

APSTIPRINU
Rīgas Aeronavigācijas institūta
viceprezidents:

_____ /M. Karoļs/

2017.gada _____._____

**“Ievadinstrukcija darba aizsardzībā, ugunsdrošībā, elektrodrošībā,
darbam ar datoru un pirmās palīdzības sniegšanā”**

RĪGĀ
2017.gadā

1. Vispārīgie jautājumi

1. Ievadinstrukcija darba aizsardzībā, ugunsdrošībā, elektrodrošībā, darbam ar datoru un pirmās palīdzības sniegšanā (turpmāk – instrukcija) nosaka Rīgas Aeronavigācijas institūta (turpmāk tekstā – RAI) ievadinstruktažas un citu instruktāžu darba aizsardzībā, ugunsdrošībā, elektrodrošībā, darbam ar datoru un pirmās palīdzības sniegšanā (turpmāk kopā - darba aizsardzība) organizēšanas kārtību un ievadinstruktažas saturu.
2. Ar šo instrukciju iepazīstina katru RAI darbinieku (neatkarīgi no viņa izglītības, darba stāža un amata), uzsākot darba tiesiskās attiecības ar RAI.

2. Instruktažu un apmācību organizēšanas kārtība

3. Institūta darbinieku instruktāžu un apmācību darba aizsardzības jautājumos organizē saskaņā ar normatīvajiem aktiem par apmācību darba aizsardzības jautājumos, veicot darbinieku ievadinstruktažu un darbinieku instruktāžu darba vietā.
4. Ievadinstruktažu veic ar RAI rīkojumu apstiprināts Tehniskās dienesta Darba aizsardzības un ugunsdrošības darba aizsardzības speciālists (turpmāk – darba aizsardzības speciālists). Ievadinstruktažas laikā darba aizsardzības speciālists:
 - 4.1. iepazīstina darbinieku ar *Rīgas Aeronavigācijas institūta Darba kārtības noteikumiem*;
 - 4.2. iepazīstina darbinieku ar šo instrukciju, tai skaitā sniedz īsas ziņas par RAI un iepazīstina darbinieku ar darba aizsardzības organizācijas pamatjautājumiem atbilstoši šīs instrukcijas 3. nodaļas aprakstam.
5. Ievadinstruktažas veikšanu un iepazīšanos ar šo instrukciju darbinieks apliecina ar savu parakstu attiecīgā reģistrācijas dokumentā.
6. Instruktažu darba vietā veic tiešais darbu vadītājs, iepazīstinot darbinieku ar veicamo darbu un ar konkrētā darba veida vai amata darba drošības instrukcijām, ņemot vērā ar amata pildīšanu saistītos pienākumus (uzdevumus) attiecīgajā darba vietā. Instruktažas saņemšanu darbinieks apliecina ar parakstu darba aizsardzības instruktāžas darba vietā žurnālā, kuru uztur un glabā atbildīgais par darba aizsardzību institūtā.
7. Atkārtotu instruktāžu darba vietā veic ne retāk kā vienu reizi gadā, bet paaugstinātas bīstamības darbos ne retāk kā reizi 6 mēnešos.
8. Neplānoto instruktāžu darba vietā veic:
 - 8.1. ja mainās darba apstākļi;
 - 8.2. ja noticis nelaimes gadījums darbā vai konstatēta arodslimība;
 - 8.3. ja darbs pārtraukts uz laiku, kas ilgāks par 60 kalendāra dienām,
9. Mērķa instruktāžu darba vietā veic:
 - 9.1. ja likvidē avāriju;
 - 9.2. ja veic vienreizēju darbu, kas nav saistīts ar darbinieka pamatpienākumiem;
 - 9.3. ja veic vienreizēju darbu ārpus RAI teritorijas;
 - 9.4. ja saskaņā ar apstiprinātu sarakstu veic darbu, kura izpildei jānoformē norīkojums (atļauja).
10. Ārpuskārtas instruktāžu darba vietā veic:
 - 10.1. ja stājas spēkā jauni darba aizsardzības normatīvie akti;
 - 10.2. ja maina iekārtas darba vietā;
 - 10.3. ja konstatēta nekompetence vai darba aizsardzības normatīvo aktu pārkāpums;
 - 10.4. ja noticis nelaimes gadījums darbā.

