

APSTIPRINU

Latgales industriālā tehnikuma
direktore I. Ostrovskā

2022.gada 30.novembrī

**Darba aizsardzības instrukcija Nr. 4
darbam ar datoru**

1.VISPĀRĒJĀS PRASĪBAS

Instrukcijā noteikto prasību izpilde ir saistoša visiem uzņēmuma darbiniekiem, kuru darba pienākumu veikšana saistīta datortehnikas izmantošanu.

1.1. Strādāt ar datoru (vairāk par divām stundām katru darba dienu) atļauts personām:

- kuras ir instruētas darba drošībā, elektrodrošībā un ugunsdrošībā;
- kuru veselības stāvoklis ir pārbaudīts un atbilst profesijas prasībām;
- kuras ir apmācītas (instruētas) pirmās palīdzības sniegšanā.

1.2. Iespējamie bīstamie un kaitīgie darba vides faktori:

- nepareiza darba vietas organizācija un datora daļu izvietojums;
- nepietiekams gaisa mitrums telpā, nepietiekoša telpas ventilācija ;
- paaugstināta negatīvo jonu koncentrācija gaisā; elektrostatiskie, elektromagnētiskie starojumi ;
- piespiedu darba poza (sēdošs darbs); nepareizas datora lietotāja pozas;
- neapmierinoši datora ergonomiskie parametri un attēla kvalitāte uz displeja ekrāna;
- nepareizs vai nepietiekams darba zonas apgaismojums;
- nervu psihiskā slodze, kuras cēloņi ir veicamā darba raksturs, datora lietotāja sagatavotības pakāpe un viņa nervu sistēmas tips.

1.3. Kolektīvie un individuālie aizsardzības līdzekļi:

- lokālais apgaismojums (galda lampa) papildus dabīgajam optimāla apgaismojuma nodrošināšanai, noregulēšanai;
- neitralizatori, gaisa mitrinātāji – statiskās elektrības veidošanas un iedarbības samazināšanai telpās. Lai neuzkrātos elektrostatiskie lādiņi, telpās, kur strādā ar datoriem, grīdai jābūt pārklātai ar antistatisko pārklāju. Grīdu vēlams mazgāt ar ūdeni, kuram pievienotas antistatiskas piedevas;
- pietiekoša dabīgā gaisa apmaiņa vai ventilācija, gaisa kondicionēšana;
- žalūzijas dabīgā apgaismojuma koriģēšanai;
- paliktņi kājām, apakšdelmam.

1.4. Prasības ugunsdrošībai:

- aizliegts smēķēt veicot darbu, smēķēt tikai tam speciāli paredzētās un ierīkotās vietās;
- aizliegts ienest un glabāt darba vietā viegli uzliesmojošas vielas, kā arī aizliegts rīkoties ar atklātu uguni darba vietā.

1.5. Elektrodrošības prasības:

- ja datoram, monitoram konstatēti bojājumi (dzirksteļošana, deguma smaka, slēdžu uzkaršana, jūtama niecīga strāvas noplūde uz korpusa („sit”) u.c.), pārtraukt darbu (izslēgt), ziņot darba devējam un brīdināt citus darbiniekus par radušos situāciju un darbu atsākt tikai tad, kad ir novērsti bojājumi;
- aizliegts veikt datora, barošanas vadu, slēdžu, kontaktu u.c. remontu – tas jā dara kvalificētam personālam;
- ar mitrām (slapjām) rokām neaiztikt elektrotīklam pieslēgtu datoru, barošanas vadus;
- pirms tīrīšanas vai pārvietošanas datoru atslēgt no barošanas tīkla.

1.6. Darba higiēnas prasības:

- ievērot personas higiēnas prasības;
- mazgāt rokas pirms ēšanas un darbu beidzot;
- ēst tikai tam speciāli paredzētās vietās;
- neglabāt darba vietā pārtikas produktus;

1.7. Par šīs instrukcijas prasību nepildīšanu darba kārtības noteikumos noteiktajā kārtībā tiek saukts

pie disciplinārās atbildības, bet likumdošanā paredzētajos gadījumos - pie administratīvās un kriminālās atbildības.

