

APSTIPRINU
LLU ITF dekāns

 G. Vītols

Jelgavā, 2021. gada 18. jūlijs

**LLU Informācijas tehnoloģiju fakultātes
Lielā iela 2, Jelgavā, LV-3001**

DARBA AIZSARDZĪBAS INSTRUKCIJA

DARBA AIZSARDZĪBAS INSTRUKCIJA DARBAM AUGSTUMĀ UN PĀRVIETOJOT SMAGUMUS

LLU Informācijas tehnoloģiju fakultāte, Lielā ielā – 2, Jelgavā, LV-3001
Pils rietumu korpusa darbinieku kabinetos ITF dekanātā (Nr. 19, 20, 24, 106),
Datoru sistēmu katedrā (Nr. 30, 33, 34, 35, 38, 39, 307), Matemātikas katedrā (Nr.
211, 213, 214, 215, 216), Fizikas katedrā (Nr. 315, 312, 316, 311, 310, 309),
Vadības sistēmu katedrā (Nr. 23-1, 23, 22, 26, 219), datoru klasēs (Nr. 25, 27, 32,
31, 28, 47, 221, 220, 217, 115, 287), Fizikas katedras laboratorijās (Nr. 314, 304,
302, 313, 308, 306, 301), tehniskajās telpās (31, 43) nodarbinātajiem.

Izstrādāta saskaņā ar LR Darba aizsardzības likumu un 2010.
gada 10. augusta Ministru kabineta noteikumiem Nr.749
“Apmācības kārtība darba aizsardzības jautājumos” un, kā arī
izvērtējot darba vides riskus un situāciju darbavietās.

Nr. 11

JELGAVA 2021

DARBA AIZSARDZĪBAS INSTRUKCIJA Nr.11

DARBAM AUGSTUMĀ UN PĀRVIETOJOT SMAGUMUS

1. Vispārīgās prasības

Darba aizsardzības instrukcija „Darbam augstumā un pārvietojot smagumus” (turpmāk tekstā Instrukcija) ir saistoša Latvijas Lauksaimniecības universitāte (turpmāk LLU) Informācijas tehnoloģiju fakultātes (turpmāk ITF) nodarbinātajiem, tai skaitā darbiniekiem, mācību spēkiem, kuri veic tehniskus darbus ITF apsaimniekotajās telpās.

Darba aizsardzības instrukcija nosaka darba aizsardzības pasākumus un pienākumus, kas jāievēro nodarbinātajiem, kuriem ielānoti tehniski darbi vai nodarbības ITF apsaimniekotajās auditorijās, datoru klasēs, tehniskajās telpās.

1.1. Nodarbinātā un izglītojamā pienākumos ietilpst

Zināt un ievērot:

- pirms darba uzsākšanas iepazīties ar šīs instrukcijas prasībām un tās ievērot visā darba laikā, personas, kuras nav iepazinušās ar šo instrukciju, nedrīkst atrasties darba vietā;
- neplānoto instruktāžu veic, ja noticis nelaimes gadījums vai nodarbinātais pārtraucis darbu uz laiku ilgāk par 60 kalendārajām dienām, mainās darba apstākļi, aprīkojums vai rodas citi faktori, kas var ietekmēt darba drošību;
- nodarbinātais drīkst veikt tikai tos smaguma pārvietošanas vai darbam augstumā darbus, kuri saistīti ar darba pienākumu veikšanu;
- **drīkst neuzsākt** darbu un ziņot tiešajam darba vadītājam un darba aizsardzības speciālistam, ja:
 - 1.1.1. darba apstākļi rada draudus personiskajai vai apkārtējo cilvēku veselībai un dzīvībai;
 - 1.1.2. nav atbilstošas profesionālās sagatavotības, nav veikta apmācība par jauno darba aprīkojumu;
 - 1.1.3. bojāti darba rīki un inventārs.
- normatīvajos aktos nav noteiktas pieļaujamās smagumu pārvietošanas normas. Ieteicamā smaguma pārvietošana, celšana un noturēšana, bez mehāniskām palīgierīcēm: vīriešiem – ne vairāk par 10 kg (ar vienu roku 5 kg), sievietēm – ne vairāk par 7 kg (ar vienu roku 3.5 kg);
- Ministru kabineta noteikumi Nr.143 nosaka, ka darbs augstumā attiecas uz strādāšanu vietās, kas atrodas vismaz 1,5m augstumā no zemes vai jebkuras citas drošas virsmas, izmantojot aizsargķiveri;
- elektrodrošības prasības, ievērojot instrukciju Nr.3 “Darba aizsardzības instrukcija elektrodrošībā”, tai skaitā ievērot elektrodrošības pamatnoteikumus:
 - 1.1.4. elektroiekārtas ekspluatēt saskaņā ar lietošanas instrukciju;
 - 1.1.5. elektroiekārtu pieslēgt pie elektropadeves un atslēgt no tās ar sausām rokām;
 - 1.1.6. ievērot brīdinājuma uzrakstus un zīmes;
- darba laika atpūtas režīmu;

