą kvalifikaciją, išklausęs įvadinį darbų saugos ir sveikatos ir darbo vietoje instruktavimą.

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 keiti 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 ar ūkvedžiui, jeigu jis pajėgia tai padaryti.

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

II SKYRIUS
PROFESINES RIZIKOS VEIKSNIAI, SAUGOS PRIEMONĖS NUO JŲ POVEIKIO

11. Elektros srovės poveikis, esant netvarkingiems kištukiniams lizdams, kištukams, elektros instaliacijai, kompiuterinei ir buitinei technikai, elektros prietaisams, dėl ko netenkama sąmonės, sutrinka arba nutrūksta širdies veikla bei kvėpavimas, o kartais ištinka staigi mirtis.

12. Dirbant su įrengimais, kompiuterine technika, spausdintuvu, kopijavimo aparatu - elektrostatinis krūvis, kuris veikia periferinę nervų sistemą.

13. Kritimas, norint paimti aukštai esančius daiktus, knygas.

14. Kūno raumenų patempimas, nesilaikant leidžiamų kėlimo normų - vienu metu nešti galima vyrams ne daugiau kaip 30 kg, moterims - 10 kg.

15. Netvarkinga darbo vieta, slidžios grindys, netvarkingai sukrautos knygos, daiktų kritimas iš aukščio.

16. Netvarkingai sudėtos medžiagos, sukrauti maisto produktai, tara, įrankiai.

17. Darbas su stiklinėmis, mechaninėmis mokymo priemonėmis.

18. Nepakankamas darbo vietos apšvietimas.

19. Netvarkingi darbo įrankiai (atšipę peiliai ir kt.), priemonės.

20. Judančios mechanizmų, įrankių dalys - dirbant be numatytų eksploatavimo instrukcijoje apsaugų, galimi galūnių sužalojimai.

21. Šerpetotas medienos gaminių paviršius, atskilusios ar atpjautos detalės.

22. Įkaitusios įrengimų dalys ir karšti maisto produktai - nudegimų grėsmė.

23. Aštrūs įrankiai, netvarkingi įrengimai arba inventorius - galimi susižalojimai.

24. Produktų smulkinimo prietaisai - neatsargiai elgiantis galima susižeisti pirštus.

III SKYRIUS
KENKSMINGI VEIKSNIAI, KURIŲ ILGALAIKIS POVEIKIS PAVOJINGAS SVEIKATAI

25. Nuolat įtemptas dėmesys - vargina organizmą, mažina budrumą, silpnina nervų sistemą.

26. Dulkės nuo staklių, gaminių alergiškai veikiančios organizmą - galimi uždegimai, alerginės ir profesinės ligos.

27. Triukšmas, vibracija - veikia periferinę nervų sistemą.

28. Nervinė įtampa - veikia periferinę nervų sistemą.

29. Apsinuodijimas naudojamomis medžiagomis.

30. Galimos infekcijos nuo sergančių mokinių.

31. Lengvai užsiliepsnojantys ir degūs skysčiai.

32. Maisto gamybos metu prieskonių skleidžiami kvapai gali alergiškai veikti organizmą.

IV SKYRIUS
VEIKSMAI PRIEŠ DARBO PRADŽIĄ

33. Apsivilkti darbo drabužius taip, kad jie netrukdytų, nevaržytų judesių ir nebūtų nukarusių dalių - užsisegti visas sagas, plaukus paslėpti po galvos apdangalu.

34. Apžiūrėti darbo vietą, pašalinti nereikalingus daiktus, galinčius trukdyti ar sukelti nelaimingą atsitikimą.

35. Patalpos privalo būti švarios, grindys sausos, neslidžios, neužkrauti vaikščiojimui skirti takeliai.

36. Patikrinti įrenginių ir prietaisų techninį stovį, jų blokuotes, inventorių su kuriuo reikės dirbti.

37. Vizualiai patikrinti ar nenutrūkę elektros įrenginių kabeliai.

38. Vizualiai patikrinti, ar yra įrengimų įžeminimas, reikiamos apsaugos, ar gerai veikia paleidimo - stabdymo mygtukai, ar kur nenutrinta laido izoliacija.