2. DARBA DROŠĪBAS PRASĪBAS UZSĀKOT DARBU

2.1. Sagatavot darba vietu darbam un vizuāli pārbaudīt:

- datora procesora bloku, tastatūru, displeju, printeri un citas iekārtas;
- savienošanas kabeļu un lokano vadu stāvokli;
- apgaismojumu darba zonā;
- darba vietas aprīkojumu – krēslu u.c.
- darba veikšanai nepieciešamo palīgierīču esamību un stāvokli;
- novākt visus nevajadzīgos materiālus un priekšmetus.

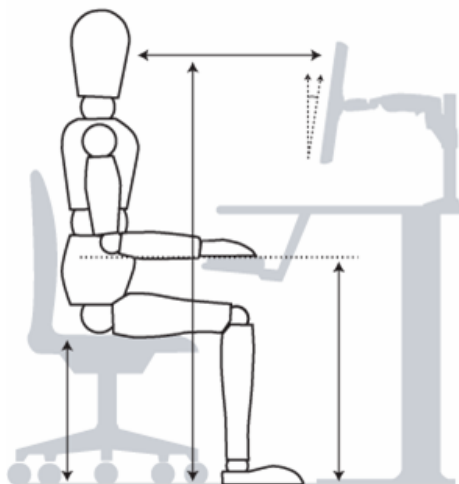
2.2. Izvēdiniet telpas un ieslēdziet ventilāciju, ja tāda ir.

2.3. Noregulēt:

- darba vietā apgaismojumu, kombinējot dabīgo, telpas kopējo un lokālo;
- galdu, krēslu – komforta sēdēšanai u.c., lai būtu ērti strādāt;
- monitoru (spilgtumu, simbolu lielumu u.c.);
- dokumentu turētāju atkarībā no individuālajām redzes īpatnībām.

2.4. Sagatavojot darba vietu darbam, ievērot sekojošus nosacījumus:

Pareizs darba vietas iekārtojums un darba poza



- ♦ optimālais rokas satvēriena un darba apjoms elkoņa augstumā 20-30 cm; maksimālais apjoms – 40-50 cm;
- ♦ displejam jābūt novietotam tā, lai pastāvīgi novērojamā ekrāna daļa atrastos atbilstoši 60° leņķim uz leju no horizontāles. Neatrsties tuvāk par 1,2 m no datora aizmugurējās un sānu virsmām.
- ♦ nepieciešams lai krēslā varētu brīvi kustēties un ieņemt ērtu darba pozu.
- ♦ jābūt iespējai regulēt krēsla augstumu atzveltnes augstumu un slīpumu, turklāt tam jākorrigē pretspiediens krustu apvidū un jāpiespiež mugurkauls optimālā S-veida stāvoklī, jābūt elkoņu balstiem.
- ♦ Datora lietotāja pareizas darba pozas rekomendējamie lielumi ir šādi:
 - leņķis starp kāju balstu un pēdas garenisko asi apmēram 80° ;
 - gurni uz sēdekļa atrodas horizontāli;
 - leņķis ceļa locītavās apmēram 95°, pleca leņķis attiecībā pret vertikāli 5° ;
 - apakšdelmi ar elkoņa locītavām jānovieto horizontāli – darba virsmas līmenī.

2.5. Neuzsākt darbu un ziņot par to darba devējam, ja :

- darba vieta nav pietiekoši un pareizi apgaismota un to nav iespējams novērst, noregulēt paša spēkiem;
- attēls uz ekrāna ir mirgojošs (nestabils) vai arī nav pietiekoši kontrastains un nav iespējams to noregulēt;
- noņemti, bojāti vai nav nostiprināti datora aizsargapvalki vai bojāts darba aprīkojums;
- ja ir slikta pašsajūta.

