

PATVIRTINTA

Panevėžio rajono savivaldybės

viešosios bibliotekos direktoriaus

2021 m. gruodžio d. įsakymu Nr. V-

DARBUOTOJO, DIRBANČIO KOMPIUTERIU (VIDEOTERMINALU), SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA NR. 2

1. BENDROJI DALIS

1.1. Dirbti kompiuteriu (videoterminalu) gali darbuotojas, nustatyta tvarka pasitikrinęs sveikatą, turintis atitinkamą paruošimą darbui kompiuteriu, išklauses įvadinį ir darbo vietoje instruktažą darbuotojų saugos ir sveikatos klausimais.

1.2. Darbuotojas, dirbantis kompiuteriu, privalo pasitikrinti sveikatą prieš priimant jį į darbą ir vėliau tikrintis periodiškai nustatyta tvarka. Draudžiama dirbti neblaiviam ar apsvaigusiam nuo narkotinių ar toksinių medžiagų.

1.3. Darbuotojas privalo laikytis darbo tvarkos taisyklių, saugoti savo ir nekenkti kitų darbuotojų sveikatai, mokėti saugiai dirbti, žinoti ir vykdyti šios instrukcijos reikalavimus, nedirbti su techniškai netvarkingomis darbo priemonėmis.

1.4. Darbuotojas turi susipažinti su naudojamų įrenginių (biuro įrangos: kompiuterių, spausdintuvų, kopijavimo aparato ir kt.) gamintojo pateiktais eksploatacijos reikalavimais, valdymo ir technologinių parametrų bei darbo režimų nustatymo įtaisais, jų žymėjimu, išdėstymu bei reikšmėmis, galimais darbo sutrikimais ir jų šalinimo būdais. Darbuotojas privalo informuoti darbo vadovą, darbuotojų atstovą saugai ir sveikatai apie situaciją darbo vietose.





1.5. Draudžiama savarankiškai remontuoti sisteminių bloką, spausdintuvą, monitorių ir kitą įrangą.

1.6. Darbuotojas, nukentėjęs dėl nelaimingo atsitikimo darbe, ūmios profesinės ligos, asmuo, matęs įvykį arba jo pasekmes, privalo nedelsdamas apie tai pranešti vadovui, darbuotojų atstovui saugai ir sveikatai, jeigu jis pajėgia tai padaryti.

1.7. Įvykus nelaimingam atsitikimui, būtina nukentėjusiam suteikti pirmąją pagalbą. Reikalui esant, iškviesti greitąją medicinos pagalbą tel. 112.

1.8. Laikytis nustatyto darbo ir poilsio režimo.

2. PROFESINĖS RIZIKOS VEIKSNIAI, SAUGOS PRIEMONĖS NUO JŲ POVEIKIO

Pavojingas veiksnys	Galimos pasekmės	Veiksmai norint išvengti pavojaus
 <p>Elektros srovės poveikis</p>	Galimos traumos, širdies darbo sutrikimas, mirtis.	Pačiam neremontuoti elektrinių įrankių, kirtiklių, jungiklių, kištukinių lizdų, nekeisti saugiklių.
 <p>Biuro įrangos (kompiuterių, spausdintuvų, skenavimo, dokumentų naikavimo aparatų ir kt.) eksploatavimo reikalavimų nesilaikymas</p>	Galimos traumos.	Vizualiai tikrinti biuro įrangos ir jos priedų techninę būklę, tvarkingumą, nedirbti su netvarkingais įrankiais ir įrenginiais, juos naudoti pagal paskirtį ir laikytis jų eksploatavimo reikalavimų.
 <p>Aštrūs įrenginių, inventoriaus kampai, besisukančios ar kitaip judančios neuždengtos įrenginio dalys</p>	Galimos traumos.	Neliesiti rankomis besisukančių ar kitaip judančių veikiančio įrenginio dalių, kurių negalima uždengti apsaugomis. Nedėvėti darbo rūbų palaidais skvernais, atsegtomis rankovėmis, nenešioti raiščių, grandinėlių.
 <p>Darbo vietos, praėjimo kelių užkrovimas, užgriozdinimas daiktais, paslydimas, pargriuvimas</p>	Galimi įvairūs sužeidimai, įvairaus sunkumo traumos: kaulų lūžiai, raumenų sistemos sužalojimai.	Nuolat palaikyti tvarką darbo vietoje, neužgriozdinti daiktais, priemonėmis. Siekiant išvengti užkliuvimo, kliūtis reikia pašalinti. Darbo vietoje grindų dangos turi būti neslidžios, sausos, lygios. Esant slidžioms grindims, nedelsiant jas išvalyti naudojant tinkamą valymo metodą.
Ozonas (spausdintuvo dažomųjų miltelių skleidžiamas kvapas)	Dirbant kopijavimo aparatu patalpoje gali susidaryti ozono dujų. Ozonas turi specifinį kvapą, todėl gali pradėti erzinti aparatu dirbančiojo ar kitų patalpoje esančių žmonių nosies, gerklės, akių gleivinę, kelti galvos skausmus.	Daug spausdinant nuolatos vėdinti patalpą.

