KUPIŠKIO MENO MOKYKLA

Juridinio asmens kodas 191777764

PATVIRTINTA
Kupiškio meno mokyklos direktoriaus
2026 m. rugpjūčio 31 d. įsakymu Nr. Ū-5

DARBININKO SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA NR. 5

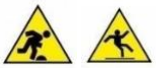
I SKYRIUS BENDROJI DALIS

1. Darbininku gali dirbti ne jaunesnis kaip 18 metų asmuo, nustatyta tvarka pasitikrinęs sveikatą, išklausęs bendrą darbų saugos ir sveikatos ir darbo vietoje instruktavimus, supažindintas su priešgaisrinės saugos reikalavimais.
2. Darbininkas privalo laikytis Mokyklos darbo tvarkos taisyklių, vykdyti mokyklos darbuotojų saugos ir sveikatos instrukcijų reikalavimus, darbo priemones naudoti pagal darbo priemonių dokumentuose nurodytus saugaus naudojimo reikalavimus. Būti išklausęs privalomųjų higienos žinių patikrinimą ir turėti pažymėjimą.
3. Nerūkyti darbo vietoje, darbe nevartoti alkoholinių gėrimų, narkotikų ar kitokių svaiginančių preparatų.
4. Mokykloje nustatyta tvarka pasitikrinti sveikatą. Sveikatą pasitikrinti pagal sudarytą grafiką. Su šiuo grafiku darbininkas supažindinamas pasirašytinai.
5. Papildomas instruktavimas atliekamas patvirtinus saugos ir sveikatos instrukciją arba padarius pakeitimus, pasikeitus darbo sąlygoms, turinčioms įtakos saugai ir sveikatai, įvykus nelaimingam atsitikimui, susirgus profesine liga ir kitais atvejais.
6. Darbininkas privalo laikytis nustatyto darbo ir poilsio rėžimo.
7. Darbininkas dirba pagal patvirtintus darbo grafikus. Darbuotojui dirbant lauke, kai aplinkos temperatūra žemesnė kaip -10˚C, arba nešildomose patalpose, kai aplinkos temperatūra žemesnė kaip +4 ˚C suteikiamos specialios pertraukos ne rečiau kaip kas 1,5 val.
8. Darbininkui turi būti numatytos patalpos pasišildyti, pasislėpti nuo darganos, numatyta vieta darbo įrankiams sudėti; pasišildymo patalpose turi būti vaistinėlė su medikamentais.
9. Darbininkas privalo informuoti direktoriaus pavaduotoją ugdymo aprūpinimui apie padėtį darbo ar kitose Mokyklos vietose, kurios, jo įsitikinimu, gali kelti pavojų darbuotojų saugai ir sveikatai.
10. Darbininkas privalo imtis priemonių ir pagal galimybes pašalinti priežastis, galinčias sukelti traumas, avarijas, apie tai nedelsdamas informuoti direktoriaus pavaduotoją ugdymo aprūpinimui.
11. Darbininkas, nukentėjęs dėl nelaimingo atsitikimo darbe, ūmios profesinės ligos, matęs įvykį arba jo pasekmes, privalo nedelsdamas informuoti direktoriaus pavaduotoją ugdymo aprūpinimui, jeigu jis pajėgia tai padaryti.
12. Įvykus nelaimingam atsitikimui, būtina nukentėjusiajam suteikti pirmąją pagalbą. Prireikus kviesti greitąją medicinos pagalbą tel. 112.
13. Darbininkas turi laikytis asmens higienos reikalavimų, prižiūrėti, kad būtų švarūs darbo drabužiai bei apavas, valgyti tik tam skirtose vietose.
14. Darbininkui, pažeidusiam šios instrukcijos reikalavimus, taikoma Lietuvos Respublikos įstatymų nustatyta atsakomybė