3. DARBA DROŠĪBAS PRASĪBAS DARBA LAIKĀ

3.1. Esiet uzmanīgi un netraucējiet citus darbiniekus darba laikā ar datoru.




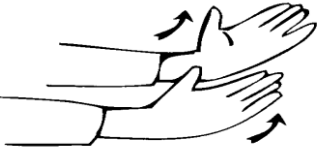

3.2. Lai novērstu monotonā darba kaitīgo iedarbību, mainiet darba operācijas ar tekstu un skaitļiem, teksta rediģēšanu un datu ievadīšanu.

3.3. Atpūtai ievērot reglamentētos pārtraukumus. Pārtraukumu un aktīvo paužu laikā veikt vingrinājumus: psiholoģiskai atslodzei, fiziska un garīga noguruma samazināšanai, acs noguruma profilaksei.

Kā vienkāršāko acu vingrinājumu kompleksu izmantot acu mirkšķināšanu ātrā tempā, acu plakstiņu masēšanu, glāstot tos ar rādītāj- un vidējo pirkstu virzienā no deguna uz deniņiem vai vienkārši novērstoties no ekrāna un paskatoties uz tālu priekšmetu.

3.4. Vingrojumi darba pārtraukumā

3.4.1. Pirkstu un plaukstu vingrojumi.

	<p>Uz 1 – izstiept pirkstus, kamēr sajūt sasprindzinājumu, paturēt 5 sekundes.</p> <p>Uz 2 – atslābināt roku muskulatūru.</p> <p>Uz 3 – savilkt pirkstus dūrēs, kamēr sajūt sasprindzinājumu, paturēt 5 sekundes.</p> <p>Uz 4 – atslābināt roku muskulatūru.</p>
	<p>Uz 1 – saliekt rokas elkoņos, savilkt plaukstu dūrēs, īkšķi vērsti uz augšu.</p> <p>Uz 2 – sasprindzinot plaukstu muskulatūru, pagriezt plaukstu uz augšu.</p> <p>Uz 3 – atslābināt roku muskulatūru.</p>
	<p>Uz 1 – saliekt rokas elkoņos, plaukstu paralēli viena otrai, īkšķi vērsti uz augšu.</p> <p>Uz 2 – sasprindzināt plaukstu muskulatūru un pagriezt delnas uz āru.</p> <p>Uz 3 – atslābināt roku muskulatūru.</p>
	<p>Uz 1 – saliekt rokas elkoņos, plaukstu paralēli viena otrai, īkšķi vērsti uz augšu.</p> <p>Uz 2 – šūpot plaukstu pa labi un pa kreisi.</p>
	<p>Izstiept rokas uz priekšu, plaukstu vērsta uz leju, kamēr izjūt sasprindzinājumu. Paturēt šādā stāvoklī 3-5 sekundes, tad atlikt uz augšu, kamēr sajūt sasprindzinājumu. Paturēt šādā stāvoklī 3-5 sekundes.</p>

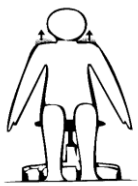


Izstiept rokas uz priekšu. Plaukstu vērsta ar delnām uz augšu, lēni pagriezt plaukstu uz iekšu līdz izjūt sasprindzinājumu. Šādā stāvoklī palikt 3-5 sekundes.
Tad atgriezties izejas stāvoklī.



Sēdus stāvoklis. Plaukstu vērsta viena pret otru, elkoņi atbalstīti uz galda. Ar spēku tuvināt plaukstu vienu otrai līdz sajūt maksimālu sasprindzinājumu. Palikt šādā stāvoklī 5-7 sekundes.
Atslābināt roku muskulatūru.