3. Ievadinstruktāžas saturs

3.1. Īsas ziņas par RAI

11. Rīgas Aeronavigācijas institūta biogrāfija sākās 1942. gadā ar 47. Aviācijas eskadriļas apmācības grupu, kura bāzējās Kirgīzijas galvaspilsētā Frunzē. Ar valdības rīkojumu 1942. gadā šī eskadriļa tika pārdēvēta par Aviācijas rādiotehnikas skolu. Karam beidzoties 1945.gadā skola pārceļas uz Rīgu un tika pārdēvēta par Speciālā dienesta aviācijas skolu. 1971.gada 03.martā ar PSRS civilās aviācijas ministra rīkojumu Nr.102 Rīgas civilās aviācijas speciālo dienestu skola tika pārdēvēta par Rīgas civilas aviācijas lidotāju tehnisko skolu.
1989.g. 01.novembri ar PSRS ministru padomes pavēli IV 1926-p uz Rīgas civilas aviācijas lidotāju tehniskas skolas bāzes tika izveidota Rīgas civilās aviācijas aeronavigācijas augstskola.
1992.g. 23.aprīlī pamatojoties uz Latvijas Republikas Ministru Padomes 1992.g.23.aprīļa lēmuma № 146 Rīgas civilās aviācijas aeronavigācijas augstskola tika reorganizēta par AS Rīgas Aeronavigācijas institūtu, kas ir visu augšminēto mācību iestāžu tiesību pārņēmējs.
12. Rīgas Aeronavigācijas institūts gatavo speciālistus šādās apmācību programmās: ekonomikas un inženieru nodaļās. Ekonomikas nodaļa gatavo sekojošos speciālistus - Starptautisko pārvadājumu uzņēmumu vadīšana; Starptautisko pārvadājumu organizācija. Inženieru nodaļa gatavo speciālistus sekojošās nozarēs – Gaisa transportsistēmu vadīšana; Gaisa kuģu tehniskā ekspluatācija; Gaisa transporta kustības vadība; Elektronisko iekārtu apkalpošana.

3.2. Darba aizsardzības organizācijas pamatjautājumi

13. RAI ir izveidota darba aizsardzības sistēma ar mērķi – garantēt un uzlabot nodarbināto drošību un veselības aizsardzību darbā. Darba vidi veido un uztur tā, lai maksimāli izvairītos no darba vides riska vai mazinātu darba vides riska ietekmi. Darba aizsardzība veic darba vides iekšējo uzraudzību, darba vides risku faktoru novērtēšanu un konsultēšanos ar nodarbinātajiem.
14. RAI Darba drošība nodrošina:
 - 14.1. darbinieku veselībai nekaitīgus un drošus darba apstākļus;
 - 14.2. darbinieku instruktāžu un apmācības darba aizsardzībā, ugunsdrošībā un elektrodrošībā;
 - 14.3. darba vides iekšējo uzraudzību un darba vides riska faktoru novērtēšanu;
 - 14.4. instrukciju un citu noteikumu prasību ievērošanas kontroli;
 - 14.5. notikušo nelaimes gadījumu darbā izmeklēšanu un veic nepieciešamos pasākumus, lai novērstu cēloņus, kas izraisa nelaimes gadījumus;
 - 14.6. obligātās veselības pārbaudes, nodarbinātajiem darbos ar veselībai kaitīgiem darba vides faktoriem vai darbos īpašos apstākļos (saskaņā ar normatīvajiem aktiem un iekšējiem normatīvajiem aktiem);
 - 14.7. darbinieku apmācību atbilstoši normatīvo aktu prasībām, kā arī veic citus ar darba aizsardzību saistītus pienākumus.

3.3. Darbinieka pienākumi, tiesības un atbildība darba aizsardzības jomā

15. Darbiniekam ir sekojoši pienākumi darba aizsardzības jomā:
 - 15.1. rūpēties par savu drošību un veselību un to personu drošību un veselību, kuras ietekmē vai var ietekmēt nodarbinātā darbs;
 - 15.2. ievērot *Rīgas Aeronavigācijas institūta Darba kārtības noteikumus*, darba aizsardzības instrukcijas un citus normatīvos aktus, darba vietas risku faktoru novērtējumā minētos pasākumus;

