











## MOKINIO, BESIMOKANČIO INFORMACINIŲ IR RYŠIŲ TECHNOLOGIJŲ APTARNAVIMO TECHNIKO SPECIALYBĖS, SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA

### NR. 2-2

#### I. BENDROJI DALIS

-  Mokinys privalo vykdyti Marijampolės PRC darbo tvarkos taisyklių, nustatyto darbo ir poilsio laiko reikalavimus, ilsėtis, valgyti ir rūkyti tam tikslui skirtose vietose, dirbti tik tą darbą, kurį paveda profesijos mokytojas, ir tik tada, kai yra žinomi saugūs jo atlikimo būdai.
- Praktinių užsiėmimų metu būti dėmesingam, atidžiam, atsargiam, nesikalbėti su pašaliniais ir netrukdyti dirbti kitiems.
- Palaikyti tvarką darbo vietoje.
- Darbo vietoje neturi būti pašalinių žmonių.
- Mokinys privalo dirbti su asmeninėmis apsaugos priemonėmis
- Mokiniui draudžiama dirbti su įrengimais, įrankiais jei jis nėra apmokytas neinstrukuotas, kaip reikia saugiai dirbti šiais įrankiais ir įrengimais.
- Praktinių užsiėmimų metu užtikrinti švarą ir tvarką darbo vietoje.
- Draudžiama be profesijos mokytojo žinios patikėti darbo priemones kitam asmeniui, savavališkai atlikti darbus nesusijusius su užduoties vykdymu. Pasišalinti iš darbo vietos galima tik gavus profesijos mokytojo leidimą.
- Mokinys turi žinoti darbo vietose (objektuose) esančius saugos ir sveikatos apsaugos ženklus bei vykdyti tai, ką tie ženklai nurodo.

Simbolis	Reikšmė	Simbolis	Reikšmė
<b>ĮSPĖJAMIEJI ŽENKLAI</b>			
	Bendrasis įspėjamasis ženklas		Įspėjimas. Elektros srovės poveikis
	Įspėjimas. Galima susižeisti galvą		Įspėjimas. Karšti paviršiai
	Įspėjimas. Slidus paviršius		Įspėjimas. Pavojus kristi
	Įspėjimas. Kenksminga arba dirginanti medžiaga		Įspėjimas. Degi medžiaga
<b>ĮPAREIGOJAMIEJI ŽENKLAI</b>			

	Bendrasis privalomasis veiksmas			Skaityti gamintojo pateiktą įrenginio eksploatavimo instrukciją, aprašymą
	Būtina vilkėti apsauginius drabužius			Būtina avėti apsauginius batus
	Šiukšles mesti į šiukšliadėžę			Būtina dėvėti kepuraitę
<b>DRAUDŽIAMIEJI ŽENKLAI</b>				
	Bendrasis draudžiamasis ženklas			Eiti pašaliniams asmenims draudžiama
	Draudžiama šiuokšlinti			Draudžiama rūkyti
<b>INFORMACINIAI ŽENKLAI</b>				
	Rinkimosi vieta			Rūkymo vieta
	Pirmoji pagalba			Skubios pagalbos telefonas
	Evakuacinis išėjimas tiesiai			Avarinis išėjimas
	Evakuacinis išėjimas į kairę			Evakuacinis išėjimas į dešinę
				
	Gesintuvas			Gaisrinės žarnos ritinys
	Gaisrinis hidrantas			Gaisro aliarmo skelbimo vieta

10. Mokinys privalo dirbti su asmeninėmis apsaugos priemonėmis:

10.1. kojoms ir pėdoms apsaugoti;



10.2. rankoms ir plaštakoms apsaugoti;



10.3. apsauginiais darbo drabužiais.



11. Mokinys privalo:

11.1. dirbti su asmeninėmis apsaugos priemonėmis ir naudoti jas darbo metu;

11.2. rūpestingai prižiūrėti ir naudoti pagal paskirtį asmenines apsaugos priemones;

11.3. laiku pranešti profesijos mokytojui apie jų nusidėvėjimą, užteršimą, netinkamumą naudoti ir apie tai, kad baigiasi jų naudojimo terminas;

## **II. PROFESINĖS RIZIKOS VEIKSNIAI. SAUGOS PRIEMONĖS NUO JŲ POVEIKIO**

12. Pavojingi veiksniai darbo aplinkoje, dėl kurių mokinys gali patirti ūmių sveikatos sutrikimų:

12.1. elektros srovės poveikis dėl netvarkingų elektros įrengimų, netvarkingos elektros instaliacijos. Paveikus elektros srovei, netenkama sąmonės, sutrinka arba nutrūksta širdies veikla bei kvėpavimas, kartais ištinka ir staigi mirtis;