3.4.2. Vingrojumi plecu joslai.

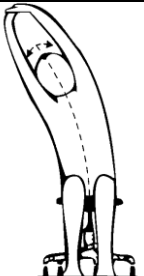


Sēdus stāvoklis. Plecus pacelt uz augšu līdz sajūt vieglu sasprindzinājumu. Palikt šādā stāvoklī 3-5 sekundes, tad atgriezties izejas stāvoklī.

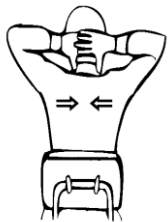


Sēdus stāvoklis. Savīt plaukstu pirkstus, pacelt rokas virs galvas, elkoņi iztaisnoti. Liekt rokas atpakaļ aiz muguras, cik tālu vien iespējams vai lēni noliekties pa labi un pa kreisi.

Izstaipīšanas vingrojumi.



Sēdus stāvoklis. Savīt plaukstu pirkstus, pacelt rokas virs galvas, elkoņi iztaisnoti. Liekt rokas atpakaļ aiz muguras, cik tālu vien iespējams vai lēni noliekties pa labi un pa kreisi


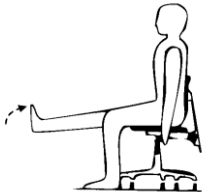


Sēdus stāvoklis.
Uz 1 – rokas aiz galvas (pirksti savienoti) un tuvināt lāpstiņas līdz izjūt sasprindzinājumu, šādā stāvoklī palikt 5 – 10 sekundes.
Uz 2 – atslābināties.













Sēdus stāvoklis.
Uz 1 – vienu roku aizlikt aiz galvas ar elkoni uz augšu, ar plaukstu aizsniegt pretējā pleca lāpstiņu.
Uz 2 – ar otru roku vilkt paceltās rokas elkoni, līdz sajūt vieglu sasprindzinājumu.
Uz 3 – paturēt tā 10-15 sekundes.
To pašu atkārtot ar otru roku.

3.4.3. Vingrojumi kāju muskulatūrai.

	<p>Sēdus stāvoklis ar taisnu muguru, tā lai mugura neatbalstās pret krēsla atzveltni. Novietot pēdas stabili uz grīdas. Iztaisnot vienu kāju, paceļot to pāris cm virs grīdas. Fiksēt stāvokli 5 sekundes tad nolaist pēdu atpakaļ uz grīdas. Atkārtot to pašu ar otru kāju.</p>
	<p>Sēdus stāvoklis (muguru atbalstīt pret krēsla atzveltni). Iztaisnot kāju ceļa locītavā. Noliekt pēdu uz lēju – paturēt 5 sekundes. Pēc tam uz augšu – paturēt 5 sekundes. Atkārtot to pašu ar otru kāju.</p>

3.4.4. Vingrojumi acīm

<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>Uz 1 – pacelt uzacis uz augšu, palikt šādā stāvoklī 3 sekundes. Uz 2 – cieši aizvērt acis un relaksēties 10 – 15 sekundes.</p>	
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>Uz 1 – nepagriežot galvu, vērst skatienu pa labi. Uz 2 – skatīties taisni uz priekšu. Uz 3 – nepagriežot galvu, vērst skatienu pa kreisi. Uz 4 – skatīties taisni uz priekšu (to pašu atkārtot, vēršot skatienu uz augšu un leju)</p>	
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>Uz 1 – aizvērt labo aci, paturēt kreiso vaļā. Uz 2 – aizvērt kreiso aci, apturot labo vaļā. Vingrojumu veikt ātrā tempā.</p>	
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>Uz 1 – novietot rādītājpirkstu pie degungala un skatīties uz to 3-5 sekundes. Uz 2 – skatīties tālumā 10 – 15 sekundes.</p>	
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>Uz 1 – aizvērt acis, nesasprindzinot acu muskulatūru (10-15 sekundes). Uz 2 – skatīties tālumā un atpūsties (10-15 sekundes).</p>	

