

Apstiprinu
Liepājas Valsts tehnikums
Direktors _____
A.Ruperts
2023. gada 02. janvārī

DDI – 06 – 2023

**DARBA AIZSARDZĪBAS INSTRUKCIJA
AUTOMEHĀNIĶIM**

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

1. Vispārējās darba aizsardzības 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. Strādājošā pienākumi:

1.3.1. veikt tikai to darbu, kuram viņš ticis apmācīts un izgājis darba aizsardzības instruktāžu;

1.3.2. ievērot iekšējās darba kārtības noteikumus;

1.3.3. smēķēt tikai īpaši norādītās vietās;

1.3.4. izmantot instrumentus un palīgierīces, ko paredz darba veikšanas tehnoloģija;

1.3.5. zināt aptiecinātas medicīnisko līdzekļu izmantošanas un pirmās palīdzības sniegšanas paņēmienus;

1.3.6. izmantot individuālos aizsardzības līdzekļus.

1.4. Prasības darba vietas iekārtošanai un tehnoloģiskā procesa organizācijai:

1.4.1. darba vieta un iekārtas jāuztur darba kārtībā, no to mehānismiem regulāri jātīra putekļi, tās jāeļļo un jāregulē;

1.4.2. zināt un ievērot ražotāja norādījumus, kā arī drošus darba paņēmienus un metodes veicot darbu ar dažāda veida rokas instrumentiem;

1.4.3. mācēt attiecīgajam darbam izvēlēties piemēroto instrumentu, noteikt tā derīgumu, kā arī pārvaldīt instrumenta lietošanas un apkalpes iemaņas;

1.4.4. lietot nebojātus rokas instrumentus, pielietot pēc to nozīmes;

1.4.5. ievērot tīrību un kārtību sanitārās, sadzīves telpās un darba vietā, kā arī ievērot personīgās higiēnas prasības;

1.4.6. ievērot darba vietā un telpās izvietotās drošības zīmes, brīdinošus uzrakstus un apzīmējumus;

1.4.7. nepieļaut to personu atrašanos darba vietā, kuras nav saistītas ar izpildāmo darbu, neuzdot savu darba pienākumu veikšanu citiem.

1.5. Ugunsdrošības pasākumi:

1.5.1. nesmēķēt un nelietot atklātu uguni darba vietās un ugunsnedrošās zonās;

1.5.2. ievietot izlietoto slaukāmo materiālu un eļļainos slaukus metāla kastēs ar cieši pieguļošiem vākiem;

1.5.3. darba veikšanai sprādzienbīstamos vai ugunsnedrošos apstākļos lietot instrumentu, kas izgatavoti no krāsainā metāla vai cita, dzirksteles neradoša materiāla;

1.5.4. nodrošināt brīvu pieeju ugunsdzēsāmajiem līdzekļiem;

1.5.5. zināt ugunsdzēsības līdzekļu izvietošanas vietas, prast rīkoties ar tiem ugunsgrēka izcelšanās gadījumā.

1.6. Elektrodrošības prasības:

1.6.1. elektroierīcēm un visām metāla, daļām, kuras var nokļūt zem sprieguma, jābūt droši izolētām un iezemētām;

1.6.2. darba zonas vieteja apgaismojuma spriegums nedrīkst būt lielāks par 36

- V;
- 1.6.3. pārnēsājamo rokas gaismekļu spriegumam jābūt ne lielākam par 12 V.
- 1.7. Darba higiēnas prasības darba vietai:
- 1.7.1. gaisa temperatūrai jābūt diapazonā no 16 līdz 23° C aukstajā gadalaikā, no 16 līdz 27° C siltajā laikā;
- 1.7.2. relatīvajam mitrumam jābūt diapazonā no 30 līdz 70 %;
- 1.7.3. gaisa kustības ātrums nedrīkst pārsniegt 0,4 m/s;
- 1.7.4. darba vietas -apgaismojumam jābūt ne mazākam par 300 lx; gaismekļa konstrukcijai jāpasargā, acis no spuldzes apžilbinošās, ietekmes.
- 1.8. Darbinieks ir tiesīgs, atteikties veikt darbu, vai pārtraukt to, ja darba devējs nav - nodrošinājis nekaitīgus un drošus apstākļus.