1.2. Personas, kas pārkāpušas šīs Instrukcijas prasības, atkarībā no kaitējuma rakstura un sekām var tikt sauktas pie disciplināratbildības, civiltiesiskās atbildības vai kriminālatbildības.

1.3. Nodarbinātā iespējamie darba vides riska faktori

pārvietojot smagumu pastāv risks, ka nodarbinātais var iegūt traumu ja:

1.3.1. smagums (krava):

- ir pārāk smags vai liels;
- ir neparocīgs vai grūti satverams;
- ir nestabils, vai tā saturs var sakustēties;
- ir jātur vai jāpārvieto izstieptās rokās vai saliecot/pagriežot ķermeni;
- tā formas vai sastāva dēļ, saskaroties ar nodarbināto, var radīt traumu.

1.3.2. darba telpā:

- nav pietiekami liela darbības veikšanai, īpaši vertikālā virzienā;
- grīda ir nelīdzena, slidena vai darba virsma ir nestabila;
- nav iespējama kravas apstrāde drošā augstumā, vai nodarbinātais nevar ieņemt stabilu stāvokli;
- grīdas/darba virsma ir dažādos līmeņos, tādēļ krava pārvietojama dažādā augstumā;
- nav atbilstoša temperatūra, mitrums vai ventilācija;
- nav pietiekams apgaismojums.

1.3.3. darba procesā:

- nav bijusi iespēja pietiekami atpūsties vai atveseļoties;
- smagums pārvietojams lielā attālumā;
- ir noteikts pārāk ātrs darba temps, kuru nodarbinātais nevar mainīt.

1.3.4. nodarbinātais:

- nav fiziski piemērots konkrētā uzdevuma veikšanai;
- valkā nepiemērotu apģērbu un apavus;
- nav atbilstoši un pietiekami apmācīts.

darbam augstumā pastāv kritiena risks, un nodarbinātais var iegūt traumu, ja:

1.3.5. izmanto:

- neatbilstošu aprīkojumu, piemēram, krēslu, galdu u.tml.,
- ja lieto bojātas pārvietojamās kāpnes.

1.3.6. darba telpā:

- grīda ir nelīdzena, slidena vai darba virsma ir nestabila;
- nav atbilstoša temperatūra, mitrums vai ventilācija;
- nav pietiekams apgaismojums.

1.3.7. darba procesā:

- nav bijusi iespēja pietiekami atpūsties vai atveseļoties;
- ir noteikts pārāk ātrs darba temps, kuru nodarbinātais nevar mainīt.

1.3.8. nodarbinātais:

- nav fiziski piemērots konkrētā uzdevuma veikšanai;
- valkā nepiemērotu apģērbu un apavus;
- nav atbilstoši un pietiekami apmācīts.

1.3.8. darbs ilgstoši jāveic, atrodoties stāvus pozīcijā, stiepjoties uz augšu vai ceļot rokas virs galvas.