- 15.3. lietot darba aprīkojumu, sadzīves ķīmiskās vielas, transportu un citus ražošanas līdzekļus saskaņā ar normatīvajos aktos noteikto dokumentāciju (ražotāja instrukcijas, ķīmisko vielu un ķīmisko produktu drošības datu lapas u.c.);
- 15.4. lietot kolektīvos aizsardzības līdzekļus, kā arī viņa rīcībā nodotos individuālos aizsardzības līdzekļus saskaņā ar normatīvajos aktos noteikto dokumentāciju (ražotāja instrukcijas, ķīmisko vielu un ķīmisko produktu drošības datu lapas u.c.) un pēc lietošanas attiecīgos aizsardzības līdzekļus novietot tiem paredzētajā vietā;
- 15.5. ievērot drošības zīmes, kā arī lietot drošības ierīces, ar ko apgādāts darba aprīkojums un darba vieta, saskaņā ar normatīvajos aktos noteikto dokumentāciju (ražotāja instrukcijas, ķīmisko produktu drošības datu lapas u.c.) un atturēties no attiecīgo drošības ierīču patvaļīgas iedarbināšanas, mainīšanas vai pārvietošanas;
- 15.6. nekavējoties ziņot vadībai vai darba aizsardzības speciālistam par nelaimes gadījumu darbā, kā arī par jebkuriem darba vides faktoriem, kuri rada vai var radīt risku personu drošībai un veselībai, arī par trūkumiem darba aizsardzības jomā.
- 15.7. piedalīties RAI rīkotajās instruktāžās un apmācībās darba aizsardzības jomā;
- 15.8. sadarboties ar RAI vadību, darba aizsardzības speciālistu un uzticības personām drošas darba vides un darba apstākļu nodrošināšanā, lai neradītu risku darbinieku drošībai un veselībai;
- 15.9. apmeklēt obligātās veselības pārbaudes saskaņā ar Ministru kabineta noteikumiem Nr.219;
- 15.10. darba laikā koncentrēties uz veicamo darbu, nekavēt laiku sarunās, netraucēt darbā citus;
- 15.11. ievērot personīgo higiēnu, uzturēt kārtību un tīrību darba vietā;
- 15.12. lietot kolektīvos aizsardzības līdzekļus, kā arī izmantot izsniegtos individuālos aizsardzības līdzekļus, tos lietojot saudzīgi un atbilstoši ekspluatācijas norādījumiem.
16. Darbinieks, pildot darba pienākumus, darba aizsardzības jomā ir tiesīgs atteikties no darba veikšanas, nekavējoties paziņojot priekšniecībai vai darba aizsardzības speciālistam, ja:
 - 16.1. attiecīgā darba veikšana rada vai var radīt risku darbinieka vai citu personu drošībai un veselībai un šāds risks nav novēršams citādā veidā;
 - 16.2. lietojamais darba aprīkojums vai darba vieta nav apgādāta ar nepieciešamajām drošības ierīcēm vai darbinieka rīcībā nav nodoti nepieciešamie individuālie aizsardzības līdzekļi;
 - 16.3. attiecīgā darba veikšana saistīta ar tāda darba aprīkojuma lietošanu, kas neatbilst darbinieka profesionālajai sagatavotībai vai sniegtajai instruktāžai un apmācībai darba aizsardzības jomā;
 - 16.4. nav ievēroti Valsts darba inspekcijas brīdinājumi, rīkojumi vai lēmumi par darba aizsardzības organizāciju attiecīgajā darba vietā.

3.4. Vispārējās drošības prasības telpās un teritorijās

17. Pārvietojoties pa RAI telpām un teritoriju, kā arī ārpus tās, darbiniekam ir pienākums ievērot vispārēju piesardzību - pārvietoties uzmanīgi un apdomīgi, ņemot vērā šādus apstākļus:
 - 17.1. ejot garām stāvošu transportlīdzekļu (turpmāk – TL) rindai, vai pārvietojoties starp tuvu stāvošiem TL, ievērot īpašu piesardzību, jo iespējama TL kustības uzsākšana, līdz ar to iespējams gūt traumas uzbraukšanas vai saspiešanas rezultātā;
 - 17.2. pārvietojoties pa teritoriju, pievērst uzmanību ceļa seguma stāvoklim – bedrēm, padziļinājumiem, izciļņiem, apmalēm, kā arī ceļa seguma stāvoklim lietus un (vai) sniega apstākļos. Atkarībā no mākslīgā apgaismojuma intensitātes un diennakts tumšā/gaišā laika perioda, nelīdzenos ceļa posmus var nepamanīt, tāpēc iespējams pakrist vai paklupt, kā arī, atkarībā no temperatūras svārstībām un nokrišņu intensitātes, uz slidenas ceļa virsmas iespējams paslīdēt un krist;

- 17.3. telpās pievērst uzmanību grīdu seguma virsmām, to stāvoklim. Ņemt vērā, ka mitrs un slapjš flīžu vai linoleja grīdu segums var būt īpaši slidens, kā arī telpās, kur uzturas daudzi darbinieki, veidojas smilšu un dubļu sanesumi, kas arī veido slidenu virsmu, līdz ar to iespējams paslīdēt un krist;
- 17.4. pārvietojoties pa kāpnēm būt uzmanīgiem, nesteigties. Kāpnes var būt mitras pēc mazgāšanas – iespējams paslīdēt un pakrītot gūt dažāda smaguma pakāpes traumas.
- 17.5. pārvietojoties gar ēkām ziemas laikā, uzmanīties no sniega un lāstekām.
18. Ievērot visus izvietotos drošības, rīkojuma un aizlieguma apzīmējumus. Drošības zīmes izmanto, lai brīdinātu un orientētu nodarbinātos, kas pakļauti riskam, un pareizi virzītu viņu rīcību jebkurā riska situācijā (uzliekot par pienākumu, aizliedzot, informējot utt.). Biežāk izvietotās drošības zīmes darba vietās un teritorijās:



3.5. Darba vides faktori darba vietās

19. Būtiskākie darba vides faktori darba vietās ir fizikālie faktori, traumatisma riska faktori, fiziski – ergonomiskie riska faktori, ķīmiskie riska faktori un psihoemocionālie faktori.
20. Fizikālie riska faktori un to ietekme uz veselību saistās ar:
- 20.1. vispārējo ventilācijas sistēmu, tās defektiem, nenodrošinot pareizu mikroklimatu darba vidē;
- 20.2. caurvēju jeb palielinātu gaisa kustības ātrumu telpā;
- 20.3. nepietiekamu apgaismojumu – iespējama redzes asuma pazemināšanās, redzes nogurums;
- 20.4. paaugstinātu vai pazeminātu telpu un apkārtējās vides temperatūru, ja darba pienākumu izpildē jāatrodas ārpus telpām – iespējama diskomforta sajūta, pazeminās darba spējas, iespējamās saaukstēšanās slimības.
21. Traumatisma riska faktori un to ietekme uz veselību saistās ar :
- 21.1. nepareizu darba paņēmieni un metožu lietošanu, tehnoloģijai paredzētu instrumentu un ierīču aizstāšanu ar nepiemērotiem darba rīkiem un priekšmetiem;
- 21.2. augstu temperatūru un izdalošām gāzēm ugunsgrēka gadījumā;
- 21.3. ceļu satiksmes negadījumu – iespēja gūt dažāda veida un smaguma pakāpes traumas;
- 21.4. asu priekšmetu lietošanu - iespējams traumēt rokas;
- 21.5. šķēršļiem, nelīdzenumiem grīdā, bojātu, nekvalitatīvu grīdas segumu, arī piegružotu apkārtni – iespējams aizķerties un pakrist;
- 21.6. krišanu no augstuma, veicot jebkārus remontdarbus, nomainot izdegušās spuldzes, tīrot logus, kā arī veicot citus darbus augstumā;
- 21.7. agresiju un uzbrukumus - iespēja gūt dažāda veida un smaguma pakāpes traumas.

22. Fiziski – ergonomiskie riska faktori saistīti ar:
- 22.1. redzes sasprindzinājumu, strādājot ar datoru, kā arī vadot transportlīdzekli;
 - 22.2. lokālo muskuļu sasprindzinājumu – sēdošā darbā pie datora, ilgstoši vadot transportlīdzekli;
 - 22.3. smagumu pārvietošanu.
23. Ķīmiskie riska faktori saistīti ar:
- 23.1. eļļu, degvielas, krāsu, laku izgarojumiem, kas var izraisīt ādas kairinājumu, acu un deguna gļotādas kairinājumu un iekaisumu;
 - 23.2. putekļiem, veicot transportlīdzekļu, telpu un teritoriju uzkopšanas darbus.
24. Psihoemocionālie faktori un to ietekme uz veselību saistās ar:
- 24.1. pastāvīgu koncentrēšanos, svarīgu lēmumu pieņemšana, uzmanības noturēšanu, kā arī vadot transportlīdzekli;
 - 24.2. darbu vakara, nakts stundās, brīvdienās un svētku dienās – var radīt psiholoģisku diskomfortu, bioloģiskā cikla traucējumus;
 - 24.3. uzbrukumu, agresiju – var radīt psiholoģisku traumu.