39. Įrenginį jungiantys laidai su elektros tinklu turi nesiliesti prie karštų, drėgnų paviršių, aštrių briaunų.

40. Pastebėjus bet kokį sveikatai gresiantį pavojų, nedelsiant pranešti apie tai gimnazijos administracijai.

V SKYRIUS
VEIKSMAI DARBO METU

41. Mokytojas privalo mokyti moksleivius tik tų darbų, kurių saugūs atlikimo būdai žinomi.

42. Gaminant valgius:

42.1. Nešant produktus ar indus, nelaikyti rankoje peilių ar kitų aštrių ir smailių įrankių.

42.2. Dėžes ir indus atidaryti tik tam tikslui skirtais įrankiais.

42.3. Pjaustyti peiliu ar valyti produktus peilio ašmenis nukreipus nuo savęs.

42.4. Draudžiama įjungti elektros viryklę vidutiniu ar maksimaliu pajėgumu nekaitinant puodų ar keptuvių su produktais.

42.5. Nepalikti be priežiūros įjungtų elektros įrenginių, jei tai nenumatyta įrenginio eksploatavimo instrukcijoje.

42.6. Produktų pjaustymui naudoti padėklus - pirštus, laikančius pjaustomus produktus, palenkti link delno.

42.7. Riebalus dėti į keptuvę (taukų, aliejaus virimo indą) dar neįjungus jos kaitinimo.

42.8. Saugoti, kad nepakliūtų vandens į įkaitintus riebalus.

42.9. Pusfabrikačius į karštus riebalus dėti judesiu nuo savęs, apversti taip pat judesiu nuo savęs tam reikalui skirtomis mentelėmis.

42.10. Produktus į verdančius riebalus ar vandenį dėti ir išimti metaliniu tinkleliu.

42.11. Indus su karštu maistu elektros viryklės paviršiumi stumdyti palengva, saugant, kad ant viryklės kaitinamo paviršiaus nepatektų skysčių, riebalų, lengvai užsidegančių medžiagų.

42.12. Puodų ir kitų indų su karštu ar verdančiu maistu dangčius nudengti pavertus jį į save.

42.13. Karštus indus, jų dangtelius kilnoti naudojant sausą rankšluostį arba termoizoliacines pirštines.

42.14. Elektros prietaisus surinkti, išrinkti ir valyti galima tik išjungus iš elektros tinklo.

42.15. Dirbant su mikrobangų krosnele, sekti, kad veiktų signalizacija. Nejungti krosnelės, kurios durelės atidarytos.

42.16. Valant daržoves mašinomis, sekti, kad su daržovėmis į mašiną nepatektų akmenų, metalo gabalų ar kitų kietų daiktų.

42.17. Dirbant mašinai, negalima atidaryti kameros dangčio. Įdėti daržoves ir išimti galima tik išjungus mašiną.

42.18. Mėsą į mėsmalę dėti neskubant, vienodais kiekiais.

42.19. Spausti mėsą į pakrovimo angą tik mediniu arba plastmasiniu grūstuvėliu, bet ne rankomis. Įstrigusius produktus pašalinti mentele tik išjungus mėsmalę.

42.20. Dirbant su tešlos ruošimo mašinomis, reikia įsitikinti, ar veikia blokuotės (jei tai numatyta mašinų konstrukcijoje). Neveikiant blokuotėms, dirbti negalima.

42.21. Padėklus ar indus į orkaitę dėti ir išimti užsimovus termoizoliacines pirštines.

42.22. Elektros vandens pašildytojus, virdulius, kavos virimo aparatus naudoti specialiai skirtose vietose, statant juos ant nedegaus pagrindo. 43.23. Nejungti darbui garinių įrenginių, jei vandentiekyje nėra vandens.