II SKYRIUS
DARBUOTOJO PROFESINĖS RIZIKOS VEIKSNIAI. SAUGOS PRIEMONĖS NUO JŲ POVEIKIO

14. Galimi profesinės rizikos veiksniai darbininko darbo vietoje:

Eil. Nr.	Pavojingas veiksnys	Galimos pasekmės	Veiksmai, norint išvengti pavojaus
14.1.	Elektros srovės poveikis	Galimos traumos, širdies darbo sutrikimas, mirtis.	Neliesti plikomis rankomis neizoliuotų srovinių elektros įrangos dalių, pačiam neremontuoti elektrinių įrankių, kirtiklių, jungiklių, kištukinių lizdų, nekeisti saugiklių. Pavojingiausia yra artintis prie nukritusio laido arba išeidinėti iš žingsnio įtampos zonos dideliais žingsniais. Išeiti reikia neskubant ir dedant kojas viena arti kitos, t. y. pirštai-kulnas, arba šokuojant ant vienos kojos. Žingsnio įtampa tampa lygi nuliui nutolus apie 20 m nuo laido nukritimo vietos
14.2.	Veikiantys mechanizmai, besisukančios ar kitaip judančios neuždengtos įrenginio dalys	Galimos traumos.	Neliesti rankomis besisukančių ar kitaip judančių dirbančių įrenginių dalių, kurių negalima uždengti apsaugomis, skydais.
14.3.	Darbas mechanizmų ir transporto judėjimo zonose	Galimos avarijos ir traumos.	Saugotis judančio transporto, vaikščioti tik numatytais takais ir praėjimas.
14.4.	Įrankių eksploatavimo reikalavimų nesilaikymas	Galimos traumos.	Vizualiai tikrinti įrankių techninę būklę, tvarkingumą, nedirbti su netvarkingais įrankiais, juos naudoti pagal paskirtį ir laikantis jų eksploatavimo reikalavimų.
14.5.	Nepakankamas darbo vietos apšvietimas	Didėja akių nuovargis, regos susilpnėjimas, galimos darbo klaidos.	Jeigu bendras apšviestumas yra mažesnis už nurodytą teisės aktuose, siūlyti tiesioginiam vadovui įrengti papildomą apšvietimą.
14.6.	Dulkės, garai, aerozoliai (organinės ir neorganinės kilmės)	Neigiamas poveikis organizmui, galimos alerginės ir profesinės ligos.	Jeigu dulkių kiekis, oro užterštumas viršija leistiną normą jo sumažinti negalima, reikia dėvėti tinkamai priderintą respiratorių.
14.7.	Cheminės medžiagos (valymo priemonės ir kt.)	Galimi apsinuodijimai, nudegimai, alerginės reakcijos.	Vadovautis saugos duomenų lapuose nurodytais reikalavimais bei nurodytomis asmeninėmis apsaugos priemonėmis. Chemines medžiagas laikyti tik markiruotoje taroje.

14.8.	Krentantys daiktai	Galimi galvos, galūnių sužalojimai.	Daiktus, įrankius, priemones darbo vietoje sudėti taip, kad jie negalėtų nukristi.
14.9.	 Darbo vietos, praėjimo kelių užkrovimas, užgriozdinimas daiktais, paslydimas, pargriuvimas	Galimi įvairūs sužeidimai, įvairaus sunkumo traumos: kaulų lūžiai, raumenų sistemos sužalojimai.	Darbo vietoje grindinio dangos turi būti neslidžios, lygios. Nuolat palaikyti tvarką darbo vietoje, neužgriozdinti daiktais.
14.10.	Fizinė perkrova	Galimos traumos, raumenų patempimai.	Nekelti vienam daiktų, krovinių, viršijančių leistiną krovinio kėlimo normą. Leidžiama nepavojinga vienkartinė keliamo ir pernešamo krovinio masė kartu dirbant kitą darbą ne daugiau kaip: vyrams - iki 30 kg; moterims - iki 10 kg. Jeigu svoris yra didesnis, kelti dviese.
14.11.	Nepalankios meteorologinės sąlygos	Galimi įvairūs susirgimai, nušalimai, traumos.	Įvertinti meteorologines sąlygas, apsirengti tinkamus šioms sąlygoms darbo rūbus, avalynę. Esant audrai, perkūnijai, plikšalai darbus lauke nutraukti.
14.12.	Gyvūnų, vabzdžių poveikis	Galimi įkandimai, susirgimai.	Teritorijoje pasirodžius gyvūnui (šuniui, lapei ir pan.), reikia būti atsargiam, stovėti, nejudėti, nes jis gali būti pasiutęs ir jam įkandus galima susirgti pasiutlige. Apsaugai nuo vabzdžių įkandimų dėvėti odą uždengiančius drabužius, atviras vietas patepti repelentais atbaidančiais uodus, muses ir kt.
14.13.	Smurtas	Galimi kūno sužalojimai užpuolimo atveju	Stengtis išvengti konfliktų, juos spręsti taikiai.