3.6. Rīcība ārkārtas apstākļos RAI

25. Darbā notikušie nelaimes gadījumi un to izmeklēšana:
- 25.1. Nelaimes gadījums darbā ir darba vietā vienas darba dienas vai maiņas laikā noticis ārkārtējs notikums, pēc kura personai radušies veselības traucējumi;
 - 25.2. **Par notikušo nelaimes gadījumu darbā, cietušajam un nelaimes gadījuma lieciniekiem nekavējoties jāziņo institūta vadībai** pa tālruni – 67677831, institūta dežuranta pa tālruni - 67629084 vai darba aizsardzības speciālistam.
 - 25.3. Nelaimes gadījuma izmeklēšanu veic nelaimes gadījumu izmeklēšanas komisija, kas tiek izveidota ar organizācijas rīkojumu.
26. Konstatējot ārkārtas apstākļu iestāšanos organizācijā – plaša apjoma transporta avārijas vai kustības traucējumi, visa veida inženierkomunikāciju - kabeļu tīklu, kontakttīklu un enerģētikas tīklu avārijas, tehniska rakstura avārijas, ugunsgrēki, nekārtības institūta ēkās un teritorijā, kuri apdraud vai var apdraudēt institūta, tās darbinieku drošību un saimnieciskās darbības stabilitāti, jāinformē institūta vadība, apsardzes darbiniekus, kā arī palīdzības dienestus.
- 27. Rīcība atkarībā no konkrētās situācijas un apstākļiem:**
- 27.1. *ugunsgrēka gadījumā:*
- 27.1.1. brīdināt citus ēkā strādājošos, nospiežot tuvāko trauksmes pogu, ja nedarbojas ugunsdzēsības signalizācija;
 - 27.1.2. informēt institūta vadību, tehnisko dienestu un dežurantu, nepieciešamības gadījumā izsaukt Valsts Ugunsdzēsības un glābšanas dienestu pa tālr. 112.
 - 27.1.3. darīt visu iespējamo, lai ugunsgrēku likvidētu, izmantojot ēkā esošos ugunsdzēsības līdzekļus;
 - 27.1.4. pēc iespējas ātrāk pamest bīstamās zonas (telpas), ja uzliesmojumu/ ugunsgrēku nav iespējams nodzēst saviem spēkiem.
- 27.2. *elektriskās strāvas noplūdes, elektroapgādes traucējumu gadījumā:*
- 27.2.1. pārtraukt darbu un ziņot tiešajam darbu vadītājam par bīstamām situācijām;
 - 27.2.2. izslēgt elektrificētos darba rīkus, iekārtas;
 - 27.2.3. atvienot strāvas pievadus no kontakta / slēdža;
 - 27.2.4. ziņot institūta vadībai vai tehniskajam direktoram, apsardzei vai par elektroiekārtu apkalpošanu atbildīgajam darbiniekam.
- 27.3. *nelaimes gadījumā darbā (trauma, saindēšanās):*

- 27.3.1. sniegt cietušajam pirmo palīdzību (iepriekš izvērtējot savas prasmes un iemaņas palīdzības sniegšanā);
- 27.3.2. izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību, ja cietušais ir bezsamaņā, nespēj pārvietoties, smok, asiņo, guvis elektrotraumu, sūdzās par stiprām sāpēm, iespējams ir guvis kaulu lūzumus. Neatliekamo medicīnisko palīdzību (tālrunis 113 vai 112) izsaukt, cik ātri vien iespējams, neaizkavējot un nepārtraucot palīdzības sniegšanu;
- 27.3.3. jebkurā ārkārtas apstākļu iestāšanās gadījumā ziņot institūta vadībai.

3.7. Vispārīgās elektrodrošības prasības

- 28. Elektrodrošība ir tehnisko līdzekļu un organizatorisko pasākumu kopums, kas nodrošina darbinieku aizsardzību no elektriskās strāvas, elektriskā loka, elektromagnētiskā lauka un statiskās elektrības kaitīgās un bīstamās iedarbības.
- 29. Darbos ar elektroiekārtām drīkst iesaistīt tikai darbiniekus, kuri ir apmācīti par iekārtu lietošanu un drošības prasībām.
- 30. Eksploatējot elektroiekārtas, darbiniekiem (izņemot elektroiekārtas apkalpojošo personālu) aizliegts:
 - 30.1. veikt jebkādu elektroiekārtu remontu;
 - 30.2. vērt vaļā elektrosadales skapjus, vadības slēdžus, u.c., kā arī veikt jebkādus darbus tiešā, neizolētu vadu un elektroiekārtu atklāto daļu tuvumā;
 - 30.3. pieskarties neizolētiem elektrovadiem, jo tie var būt zem sprieguma;
 - 30.4. ierīkot un patvarīgi pieslēgt jebkādas paštaisītas apkures un apgaismes iekārtas;
 - 30.5. izvilkt iekārtas kontaktdakšu no kontakta, turot (raujot) to aiz vada.
- 31. Drošu elektroiekārtu eksploatāciju nodrošina šādi organizatoriskie un tehniskie pasākumi:
 - 31.1. veiktas instruktāžas un apmācības;
 - 31.2. pareiza iekārtas komplektācija un eksploatācija;
 - 31.3. ievērotas higiēnas prasības;
 - 31.4. nav redzami ārēji bojājumi;
 - 31.5. ir veikti izolācijas, zemējuma, pretestības pārbaudes mērījumi.
- 32. Konstatējot elektroiekārtas bojājumus, nekavējoties ziņot par elektroiekārtu apkalpošanu atbildīgajam darbiniekam.