12.2. elektrostatinis laukas, elektromagnetinis laukas, elektros lanko bei jo degimo produktų poveikis - galimos traumos, širdies darbo sutrikimas, nudegimai, mirtis. Neliesti plikomis rankomis neizoliuotų srovinių elektros įrangos dalių, nepriartėti draudžiamu atstumu iki įtampą turinčių dalių;

12.3. netvarkinga darbo vieta (slidžios, nelygios grindys) - galimos sunkios bei mirtinos traumos;

12.4. netvarkingi darbo įrankiai ir priemonės - galimos traumos;

12.5. įrankių ašmenys - neatsargiai elgiantis, galima sužeisti plaštakas;

12.6. darbas nesilaikant saugių darbo metodų, nesinaudojant asmeninėmis apsaugos priemonėmis - gali įvykti traumos;

12.7. pašalinio asmens buvimas darbo vietoje. Sumažėjus dėmesiui, didėja profesinė rizika;

12.8. neatsargus darbas su įkaitusiu lituokliu - galimi nudegimai;

12.9. dūžtančio kineskopo stiklo šukės gali traumuoti.

12.10. kritimas iš aukščio – galimi įvairūs sužeidimai. Pasilypėjimui naudoti tik stabilias, tvarkingas paaukštinimo priemones. Draudžiama nuo paaukštinimo priemonių šokti. Dirbant aukštyje naudoti apsauginį diržą, esant galimybei įrengti apsauginius aptvarus;

12.11. krentantys daiktai – galimi galvos, galūnių sužalojimai. Daiktus, įrankius, medžiagas darbo vietoje sudėti taip, kad jie negalėtų nukristi; nebūti vietose, kur vyksta krovos darbai, nestovėti po pakeltu ar keliamu kroviniu;

12.12. fizinė perkrova – galimos traumos, raumenų patempimai. Nekelti vienam daiktų (ruošinių, dėžių, įrenginių), viršijančių leistiną krovinio kėlimo normą. Jeigu nėra galimybių tai atlikti dviems, būtina naudotis kėlimo įrenginiais;

12.13. nepakankamas darbo vietos apšvietimas – didėja akių nuovargis, regos susilpnėjimas, galimos darbo klaidos. Jeigu bendras apšvietumas yra mažesnis už reikalaujamą, būtina didinti šviestuvų kiekį ar papildomai naudoti kilnojamus šviestuvus;

13. Priklausomai nuo atliekamų darbų pobūdžio, gali veikti kenksmingi veiksniai, kurių ilgalaikis poveikis gali būti pavojingas sveikatai:

13.1. nepakankamas darbo vietos apšvietimas. Pablogėjus matomumui, galimos traumos;

13.2. netinkamas mikroklimatas (temperatūra, ventiliacija ir t.t.) darbo vietoje neigiamai veikia organizmą;

13.3. darbas su lydmetaliais, kurių sudėtyje yra švino ar jo junginių, galimi apsinuodijimai;

13.4. dulkės (organinės ir neorganinės kilmės), alergiškai veikiančios visą organizmą - galimi uždegimai, alerginės ir profesinės ligos;

13.5. leistinių kėlimo normų nesilaikymas - galima patempti kūno dalis. Keliant krovinius, reikia laikytis šių reikalavimų:

14. Privalomos saugos priemonės:

14.1. priklausomai nuo atliekamų darbų, mokiniui gali būti išduodamos asmeninės apsaugos priemonės - darbo drabužiai, apsauginiai akiniai, darbo pirštinės;

14.2. mokinys privalo prižiūrėti ir naudoti pagal paskirtį asmenines apsaugos priemones, laiku pranešti profesijos mokytojui apie jų nusidėvėjimą, netinkamumą naudoti, naudojimo termino pabaigą.

### **III. MOKINIO VEIKSMAI PRIEŠ DARBO PRADŽIĄ**

15. Apžiūrėti darbo vietą, pašalinti visus nereikalingus daiktus, kurie gali trukdyti darbui. Vizualiai įvertinti darbo vietos apšvietimą.

