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

PLUNGĖS R. ŽEMAITIJOS KADETŲ GIMNAZIJOS ŪKVEDŽIO SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA NR. 13

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. ūkvedžiu (toliau – ūkvedys) gali dirbti asmuo, nustatyta tvarka pasitikrinęs sveikatą, išklausęs įvadinę darbų saugos ir sveikatos ir darbo vietoje instruktavimus.

2. Ūkvedys privalo laikytis darbo tvarkos taisyklių, vykdyti gimnazijos darbuotojų saugos ir sveikatos taisyklių reikalavimus, darbo priemones naudoti pagal darbo priemonių dokumentuose nurodytus saugaus naudojimo reikalavimus.

3. 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 instruktavimas atliekamas patvirtinus naują saugos ir sveikatos instrukciją arba padarius pakeitimus esančioje, įsitikinus, kad darbuotojo 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. Ūkvedys privalo laikytis nustatyto darbo ir poilsio režimo.

6. Ūkvedys privalo nedirbti su techniškai netvarkingomis darbo priemonėmis.

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

8. Ūkvedys privalo informuoti gimnazijos direktorių apie situaciją darbo vietose, darbo patalpose, kuri, jo įsitikinimu, gali keiti pavojų darbuotojų, ugdytinių ar lankytojų saugai ir sveikatai.

9. Ūkvedys, 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. Ūkvedys, pažeidusiam šios instrukcijos reikalavimus, taikoma Lietuvos Respublikos įstatymų nustatyta atsakomybė.

II SKYRIUS
PROFESINĖS RIZIKOS VEIKSNIAI, SAUGOS PRIEMONĖS NUO JŲ POVEIKIO

12. Elektros srovės poveikis – netvarkingi įrengimai, netvarkinga elektros instaliacija, netvarkingi kištukiniai lizdai, kištukai, kompiuterinė technika, elektros prietaisai, 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 ne daugiau kaip – 10 kg.

16. Netvarkinga darbo vieta, slidžios grindys, netvarkingai sukrautos knygos, daiktų kritimas iš aukščio, blogai įtvirtinti įrankiai, sulūžę laikikliai ir kt.) – galimos sunkios bei mirtinos traumos.

17. Apsinuodijimas – prižiūrint dirbančius su lakais, dažais, mastikomis, klijais, antiseptikais, rūgštimis, šarmais ir kitomis kenksmingomis ar pavojingomis medžiagomis, nenaudojant individualias saugos priemones, akinius, dujokaukę, gumines pirštines.

III SKYRIUS
KENKSMINGI VEIKSNIAI, KURIŲILGALAIKIS POVEIKIS PAVOJINGAS SVEIKATAI

18. Triukšmas – veikia periferinę nervų sistemą.

19. Nervinė įtampa – veikia periferinę nervų sistemą.

20. Darbas su kompiuterine technika – regos sutrikimai.

21. Galimos infekcijos nuo sergančių mokinių.

22. Nepalankios meteorologinės sąlygos (vėjas, lietus, ir kt.), netinkamas mikroklimatas (temperatūra, ventiliacija ir t.t.) darbo vietoje – neigiamai veikia organizmą, galimi susirgimai.

23. Lako, dažų, skiediklių ir kitų medžiagų garai ir aerozoliai – galimi apsinuodijimai, cheminiai ir terminiai nudegimai.

24. Dulkės (organinės ir neorganinės kilmės), alergiškai veikiančios visą organizmą – galimi uždegimai, alerginės ir profesinės ligos.

IV SKYRIUS
ŪKVEDŽIO 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. Darbą pradėti tik kai bus pašalinti visi trūkumai, galintys sukelti nelaimingą atsitikimą.

V SKYRIUS
ŪKVEDŽIO VEIKSMAI DARBO METU

29. Palaikyti darbo vietoje švarą ir tvarką.

30. Neatitraukti savo ir kitų dėmesio pašalinėmis šnekomis ir darbais.

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

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

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

34. Naudoti pagal paskirtį asmenines apsaugos priemones, laiku pranešti gimnazijos direktoriui apie jų nusidėvėjimą, netinkamumą naudoti.

35. Ūkvedys privalo išmanyti dažymo būdus, medžiagų, su kuriomis dirba darbuotojai savybes, žinoti jų sudėtines dalis, kenksmingumą, laikytis įrangos, mechanizmų eksploatavimo taisyklių.