1.4. Kolektīvie un individuālie aizsardzības līdzekļi

- obligātā veselības pārbaude nodarbinātajiem (OVP) saskaņā ar 10.03.2009. MK noteikumiem Nr.219 "Kārtība, kādā veicama obligātā veselības pārbaude" (pirmreizējo veselības pārbaudi veic pirms darba uzsākšanas (pirmreizējā pārbaude) un pēc tam reizi 3 gados (periodiskā pārbaude));
- darba un atpūtas laiks (ieteicams ik pēc 1 h pārtraukt darbu uz 5 – 10 min vai ik pēc 2 h – uz 15 min.);

- darba vietas plānojums un iekārtojums;
 - celšanas un pārvietošanas palīgierīces (ratiņi, kastes un plaukti uz riteņiem u.c.);
 - darba apģērbs;
 - galvas aizsardzībai augstumā - aizsargķivere;
 - pārvietojamās kāpnes tikai kā pieejas līdzeklis.
- 2.4. Par konstatētajām nepilnībām un darba aprīkojuma bojājumiem ziņot tiešajam darba vadītājam vai katedras laboratorijas vadītājam.

2.5. Nodarbinātājam un izglītojamam aizliegts:

- uzsākt darbu alkoholisko dzērienu, narkotisko, psihotoksisko vai citu apreibinošo vielu ietekmē;
- smēķēt darba un iestādes koplietošanas telpās;
- lietot alkoholu vai citas apreibinošas vielas darba laikā;

2. Darba aizsardzības prasības, uzsākot darbu

- 2.1. Darbu uzsākt tikai tad, ja ir skaidrs kā to veikt (neskaidrību gadījumā vērsties pie tiešā darba vadītāja).
- 2.2. Pārlicināties, ka ir pietiekama darba zonas platība drošai darba veikšanai, gluda, tīra un neslīdēna pārvietošanās virsma, ceļā nav šķēršļu.
- 2.4. Lietot atbilstošu darba apģērbu, apavus un, ja nepieciešams, individuālos aizsardzības līdzekļus.
- 2.5. Pārbaudīt palīgierīces un pārlicināties, vai tās nav bojātas.
- 2.6. Nodarbinātājam aizliegts uzsākt darbu, ja konstatēti darba aprīkojuma bojājumi, slikta pašsajūta.
- 2.7. Par konstatētajām nepilnībām un darba aprīkojuma bojājumiem ziņot tiešajam darba vadītājam vai katedras laboratorijas vadītājam.

3. Darba aizsardzības prasības, veicot darbu

- 3.1. Iespēju robežās, vienmēr izmantot pieejamās palīgierīces.
- 3.2. Kravu uz pārvietošanas palīgierīcēm (ratiņiem u.c.) kraut tādā veidā un daudzumā, kas nodrošina tās drošu pārvietošanu.
- 3.3. Novietojot vai noņemot smagumus no augstām vietām, jāizmanto kāpnes. Aizliegts kāpņu vietā izmantot krēslu, galdu un citus nepiemērotus priekšmetus.
- 3.4. Maksimāli izvairīties no piespiedu ķermeņa stāvokļa darba laikā (saliekšanās, pagriešanās, smaguma celšana no grīdas līmeņa u.c.), kā arī no pārmērīgas darba intensitātes un ilgstošas aktivitātes. Starp biežām celšanas kustībām jābūt pārtraukumiem, lai varētu atjaunot muskuļu darba spējas.
- 3.5. Nesot vai, vedot smagumus, pārvietošanās laikā ievērot piesardzību, neskriet. Pārlicināties, vai nav slidens un vai ceļā nav šķēršļu. Būt uzmanīgiem pārvietojoties pa kāpnēm.
- 3.6. Ieteicamā smaguma pārvietošana, celšana un noturēšana, bez mehāniskām palīgierīcēm:
- vīriešiem – ne vairāk par 10 kg (ar vienu roku 5 kg);
 - sievietēm – ne vairāk par 7 kg (ar vienu roku 3.5 kg);
- 3.7. Lietojot pārvietojamās kāpnes:
- tās nedrīkst izmantot kā pastāvīgu darba vietu;
 - tām jābūt stabilām;
 - jānovieto uz izturīga un nekustīga pamata tā, lai nodrošinātos pret izslīdēšanu vai izkustēšanos;
 - pārvietojamās kāpnes ar spraišļiem jānovieto 65–75 grādu leņķī (ar pakāpieniem 60–70 grādu leņķī);

- ja pārvietojamās kāpnes izmanto, lai piekļūtu augstāk esošai virsmai, tām jāsniedzas vismaz 1 metru pāri šai virsmai;
- strādājot uz pārvietojamām kāpnēm, jālieto piemērots individuālais aizsardzības līdzeklis – aizsargķivere.

