

Apstiprinu

Liepājas Valsts tehnikums

Direktors
(A.Ruperts)

2023.gada 2.janvāris

DDI – 65 – 2023

DARBA AIZSARDZĪBAS INSTRUKCIJA ISTABENEI

Izstrādāta pamatojoties uz Darba aizsardzības likuma 14.pantu un MK 10.08.2010 noteikumiem Nr.749 „Apmācības kārtība darba aizsardzības jautājumos”

1. Vispārīgās prasības

- 1.1. Patstāvīgi darbu drīkst veikt personas ne jaunākas par 18 gadiem, kurām veikta medicīniskā veselības pārbaude pirms stāšanās darbā, ievadinstruktāža, sākotnējā instruktāža darba vietā un drošu darba veikšanas paņēmieni apmācība.*
** Nosacījumi par vecumu, medicīnisko pārbaudi nav attiecināmi uz izglītojamiem mācību procesā.*
- 1.2. Vienu reizi 12 mēnešos strādājošiem jāiziet atkārtota instruktāža. Personas, kas nav instruētas un apmācītas, patstāvīgi darbu veikt nedrīkst. Ja strādājošie neievēro darba aizsardzības noteikumus, viņiem jāiziet atkārtota instruktāža.
- 1.3. Neuzsākt darbu un ziņot tiešajam darba vadītājam, uzticības personām un darba aizsardzības speciālistam, ja:
 - 1.3.1. darba apstākļi, elektroiekārtas rada draudus personiskajai vai apkārtējo cilvēku veselībai un dzīvībai;
 - 1.3.2. darbarīki un inventāri ir bojāti;
 - 1.3.3. nav veikta apmācība par jauno darba aprīkojumu;
 - 1.3.4. nav iepazīstināts ar ķīmisko vielu un maisījumu datu drošības lapām;
 - 1.3.5. nav izsniegti individuālie aizsardzības līdzekļi;
 - 1.3.6. pamana dzirksteļošanu, dūmus vai liesmu, deguma smaku, slēdžu uzkaršanu;
 - 1.3.7. ir nepietiekams darba vietas apgaismojums;
 - 1.3.8. ir slikta pašsajūta, nogurums.
- 1.4. Aizliegts uzsākt darbu alkoholisko dzērienu, narkotisko, psihotoksisko vai citu apreibinošo vielu ietekmē.
- 1.5. Prasības uguns un sprādziendrošībai:
 - 1.5.1. darba vietā aizliegts rīkoties ar atklātu liesmu un smēķēt;
 - 1.5.2. atpūtas telpā aizliegts uzglabāt ķīmiskās vielas, tās glabāt netīro veļu telpā – skapī;
 - 1.5.3. aizliegts izmantot ķīmiskās vielas atklātu liesmu (piemēram, degoša sveces) tuvumā.
- 1.6. Elektrodrošības prasības:
 - 1.6.1. elektroiekārtu ekspluatēt saskaņā ar lietošanas instrukciju;
 - 1.6.2. elektroiekārtas pieslēgšanu un atslēgšanu no elektropadeves veikt ar sausām rokām;
 - 1.6.3. aizliegts veikt elektroiekārtu remontu;
 - 1.6.4. ievērot brīdinājuma uzrakstus un zīmes.
- 1.7. Istabenei iespējami šādi darba vides riska faktori:
 - 1.7.1. palielināts gaisa kustības ātrums jeb caurvējš, ja telpās, gaitenēs ir atvērti logi un durvis – iespējamās saaukstēšanās slimības;
 - 1.7.2. mitras grīdas, kāpnes – paslīdēšanas, pakrišanas iespēja;
 - 1.7.3. iespējama traumēšanās nepietiekama apgaismojuma vai neuzmanības rezultātā, saskaroties ar mēbelēm, priekšmetiem;
 - 1.7.4. iespējama trauma inventāra krišanas vai apgāšanās gadījumā, ja pārvietošanās ceļš ir slīps vai stāvs vai uz tā ir nelīdzenumi vai līmeņa atšķirības – piemēram, durvju sliksnis vai grīdas līstes;
 - 1.7.5. iespējama elektrotrauma, pieskaroties strāvu vadošām daļām, kas atrodas zem sprieguma;
 - 1.7.6. fiziska piepūle, veicot viesnīcas tīrīšanas darbus, vagonetes stumšana un vilkšana, ja nav atbilstoši modelēta – ir pārāk smaga vai ar pārāk

