

**DARBUOTOJŲ, DIRBANČIŲ SU VIDEOTERMINALU (KOMPIUTERIU),
SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA NR. SD-2**

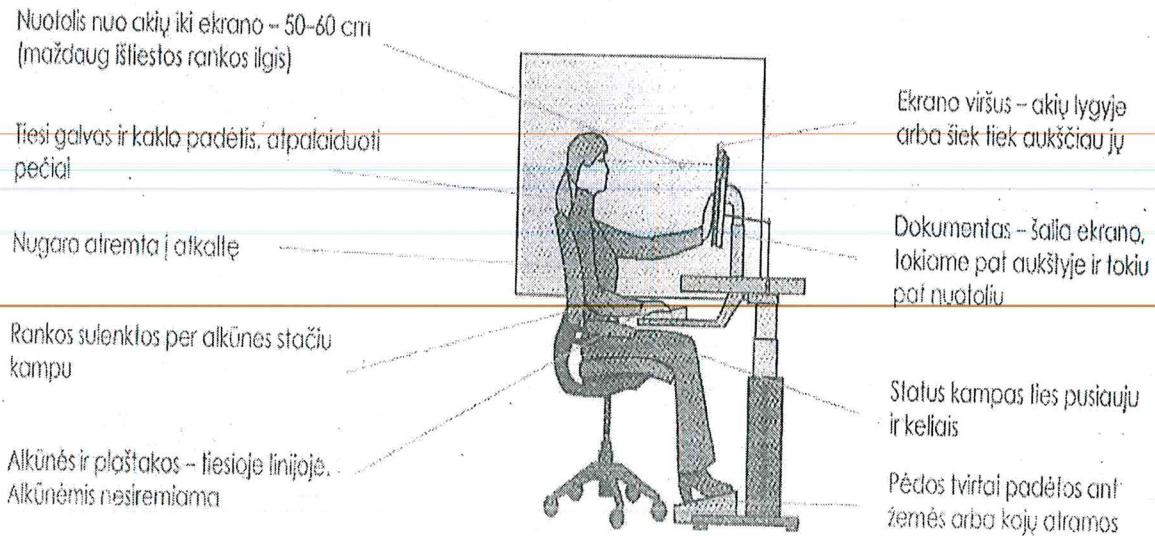
I. BENDROJI DALIS

1. Dirbti su videoterminalu (kompiuteriu) gali darbuotojai, nustatyta tvarka pasitikrinę sveikatą, turintys atitinkamą paruošimą dirbti su videoterminalu (kompiuteriu), išklause įvadinį ir šį darbo vietoje instruktavimą darbuotojų saugos ir sveikatos klausimais.
2. Darbuotojai, dirbantys su videoterminalu (kompiuteriu), privalo tikrintis sveikatą prieš priimant juos į darbą, o paskui periodiškai kartą per dvejus metus.
3. Darbuotojai privalo laikytis Vilniaus universiteto patvirtintų darbo tvarkos taisyklių, vykdyti darbuotojų saugos ir sveikatos norminių teisės aktų reikalavimus.
4. Darbuotojai, nukentėję dėl nelaimingo atsitikimo darbe, ūmios profesinės ligos, ar asmenys, matę įvykį arba jo pasekmes, jei gali, privalo nedelsdami apie tai pranešti struktūrinio padalinio vadovui, VU darbuotojų saugos specialistams.
5. Įvykus nelaimingam atsitikimui, būtina nukentėjusiajam suteikti pirmąją pagalbą. Reikalui esant, iškviešti greitąją medicinos pagalbą tel. 112.
6. Darbuotojai turi laikytis nustatyto darbo ir poilsio režimo.