3.8. Darba laikā nodarbinātajam **aizliegts** strādāt ar bojātu darba aprīkojumu.

4. Darba aizsardzības prasības, beidzot darbu

4.1. Sakārtot darba vietu, izmantotās palīgierīces vai aizsarglīdzekļus novietot uzglabāšanai paredzētās vietās.

4.2. Kravas (smagumus) nodrošināt pret patvaļīgu izkustēšanos, pārvietošanos.

4.3. Nodarbinātajam **aizliegts** atstāt bojātas palīgierīces vai citu darba aprīkojumu, neinformējot par bojājumiem tiešajam darba vadītājam vai katedras laboratorijas vadītājam.

5. Darba higiēnas prasības

5.1. Ēst tikai speciāli iekārtotās telpās.

5.2. Mazgāt rokas pirms darba uzsākšanas, ēdienreizēm un darbu beidzot.

5.3. Uzturā lietot tikai tīru ūdeni.

5.4. Darba laikā uzturēt tīru savu darbavietu un pēc darba uzņemt to.

5.5. Sakarā ar Covid-19 situāciju, ieteicams lietot mutes un deguna aizsegu vietās, kur atrodas daudz cilvēku un nav iespējams ievērot 2 metru distanci.

6. Darba aizsardzības prasības ārkārtas situācijās

6.1. Darbu nekavējoties pārtraukt, ja rodas bīstamība, kas var izraisīt nelaimes gadījumu un brīdināt citus tuvumā strādājošos.

6.2. Ugunsgrēka gadījumā:

➤ nekavējoties pārtraukt darbu;

➤ evakuēties un sekot norādēm no skaļruņiem;

➤ izsaukt ugunsdzēsības un glābšanas dienestu, zvanot uz tālruņa numuru **112**;

➤ nosaucot precīzu ugunsgrēka vietas adresi, objektā esošo cilvēku skaitu un savu vārdu, uzvārdu, tālruņa numuru.

Ugunsgrēka gadījumā jārikojas saskaņā ar instrukciju Nr. 2 „Plāns rīcībai ugunsgrēka gadījumā”.

6.3. Nelaiemes gadījumā:

➤ cietušajam nekavējoties sniegt pirmo palīdzību.

➤ izsaukt Neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvanot uz tālruņa numuru **113**;

➤ nosaucot precīzu nelaimes gadījuma vietas adresi, kas noticis, cik cietušo vai saslīmušo. Nepārtraukt sarunu, pirms to nav izdarījis dispečers.

Nelaiemes gadījumā jārikojas saskaņā ar instrukciju Nr. 4 “Darba aizsardzības instrukcija pirmās palīdzības sniegšanai

6.4. Elektriskās strāvas trieciena gadījumā:

➤ atslēgt strāvas avotu;

➤ atbrīvot cietušo no strāvas iedarbības;

➤ ja cietušā pulss nav sataustāms, veikt mākslīgo elpināšanu;

➤ izsaukt Neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvanot uz tālruņa numuru **113**.

Nelaiemes gadījumā jārīkojas saskaņā ar instrukciju Nr. 4 “Darba aizsardzības instrukcija pirmās palīdzības sniegšanai”.

6.5. Par darba laikā notikušo ugunsgrēku, nelaimes gadījumu nekavējoties ziņot tiešajam darbu vadītājam un darba aizsardzības speciālistam.