3. REIKALAVIMAI PATALPOMS

3.1. Patalpos apšvietimas turi būti pakankamas visiems darbo veiksmams atlikti, atitinkantis darbo pobūdį ir tenkinantis darbuotojo regos ypatumus.

3.2. Natūralaus ir dirbtinio apšvietimo šaltiniai turi būti įrengti ir išdėstyti taip, kad darbuotojas išvengtų akinančio blyksnių ir atspindžio monitoriuje poveikio.

3.3. Esant reikalui, darbo patalpoje gali būti įrengtas vietinis dirbtinis apšvietimas. Dėl vietinio apšvietimo monitoriuje neturi būti akinančių blyksnių.

3.4. Triukšmo lygis darbo vietoje turi atitikti higienos normos reikalavimus. Esant reikalui patalpų apdailai gali būti naudojamos garsą sugeriančios medžiagos.

3.5. Darbuotoją veikianti vibracija turi atitikti nustatytus reikalavimus.

3.6. Patalpos turi būti nuolat vėdinamos.

4. REIKALAVIMAI DARBO VIETAI

P

4.1. Darbo stalas arba darbo paviršius turi būti pakankamai didelis, kad būtų galima patogiai išdėstyti monitorių, klaviatūrą, kitus būtinus įrenginius ir dokumentus. Darbo stalas arba darbo paviršius turi būti mažai atspindintis.

4.2. Darbo stalas ir darbo kėdė turi atitikti ergonominius reikalavimus ir užtikrinti darbuotojui patogią pozą, kurios pasirinkimui turi būti pakankamai erdvės.

4.3. Darbo vieta turi būti įrengta taip, kad darbuotojas galėtų laisvai prie jos prieiti, turėtų pakankamai erdvės darbo ir kitiems judesiams atlikti bei kūno padėčiai pakeisti.

4.4. Pėdų atrama turi būti pritaikyta darbuotojui.

4.5. Atstumas nuo operatoriaus akių iki monitoriaus ekrano turi būti ne mažesnis kaip 55–60 cm.

5. DARBUOTOJO VEIKSMAI PRIEŠ DARBO PRADŽIĄ

5.1. Pašalinti visus darbui nereikalingus daiktus.

5.2. Kompiuterio įrenginius, priemones, dokumentus sudėti tvarkingai.

5.3. Vizualiai patikrinti kompiuterį ir kitus elektros įrenginius, su kuriais bus dirbama:

5.3.1 ar nenutrūkę elektros laidai, jungiantys įrenginį su elektros tinklu, ar nepažeista jų izoliacija;

5.3.2 ar įrenginį jungiantys laidai su elektros tinklu nesiliečia prie karštų, drėgnų, tepaluotų paviršių, trosų, kitų kabelių, aštrių briaunų, kitų įžemintų įrenginių, centrinio šildymo radiatorių, vamzdžių;



5.3.3 ar laidai apsaugoti nuo atsitiktinių mechaninių pažeidimų. Laidai (kabelis) turi būti jungiami prie elektros šakučių lizdų taip, kad nebūtų galimybės ant jų užlipti ar einant už jų užsikabinti;

5.3.4 ar tvarkingas elektros kabelio kištukas, elektros šakučių lizdas, į kurią jungiamas įrenginys.