3.8. Vispārīgās ugunsdrošības prasības

- 33. Ugunsdrošības prasības RAI nosaka *Ugunsdrošības un ugunsdzēsības likums, Ugunsdrošības noteikumi, Ugunsdrošības instrukcija, Civilās aizsardzības pasākumu plāni.*
- 34. Ugunsgrēka izcelšanās gadījumā rīkoties saskaņā ar *Ugunsdrošības instrukciju*, apziņošanas shēmu ārkārtas situācijās un citiem ārējiem un iekšējiem normatīvajiem aktiem.
- 35. Par ugunsdrošību konkrētā objektā atbild ar rīkojumu norīkots darbinieks.
- 36. Ikviena darbinieka pienākums ugunsdrošības jomā ir:
 - 36.1. ievērot *Ugunsdrošības instrukciju* un citus iekšējos normatīvos aktus;
 - 36.2. nepieļaut rīcību, kas var izraisīt ugunsgrēku;
 - 36.3. strādāt tikai ar tādiem instrumentiem, aparātiem, ierīcēm un iekārtām, kurām nav defektu, kā arī ievērot to lietošanas instrukcijas;
 - 36.4. beidzot darbu, sakārtot darba vietu un atvienot strāvas patērētājus, izņemot ierīces, kuru lietošanas instrukcijas to atļauj;
 - 36.5. prast rīkoties ar pieejamiem ugunsdzēsības līdzekļiem un piedalīties ugunsdrošības apmācībās.
- 37. Institūta telpās un teritorijā smēķēšana ir aizliegta.

38. Ja ir sākusī darboties ugunsdrošības trauksmes signalizācija:

- 38.1. nekavējoties pārtraukt lekcijas, visiem studentiem un darbiniekiem saskaņā ar stāva evakuācijas plānu, virzīties uz izeju no mācību iestādes;
 - 38.2. evakuācijas laikā paņemt līdzī personiskās mantas un dokumentus;
 - 38.3. institūta darbiniekiem pēc evakuācijas ir jāinformē dežurantu, no kuras telpas darbinieki ir izgājuši, vai telpā nav palicis kāds no darbiniekiem;
 - 38.4. studentu evakuāciju veic tas pasniedzējs, pie kura notiek nodarbības;
 - 38.5. viesnīcā dzīvojošo studentu evakuācija darba dienās notiek kopā ar atbildīgo par viesnīcu vai komandantu, bet brīvdienās, svētku dienās vai ārpus darba laika veic institūta dežurants;
 - 38.6. visi studenti un darbinieki pēc evakuācijas pulcējas pie institūta galvenās ieejas (ne tuvāk kā 5 m no galvenās ieejas), kur pasniedzējs pēc kursa saraksta pārbauda, vai visi studenti ir atstājuši ēku;
 - 38.7. pēc studentu evakuācijas pasniedzējs informē dežurantu, kura telpa ir atbrīvota un par grupas studentu kopskaitu;
 - 38.8. ja pārbaudot sarakstus ir atklājies, ka ēku nav pametuši kādi no studentiem vai darbiniekiem, par to steidzami vajag informēt ēkas dežurantu;
 - 38.9. darbinieki un studenti drīkst atgriezties ēkā tikai tad, kad no atbildīgā tehniskā dienesta darbinieka vai ēkas dežuranta ir saņemta atļauja turpināt nodarbības;
 - 38.10. brīvdienās, svētku dienās un ārpus darba laika viesnīcā dzīvojošie studenti pēc evakuācijas no ēkas pulcējas pie viesnīcas galvenās ieejas (ne tuvāk, kā 5 m no ieejas viesnīcā) un atgriezties istabiņās drīkst tikai pēc institūta dežuranta atļaujas;
 - 38.11. ugunsgrēka vai avārijas gadījumos, kad ir notikusi evakuācija no ēkas, darbinieki un studenti paši pieņem lēmumu par turpmāko rīcību;
 - 38.12. tehniskais direktors informē institūta vadību, kāpēc bija iedarbojusies ugunsdrošības sistēmas signalizācija un par pieņemtajiem mēriem bojājumu novēršanā.
39. Risku faktori, kādiem var būt pakļauti institūta darbinieki un studenti ir aprakstīti instrukcijas pielikumā.

4. Vispārējās prasības darbam ar datoru

Pēdējo gadu laikā strauji pieaug datoru lietotāju skaits un to intensīva izmantošana ne tikai darbā, bet arī brīvajā laikā. Rezultātā cilvēki arvien vairāk laika pavada telpās un arvien biežāk saskaras ar veselības traucējumiem, kurus veicina darbs ar datoru.