15. Darbininkas privalo naudotis Mokyklos suteiktomis asmeninėmis apsaugos priemonėmis:

15.1. apsauginiais darbo drabužiais;

15.2. galvai apsaugoti;

15.3. akims apsaugoti;

15.4. rankoms ir plaštakoms apsaugoti;

15.5. kojoms ir pėdoms apsaugoti;

15.6. gero matomumo drabužiais (signalinę liemenę).

16. Darbdavys esant reikalui turi teisę nemokamai išduoti darbuotojui daugiau asmeninių

apsaugos priemonių negu numatyta pagal asmeninių apsaugos priemonių sąrašą. Asmeninės apsaugos priemonės išduodamos priklausomai nuo atliekamo darbo.

17. Darbo drabužiai turi būti tinkamo dydžio, tvarkingi, užsagstyti. Draudžiama darbo drabužius susegti smeigtukais, adatomis, kišenėse laikyti pašalinius daiktus, naudoti darbo drabužius ne pagal paskirtį.

18. Darbo metu būti dėmesingu, atidžiu, atsargiu, nesikalbėti su pašaliniais ir netrukdyti dirbti kitiems.

19. Apsauga nuo uodų: uodus galima nubaidyti natūraliais kvapais. Jie nemėgsta pomidorų lapų, gvazdikėlių, anyžių bei eukalipto kvapo. Atviras kūno vietas galima paprasčiausiai patepti šių augalų aliejais. Panašiomis apsaugos priemonėmis išsiskiria ir paprastojo kiečio sultys.

20. Jeigu vis dėlto atskrido geliantis vabzdys, svarbu nedaryti staigių judesių. Mojavimas rankomis dažnai tik pakursto jų agresiją.

21. Grįžus iš darbo atidžiai reiktų apžiūrėti savo kūną, iššukuoti plaukus, ypač gerai reikia patikrinti sprandą, sritį už ausų ir plaukų sritį, nusiprausti po dušu, nes kol erkė suranda kur įsisiurbti, praeina maždaug valanda. Vilkėtus drabužius reiktų iškratyti, apžiūrėti ir pakabinti negyvenamoje patalpoje arba saulėje (sausame ore erkės išgyvena labai trumpai). Jei drabužiai buvo purkšti repelentais, reikia juos išskalbti.

22. Atliekant darbus saulėtomis dienomis reikia užsidėti kepurę ar kitą galvos apdangalą.

23. Norint apsisaugoti nuo šalčio, būtina vilkėti šiltus darbo drabužius, o esant žemesnei kaip – 10^0C temperatūrai, kas valandą šiltoje patalpoje daryti 10 min. pertraukėles, nes galima susirgti peršalimo ligomis, nušalti rankas, kojas ir pan.

III SKYRIUS
DARBININKO VEIKSMAI PRIEŠ DARBO PRADŽIĄ

24. Prieš pradėdamas dirbti, darbininkas privalo apeiti mokyklos teritoriją, pašalinti nereikalingus daiktus, galinčius trukdyti dirbti, ir patikrinti:

24.1. apsivilkti tvarkingus darbo drabužius, ir atsižvelgdamas į atliekamo darbo pobūdį, pasiruošti asmenines apsaugos priemones;

24.2. iš tiesioginio vadovo gauti darbo užduotį ir aptarti jos atlikimo ypatumus, apsaugos priemones;

24.3. apžiūrėti, jei reikia, sutvarkyti darbo vietą;

24.4. patikrinti darbo vietos aptvėrimus, įspėjamuosius ir draudžiamuosius užrašus, kelio ženklus ir pan.;

24.5. patikrinti, ar darbo įrankiai bei inventorius tvarkingi;

24.6. jeigu reikia, dirbti ant kopėčių.

IV SKYRIUS
DARBININKO VEIKSMAI DARBO METU

25. Darbo metu darbininkui perkūnijos metu draudžiama stovėti po medžiais, šalia kitų aukštų daiktų, statinių.

26. Dirbant vietose, kurios ribojasi su važiuojamąja gatvės dalimi, arba važiuojamojoje kelio dalyje, dėvėti signalinę liemenę.

27. Atliekant gatvių valymo darbus, būti pasisukus veidu į priešais atvažiuojantį transportą bei sekti transporto priemonių signalus.

28. Esant blogam matomumui (rūkas, krituliai ir t. t.), o taip pat neapšviestose erdvėse, sutemus, atliekant valymo darbus, naudoti signalinį raudonos spalvos žibintą.