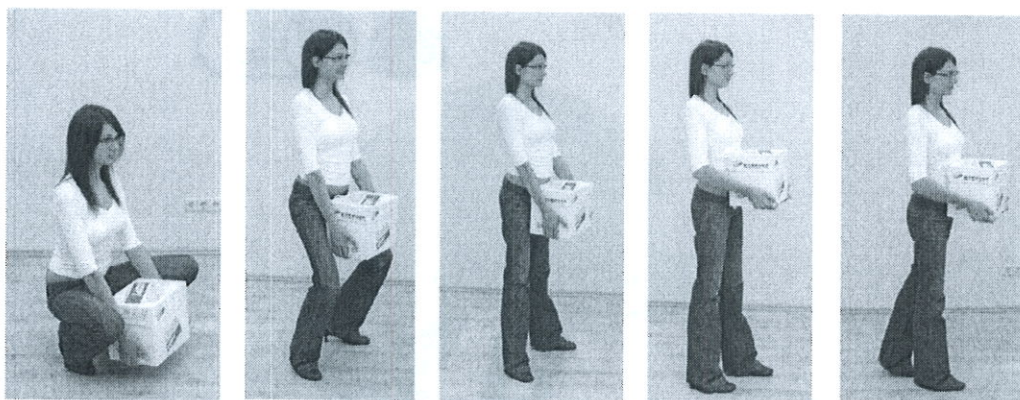
6.6. Avārijas vai nelaimes gadījuma notikuma vietu saglabāt neskartu. To mainīt drīkst tikai tad, ja tas nepieciešams palīdzības sniegšanai.

6.7. Nodarbinātajam vai izglītojamam ir **aizliegts** atstāt notikuma vietu bez pirmās palīdzības sniegšanas cietušajam un ziņošanas attiecīgajiem dienestiem.

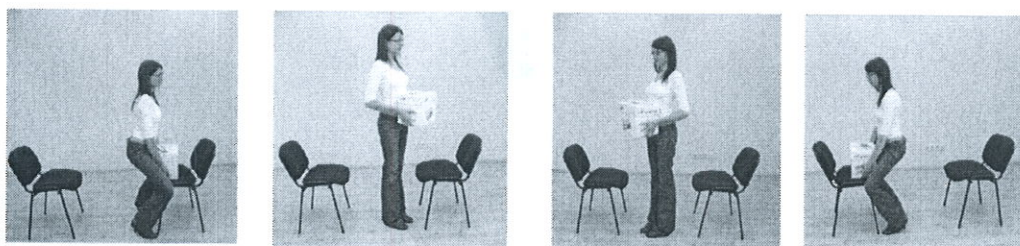
7. Pareiza smagu priekšmetu pārvietošana

7.1. Pamatprincipi:

- ieņemt ērtu pozu uz pilnas pēdas;
- pietupties ceļos;
- stabili un ērti satvert ceļamo priekšmetu;
- celt ar kāju spēku;
- nesot priekšmetu, turēt to tuvu ķermenim;



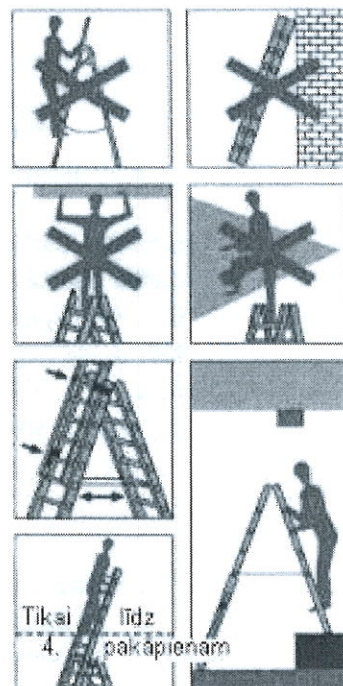
- ja jāpagriežas, tad pagriezt visu ķermeni.



8. A-veida kāpņu izmantošana

8.1. Pamatprincipi:

- uzmanību, ja krāsots ar necaurspīdīgu krāsu, jo var slēpt plaisas un bojājumus;
- spraišļiem jābūt tīriem, citādi pastāvizslīdēšanas iespējamība;
- kāpnes ar defektiem nedrīkst lietot, remontu drīkst veikt tikai apmācīta persona;
- jāievēro lietošanas pamācība



9. Aizsargķivere, darbam augstumā



IZSTRĀDĀJA:

DSK laboratoriju vadītāja

 / K. Notrums /

2021. gada 18. jūnijā

SASKAŅOTS:

ITF dek.vietn.  / A. Paura /

MK lab.vad.  / S. Zvirgzdiņa /

FK lab.vad.  / J. Rumba /

VSK lietv.spec.  / V. Balss /