2. Bīstamie un kaitīgie darba vides faktori

- 2.1. Kustošās mašīnas un mehānismi;
- 2.2. Paaugstinātais putekļu un kaitīgo gāzu daudzums darba vides gaisā;
- 2.3. Fiziskās un nervu psihiskās pārslodzes;
- 2.4. Lokālā un vispārējā transporta vibrācija;
- 2.5. Redzes piepūle;
- 2.6. Redzamā gaisma;
- 2.7. Mikroklimats un atmosfēras iedarbība;
- 2.8. Darbs ar rokas instrumentiem un rokas elektroinstrumentiem;
- 2.9. Ķīmiskās vielas un naftas produkti.

3. Individuālie aizsardzības līdzekļi

- 3.1. Cimdi;
- 3.2. Aizsargbrilles;
- 3.3. Aizsargapģērbs;
- 3.4. Aizsargapavi;
- 3.5. Galvassega.

4. Darba drošības prasības darba sākumā

- 4.1. Sakārtot darba apģērbu, pārbaudīt instrumentus un individuālās aizsardzības līdzekļus. Savākt garus matus, lai tie neatrastos brīvā stāvoklī.
- 4.2. Pārbaudīt vai darba apģērba kabatās neatrodas plīstoši vai asi priekšmeti, ja ir, tad tos izņemt un nolikt paredzētajās vietās.
- 4.3. Aizliegts strādāt vieglos apavos (sandalēs, čībās u.c.).
- 4.4. Droši nostiprināt remontējamo mašīnu, paliekot zem riteņiem vismaz divus atbalstus.
- 4.5. Iepazīties ar atklātajiem defektiem.
- 4.6. Pārliecināties, vai ir nepieciešamie individuālie aizsardzības līdzekļi, un pārbaudīt to tehnisko stāvokli. **Nelietot** bojātus individuālos aizsardzības līdzekļus.
- 4.7. Apskatīt un sakārtot darba vietu, nolikt vietās visu, kas nebūs nepieciešams darba procesā.
- 4.8. Iepazīties ar darbā izmantojamo ķīmisko vielu īpašībām, ķīmisko vielu drošības datu lapām.
- 4.9. Pārbaudīt, vai iekārtas, instrumenti un palīgierīces ir darba kārtībā.

- 4.10. Ieslēgt vispārējo un vietējo (ja nepieciešams) apgaismojumu.
- 4.11. Ieslēgt ventilācijas sistēmu.