5.4. Draudžiama eksploatuoti kompiuterį, jei nuimtas bet kuris įrenginio gaubtas, nepatikimas įžeminimas.

5.5. Pastebėjus kokius nors gedimus, sukeliančius pavojų darbo saugumui, darbas nepradedamas tol, kol nebus pataisyti rasti gedimai. Neremontuoti pačiam sugedusio kompiuterio, spausdintuvo, laidų, kištuko, elektros kištukinio lizdo. Tai atlikti privalo darbuotojas, turintis reikiamą elektrotechninio personalo kvalifikaciją.

6. DARBUOTOJO VEIKSMAI DARBO METU

Teisingai	Neteisingai
	


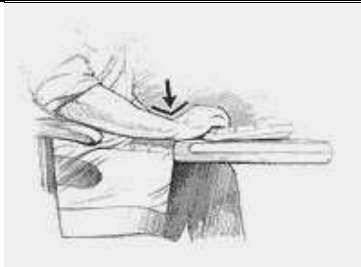


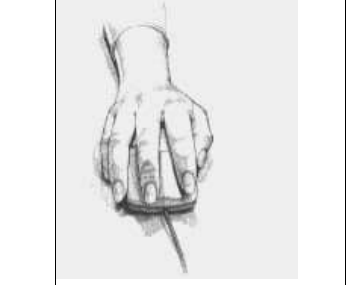

! Darbuotojas turi sėdėti patogiai, tiesia nugarą, apatinę nugaros dalimi remdamasis į atlošą. Teisinga sėdėseną mažina tiek nuovargio tikimybę, tiek stuburo ligų riziką.

	
---	---

! Sėdint ant kėdės klubai turi būti horizontalūs, pėdos tvirtai stovėti ant grindų, o po stalu turi pakakti vietos kojoms. Norint nepavargti, rekomenduojama dažnai keisti padėtį ir kas 50–60 minučių daryti pertrauką

	
---	---

! Pelė turi būti netoli klaviatūros, kad būtų pasiekama lengvai ir greitai, nekeičiant kūno padėties. Klaviatūra ir pelė turi būti viename aukštyje.

			
<p>! Priešais klaviatūrą turi būti pakankamai erdvės patogiai atremti plaštakas ir riešus. Riešų padėtis turi būti neutrali: plaštaka ir dilbis turi būti vienodame aukštyje, kad nereikėtų lenkti riešo. Dirbant klaviatūra nesiremti delnais arba per daug neišlenkti riešų.</p>			
			
<p>! Plaštakų padėtį, spaudant klavišus, kontroliuoti, kad nepavargtų riešai. Plaštakas, riešus laikyti tiesiai, kad jų padėtis būtų patogi ir neutrali. Per daug neišlenkti riešų į vidinę pusę.</p>			
			
<p>! Pirštus ant pelės mygtukų reikia laikyti laisvai, nelaikyti pelės stipriai suspaudus. Riešo padėtis turėtų būti patogi ir neutrali, o rodomasis įtaisas – pritaikytas plaštakai. Nenustumti rodomojo įtaiso per toli nuo klaviatūros, nes taip galima per daug išlenkti riešą. Plaštaka ir pirštai turi būti atpalaiduoti visą laiką – ar aktyviai naudojame prietaisą, ar tik laikome uždėję ant jo ranką pertraukos metu. Per ilgesnes pertraukas nuimti ranką, atpalaiduoti ją ir pirštus.</p>			

6.1. Palaikyti darbo vietoje švarą ir tvarką.

6.2. Neatitraukti savo ir kitų dėmesio pašaliniais darbais.

6.3. Darbo ir poilsio režimas turi priklausyti nuo darbo veiklos pobūdžio ir darbo su kompiuteriu trukmės.

6.4. Nuolatos dirbant kompiuteriu kas valandą reikia daryti 10 minučių pertraukas – nuovargiui ir įtampai sumažinti pertraukų metu ir pasibaigus darbui rekomenduojama atlikti specialių akių pratimų.