16. Patikrinti, ar yra visos darbui reikalingos detalės, medžiagos, ruošiniai, ar jie tinkami naudoti.

17. Pasiimti reikalingus įrankius ir aparatūrą, asmenines apsaugos priemones. Patikrinti jų tvarkingumą.

18. Patikrinti, ar elektros įrankio, aparatūros darbinė įtampa yra tokia pati, kaip ir elektros tinklo įtampa.

19. Prieš naudojant elektros įrankį ar aparatūrą, reikia įsitikinti:

19.1. ar nepažeista laido, korpuso ir rankenos detalių izoliacija, ar tvarkingi apsauginiai gaubtai, apsauginės žarnelės, kištukas;

19.2. ar gerai dirba jungtukas;

19.3. ar tvarkingas pirmos klasės (pagal apsaugą nuo elektros srovės poveikio) elektros įrankio įžeminimas. Antros ir trečios klasės elektros įrankiai neįžeminami.

20. Elektros kabelis, jungiantis įrankį ar aparatūrą su šakutės lizdu, turi būti tokio ilgio, kad darbo metu nebūtų įtemptas ir neatpalaiduotų kištuko kontaktų šakutės lizde, nes tai gali sukelti trumpą elektros jungimą.

21. Radus trūkumų, darbo nepradėti ir apie tai pranešti profesijos mokytojui.

22. Imtis priemonių pagal galimybes bei turimas žinias pašalinti priežastis, galinčias sukelti traumas, ūmius apsinuodijimus, avarijas, apie tai nedelsiant informuoti profesijos mokytoją.

### **MOKINIO VEIKSMAI DARBO METU**

23. Prieš pradėdant remontuoti kompiuterinės technikos įrenginius, atjungti elektros įrenginio įtampą ir įsitikinti, kad jame neliko įtampos.

24. Neliesti elektros įrenginių kontaktų, turinčių elektros įtampą.

25. Vengti smūgių į kineskopą, kad jis nesudužtų.

26. Komplektavimo detales, naudojamas surinkimo darbuose, naudoti tik patikrintas ir išbandytas.

27. Draudžiama remontuoti elektros bei elektroninę techniką jos neišjungus.
28. Prieš darbo pradžią elektros įrankis (prietaisas), su kuriuo bus dirbama, turi būti išbandytas tuščiąja eiga.
29. Nustačius bet kokius elektros įrankio (prietaiso) gedimus, darbą nedelsiant nutraukti, o įrankį (prietaisą) išjungti iš elektros tinklo. Dirbti su neišbandytais, nepatikrintais, sugedusiais elektros įrankiais (prietaisais) draudžiama.
30. Draudžiama savavališkai keisti arba šalinti naudojamose darbo priemonėse ar kituose įrengimuose įrengtus darbuotojų saugos ir sveikatos apsaugos įtaisus.
31. Elektros įrankio (prietaiso) kabelis darbo metu turi būti apsaugotas nuo atsitiktinio jo pažeidimo.
32. Įrankio (prietaiso) elektros kabelis neturi liestis prie aštrių kraštų, drėgnų ar tepaluotų paviršių, kitų kabelių.
33. Draudžiama kabelį tempti, sukti, perlenkti, statyti ant jo krovinius, kabelio pailginimui naudoti netvarkingus, ne tam skirtus laidus.
34. Pernešamą įrankį (prietaisą) iš vienos darbo vietos į kitą reikia išjungti iš elektros tinklo ir nešti paėmus už korpuso, o ne už kabelio ar darbinės dalies.
35. Elektros įrankį (prietaisą) įjunginėti tik jungikliu. Draudžiama jungti šakute.
36. Darbo metu dirbantysis su elektros įrankiais (prietaisais) turi sekti jų bei pagalbinių įrenginių būklę ir, pastebėjęs kokius nors gedimus, turi nutraukti darbą, pranešti apie tai profesijos mokytojui.
37. Elektrosaugos reikalavimai:
  - 37.1. nedirbti elektros įrankiais (prietaisais), jei prisilietus jaučiamas elektros srovės poveikis;
  - 37.2. neatidarinėti elektros paskirstymo spintų (dėžučių) durų;
  - 37.3. neliesti elektros šakučių lizdo, kištuko drėgnomis rankomis, nevalyti drėgnu skuduru;
  - 37.4. nesiliesti vienu metu prie įžemintų dalių (centrinio šildymo radiatorių, vamzdžių ir pan.) ir elektros įrenginių metalinių dalių, kad, esant pažeistai izoliacijai ir šioms dalims turint elektros įtampą, nesusidarytų grandinė elektros srovei tekėti žmogaus kūnu;
  - 37.5. nepalikti be priežiūros įjungtų elektros įrankių (prietaisų);
  - 37.6. eksploatuojant elektros įrenginius, draudžiama:
  - 37.7. naudotis netvarkingais elektros šakučių lizdais, kištukais, jungikliais bei kita elektros instaliacijos įranga;
  - 37.8. į buitinio naudojimo elektros šakučių lizdus jungti elektros prietaisus, viršijant instaliacinį galingumą.
38. Būtinios saugos priemonės atliekant darbus aukštyje:
  - 38.1. kopėčios darbui aukštyje gali būti naudojamos tik tada, jei kitų saugesnių įrenginių naudojimas yra netikslingas dėl mažos rizikos ir trumpos jų naudojimo trukmės arba dėl kitų darbo vietos (statybvietsės) ypatumų, numatytų statybos projekte, kurių pakeisti darbdavys negali;
  - 38.2. nešiojamų kopėčių atramos turi būti apsaugotos nuo slydimo, pritvirtinant prie jų viršutinių ar apatinių galų bet kokį kopėčioms nuslysti neleidžiantį įtaisą ar panaudojant kitus slydimą pašalinančius būdus;
  - 38.3. naudoti tik pakankamo aukščio kopėčias, lipynes. Kopėčios, kuriomis lipama į darbo vietą, turi būti pakankamai ilgos, kad kyšotų virš paaukštinimo, ant kurio reikia užlipti, jeigu daugiau nėra už ko tvirtai laikytis;
  - 38.4. naudojant daugiadetales (sekcijines) sudedamąsias arba ištraukiamąsias kopėčias,