29. Atliekant valymo darbus, naudojami kastuvai, kirviai bei kiti įrankiai turi būti neaplūžę, gerai įtverti. Ilgakočiais įrankiais be reikalo nemosuoti, kad nesusižeisti ir nesužeisti kitų. Po darbo ar pertraukų metu pastatyti atremtus.

30. Patikrinti darbo įrankius (kibirus, šepečius, grėblius, šluotas, kastuvus, kauptukus, ledui daužyti grandiklius ir pan.):

30.1. šiukšlinės ir kibirai privalo turėti tvarkingus, stipriai pritvirtintus lankelius ir rankenėles be aštrių briaunų ir atplaišų;

30.2. įrankių kotai turi būti lygūs, be įskilimų ar atskilimų. Šepečio, šluotos, grėblio, kastuvo kotas turi būti ne ilgesnis kaip 1,5 m;

30.3. šluotos virbai turi būti perrišti trimis eilėmis ne plonesne kaip 1 mm rišamąja viela;

30.4. naudoti tik tvarkingus peilius. Nedirbti su nestandartiniu peiliu ar peiliu, kurio kotas neturi ribotuvo. Peilius laikyti būtina nuolatinėse vietose.

31. Dirbant su peiliais, naudoti juos pagal paskirtį, dirbti atidžiai, neskubant, derinti rankų judesius, pastoviai stebėti ašmenų aštrumą. Peilių ašmenys turi judėti nuo darbuotojo.

32. Nelaikyti kibirų, šluotų ir kitų pagalbinių priemonių praėjimuose, neužkrauti jais darbo vietos, kad netrukdytų praeiti ar dirbti.

33. Valant aplinką, draudžiama:

33.1. šluoti sąšlavas į lietaus vandens surinkimo ir kitus požeminių inžinerinių tinklų šulinius, taip pat pilti į juos paplavas, purvą, pelenus, sniegą, ledą bei kitas įvairias atliekas;

33.2. pilti į lietaus ir fekalinės kanalizacijos šulinius vandenį, kuriame yra naftos produktų arba įsiliepsnojančių medžiagų;

33.3. teršti šiukšlėmis, nešvarumais upes ir kitus vandens telkinius bei jų pakrantes;

33.4. sušluoti šiukšles po medžiais, po krūmais, ant gazonų ar gėlynų, prie urnų ir šiukšlių rinktuvų;

33.5. laistant nukreipti vandens čiurkšlę į elektros laidus ar įrenginius;

33.6. barstyti takus, šaligatvius druska, šlaku, pelenais;

33.7. palikti darbo įrankius važiuojamojoje gatvės dalyje.

34. Rankiniu būdu smėlis barstomas tik mūvint pirštines. Smėlis turi būti persijotas, be grumstų ir akmenų.

35. Rinkti šiukšles rankomis leidžiama tik mūvint pirštines.

36. Susipažinti su gautomis cheminėmis medžiagomis, patikrinti, ar sveika tara, ar yra užrašai – etiketės su nurodytu cheminės medžiagos pavadinimu, svoriu, tūriu, rūšimi, pagaminimo data.

37. Ruošiant tirpalus, laikytis nurodytų proporcijų. Preparatų tirpalų paruošiama tiek, kiek reikės tos dienos darbams.

38. Cheminėms medžiagoms patekus ant spec. rūbų, odos paviršiaus, būtina tuoj pat jas nuvalyti sausu skudurėliu. Odą nuplauti tekančiu vandeniu.

39. Dirbant su cheminėmis medžiagomis nemaišyti jų tarpusavyje. Saugotis, kad cheminės medžiagos nepatektų ant odos ar į akis bei kvėpavimo takus.

40. Stebėti, kad būtų švarūs ir saugūs praėjimai, šalinti iš jų šiukšles, kitas atliekas, žiemos metu nuvalyti nuo jų ledą ir pabarstyti pakopas smėliu.

41. Rudenį krintančius lapus surinkti ir išvežti į specialiai skirtas žaliųjų atliekų kompostavimo aikšteles.

42. Žiemos metu valyti (kaupti) sniegą, barstyti smėlį, skaldelę bei kitas sniegą ir ledą tirpdančias priemones, nukapoti ledą priskirtuose plotuose, barstyti skirtas medžiagas laikyti dėžėse-konteineriuose. Kapojant kirstuku ledą, užsidėti apsauginius akinius, saugotis, kad atitrūkusios ledo dalelytės nepapultų į akis ar kitaip nesužeistų.

43. Nuo pastatų praėjimo vietose šalinti varveklius (šalinimo metu, varveklių galimo kritimo

vietos turi būti aptvertos).