6.5. Atsiradus regėjimo sutrikimų, kurie gali būti susiję su darbu prie kompiuterio, darbdavys privalo darbuotojui suteikti galimybę atlikti atitinkamą akių ir regėjimo ištyrimą (oftalmologinį tyrimą).

6.6. Elektrosaugos reikalavimai.

6.6.1. Neatidarinėti elektros įrengimų skydelių, durelių, dangčių.

6.6.2. Neliesti drėgnomis rankomis jungiklių, elektros šakučių lizdų. Kompiuterį valyti sausu skudurėliu.

6.6.3. Nedirbti kompiuteriu, jei prisilietus jaučiamas elektros srovės poveikis.

6.6.4. Nepalikti be priežiūros įjungto kompiuterio.

6.6.5. 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.

6.7. Eksploatuojant elektros įrenginius, draudžiama:

6.7.1. naudotis netvarkingais elektros šakučių lizdais, kištukais, jungikliais bei kita elektros instaliacijos įranga;

6.7.2. į buitinio naudojimo elektros šakučių lizdus jungti elektros prietaisus, viršijant instaliacinį galingumą;

6.7.3. naudoti šviestuvus su nuimtais apsauginiais gaubtais.

6.8. **Naudojantis spausdintuvu** būtina laikytis šių reikalavimų:

6.8.1. Laidai spausdintuvui turi būti specialiai pritaikyti.

6.8.2. Prieš jungiant spausdintuvą prie kompiuterio įsitikinti, ar spausdintuvas išjungtas iš tinklo.

6.8.3. Neišjungti spausdintuvo, kol jis spausdina.

6.8.4. Nelaikyti spausdintuvo saulės šviesoje, arti kaitinimo elementų.

6.8.5. Neliesti ir neišiminėti jokių spausdintuvo detalių.

6.8.6. Pernešant į kitą vietą (naujai instaliuojant) spausdintuvą laikyti vertikaliai.

6.8.7. Nespausti spausdintuvo valant. Valymui nenaudoti spirito ir kitų tirpalų.

6.8.8. Jei popierius susiraukšlėjo ir įstrigo, spausdintuvą tuoj pat išjungti ir popierių ištraukti.

6.9. **Priešgaisrinės saugos reikalavimai.**

6.9.1. Vengti veiksmų, sudarančių sąlygas kilti gaisrui.

6.9.2. Rūkyti tik tam skirtose vietose.

6.9.3. Pastebėjus darbo metu kompiuterio, spausdintuvo gedimus, netvarkingus kabelius, elektros kištukinius lizdus, nutraukti darbą ir skubiai pranešti padalinio vadovui.

7. DARBUOTOJO VEIKSMAI AVARINIAIS (YPATINGAIS) ATVEJAIS

7.1. Kompiuterį išjungti šiais avariniais atvejais:

7.1.1 pajutus elektros srovės poveikį;

7.1.2 nutrūkus elektros energijos tiekimui;

7.1.3 pažeidus laidų izoliaciją arba kai jaučiamas charakteringas degančios izoliacijos kvapas;

7.1.4 pastebėjus padidėjusį triukšmą ar vibraciją;

7.1.5 įvykus nelaimingam atsitikimui ar avarijai, kilus gaisrui.

7.2. Spausdintuvą išjungti nedelsiant, jei pasirodo dūmai, jei jis netvarkingai spausdina.

7.3. Kilus gaisrui nedelsiant išjungti kompiuterį iš elektros tinklo, iškviešti ugniagesius **tel. 112**, pradėti gesinti gaisrą turimomis priemonėmis, informuoti padalinio vadovą apie gaisrą.