Lai neradītu kaitējumu savai veselībai, datoru lietotājiem ir jāzina darba vietas iekārtošanas un darba organizācijas pamatprincipi. Šīs prasības Latvijas Republikā nosaka Ministru kabineta 2002.gada 6. augusta noteikumi Nr.343 "Darba aizsardzības prasības, strādājot ar displeju" un Latvijas standarti LVS EN ISO 9241 "Ergonomiskas prasības biroja darbam ar displejiem". Minēto dokumentu prasības ņemtas par pamatu, sagatavojot instrukciju, kuru obligāti jāievēro visiem LU Struktūrvienību datoru lietotājiem (darbstaciju operatoriem).

Darbstacija ir darba vieta, kurā atrodas dators un tā darbības nodrošināšanas ierīces (sistēmas bloks, displejs, programmatūra, tastatūra, ievadierīce), kas nosaka operatora un mašīnas saskari. Darbstacija var būt aprīkota arī ar citiem darbam nepieciešamajiem piederumiem, piemēram, printeri, skeneri, modemu, diskietiekārtām, tālruni, faksa aparātu, dokumentu statīvu. Pie darbstācijas pieder arī darbam ar displeju nepieciešamā darba telpas daļa, darba galds un darba krēsls.

Instrukcijā noteiktās darba aizsardzības prasības attiecas uz datora lietotājiem (darbstaciju operatoriem), kuri, veicot darba pienākumus, katru dienu vismaz divas stundas strādā ar displeju darbstacijā.

Darba procesa plānošana

Darba devējam darbinieks ir jāinformē par visiem riska faktoriem un to novēršanas vai samazināšanas iespējām darba vietā. Darba process jāplāno tā, lai mainītos veicamā darba raksturs, piemēram, sēdošu darbu ieteicams pēc kāda laika nomainīt ar darbu stāvus vai darbu, kas prasa fizisku piepūli.

Ja šāda veida darba organizācija nav iespējama (piemēram, intensīva datu ievadīšana, datu nolasīšana no ekrāna un tml.), nepieciešams ievērot regulārus darba pārtraukumus, kas ieskaitāmi darba laikā.

Pārtraukumu veids un laiks

Nav ieteicams strādāt ar datoru bez pārtraukuma ilgāk par 2 stundām. Īsi, regulāri pārtraukumi ir daudz efektīvāki nekā gari un neregulāri pārtraukumi. Ieteicams ik pēc 1 stundas pārtraukt darbu uz 5-10 minūtēm vai ik pēc 2 stundām – uz 15 minūtēm. Pārtraukumu laikā nav ieteicams atrasties pie monitora. Ja darbs saistīts ar datu nolasīšanu no ekrāna, tad darba pārtraukumos jāizvairās no redzes piepūles. Savukārt, ja darbs saistīts ar intensīvu datu ievadīšanu, tad pārtraukumā jāizvairās no līdzīga rakstura kustībām roku un plaukstu locītavās. Pārtraukumu laikā ieteicami dažādi vingrojumi.

Vispārīgas prasības darba vietai

Ja darba vietā ar datoru strādā vairāki darbinieki, tad jābūt iespējai to pielāgot katram darbiniekam individuāli. Darba vietai ir jābūt pietiekami lielai, lai darbinieks varētu ērti strādāt un viegli mainīt darba pozu. Ieteicamā darba telpas platība vienam darbiniekam ir vismaz 4,8m². Iekārtojot darba vietu, uzmanība jāpievērš telpas sienu, darba virsmu un iekārtu krāsojumam. Ieteicams izvēlēties matētu krāsu gaišos toņos, jo tā nerada atspīdumus uz ekrāna.

Darba vietā esošo iekārtu izdalītais siltums nedrīkst radīt diskomfortu datora lietotājiem.

Darba telpā ieteicamā gaisa temperatūra: aukstajā gadalaikā 22°C ± 2°, siltajā gadalaikā 24,5°C ± 1,5°. Ieteicamais gaisa relatīvais mitrums: no 40 līdz 60%.

Ja telpā jāizvieto vairāk par vienu datoru, ieteicams:

novietot displejus ar aizmugures virsmām vienu pret otru;

Lai attālums no viena displeja aizmugures virsmas līdz otra displeja ekrānam būtu lielāks par 2,0 m;

Lai attālums starp blakus esošo displeja sānu virsmām būtu lielāks par 1,2 m.