atskiros jų dalys turi būti tvirtai sujungtos viena su kita ir fiksuotos;

38.5. mobilios (perstumiamos) kopėčios turi būti pastatytos stabiliai ir lipant jos neturi judėti;

38.6. dirbti ant kopėčių leidžiama tik tose patalpose, kurių aukštis ne didesnis kaip 4-5 m. Aukštesnėse patalpose leidžiama dirbti tik ant pastolių ar iš autobokštelių.

39. Dirbant nuo kopėčių, būtina laikytis tokių reikalavimų:

39.1. draudžiama dirbti stovint ant pakopos, kuri yra arčiau kaip 1 m nuo kilnojamųjų kopėčių viršūnės;

39.2. draudžiama pastatyti kopėčias didesniu kaip 75° kampu, nepritvirtinus jų viršutinės dalies;

39.3. draudžiama stovėti ant kopėčių dviem žmonėms;

39.4. ant pristatomųjų kopėčių draudžiama dirbti su kilnojamaisiais elektros įrankiais, atlikti suvirinimo darbus.

40. Dirbant ant konstrukcijų, po kuriomis yra įtampą turinčios srovinės dalys, remonto įtaisai, įrankiai turi būti pririšti, kad nenukristų; medžiagos, įrankiai ir detalės į viršų paduodami lanksčia izoliacinės medžiagos virve.

### **MOKINIO VEIKSMAI AVARINIAIS ATVEJAIS**

41. Elektros įtampą išjungti šiais avariniais atvejais:

41.1. pajutus elektros srovės poveikį;

41.2. nutrūkus elektros energijos tiekimui;

41.3. pažeidus kabelio izoliaciją arba kai jaučiamas būdingas degančios izoliacijos kvapas;

41.4. pastebėjus padidėjusį triukšmą ar vibraciją;

41.5. įvykus nelaimingam atsitikimui ar avarijai, kilus gaisrui.

42. Pirmoji pagalba nukentėjus nuo elektros srovės:

42.1. pirmaisia nukentėjusįjį reikia išlaisvinti nuo elektros srovės poveikio, t.y. išjungti įtampą. Jei ant nukentėjusiojo užkritęs laidas, reikia numesti jį su medine sausa lazda. Įsitikinti, ar nėra rimtų sužalojimų, lūžių. Jei nukentėjęs nekvėpuoja, nereaguoja į dirgiklius, būtina skubiai daryti dirbtinį kvėpavimą ir širdies masažą, kol atvyks gydytojas.

43. Įvykus avarijai, nedelsiant pranešti profesijos mokytojui.

### **MOKINIO VEIKSMAI BAIGUS DARBĄ**

44. Išjungti iš elektros tinklo visus elektros įrenginius, įrankius ir prietaisus, patikrinti, ar nepažeista kabelio izoliacija, sutvarkyti ir padėti į jiems skirtą vietą.

45. Sutvarkyti darbo vietą.

46. Nusiimti ir tvarkingai sudėti asmenines apsaugos priemones.

47. Apie darbo metu pastebėtus saugos darbe taisyklių pažeidimus, prietaisų ar įrengimų gedimus pranešti profesijos mokytojui.

Instrukciją parengė: Darbų ir civilinės saugos inžinierius

V. Naruševičius