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

7. Pavojingi veiksniai darbo aplinkoje, dėl kurių darbuotojai, dirbantys videoterminalu (kompiuteriu), gali patirti ūmių sveikatos sutrikimų:
 - 7.1. dėl netvarkingų elektros šakučių lizdų, kištukų, elektros instaliacijos darbuotojus gali paveikti elektros srovė, darbuotojai gali netekti sąmonės, jiems gali sutrikti arba nutrūkti širdies veikla bei kvėpavimas, o kartais išstinka ir staigi mirtis;
 - 7.2. judančios spausdintuvo, dokumentų naikiklio dalys gali sukelti mechanines traumas;
 - 7.3. neergonomiškai pritaikyti darbo stalas ir kėdė varginančiai veikia darbuotojo kūną;
 - 7.4. netvarkinga darbo vieta, slidžios grindys – galima paslysti, nugriūti;
 - 7.5. akių įtampa, regos sutrikimai;
 - 7.6. darbo bei emocinė įtampa varginančiai veikia organizmą, mažina atsparumą ligoms.
8. Kenksmingi veiksniai darbo aplinkoje, kurių ilgalaikis poveikis gali būti pavojingas sveikatai:
 - 8.1. nepakankamas apšvietimas vargina akis, sukelia galvos skausmus;
 - 8.2. sugedusio spausdintuvo dažiklio miltelių skleidžiamas kvapas gali alergiškai veikti kvėpavimo takus.
 - 8.3. nepatogi sėdėjimo poza sukelia stuburo skausmus.
9. Siekiant išvengti kūno ir akių nuovargio darbe, privalu paisyti toliau pateiktame paveiksle nurodytų sėdėjimo prie darbo stalo rekomendacijų (žr. pav.).

Pav. Taisyklinga darbuotojo, dirbančio su videoterminalu (kompiuteriu), kūno padėtis



III. DARBUOTOJŲ VEIKSMAI PRIEŠ DARBO PRADŽIĄ

10. Prieš pradėdami dirbti darbuotojai privalo pašalinti visus nereikalingus darbu daiktus.
11. Darbuotojai turi vizualiai patikrinti videoterminalą (kompiuterį) ir kitus elektros įrenginius, su kuriais bus dirbama, ir įsitikinti:
 - 11.1. ar nenutrūkę elektros laidai, jungiantys įrenginį su elektros tinklu, ar nepažeista jų izoliacija, ar laidai apsaugoti nuo atsitiktinių mechaninių pažeidimų;
 - 11.2. ar įrenginį jungiantys laidai su elektros tinklu nesiliečia prie karštų, drėgnų paviršių ir kabelių, aštrių briaunų, kitų įžemintų įrenginių, centrinio šildymo radiatorių, vamzdžių;
 - 11.3. ar tvarkingas elektros kabelio kištukas, elektros šakučių lizdas, į kurią jungiamas įrenginys.
12. Draudžiama eksploatuoti videoterminalą (kompiuterį), jei nuimtas bet kuris įrenginio gaubtas.
13. Pastebėjus kokius nors gedimus, sukeliančius pavojų saugiai atlikti darbus, darbų nepradėti tol, kol nebus pašalinti rasti gedimai. Pastebėjus minėtus gedimus reikia pranešti skyriaus vedėjui. Draudžiama pačiam remontuoti sugedusius videoterminalus (kompiuterius), spausdintuvus, dokumentų naikiklius, taip pat atlikti laidų, elektros šakučių lizdų remontą. Šiuos darbus gali atlikti tik darbuotojai, turintys reikiamą kvalifikaciją.

IV. DARBUOTOJŲ VEIKSMAI DARBO METU

14. Nepertraukiamai dirbti prie videoterminalo (kompiuterio) galima ne daugiau kaip 1 valandą.
15. Dirbant 8 val. darbo dieną, reglamentuotos (specialios) 5 (10) min. trukmės pertraukos nustatomos po 1 val. nuo darbo su videoterminalu (kompiuteriu) pradžios.
16. Nuovargį ir įtampą mažinti per pertraukas ir pasibaigus darbu rekomenduojama atlikti specialius akių ir fizinius pratimus darbo vietoje ir / arba poilsio patalpoje.