5. Darba drošības prasības darba laikā

- 5.1. Izpildīt tikai to darbu, ko uzdevis darba devējs.
- 5.2. Nejauši izlieto eļļu vai smērvielas nekavējoši apkaisīt ar sausām smiltīm vai zāģu skaidām un aizvākt.
- 5.3. Pie agregāta uzstādīšanas vai demontāžas zem mašīnas rāmja uzstādīt paliktņus, zem mašīnas riteņiem palikt ķīļus.
- 5.4. Uz pacelšanas iekārtu (hidrauliskās, elektromehāniskās) vadības mehānismiem (pultīm) novietot plāksnīti ar uzrakstu „**Neaiztikt - pie automobiļa strādā cilvēki!**”.
- 5.5. Strādājot zem mašīnas jālieto speciāli paliktņi, jālieto aizsargbrilles.
- 5.6. Nestrādāt zem mašīnas, ja tā pacelta tikai uz domkrata un nav nostiprināta ar paliktņiem.
- 5.7. Darbus izpildot, lietot tikai nebojātus instrumentus un palīgierīces.
 - 1.1. Izlieto tās slaukāmās lupatas savākt speciālās metāla kastēs ar vāku.
- 5.9. Mašīnu atsperu izjaukšanai un montāžai jālieto speciālas palīgierīces to saspiešanai.
- 5.10. Strādājot pie slīpmašīnas, obligāti jālieto aizsargbrilles.
- 5.11. Izpildot darbus vairākām personām, to darbība savstarpēji jāsaprot.
- 5.12. Lai novērstu telpas gaisa piesārņošanu ar izplūdes gāzēm, nepieļaut dzinēja darbošanos ilgāk par 5 minūtēm.
- 5.13. Nepieļaut darba vietā uzturēties nepiederošām personām.
- 5.14. **Riepu montāža un demontāža**
 - 5.14.1. Pirms riteņa noņemšanas mašīnu jāpaceļ tādā augstumā, lai ritenis atdalītos no grīdas. Lai mašīnu nodrošinātu pret nosvēršanos (nokrišanu) ar domkratu paceltās mašīnas (piekabes) paceltā daļa jāuzstāda uz steķi, bet zem nenonemtiem riteņiem jāpaliek ķīļklucīšus.
 - 5.14.2. Aizliegts pie mašīnas izpildīt darbus, kura pacelta tikai uz domkrata.
 - 5.14.3. Riteņus, kuru svars lielāks par 20 kg, noņemšanu, pārvietošanu, uzlikšanu izpildīt divatā vai mehanizētā veidā.
 - 5.14.4. Pirms riepas demontāžas no riteņa diska, no kameras pilnīgi jāizlaiž gaisu. Riepas demontāžu, kura blīvi piekļaujas riteņa diska apmalei, jāizpilda ar noņemšanas ierīces palīdzību vai montāžas instrumentu.
 - 5.14.5. Aizliegts izsist diskus ar uzsitējveseri, āmuru.
 - 5.14.6. Pirms riepu montāžas, jāpārbauda disku, apmales tehnisko stāvokli. Nedrīkst montēt riepas uz diskkiem, kuri pārklāti ar rūsu vai iedauzīti un kuriem ir plaisas vai atkarpes.

AIZLIEGTS:
 - 5.14.7. pie riepu piesūknēšanas ar gaisu, izlabot to stāvokli uz diska ar sišanu (dauzīšanu),
 - 5.14.8. montēt riepas uz riteņu diskkiem, kuri neatbilst riepu izmēriem,
 - 5.14.9. dubultriteņos sapārot jaunas riepas ar riepām, kurām ievērojami nodilis protektors,
 - 5.14.10. Papildus piesūknēt gaisu riepai bez demontāžas var tad, ja gaisa spiediens riepā, samazinājies ne vairāk kā par 40% salīdzinot ar normālo spiedienu un ja ir pārliecība par to, ka spiediena samazināšanās nav radusies no varbūtēja kameras bojājuma riepas montāžas laikā.

5.15. ATSLĒDZNIĒKU INSTRUMENTU PIELIETOŠANAS VISPĀRĒJĀS PRASĪBAS

5.15.1. Darbus ar atslēdznieku instrumentu pielietošanu izpildīt tikai ar attiecīgajiem pārbaudītiem individuālajiem aizsardzības līdzekļiem.

5.15.2. Darba vietā instrumenti jānovieto tā, lai būtu izslēgta to nokrišana vai aizripošana. Instrumentus nenovietot uz nožogojumu malām vai nenorobežotu kāpņu, tiltiņu laukumu malām, kā arī atvērtu lūku un aku malām.

5.15.3. Pirms instrumentu pārnēsāšanas vai pārvadāšanas to asām malām jābūt nosegtām vai norobežotām.

5.15.4. Visi atslēdznieku instrumenti jāapskata ne retāk kā vienu reizi 10 dienās, kā arī pirms to lietošanas. Bojātie instrumenti nekavējoši jāizņem no lietošanas vai jānodod remontam.

5.16. Atslēdznieku instrumentu kāti un rokturi:

5.16.1. Uzsitēj veseru, āmuru un kalēju cirtņu pietiem jābūt gludiem, nedaudz izliektiem, bez nošķiebumiem, atšķēlumiem, robiem un plaisām.