42.23. Draudžiama laikyti šalia atviros ugnies ir stipriai įkaitintų daiktų lengvai užsidegančias medžiagas.

42.24. Konservuojant stiklainius kaitinti orkaitėje sumažinus kaitinimo temperatūrą 15 min. Išimti su termoizoliacinėmis pirštinėmis ir padėti ant sauso šilto paviršiaus.

42.25. Karštą skystį į stiklainį pilti atsargiai.

42.26. Pasterizuojant ir sterilizuojant produktus, stiklainius, pridengtus dangteliais, sudėti į katilą su dvigubu dugnu, o po to išimti su specialiomis žnyplėmis ir padėti ant sauso paviršiaus.

42.27. Metalini dangtelį užsukti rankine mašinėle palaipsniui priveržiant rankenėlės sraigtą.

43. Siuvimas mašina:

43.1. Įjungti mašiną galima tik pilnai pasiruošus operacijos atlikimui, t.y. pakelti siuvinio prispaudimo kojelę, pakišti siuvinį po ja. išlyginti raukšles, nuleisti siuvinio prispaudimo kojelę.

43.2. Neatliekant operacijų, siuvimo mašinos elektros variklis turi būti išjungtas.

43.3. Prieš pradedant siūti, reikia įsitikinti, ar nėra siuvinyje įsmeigtų segtukų. smeigtukų ar adatų.

43.4. Siuvant neliesti rankomis judančių mašinos detalių.

43.5. Keisti adatą, reguliuoti dygsnį, įstatyti šaudyklę į centrą, valyti, tepti mašiną tik išjungus elektros variklį ir įrengimui pilnai sustojus.

43.6. Siuvant siūlę, gaminį laikyti abiem rankom, kad pirštai nepatektų po adata.

43.7. Akims apsaugoti nuo lūžusios adatos dalių, nesilenkti žemai prie siuvimo mašinos.

43.8. Dirbant su siuvimo - apmėtymo mašina, rankų plaštakas laikyti ant platformos krašto, kad pirštai nepakliūtų po peiliais ar adata.

43.9. Tuo pačiu metu negalima siūti viena mašina dviem moksleiviams.

43.10. Siuvant ar siuvinėjant rankomis, dirbti su antpirščiu.

43.11. Adatas ir smeigtukus laikui tam skirtoje vietoje (dėžutėje, pagalvėlėje).

43.12. Draudžiama adatas, smeigtukus ar segtukus įsismeigti į dėvimus drabužius.

43.13. Negalima dirbti su surūdijusiomis adatomis, smeigtukais ar segtukais.

44. Žirkles laikyti dėžutėje, dėti ant stalo suglaustas, rankenėlėmis į save, paduoti kitam žirkles reikia rankenėlėmis į priekį.

45. Dirbant su elektriniu lygintuvu, neliesti jo metalinių paviršių rankomis, netrankyti į stalą, gaminių sudrėkinimui naudoti purkštuvus.

45.1. Lyginimo pertraukų metu lygintuvą statyti vertikaliai ant nedegaus padėklo, nuolat stebėti, kad lygintuvo korpusas neliestų elektros laido.

45.2. Pilti į lygintuvą vandenį ir išpilti iš jo galima tik išjungus iš elektros tinklo.

45.3. Nepilti vandens į karštą lygintuvą, palaukti kol atauš.

46. Vąšelius, virbalus laikyti tam skirtoje vietoje, nelaikyti vąšelio ir virbalų arti akių.

47. Dirbant tekinimo staklėmis:

47.1. Tekinant tarp centrų įtvirtintas detales, reikia naudoti griebtuvą.

47.2. Detalė, įtvirtinta centruose, turi remtis visu centravimo skylių kūginiu paviršiumi.

47.3. Tekinimo skydas, griebtuvas ir kitos tvirtinimo priemonės turi būti taip įtaisytos, kad negalėtų pačios atsisukti arba atitrūkti nuo laikiklio, keičiant jų sukimosi kryptį.