7.4. Nelaimingo atsitikimo vieta ir įrengimų būklė turi būti išsaugota nepakitusi iki nelaimingo atsitikimo tyrimo pradžios, jei tai nekelia pavojaus aplinkinių darbuotojų sveikatai ar gyvybei.

7.5. Kilus pavojui sveikatai ir gyvybei – išeiti iš pavojingos zonos.

8. DARBUOTOJO VEIKSMAI BAIGUS DARBĄ

8.1. Išjungti kompiuterį, jei jis neįjungtas specialiame režime.

8.2. Sutvarkyti darbo vietą.

8.3. Įsitikinti, ar nelieka gaisro pavojaus.

8.4. Užgesinti šviesą ir išeinant iš darbo paskutiniam, darbdavio nustatyta tvarka uždaryti, užrakinti patalpas.

8.5. Apie visus darbo metu pastebėtus trūkumus pranešti padalinio vadovui.

Instrukciją parengė

Ūkio dalies vedėjas

Egidijus Boguška

REKOMENDUOJAMI SPECIALŪS AKIŲ IR FIZINIAI PRATIMAI

I. PRATIMAI AKIMS

Pratimai atliekami sėdint, galvą laikant tiesiai. Kiekvienas pratimas kartojamas 4–5 kartus.

PIRMAS VARIANTAS

1. Plačiai atmerkite akis ir nukreipkite žvilgsnį į tolį. Užmerkite akis, stipriai įtempkite akių raumenis. Po to atsipalaiduokite.
2. Nepasukdami galvos nukreipkite žvilgsnį į dešinę, po to nukreipkite žvilgsnį į kairę.
3. Užmerkite dešinę akį ir plačiai atmerkite kairę. Tą patį darykite priešingai.
4. Iškelkite rodomąjį pirštą tiesiai prieš nosį ir nukreipkite žvilgsnį į jį. Po to nukreipkite žvilgsnį į tolį.
5. Suraukite kaktą, žiūrėkite piktai. Po to užmerkite akis ir atsipalaiduokite.

ANTRAS VARIANTAS

1. Neįtempdami akių raumenų užsimerkite. Po to plačiai atsimerkite ir nukreipkite žvilgsnį į tolį.
2. Nukreipkite žvilgsnį į nosies galiuką, po to nukreipkite žvilgsnį į tolį.
3. Nepasukdami galvos lėtai atlikite akimis sukamuosius judesius: į viršų – į dešinę – į apačią – į kairę ir pakartokite į priešingą pusę. Po to nukreipkite žvilgsnį į tolį.
4. Nepasukdami galvos nukreipkite žvilgsnį į viršų, po to tiesiai. Analogiškai: į apačią ir tiesiai, į dešinę ir tiesiai, į kairę ir tiesiai.

TREČIAS VARIANTAS

1. Galvą laikykite tiesiai, neįtempdami akių raumenų pamirskėkite.
2. Nepasukdami galvos užsimerkite ir pasukite akis, pažiūrėkite į dešinę, po to į kairę ir tiesiai. Pakelkite akis į viršų, nuleiskite žemyn ir pažiūrėkite tiesiai.

3. Nukreipkite žvilgsnį į nosies galiuką, po to į tolį.

4. Vidutiniu tempu atlikite 3–4 sukamuosius akių judesius į dešinę, po to į kairę, atpalaidavę akių raumenis nukreipkite žvilgsnį į tolį.

II. PRATIMAI PEČIŲ JUOSTOS IR RANKŲ NUOVARGIUI MAŽINTI

Kiekviena įtempimo padėtis turi būti atliekama pagal galimybes keletą sekundžių. Atsipalaidavimui pakanka pakartoti pratimus 5–10 kartų. Raumenų tempimo pratimai atliekami 15–20 kartų serijomis tris kartus per dieną.

PIRMAS VARIANTAS

Laisvai atsipalaidavę, mosuokite rankomis į vidų (apkabinkite save per krūtinę) ir išorę (laisvai pakelkite rankas į viršų).