5.16.2. Āmuru, uzsitējveseru un kalēju cirtņu kātiem jābūt pagatavotiem no cietu koku sugām: ozola, oša, pīlādža u.c. Kāti nedrīkst būt zaraini, ar plaisām un ieplēsumiem. Āmuri un uzsitējveseri stingri jāuzdzen uz kātiem un jāieķīlē ar mīksta metāla ķīļiem.

5.16.3. Āmuru un uzsitējveseru kātiem jābūt ar ovālu šķērsriezumu un gludiem. Kāta brīvajam galam ir jābūt nedaudz resnākam (ar mazu konusu), lai strādājot tas varētu iegulties plaukstā.

5.16.4. Kalēju cirtnis nedrīkst būt īsāks par 120 mm, tā šķērsriezumam jābūt kvadrātveidīgam. Atkarībā no apstrādājamās detaļas kalēja cirtņi nostiprināmi uz kātiem dažādos leņķos (dažāds var būt leņķis starp iestiprināšanas cauruma asi un cirtņa garenisko asi).

5.16.5. Kalēja cirtņa kātiem brīvajā galā jābūt tievākiem. Cirtņi uz kātu nostiprina dzenot to pa kātu, kamēr tas pilnīgi ieķīlējas. Kātus papildus neieķīlē.

5.16.6. Aizliekts strādāt ar kalēja cirtņiem, kas nostiprināti uz metāla kātiem (piemetināti vai uzdzīti), kā arī izmantot cirtņi kā veseri.

5.16.7. Vīļu, metāla zāģu, kalnu koka rokturu nostiprināšanai izmanto metāla gredzenus, kas rokturus aizsargā pret plaisāšanu.

5.17. Cirtņi un krustcirtņi.

5.17.1. Cirtņiem un krustcirtņiem jābūt ar sfēriskas formas galvām, kas augšējā daļā izstiepjās mazā konusa veidā instrumentus ar slīpām , nodauzītām un saplacinātām galvām aizliegts lietot.

5.17.2. Cirtņiem un krustcirtņiem jābūt vismaz 150 mm, bet saplacinātai darba daļai jābūt 60-70 mm garai. Vidusdaļas šķērsriezumam jābūt ovālam.

5.17.3. Strādājot ar ķīļiem vai cirtņiem lietojot āmurus, jālieto speciāli turētāji ar kāta garumu ne mazāku par 0,7 m .

5.17.4. Sacertot metālu ar cirtņu palīdzību, jālieto aizsargbrilles ar neplīstošiem stikliem.

5.18. Uzgriežņu atslēgas

5.18.1. Uzgriežņu atslēgām stingri jāatbilst uzgriežņu un bultskrūvju galvu izmēriem. Tām jābūt ērtām un izturīgām. Pievelkot lielus uzgriežņus, lietojot atslēgas ar uzliekamām (nomaināmām) galvām un īsiem rokturiem,

atļauts uzgriežņus pievilkt ar uzsitējvesera sitieniem, bet šis darbs jāveic ļoti uzmanīgi un meistara uzraudzībā.

AIZLIEGTS:

5.18.2.lietot nepareiza izmēra uzgriežņa atslēgas, ka arī uzgriežņu atslēgas, kam izdiluši žokļi, lietojot starplikas vai kādus citus instrumentus;

5.18.3.lietot atslēgas, kurām ieplaisājuši žokļi, tie piemetināti, vai piemetināti rokturi;

5.18.4.lietot otru uzgriežņu atslēgu par sviru darba atslēgas roktura pagarināšanai;

5.18.5.lietot caurules, atslēgu rokturu pagarināšanai;

5.18.6.strādāt ar bīdatslēgām, kurām nodiluši vai ieplaisājuši žokļi, gliemeži sliedītes un trūkst skrūves, kas satur gliemezi;

5.18.7.strādāt ar jebkuras konstrukcijas uzgriežņu atslēgām, kas notraipītas ar minerāleļļām un dubļiem.