47.4. Naudoti specialų raktą griebtuvui užspausti.

47.5. Draudžiama poliruoti, dildyti besisukančias detales su išsikišusiomis dalimis, išpjovomis, grioveliais, laikant įrankį rankose.

48. Dirbant gręžimo staklėmis:

48.1. Apdorojamas detales įtvirtinti ant stalo ar plokštės spaustuvais.

48.2. Spaustuvai ir kiti įtaisai turi būti techniškai tvarkingi.

48.3. Išimant grąžtą, reikalinga naudotis specialiais raktais, laikiklį nuleisti žemyn.

48.4. Grąžtą prie gręžiamos detalės nuleisti palengva, nesmūgiuojant.

48.5. Draudžiama rankomis laikyti apdorojamą detalę.

48.6. Gręžiant gilias skyles, grąžtą periodiškai ištraukti drožlių nuvalymui.

48.7. Negalima atšaldyti pjovimo įrankio šlapiais skudurais ar šepečiu.

49. Dirbant šlifavimo staklėmis:

49.1. Dirbant staklėmis, stovėti disko plokštumos šone.

49.2. Šlifuojamą detalę prie disko spausti palengva, nesmūgiuoti apdorojama detale į diską.

49.3. Šlifuojamą įrankį stipriai laikyti rankose.

49.4. Prieš išjungiant stakles, atitraukti šlifuojamą detalę nuo disko.

49.5. Negalima stabdyti disko detale ar kitu daiktu.

49.6. Nepamiršti, kad ir nežymiai ranka palietus besisukantį diską, gali įvykti nelaimė.

50. Dirbant šaltkalvio darbus:

50.1. Dirbti su kirstukais galima tik užsidėjus apsauginius akinius su nedūžtančiais stiklais,

50.2. Įrankių (raktų, replių, žnyplių ir kt.) negalima pailginti ant rankenų užmovus vamzdžius ar kitu būdu.

50.3. Detalės turi būti patikimai įtvirtintos darbastalyje.

50.4. Kertant metalą, būtina apsaugoti save ir aplinkinius žmones nuo lekiančių nukirstų detalių.

50.5. Apdorojamos detalės, ruošiniai, įrankiai turi būti padėti taip, kad nenukristų.
50.6. Skardos lapus žymėti specialiu brėžikliu su kotu.
50.7. Kerpant skardą, nelaikyti rankos prie kirpimo linijos.
50.8. Kirpti trumpas ir siauras juostas galima jas laikant replėmis.
51. Atliekant dailidės darbus:
51.1. Dirbant su rankiniu įrankiu, patikrinti, ar jis tvarkingas ir aštrus.
51.2. Detalės turi būti patikimai įtvirtintos darbastalyje.
51.3. Kinis ar plaktukas turi būti tvirtai užmauti ant koto ir sutvirtinti pleištu.
51.4. Įrankių rankenos turi būti nesuskilusios, nesupleišėjusios, pagamintos iš kietos medienos, stiprios ir gerai pritvirtintos.
51.5. Įrankių, vinių, medvaržčių ir kitokių smulkių daiktų nešiojimui ir laikymui reikalinga naudoti krepšius ir dėžutes.
51.6. Draudžiama ant darbastalio dėti aštrius įrankius ašmenimis į viršų.
51.7. Pjaunant ruošinį rankiniu pjūklu, ruošinį patikimai įtvirtinti.
51.8. Pradedant pjauti detalę ar ruošinį, nefiksuoti pjūklo prie pjaunamos vietos pridėjus rankos delną - šiam tikslui naudoti medinę kaladėlę, o baigiant perpjauti ruošinį, saugotis, kad atpjauta dalis neužkristų ant kojų.
51.9. Šlifuoti tik naudojant specialias kaladėles.
51.10. Stalių dirbtuvėse nuolat valyti dulkes nuo grindų, įrengimų ir komunikacijų.
51.11. Dažus ir laką laikyti ir nešioti nedūžtančiuose ir sandariai uždarytuose induose - techninių darbų kabinete galima laikyti degių medžiagų, lengvai užsiliepsnojančių skysčių kiekį, skirtą tik vienai mokslo dienai.
52. Atliekant elektrotechnikos darbus:
52.1. Remontuoti, ardyti, surinkti elektros prietaisus galima tik išjungus iš elektros tinklo ir jiems pilnai ataušus.
52.2. Schemas sujungti taip, kad laidai nebūtų įtempti ir nesikryžiuotų.
52.3. Surinktą montuojamą schemą įjungti tik ją patikrinus.
52.4. Draudžiama pirštais tikrinti ar yra įtampa.