- maziem ritentiņiem;
- 1.7.7. iespējamās mugurkaula traumas, ceļot smagus priekšmetus (veļas, atkritumu maisus), ja netiek ievēroti smagumu celšanas ergonomiskie principi;
- 1.7.8. piespiedu darba pozas – klājot gultas (neērta darba poza ar saliektu muguru un tālu stiepšanos), tīrot istabas (darbs saliecoties, periodiski noliecoties) – roku, muguras un plecu daļas muskuļu sasprindzinājums;
- 1.7.9. iespējams sagriezties, sadurties ar dažādiem asiem priekšmetiem (piemēram, stikla lauskām, žiletēm, adatām);
- 1.7.10. inficēšanās risks (B un C hepatīts HIV), saduroties ar lietotām adatām;
- 1.7.11. sintētiskie mazgāšanas, dezinfekcijas līdzekļi – ādas kairinājumi, slimības, alerģija;
- 1.7.12. elpošanas ceļu, acu gļotādas kairinājums, roku ādas iekaisums, slimības, kas rodas no telpās esošiem putekļiem, netīrumiem un citiem atkritumiem;
- 1.7.13. psihoemocionālie riska faktori – darbs vienatnē, vakara vai agrās rīta stundās – psiholoģiskais diskomforts.
- 1.8. Istabenei ievērot un izmantot šādus kolektīvos aizsardzības līdzekļus:
 - 1.8.1. ķīmisko vielu un maisījumu datu drošības lapas;
 - 1.8.2. darba un atpūtas laiku;
 - 1.8.3. vispārējo ventilāciju;
 - 1.8.4. vispārējo un vietējo apgaismojumu;
 - 1.8.5. vingrinājumus ķermenim un acīm;
 - 1.8.6. drošības zīmes (piemēram, „Uzmanību, slidens!”, „Pirmās palīdzības aptieciņa”, „Bīstami, elektrība”);
 - 1.8.7. darba vietas kārtību un tīrību.
- 1.9. Istabenei lietot šādus darba devēja piešķirtos individuālos aizsardzības līdzekļus:
 - 1.9.1. darba apģērbu (kokvilnas halāti un bikses);
 - 1.9.2. darba apavus ar neslīdošām zolēm;
 - 1.9.3. gumijas cimdus, strādājot ar sintētiskiem mazgāšanas un dezinfekcijas līdzekļiem;
 - 1.9.4. kokvilnas cimdus, veicot sauso uzkopšanu;
 - 1.9.5. respiratorus, strādājot ar ķīmiskajām vielām;
 - 1.9.6. aizsargbrilles, strādājot ar ķīmiskajām vielām.
- 1.10. Personas, kuras pārkāpušas šīs instrukcijas prasības, atkarībā no kaitējuma rakstura un sekām var tikt sauktas pie disciplinārās, civiltiesiskās vai kriminālatbildības.

2. Individuālie un kolektīvie aizsardzības līdzekļi

- 2.1. darba apģērbs (kokvilnas halāti un bikses);
- 2.2. darba apavi ar slēgtu purngalu un neslīdošu zoli;
- 2.3. cimdi darbam ar ķīmiskajām vielām;
- 2.4. karstuma izturīgi cimdi;
- 2.5. vienreizlietojamie gumijas cimdi;
- 2.6. kokvilnas cimdi;
- 2.7. respiratori;
- 2.8. acu aizsardzības līdzekļi (brilles), galvas cepures vai matu tīkliņi.

2.

3. Darba aizsardzības prasības, uzsākot darbu

- 3.1. Uzvilkt darba apģērbu.
- 3.2. Pārbaudīt, vai darba apģērba kabatās neatrodas plīstoši vai asi priekšmeti, ja ir, tad tos izņemt un nolikt tiem paredzētajās vietās.
- 3.3. Aizliegts valkāt netīru vai saplēstu darba apģērbu, kā arī tādu, kam noplīsušas pogas.
- 3.4. Aizliegts darba apģērbu saspraust ar adatām.
- 3.5. Pārliedzināties, vai ir nepieciešamie individuālie aizsardzības līdzekļi, un pārbaudīt to tehnisko stāvokli. **Nelietot** bojātus individuālos aizsardzības līdzekļus.
- 3.6. Ieslēgt apgaismojumu un ventilācijas sistēmu.
- 3.7. Pārbaudīt, vai iekārtas, instrumenti un palīgierīces ir darba kārtībā, bez bojājumiem:
 - 3.7.1. vizuāli pārliedzināties par elektriskā darba aprīkojuma elektropievadkabeļu izolācijas, kontaktdakšu un kontaktligzdu stāvokli un derīgumu lietošanai;
 - 3.7.2. pārbaudīt darbam nepieciešamo inventāru un uzkopšanas līdzekļus (piemēram, spaiņus, lupatas, birstes) – to rokturiem jābūt gludiem (bez plīsumiem, plaisām un atskabargām);
 - 3.7.3. pārbaudīt darba iekārtu darbināšanas un apstādināšanas tehnisko stāvokli un pārliedzināties par to drošu un pareizu darbību.