5. *Vispārīgās prasības un rīcība negadījuma vietā*

- 1.1. **Pirmā palīdzība** – palīdzība, ko cietušajam (saslimušajam) dzīvībai vai veselībai kritiskā stāvoklī, savu zināšanu un iespēju apjomā sniedz personas ar kvalifikāciju medicīnā vai bez tās, neatkarīgi no sagatavotības un ekipējuma.
- 1.2. Lai pareizi sniegtu pirmo palīdzību un glābtu cietušo, glābējam (palīdzības sniedzējam) ir jā saglabā miers un jā novērtē situācija, tai skaitā esošās un draudošās briesmas, jā rīkojas ātri, droši un mērķtiecīgi, nedrīkst baidīties no kļūdām, bet arī nedrīkst kaitēt cietušajam, kā arī, jā sargā pašam sevi.
- 1.3. Pirmās palīdzības sniedzējs tikai sniedz pirmo palīdzību, lai saglabātu dzīvībai svarīgos procesus, nevis ārstē!
- 1.4. Pirmās palīdzības sniedzēja pienākumi:
 - 1.4.1. glābt cietušo no bīstamās zonas (piemēram, ja draud aizdegšanās vai eksplozija), taču nepieskarties un nevilkt cietušo ārā no dzīvībai bīstamās elektrības ietekmes zonas, pirms strāva nav atslēgta!
 - 1.4.2. novērst briesmu avotu - izslēdzot gāzi, izslēdzot iekārtu, atvienojot elektriskās strāvas padevi, izslēdzot dzinēju, nodzēšot liesmu, utml.;
 - 1.4.3. novērtēt situācijas drošību (Vai vēl pastāv kādi draudi? Vai vide ir droša? Vai vēl kāda cilvēka dzīvība ir briesmās? Vai kāds no klātesošajiem var palīdzēt? Vai nepieciešams izsaukt speciālos palīdzības dienestus?) un izsaukt atbilstošu palīdzību vai dot uzdevumu kādam citam klātesošam cilvēkam izsaukt palīdzību (**113 vai 112**);
 - 1.4.4. pasargāt no iespējamām briesmām pārējos cilvēkus, kas atrodas negadījuma vietā;
 - 1.4.5. noskaidrot, cik vien tas iespējams, cietušā ievainojuma vai slimības dabu;
 - 1.4.6. sniegt cietušajam atbilstošu palīdzību, pirmkārt tiekot galā ar nopietnākajiem veselības traucējumiem/ievainojumiem;
 - 1.4.7. nepieciešamības gadījumā parūpēties par cietušā nogādāšanu uz slimnīcu vai uz mājām;
 - 1.4.8. ja ir nepieciešama un ir izsaukta medicīniskā palīdzība, palikt kopā ar cietušo līdz laikam, kad tā ierodas;
 - 1.4.9. ierodoties medicīniskajai palīdzībai, pastāstīt tās darbiniekiem par saviem novērojumiem un par veiktajiem pirmās palīdzības pasākumiem un, ja nepieciešams, palīdzēt;
 - 1.4.10. pasargāt sevi un novērst savu un cietušā savstarpēju inficēšanos (lietot gumijas cimds un citus aizsardzības līdzekļus, kas atrodas aptieciņā);
 - 1.4.11. uzturēt sarunu ar cietušo, kamēr sniežat viņam pirmo palīdzību, paskaidrojot ko grasāties darīt, lai mazinātu viņa bailes un zinātu, ka cietušais nav zaudējis samaņu.
- 1.5. Izsaucot neatliekamo medicīnisko palīdzību (NMP) vai glābšanas dienestu, tās dispečeram ziņot:
 - 1.5.1. kur noticis,
 - 1.5.2. kas noticis,
 - 1.5.3. cik cietušo vai slimo,
 - 1.5.4. kādi bojājumu veidi,
 - 1.5.5. atbildēt uz visiem dispečera jautājumiem,
 - 1.5.6. nepārtraukt sarunu un nenolikt telefona klausuli, pirms to nav izdarījis dispečers.
- 1.6. Par katru nelaimes gadījumu darbā ziņot tiešajam vadītājam un Darba aizsardzības speciālistam.

6. Nobeiguma jautājumi

40. Par šīs instrukcijas ievērošanu ir atbildīgs ar to iepazīstinātais darbinieks.
41. Par šīs instrukcijas prasību neievērošanu darbinieki var tikt saukti pie disciplinārās atbildības vai citas atbildības LR normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā.
42. Šīs instrukcijas aktualizāciju veic Darba aizsardzības un ugunsdrošības speciālists.

Izstrādāja: DA speciāliste:

G. Žogota

SASKAŅOTS:

Tehniskais direktors

V. Mjasņikovs

Gfh

oo

oo

ooo