VI SKYRIUS
ELEKTROSAUGOS REIKALAVIMAI

53. Neatidarinėti elektros įrengimų, kompiuterinės technikos skydelių, durelių, dangčių.
54. Neliesti drėgnomis rankomis jungiklių, elektros šakučių lizdų.
55. Kompiuterinės technikos ekranus, objektyvus valyti specialiai skirta servetėle.
56. Nedirbti su įrengimais, kompiuterinę technika, jei prisilietus jaučiamas elektros srovės poveikis.
57. Nepalikti be priežiūros įjungtos technikos.
58. Nesiliesti vienu metu prie įžemintų dalių (centrinio šildymo radiatorių, vamzdžių ir pan.) ir elektros įrenginių metalinių dalių, nes esant pažeistai izoliacijai, nesusidarytų grandinė elektros srovei tekėti žmogaus kūnu.
59. Eksploatuojant elektros įrenginius, kompiuterinę techniką draudžiama:
59.1. naudotis netvarkingais elektros šakučių lizdais, kištukais, jungikliais bei kita elektros instaliacijos įranga;
59.2. į buitinio naudojimo elektros šakučių lizdus jungti elektros prietaisus, viršijant instaliacinį galingumą bei naudoti šviestuvus su nuimtais apsauginiais gaubtais.
60. Naudojantis spausdintuvu, būtina laikytis šių reikalavimų:
60.1. laidai spausdintuvui turi būti specialiai pritaikyti;
60.2. prieš jungiant spausdintuvą prie kompiuterinės technikos įsitikinti ar spausdintuvas išjungtas iš tinklo;
60.3. neišjungti spausdintuvo, kol jis spausdina;

60.4. popieriui įstrigus, spausdintuvą tuoj pat išjungti iš tinklo ir popierių ištraukti.

61. Elektros prietaisus išjungti šiais avariniais atvejais:

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

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

61.3. pastebėjus padidėjusį triukšmą ar vibraciją.

VII SKYRIUS
GAISRINĖS SAUGOS REIKALAVIMAI

62. Vengti veiksmų, sudarančių sąlygas kilti gaisrui.

63. Rūkyti gimnazijos patalpose ir teritorijoje draudžiama.

64. Pastebėjus darbo metu įrangos, kompiuterinės technikos, spausdintuvo gedimus, netvarkingus kabelius, elektros kištukinius lizdus, nutraukti darbą ir skubiai pranešti gimnazijos direktoriui ar ūkvedžiui

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

66. Pradėti gesinti gaisrą turimomis priemonėmis, informuoti gimnazijos direktorių apie gaisrą.

VIII SKYRIUS
VEIKSMAI AVARINIAIS (YPATINGAIS) ATVEJAIS

67. 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 ar ūkvedžiui..

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

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

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

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

IX SKYRIUS
VEIKSMAI BAIGUS DARBĄ

72. Sutvarkyti darbo vietą.

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

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

X SKYRIUS
BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

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