3. Darba aizsardzības prasības, veicot darbu

- 3.1. Darba laikā būt uzmanīgam.
- 3.2. Netraucēt citus darbiniekus.
- 3.3. Darīt tikai to darbu, kurš ir uzdots un ietilpst pienākumos.
- 3.4. Pārtraukumos veikt vingrinājumus atslodzei un noguruma profilaksei.
- 3.5. Mazgāšanas, tīrīšanas vai dezinficējošos šķīdumus sagatavot šiem nolūkiem speciāli paredzētos traukos, izmantojot mērierīces (dozatorus).
- 3.6. Gatavot mazgāšanas darba šķīdumu no ķīmisko vielu un maisījumu koncentrātiem, ievērojot ražotāja pievienotos norādījumus par darba šķīdumu sagatavošanas kārtību.
- 3.7. Nesot karstu ūdeni ar spaini vai citu vaļēju trauku, ūdens līmenis nedrīkst būt augstāk par 12–15 cm no spaiņa augšējās malas.
- 3.8. Pakāpeniski veikt grīdas mazgāšanu, vienlaikus nesamitrinot vairāk par 5 m².
- 3.9. Aizliegts atbalstīties pret slotu un citu darba rīku kātiem.
- 3.10. Strādājot ar elektrisko darba aprīkojumu, ievērot ierīces un aparāta ieslēgšanas kārtību elektrotīklā – vispirms ieslēgt kabeli ierīcē, pēc tam elektrotīklā. Ierīces atslēgšanu veikt pretējā kārtībā.
- 3.11. Ar slapjām rokām neaiztikt elektrotīklam pieslēgtas elektroietaisies un neieslēgt apgaismojumu.
- 3.12. Darba laikā saudzēt un nepieļaut elektrisko vadu vai kabeļu izolācijas bojāšanu:
 - 3.12.1. sekot, lai tos neiespiestu starp durvīm, logu vērtņēm un citiem priekšmetiem un lai nebūtu uzkarināti uz naglām un metāliskiem priekšmetiem;
 - 3.12.2. nepieļaut vadu savilkšanos mezglā vai izolācijas deformējošu savišanos;

- 3.12.3. atslēdzot kontaktdakšu no kontaktlīdzdas, ar vienu roku obligāti pieturēt kontaktlīdzdu, lai nebojātu tās piestiprinājumu sienas kārbā.
- 3.13. Darba laikā radušos netīrumus un atkritumus savākt, lietojot darba cimodus, liekšķeri, birstes un lupatas.
- 3.14. Atkritumu tvertnes saturu izbērt, to apgāžot otrādi vai izmantojot speciālus darba rīkus, jo bieži atkritumu tvertnēs var atrasties asi priekšmeti (stikla lauskas, adatiņas, žiletēs u.c.), kas var radīt traumas.
- 3.15. Pirms celt un pārvietot smagumu pārliecināties, vai to var pacelt un panest un vai netiek pārsniegtas ieteicamās normas:
 - 3.15.1. vīriešiem – vairāk par 50 kg;
 - 3.15.2. sievietēm – vairāk par 25 kg;
 - 3.15.3. jauniešiem no 16 līdz 18 gadiem – vairāk par 10 kg;
 - 3.15.4. jauniešiem no 16 līdz 18 gadiem – vairāk par 4 kg;
 - 3.15.5. jauniešiem no 15 līdz 16 gadiem – vairāk par 4 kg;
 - 3.15.6. jauniešiem no 15 līdz 16 gadiem – vairāk par 2 kg.
- 3.16. Smaguma pārvietošanu ar rokām veikt tad, ja to nav iespējams izdarīt ar palīgierīču palīdzību.
- 3.17. Nesot vai vedot smagumus, pārvietošanas laikā būt ļoti piesardzīgam, neskriet.
- 3.18. Pārvietot smagumus drīkst tikai tad, ja pārvietojamais smagums neaizsedz pārvietošanās ceļa redzamību.
- 3.19. Pārliecināties, vai nav slidens un vai ceļā nav šķēršļu.
- 3.20. Pa kāpnēm pārvietoties uzmanīgi.
- 3.21. Lūgt citu nodarbināto palīdzību, ja smaguma svars ir pārāk liels vai ja celšanas laikā ir jāieņem neērta poza.
- 3.22. Smagumu celt nevis noliecoties, bet pietupjoties.
- 3.23. Par konstatētajām nepilnībām un darba aprīkojuma bojājumiem, ziņot tiešajam darbu vadītājam, uzticības personām un darba aizsardzības speciālistam.

