

APSTIPRINU
LLU ITF dekāns

G.Vītols

Jelgavā, 2020. gada 14. augusts

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

DARBA AIZSARDZĪBAS INSTRUKCIJA

BIROJA DARBINIEKIEM UN MĀCĪBU SPĒKIEM

LLU Informācijas tehnoloģiju fakultāte, Lielā ielā – 2, Jelgavā, LV-3001
Pils rietumu korpusa Informācijas tehnoloģiju fakultātes apsaimniekotajās dekanāta telpās (Nr. 18., 19., 20., 21., 24.), Datoru sistēmu katedras telpās (Nr. 30., 33., 34., 35., 38., 39., 307.), Matemātikas katedras telpās (Nr. 211., 213., 214., 215., 216.), Fizikas katedras telpās (Nr. 309., 310., 311., 312., 315., 316.), Vadības sistēmu katedras telpās (Nr. 22., 23., 23-1., 26., 219.) nodarbinātajiem un izglītojamajiem.

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

Nr. 6

JELGAVA 2020

LLU Informācijas tehnoloģiju fakultāte

DARBA AIZSARDZĪBAS INSTRUKCIJA Nr.6

BIROJA DARBINIEKIEM UN MĀCĪBU SPĒKIEM

1. Vispārīgās prasības

Darba aizsardzības instrukcija „BIROJA DARBINIEKIEM UN MĀCĪBU SPĒKIEM” (turpmāk tekstā Instrukcija) ir saistoša Latvijas Lauksaimniecības universitātes (turpmāk LLU) Informācijas tehnoloģiju fakultātes (turpmāk ITF) biroja tipa darbos nodarbinātajiem, tai skaitā darbiniekiem, mācību spēkiem, praktikantiem un visu fakultāšu studējošajiem, kuri veic biroja darbus ITF apsaimniekotajās telpās.

Darba aizsardzības instrukcija nosaka darba aizsardzības pasākumus un pienākumus, kas jāievēro biroja nodarbinātajiem un izglītojamiem, izmantojot fakultātes gaitņus, kāpnes, sanitāros mezglus, lietojot datoru, biroja un sadzīves tehniku.

Nodarbinātā un izglītojamā pienākumos ietilpst

1.1. 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 vai prakses vietā;
- drīkst veikt tikai tos darbus ar biroja tehniku, kuri saistīti ar darba pienākumu veikšanu;
- biroja tehnika jānovieto siltās, sausās un neputeļainās telpās, kur nav straujas temperatūras izmaiņas, tālāk no ūdens vadiem, sildītājiem, gaisa mitrinātājiem un kondicionētājiem, apkures ierīcēm un elektrosildītājiem;
- **drīkst neuzsākt darbu** un ziņot tiešajam darba vadītājam un darba aizsardzības speciālistam, ja:
 - 1.1.1. darba apstākļi un elektroiekārtas rada draudus personiskajai vai apkārtējo cilvēku veselībai un dzīvībai;
 - 1.1.2. nav atbilstošas profesionālās sagatavotības, nav veikta apmācība par darba aprīkojumu, datortehniku vai biroja tehniku;
 - 1.1.3. ir pamanīta dzirksteļošana, dūmi vai liesma, deguma smaka, slēdžu uzkaršana u.c.;
- ugunsdrošības un sprādziendrošības prasības: darba vietā aizliegts rīkoties ar atklātu liesmu, dedzināt sveces un smēķēt, jāievēro instrukcija Nr.1 “Ugunsdrošības instrukcija”;
- 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;
- ergonomiskas prasības.

1.2. Ievērot tīrību un kārtību darba telpās un darba vietā.

1.3. Darba devējam ir tiesības nodarbinātajiem piemērot disciplinārsodus par darba aizsardzības normatīvo aktu pārkāpumiem, kā arī darba devēja prasību neizpildi darba aizsardzības jautājumos.

Nodarbinātā un izglītojamā iespējamie darba vides riska faktori

1.4. Paredzēti šādi iespējamie darba vides riska faktori:

- ilgstoša atrašanās vienveidīgā pozā, redzes sasprindzinājums;
- nepareiza darba vietas organizācija un telpas iekārtojums;
- neapmierinošs mikroklimats darba vietā;
- neatbilstoša telpas ventilācija;
- nepietiekams vai nepiemērots apgaismojums;
- traucējošs troksnis no biroja tehnikas;
- neatbilstošs tehniskais stāvoklis darba aprīkojumam (dators, kopētājs, printeris);
- elektriskās strāvas trieciens, ja iekārta ir bojāta;
- traumas – aizķeršanās, pakļūšana, paslīdēšana, tostarp mikrotraumas – asas papīra malas, darbs ar papīra smalcinātāju;
- paaugstināta ozona, slāpekļa oksīdu, oglekļa oksīdu, papīra putekļu koncentrācija;
- psihoemocionālā slodze – darba laika trūkums, ātrs darba temps, palielināta atbildība.

Kolektīvie un individuālie aizsardzības līdzekļi

1.5. Paredzēti šādi 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.);
- brilles vai kontaktlēcas, ja ārsts tās ir izrakstījis;
- pareiza darba poza strādājot ar datoru;
- vingrinājumi ķermenim un acīm;
- drošības zīmes, piemēram, "Bīstami - elektrība", ugunsdzēsības aparāta un aptiecināšanas atrašanās vieta, evakuācijas virzienu norādes;
- telpu vēdināšana un vispārējā ventilācija;
- papildu sildierīces – sildītājs;
- vispārējais un vietējais apgaismojums.