44. Kroviną keliant rankomis, gali kilti pavojus susižaloti, ypač nugarą, jei krovinys yra: sunkus arba didelis, griozdiškas arba nepatogus suimti (paimti), nestabilus arba jo turinys sunkiai perkeliamas, tokioje padėtyje, kad turi būti laikomas arba juo turi būti manipuliuojama per atstumą nuo liemens, arba liemenį lenkiant arba sukant, galintis sužeisti darbuotojus, susidūrus, dėl savo kontūrų ir (arba) konsistencijos.

45. Kai kroviniai pernešami rankomis ir kraunami į krūvas ar rietuves, krovimo darbai neturi kelti pavojaus saugai ir sveikatai. Kroviniai turi būti tinkamai įpakuoti ir parengti kėlimui, neturi slysti ir kristi, o rietuvės iširti ar pajudėti.

46. Nešamo krovinio svoris, forma, paviršius, suėmimo ir paėmimo sąlygos, padėtis prieš ir po kėlimo bei pakėlimų kiekis tarpusavyje turi būti kuo geriau suderinti, kad atliekant kėlimo rankomis darbus neiškiltų pavojus saugai ir sveikatai.

47. Nešant kroviną rankiniu būdu, pasirinkti laisvą, lygų ir trumpiausią kelią.

48. Nešant krovinius vienam paskui kitą vorele, reikia išlaikyti tokį atstumą, kad krisdamas krovinys nekliudytų priekyje einančio.

49. Padėjus kroviną į vietą, įsitikinti, ar jis stovi stabiliai.

50. Kai krovinio kėlimas rankomis gali kelti pavojų saugai ir sveikatai, jei tai įmanoma ir tikslinga, turi būti naudojamos tinkamos techninės priemonės.

51. Naudojantis karučiu, reikia laikytis šių reikalavimų:

51.1. pakraunant medžiagas į karutį, negalima jų mesti, o reikia tvarkingai sudėti;

51.2. karučiui kelias turi būti laisvas, kad jis niekur neužkliūtų.

51.3. naudojantis karučiu, kai įmanoma, geriau jį stumti, o ne traukti.

52. Naudoti visą kūną stumti/traukti karutį, stengtis išvengti stūmimo/traukimo naudojant pečių ir rankų jėgą.

53. Saugoti kojas nuo prispaudimo.

54. Kastuvu į dėžes, vežimėlius, karučius žemę, smulkias šiukšles ir pan. reikia krauti pavėjui, kad jos nepatektų ant praeinančių ir šalia dirbančių žmonių.

55. Šiukšles, atliekas krauti į specialiai tam skirtą vietą (tarą), nepalikti jų praėjimuose, kampuose ir neapšviestose vietose.

56. Draudžiama šiukšles šiukšlinėse ir polietileniniuose maišuose spausti rankomis, kojomis ar kita kūno dalimi, nes yra pavojus susižeisti aštriais, smailiais šiukšlių maišuose esančiais daiktais. Draudžiama šiukšlių maišus nešti glėbyje ar ant pečių.

V SKYRIUS
DARBUOTOJO VEIKSMAI AVARINIAIS (YPATINGAIS) ATVEJAIS

57. Pastebėjus, kad gali įvykti nelaimingas atsitikimas ar avarija, galinti sukelti nelaimingą atsitikimą ar gaisrą, darbininkas nedelsdamas turi nutraukti darbą ir informuoti tiesioginį vadovą.

58. Įvykus nelaimingam atsitikimui, nedelsiant suteikti pirmąją medicinos pagalbą sau ir kitiems nukentėjusiems, prireikus iškviesti gydytoją ir informuoti tiesioginį vadovą.

59. Kilus gaisrui, iškviesti ugniagesius bendruoju pagalbos telefonu 112, informuoti tiesioginį vadovą ir Mokyklos direktorių ir gesinti gaisro židinį turimomis gesinimo priemonėmis.

VI SKYRIUS
DARBUOTOJO VEIKSMAI BAIGUS DARBĄ

60. Baigęs darbą, darbininkas privalo:

60.1. sutvarkyti darbo vietą;

60.2. šiukšles sudėti į dėžes arba į tam tikslui skirtas vietas;
60.3. sudėti įrankius, inventorių ir darbo drabužius į tam skirtą vietą;
60.4. nusiplauti rankas šiltu vandeniu su muilu;
60.5. apie visus darbo metu pastebėtus įvykusius nesklandumus informuoti tiesioginį vadovą.

_____