Pratimai akims

Pratimai atliekami sėdint, galvą laikant tiesiai. Kiekvienas pratimas kartojamas 4–5 kartus. Plačiai atmerkite akis ir nukreipkite žvilgsnį į tolį. Užmerkite akis, stipriai įtempkite akių raumenis. Paskui atsipalaiduokite.

- Nepasukdami galvos nukreipkite žvilgsnį į dešinę, paskui – į kairę.
- Užmerkite dešinę akį ir plačiai atmerkite kairę. Tą patį darykite priešingai.
- Iškelkite rodomąjį pirštą tiesiai prieš nosį ir nukreipkite žvilgsnį į jį. Paskui nukreipkite

žvilgsnį į toli.

- Suraukite kaklą, žiūrėkite piktai. Paskui užmerkite akis ir atsipalaiduokite.

• Neįtempdami akių raumenų, užsimerkite. Paskui plačiai atsimerkite ir nukreipkite žvilgsnį į toli.

- Nukreipkite žvilgsnį į nosies galiuką, paskui nukreipkite žvilgsnį į toli.

• Nepasukdami galvos, lėtai atlikite akimis sukamuosius judesius: į viršų, į dešinę, į apačią, į kairę, pakartokite į priešingą pusę. Paskui nukreipkite žvilgsnį į toli.

• Nepasukdami galvos, nukreipkite žvilgsnį į viršų, paskui tiesiai, į apačią ir tiesiai, į dešinę ir tiesiai, į kairę ir tiesiai.

Pratimas pečių juostos ir rankų nuovargiui mažinti

Kiekviena įtempimo padėtis turi būti atliekama pagal galimybes keletą sekundžių ir sugrįžtant į pradinę padėtį. Kad kūnas atsipalaiduotų, pakanka pratimus pakartoti 5–10 kartų. Raumenų įtempimo pratimai atliekami 15–20 kartų, tris kartus per dieną.

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

17. Naudojantis spausdintuvu, dokumentų naikikliu būtina laikytis šių reikalavimų:

17.1. neišjungti įrenginių, kol jie atlieka darbinę operaciją;

17.2. ką tik spausdinus neliesti įkaitusio popieriaus traukimo ritinio ir variklio;

17.3. neliesti ir neišiminėti jokių spausdintuvo, dokumentų naikiklio detalių;

17.4. jei popierius įstrigo, įrenginį tuoj pat išjungti ir popierių ištraukti.

V. DARBUOTOJŲ VEIKSMAI AVARINIAIS (YPATINGAIS) ATVEJAIS

18. Videoterminalą (kompiuterį) būtina išjungti:

18.1. pajutus elektros srovės poveikį;

18.2. pažeidus laidų izoliaciją arba kai jaučiamas būdingas degančios izoliacijos kvapas;

18.3. pastebėjus padidėjusį triukšmą ar vibraciją;

18.4. įvykus nelaimingam atsitikimui ar avarijai.

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

20. Kilus gaisrui nedelsiant išjungti videoterminalą (kompiuterį) ir visus įrenginius iš elektros tinklo, iškviesti ugniagesius tel. 112, pradėti gesinti gaisrą turimomis priemonėmis, apie gaisrą informuoti padalinio vadovą.

VI. DARBUOTOJŲ VEIKSMAI BAIGUS DARBĄ


21. Išjungti videoterminalą (kompiuterį) bei kitus įrenginius.

22. Sutvarkyti darbo vietą.

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

SUDERINTA

VU darbuotojų įgaliotas asmuo


(parašas)

Irena Cikanavičienė

2015-11-24

VU Bendrųjų reikalų
direkcijos direktorius
Lionginas Striganavičius



Viktoras Sokolovas, tel. 268 7054, el. p. viktoras.sokolovas@cr.vu.lt