1.6. Par biroja tehnikas bojājumiem ziņot tiešajam vadītājam vai katedras laboratorijas vadītājam.

1.7. **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;
- patvaļīgi veikt biroja tehnikas remontu un rezerves daļu nomaiņu.

2. Darba aizsardzības prasības, uzsākot darbu

- 2.1. Sagatavojot darba vietu, vizuāli pārbaudīt:
 - darba veikšanai nepieciešamo palīgierīču esamību un stāvokli;
 - vai uz darba galda atrodas nevajadzīgi materiāli, ja tādi ir – tad noņemt.
- 2.2. Izvēdināt telpas un ieslēgt ventilāciju, ja tāda ir ierīkota.
- 2.3. Darba vietā noregulēt:
 - vietējo apgaismojumu, lai gaisma nespīdētu tieši acīs, un, neradītu atspīdumu monitorā;
 - galdu un krēslu, lai būtu ērti strādāt.
- 2.4. Nodarbinātajam un izglītojamam **aizliegts** uzsākt darbu, ja:
 - konstatēti biroja tehnikas vai darba aprīkojuma bojājumi;
 - nav, vai ir nepietiekams darba vietas apgaismojums;
 - strādāt ar tehniskiem līdzekļiem vai inventāru, bez iepriekšējas iepazīšanās ar instrukciju.
- 2.5. Par konstatētajām nepilnībām un darba aprīkojuma bojājumiem vai darba neuzsākšanas iemeslu, ziņot tiešajam darba vadītājam un katedras laboratorijas vadītājam.

3. Darba aizsardzības prasības, veicot darbu

- 3.1. Ievērot kārtību darba telpā un darba vietā.
- 3.2. Būt piesardzīgam un uzmanīgam, koncentrēties uz savu veicamo darbu un darba laikā netraucēt citus nodarbinātos.
- 3.3. Eksploatējot biroja tehniku, jāizpilda tās lietošanas instrukcijas noteiktās prasības.
- 3.4. Lai novērstu monotona darba kaitīgo iedarbību, regulāri mainīt darba veidu (piemēram, lasīt materiālu datorā pārmaiņus ar materiālu kopēšanu, drukāšanu, lasīšanu papīra formā).
- 3.5. Pareiza darba poza, strādājot ar datoru.
- 3.6. Ievērot reglamentētos pārtraukumus. Aktīvo paužu un pārtraukumu laikā veikt psiholoģiskai atslodzei, fiziska un garīga noguruma samazināšanai un acu noguruma profilaksi.
- 3.7. Pa telpām un kāpnēm pārvietoties uzmanīgi, neskriet. Būt īpaši uzmanīgam, nesot priekšmetus.
- 3.8. Pirms elektroierīču tīrīšanas vai pārvietošanas atslēgt tās no barošanas tīkla.
- 3.9. Ja uz grīdas izlijis šķidrums, nekavējoties to saslaucīt.
- 3.10. Darba laikā nodarbinātajam un izglītojamam **aizliegts**:
 - strādāt ar bojātu biroja tehniku;
 - bojāt elektrisko vadu izolāciju vai citas darba vietā izvietotās iekārtas;
 - patvaļīgi veikt elektroierīču remontu;
 - sēdēt uz bojātiem krēsliem;
 - biroja tehnikas tuvumā novietot ēdienu, dažādus šķidrumus, ziedu vāzes vai puķu podus;
 - iziet no telpas, atstājot bez uzraudzības ugunsnedrošus priekšmetus, un ieslēgtas iekārtas;
 - izsmidzināt viegli uzliesmojošas vielas uz biroja tehnikas, elektriskajiem sildītājiem un citiem karstiem priekšmetiem.

3.14. Par konstatētajām nepilnībām un darba aprīkojuma bojājumiem ziņot tiešajam darba vadītājam un darba aizsardzības speciālistam.

4. Darba aizsardzības prasības, beidzot darbu

- 4.1. Izslēgt elektroiekārtas saskaņā ar ekspluatācijas instrukcijas prasībām un sakārtot darba vietu.
- 4.2. Novākt visus nevajadzīgos materiālus.
- 4.3. Pārbaudīt telpas, vai ir izslēgti visi datori vai cita aparatūra.
- 4.4. Aizvērt logus, izslēgt ventilāciju, apgaismojumu un aizslēgt durvis.
- 4.5. Nodarbinātajam un izglītojamam **aizliegts** atstāt bojātu biroja tehniku vai citu darba aprīkojumu, neinformējot par bojājumiem tiešo darba vadītāju un laboratorijas vadītāju.

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 regulāri 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 jārīkojas saskaņā ar instrukciju Nr. 2 „Plāns rīcībai ugunsgrēka gadījumā”.

- 6.3. Nelaiimes 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.

Nelaiimes gadījumā jārīkojas 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 jārikojas 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.

IZSTRĀDĀJA:

ITF Datoru sistēmas katedras

Laboratoriju vadītāja

 K. Notrums

2020. gada 10. augusts

SASKAŅOTS:

ITF dek.viet.  / A.Paura /

MK lab.vad. _____ / _____ /

FK lab.vad.  / J. Rumba /

VSK lietv.spec.  / V. Balss /