36. Atlikti tik paskirtą darbą, neleisti dirbti ir vaikščioti pašaliniams asmenims arba imtis darbų, kurių atlikimui yra neinstruktuotas.

37. Neleisti darbuotojams dirbti su nežinomais, techniškai netvarkingais įrankiais.

38. Neleisti darbuotojams įrankių (raktų, replių, žnyplių) pailginti ant rankenų užmaunant vamzdžius ir pan.

39. Reikalauti, kad apdorojamos detales, ruošiniai, įrankiai būtų padėti taip, kad nenukristų.

40. Leisti pradėti darbą darbuotojams montavimo, statybos, dažymo ir kitus remonto darbus prie elektros srovės tinklų tik tada, kai išjungiama elektros įtampa arba kai laidai yra patikimai izoliuoti nuo išorės.

41. Dažymo medžiagas leisti ruošti patalpose su ventiliacija, o medžiagos turi turėti sertifikatus arba pasus su kenksmingų medžiagų charakteristikomis.

42. Nenaudoti lakų, dažų, klijų, skiediklių nežinant jų paskirties, naudojimo instrukcijos.

43. Leisti pradėti dažyti patalpose tik įjungus priverstinę ventiliaciją arba atidarius langus.

44. Prižiūrėti, kad tuščią dažų, lakų, skiediklių tarą tuoj pat išneštų iš darbo vietos ir sudėtų į tam skirtą vietą.

45. Darbuotojams atsitiktinai išliejus ant grindų dažus reikalauti nedelsiant užberti sausu smėliu arba pjuvenomis ir pašalinti iš darbo vietos.

46. Ūkvedys privalo reikalauti iš darbuotojų laikytis taisyklių, kurie dirba ant kopėčių:

46.1. pristatomos kopėčios turi būti su įtaisais, neleidžiančiais joms pasislinkti ar virsti darbo metu bei turi būti išbandytos, turėti inventorinį numerį;

46.2. pristatomų kopėčių matmenys turi būti tokie, kad darbuotojas galėtų dirbti stovėdamas ant pakopos, esančios ne mažesniu kaip 1 m atstumu iki kopėčių viršaus;

46.3. leidžiama naudoti ne ilgesnes kaip 5 m pristatomas kopėčias;

46.4. ilgas kopėčias, kurios po lipančio ar stovinčio ir dirbančio kojomis linksta ir siūbuoja, reikia per vidurį sutvirtinti kitomis trumpesnėmis kopėčiomis arba lenta;

46.5. medinėse kopėčiose briaunose ir pakopose leidžiami tik išilginiai ne ilgesni kaip 100 mm ir ne gilesni kaip 5 mm įskilimai. Esant skersiniams įlūžimams, kopėčiomis naudotis draudžiama;

46.6. jeigu negalima patikimai pritvirtinti pristatomų kopėčių viršaus, taip pat dirbant toje vietoje, kur dažnai vaikšto žmonės, reikia, kad kopėčias prilaikytų kitas darbuotojas;

46.7. kopėčias, statomas priešais duris, turi prilaikyti kitas darbuotojas, arba duris reikia užrakinti;

46.8. daiktus, reikalingus ant kopėčių dirbančiam žmogui, reikia kelti į viršų, pririštus prie virvės vidurio. Kad keliami daiktai nesiūbuotų, antrąjį virvės galą turi laikyti apačioje stovintis darbuotojas;

46.9. atliekant darbus ant paaukštinimų arba kopėčių, neapkrauti jų svoriu, didesniu už jų keliamąją galią, nesilankstyti, nes galima nukristi.

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, nesusidarytų 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, būtina laikytis šių reikalavimų:

54.1. laidai spausdintuvui turi būti specialiai pritaikyti;

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

54.3. neišjungti spausdintuvo, kol jis spausdina;

54.4. popieriui įstrigus, spausdintuvą 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.

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

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

VIII SKYRIUS
VEIKSMAI AVARINIAIS (YPATINGAIS) 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.

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

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. Išjungti elektros prietaisus, jei jie neįjungti specialiame režime.
68. Apie visus darbo metu pastebėtus trūkumus informuoti gimnazijos direktorių.

_____