1.19. VĪLES, ROKAS ZĀĢI, SKRŪVGRIEŽI, ATSLĒDZNIĒKU SKRŪVSPĪLES UN METĀLA GRIEZNES, VĪTŅURBJ

5.19.1.Vīļu, skrūvgriežu un atslēdznieku rokas zāģu galiem jābūt stabili iestiprinātiem rokturos.

5.19.2.Visu profilu adatvīles iestiprināmas speciālos iespīlēšanas rokturos.

5.19.3.Jumiķu rokas griežņu rokturiem aizvērtā stāvoklī jābūt 1015 mm attālumā vienam no otra. Stacionārajām lokšņu metāla grieznēm jābūt apgādātām ar piespiedējierīcēm un nožogojumiem, kas atstāj neaizsegta vienīgi griešanas līniju. Svirgriežņu pretsvariem jāattur augšējais nazis no patvaļīgas nolaišanās. Berzei pakļautās virsmas regulāri jāieziež ar eļļu un jāsargā no rūsēšanas.

5.19.4.Paralēlskrūvspīlēm jābūt apgādātām ar sprostskrūvi, kas fiksē spīļskrūvi. Grozāmo paralēlskrūvspīļu pagriešanas ierīcei jābūt droši nostiprinātai ar sprostskrūvi. Skrūvspīļu žokļu savirzei jābūt paralēlai.

5.19.5.Kalēj skrūvspīļu spīļskrūvei jābūt ar atturapoplāksni, kas neļauj skrūvei pilnīgi izskrūvēties spīļskrūve katru dienu jāieeļļo .

5.19.6.ie kopēja darba sola skrūvspīles jāizvieto 1,5 m attālumā, veicot vispārējus darbus un 1 m attālumā, ja veic sīkus darbus. Skrūvspīles pie darba sola jāpieskrūvē ar bultskrūvēm. Skrūvspīļu nekustīgajam žoklim jābūt 20-25 mm pāri darba sola malai.

AIZLIEGTS:

5.19.7.strādāt ar instrumentiem, kuru rokturi pāršķelti;

5.19.8.lietot instrumentus, kas nostiprināti bojātos rokturos;

5.19.9.sastiprināt pāršķeltos rokturus ar stiepli;

5.19.10. iestiprināt instrumentus cauruļu galos;

5.19.11.iestiprināt zāģa rāmī zāģa sloksni ar stieples gabaliem, naglām, šķelttapām;

5.19.12.strādāt ar grieznēm bez cimdiem;

5.19.13.strādāt ar skrūvspīlēm, kuru žokļiem nav turētājplāksnītes, kuru žokļu turētājplāksnītēm nav izcirtuma, kā arī skrūvspīles, kam saliekta spīļskrūves, tās piesērējušas vai nav gala atturapoplāksnes.

5.19.14.Vītņurbju kvadrātiskajiem galiem jābūt ar standartā paredzētajiem izmēriem, vītņurbju kvadrātisko galu šķautnes nedrīkst būt nodauzītas vai

noļietotas. Grieztavām stingri jāpieguļ vītņurbju kvadrātiskajiem galiem.

5.19.15. Strādājot šaurās vietās, jālieto speciālas (saīsinātas, vienpusīgas ar sprūdzobu) grieztavas, kas aizsargā no roku savainošanas pret apkārtējām detaļām.

AIZLIEGTS :

5.19.16. izsist nolauzto vītņurbu no cauruma, kurā iegriez vītņi. Ieteicams ielaustos vītņurbjus vispirms atkvēlināt un pēc tam izurbt;

5.19.17. tīrot vītņi ar vītņurbu un izgriežot to no iegrieztās vītņes, grieztavu griezt ar vienu roku;

5.19.18. strādāt ar vītņurbu urbja mašīnā, ja to neiestiprina īpašā patronā;

5.19.19. pārtaisīt vītņurbjus par punktsitņiem, cirtņiem un krustcirtņiem;

5.19.20. novīlēt mazākas vītņurbju kvadrātiskos galus un likt starplikas uz vītņurbju mazāku izmēru kvadrātiskajiem galiem;

5.19.21. iegriežot vītņi, grieztavu vietā vītņurbju saturēšanai lietot klupes, uzgriežņu atslēgas un citus instrumentus;

5.19.21. iegriežot rupjas caurejošas vītņes, pieturēt vītņurbu ar roku zem grieztavas.