3.5. Ievērot darba un atpūtas režīmu;

3.4.1. Apstrādājamo simbolu vai zīmju skaits četru stundu darba laikā nedrīkst pārsniegt 30000.

3.4.2. Ik pēc katras darba stundas 5 līdz 10 minūšu pārtraukumus, kurus ieskaita darbinieka darba laikā;

3.4.3. 30 minūšu darba periodi izpildot monotonas darba operācijas (teksta rakstīšana, rediģēšana u.tml.); pārtraukumi un pauzes jāizmanto fiziskai, psihiskai un redzes atslodzēm, vai citu darbu veikšanai;

3.6. Darba priekšmetiem jāatrodas datora lietotāja optimālā darba zonā .

3.7. Ievadot datorā tekstu no papīra, lietot papīra turētāju, jebkurā gadījumā papīram jāatrodas tādā pašā attālumā no acīm kā displejam .

3.8. Strādājot ar ļoti maziem priekšmetiem, tos novietojiet uz paaugstinājuma.

3.9. Nepieciešamības gadījumā lietot logu žalūzijas, aizkarus, lai novērstu, koriģētu dabīgā apgaismojuma nevēlamu atspīdumu dienas gaitā.

3.10. Ja datoram, monitoram konstatēti bojājumi (dzirksteļošana, deguma smaka, slēdžu uzkaršana, jūtama niecīga strāvas noplūde uz korpusa („sit”) u.c.), pārtraukt darbu (izslēgt), ziņot darba devējam un brīdināt citus darbiniekus par radušos situāciju un darbu atsākt tikai tad, kad ir novērsti bojājumi.

4. DARBA DROŠĪBAS PRASĪBAS ĀRKĀRTAS SITUĀCIJĀS

4.1. avārija	jāpārtrauc darbs, jāizslēdz visas darbojošās iekārtas un jāveic nepieciešamie drošības pasākumi, bet ja tas nav iespējams, darbs jāpārtrauc, līdz bīstamība nav novērsta;
4.2. sprādziens	ja paaugstinās degtspējīgo vielu saturs darba vidē, darbs nekavējoties jāpārtrauc. Atsākt darbu drīkst tikai pēc tam, kad novērsts gāzu koncentrācijas paaugstināšanās cēlonis, atjaunota normāla gaisa vide;
4.3. ugunsgrēks	4.3.1. nepieciešamības gadījumā nekavējoties ziņot ugunsdzēsības dienestam (tālr. 112); 4.3.2. sākt dzēst ugunsgrēku ar darba vietā esošajiem ugunsdzēsības līdzekļiem (ugunsdzēsamo aparātu, smiltīm u.c.); 4.3.3. izsaukt uz ugunsgrēka vietu darbu vadītāju.
4. nelaimes gadījums	4.4.1. ja iegūta trauma vai notikusi pēkšņa saslimšana, darbs jāpārtrauc, par notikušo jāziņo tiešajam vadītājam, jāsaņem pirmā palīdzība, bet nepieciešamības gadījumā jādodas pie ārsta; 4.4.2. ja nelaimes gadījums noticis ar citu darbinieku, sniegt viņam pirmo palīdzību, pārtraukt darbu, paziņot par notikušo savam vadītājam (vai iestādes vadībai), nepieciešamības gadījumā izsaukt ātro palīdzību (tālr. 113 vai 112), saglabāt notikuma apstākļus, ja tas nerada briesmas apkārtējiem.

5. DARBA DROŠĪBAS PRASĪBAS DARBU BEIDZOT

5.1. Sakārtot savu darba vietu.

5.2. Izslēgt apgaismojumu un datoru, ja tas nav jāatstāj darboties dežūras režīmā.

5.3. Ziņot darba devējam par darba laikā konstatētajiem bojājumiem, nepilnībām u.c.

Sastādīja: darba aizsardzības speciālists _____ S. Naglis