4. Darba aizsardzības prasības, beidzot darbu

- 4.1. Izslēgt elektroiekārtas un atvienot no elektrotīkla.
- 4.2. Sakārtot darba vietu.
- 4.3. Novākt visus nevajadzīgos materiālus.
- 4.4. Novilkt un sakārtot individuālos aizsardzības līdzekļus.
- 4.5. Aizvērt logus.
- 4.6. Izslēgt ventilāciju, apgaismojumu un aizslēgt durvis.

5. Darba aizsardzības prasības ārkārtas situācijās

- 5.1. Ugunsgrēka gadījumā nekavējoties pārtraukt darbu un ziņot tiešajam darbu vadītājam, veikt pasākumus ugunsgrēka dzēšanai. Ja ugunsgrēku nevar nodzēst pašu spēkiem, tad izsaukt ugunsdzēsēju brigādi, zvanot uz tālruņa numuru 112, nosaucot ugunsgrēka vietas adresi, objektā esošo cilvēku skaitu un savu vārdu, uzvārdu un tālruņa numuru.
- 5.2. Rodoties bīstamībai, kas var izraisīt nelaimes gadījumu, darbu nekavējoties pārtraukt un brīdināt citus tuvumā strādājošos.
- 5.3. Nelaimes gadījumā cietušajam nekavējoties sniegt pirmo palīdzību vai izsaukt ātro medicīnisko palīdzību, zvanot uz tālruņa numuru 112, uzrādot nelaimes gadījuma vietas precīzu adresi, cietušā vārdu, uzvārdu, vecumu un savu vārdu, uzvārdu.

- 5.4. Par darba laikā notikušo nelaimes gadījumu nekavējoties ziņot tiešajam darbu vadītājam un darba aizsardzības speciālistam.
- 5.5. Avārijas vai nelaimes gadījuma notikuma vietu saglabāt neskartu. To izmainīt drīkst tikai gadījumā, ja tas saistīts ar palīdzības sniegšanu vai traucēta transporta kustība.
- 5.6. Elektriskās strāvas trieciena gadījumā atslēgt strāvas avotu, cietušo atbrīvojot no strāvas iedarbības. Ja cietušā pulss nav sataustāms, veikt mākslīgo elpināšanu, izsaukt ātro medicīnisko palīdzību, zvanot uz tālruņa numuru 112 vai 113.
- 5.7. Ja ir saduršanās ar adatu, kas iespējams ir inficēta, nepieciešams veikt šādus pasākumus:
 - 5.7.1. veicināt asiņošanu no brūces (spiest asinis no brūces);
 - 5.7.2. 3–5 minūtes mazgāt brūci zem tekoša ūdens un ar ziepēm;
 - 5.7.3. dezinficēt brūci ar 70% spirta šķīdumu vai citu dezinfekcijas līdzekli;
 - 5.7.4. uzlikt sterilu pārsēju;
 - 5.7.5. ziņot tiešajam darba vadītājam;
 - 5.7.6. konsultēties Latvijas Infektoloģijas centrā.

6. Darbinieka atbildība par instrukcijas noteikumu pārkāpumiem

Par instrukcijas prasību neizpildīšanu, darba disciplīnas pārkāpumiem, materiālo vērtību izsaimniekošanu, atkarībā no pārkāpuma rakstura un sekām, kas radušās pārkāpuma rezultātā pēc pastāvošās likumdošanas vainīgajai personai piemērojama paredzētā disciplinārā, materiālā vai kriminālā atbildība.

Personas, kuras pārkāpušas darba drošības noteikumus atkarībā no kaitējuma raksturu un sekām var tikt sauktas pie disciplinārās, materiālas vai kriminālās atbildības.

Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta tālrunis – 112
Neatliekamās medicīniskās palīdzības tālrunis – 113