1.20. Remontējot akumulatorus:

1.20.1. remontēt tikai speciālā, atsevišķā telpā, kurā ir pietiekama ventilācija;

1.20.2. uzlādējot akumulatoru - izskrūvēt ventilācijas korķus vai pārbaudīt ventilācijas kanālus;

1.20.3. gatavojot elektrolītu, **neliet ūdeni skābē**. Skābi pārliet, izmantojot sifonu vai citas speciālas palīgierīces;

1.20.4. akumulatoru pārvietošanai izmantot palīgierīces;

1.20.5. uzlādēšanas iekārtas klemmes akumulatoram pievienot vai atvienot tikai tad, kad iekārta ir izslēgta;

AIZLIEGTS:

1.20.6. pārbaudīt akumulatora uzlādi, savienojot tā spaiļes ar metālisku priekšmetu (piemēram, stieni, stiepli). **Aizliegts** apskatīt akumulatora uzlādēs gaitu, tuvu pieliecoties;

1.20.7. akumulatoru uzlādēs telpā **aizliegts** rīkoties ar atklātu uguni vai strādāt ar elektroinstrumentiem, kuri var radīt dzirksteli.

1.20.8. akumulatora uzlādēs, remonta telpas **aizliegts** glabāt pārtikās produktus, dzeramo ūdeni.

6. Darba drošības prasības darba beigās

6.1. Savākt un novietot darba rīkus, detaļas, instrumentus un pārējos tehniskos līdzekļus to glabāšanai paredzētās vietās;

6.2. Safīrīt un aizvākt no remontvietas visus darba procesā radušos atkritumus;

6.3. Uzkopjot darba vietu lietot individuālos aizsardzības līdzekļus;

6.4. Eļļainos slaukāmos izlietotos materiālus neatstāt mašīnā vai telpās - tie jāizvāc ārpus telpām ar vāku aprīkotās kastēs;

- 6.5.Sakārtot individuālos aizsardzības līdzekļus un novietot tos glabāšanai paredzētā vietā;
- 6.6.Izslēgt apgaismojumu.
- 6.7.Nomazgāt rokas, seju.

7. Darba aizsardzības prasības ārkārtas gadījumos

- 7.1.Ugunsgrēka gadījumā nekavējoties darbs jāpārtrauc un jāziņo darba devējam, jāveic pasākumus ugunsgrēka dzēšanai. Ja ugunsgrēku nevar nodzēst pašu spēkiem, tad jāizsauc Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests pa tālr. 112, nosaucot ugunsgrēka vietas adresi un savu vārdu, uzvārdu, telefona numuru.
- 7.2.Rodoties bīstamībai, kas var izsaukt nelaimes gadījumu, darbs nekavējoties jāpārtrauc un jābrīdina citi tuvumā strādājošie.
- 7.3.Traumas vai nelaimes gadījumā cietušajam nekavējoši jāsniedz pirmā palīdzība vai jāizsauc Neatliekamā medicīniskā palīdzība pa tālr. 113, uzrādot nelaimes gadījuma precīzu adresi, cietušā vārdu, uzvārdu, vecumu un savu vārdu, uzvārdu.
- 7.4. Par darba laikā iegūtajām traumām nekavējoties jāziņo darba devējam.
- 7.5.Notikuma vietā jā saglabā pēc avārijas vai nelaimes gadījuma izveidojusies situācija. To izmainīt drīkst tikai gadījumā, ja tas saistīts ar palīdzības sniegšanu, vai arī traucēta transporta kustība.

8. Darbinieka atbildība par instrukcijas noteikumu pārkāpumiem

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

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

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

Sagatavoja

Liepājas Valsts tehnikums

Darba aizsardzības speciālists