

Valsts sabiedrība ar ierobežotu atbildību
“Nacionālais rehabilitācijas centrs “Vaivari””

Valsts sabiedrības ar ierobežotu atbildību „Nacionālais rehabilitācijas centrs „Vaivari”” novietnēs – Ambulatorā rehabilitācijas klīnikā, Jūrmalā, Asaru prospektā 61 K1, Jūrmalā, Vaivaru Ortozēšanas un protezēšanas centrā Asaru prospektā 61 K1, Jūrmalā, Vaivaru tehnisko palīglīdzekļu centrā, Rīgā, Ventspils ielā 53, Vaivaru tehnisko palīglīdzekļu centra filiālē Kuldīgā, Jelgavas ielā 60, Vaivaru tehnisko palīglīdzekļu centra filiālē Rēzeknē, Atbrīvošanas alejā 81, Rēzeknē, Vaivaru Ambulatorā rehabilitācijas klīnikā, Rīgā, Vienības gatvē 49 A un Reitterapijas kompleksā Skautu ielā 2, Jūrmalā.

DARBA AIZSARDZĪBAS INSTRUKCIJA
Strādājot ar datoru

Nr. 78
Spēkā no 07.02.2022.

1. Vispārējās prasības

1.1. Darbā ar datoru var iesaistīt personas, kuras ir izgājušas vispārējo veselības pārbaudi, ir nolasīta ievadinstruktaža, ugunsdrošības instruktaža, ir iepazīstinātas ar Centra iekšējās kārtības noteikumiem, ir iepazīstinātas ar šo instrukciju un ir jāzina pamatprasības darba vietas iekārtojumam darbā ar datoru.

1.2. Strādājot ar datoru ir šādas raksturīgākās īpatnības un **iespējamās darba procesā bīstamās zonas un vietas:**

- 1.2.1. redzes sabojāšana;
- 1.2.2. elektriskās strāvas iedarbība;
- 1.2.3. plaša spektra elektromagnētiskais starojums no datoriem un citām elektriskām ierīcēm;
- 1.2.4. gaismas iedarbība uz acīm;
- 1.2.5. trokšņa iedarbība;
- 1.2.6. iespēja sagriezties ar papīra asajām malām

1.3. Veselībai kaitīgi un bīstamie darba vides riska faktori ir:

- 1.3.1. Redzes pārslodze:
 - 1.3.1.1. nepietiekams telpas apgaismojums
 - 1.3.1.2. atspīdumi displeja ekrānā no logiem, priekšmetiem, mēbelēm u.t.t.
 - 1.3.1.3. ekrāna mirgošana u.t.t..
- 1.3.2. Fiziskā pārslodze:
 - 1.3.2.1. plaukstu locītavās pie intensīvas datu ievades
 - 1.3.2.2. ilgstošs darbs sēdus
 - 1.3.2.3. nepareiza datora darba vietas organizācija un datora darbstacijas aprīkojums un izvietojums, kas veicina piespiedu darba pozas
- 1.3.3. Regulāru atpūtas pārtraukumu neievērošana
- 1.3.4. Nepietiekoša telpas ventilācija.
- 1.3.5. Troksnis darba telpā
- 1.3.6. Darba telpas mikroklimats (temperatūra, nepietiekošs gaisa mitrums darba telpā u.t.t.).

1.3.7. Elektrostatisks lauks

1.4. Darba procesā jālieto individuālie un kolektīvie darba aizsardzības līdzekļi:

1.4.1. Pietiekams darba vietas apgaismojums.

1.4.2. Pietiekama darba telpas platība attiecībā pret darbinieku skaitu.

1.4.3. Pasākumi atspīdumu novēršanai uz displeja ekrāna (matēta krāsa sienām, grīdām, mēbelēm, pareizs displeja novietojums attiecībā pret logiem un gaismas ķermeņiem u.t.t.).

1.4.4. Regulāra telpu mitrā uzkopšana un gaisa mitrināšana telpās, kurās relatīvais gaisa mitrums ir mazāks par 40%, it īpaši apkures periodā.

1.4.5. Redzes korekcijas brilles darbā pie displeja pēc arodslimību ārsta nozīmējuma.

1.5. Sevišķas prasības ugunsdrošībai:

1.5.1. Aizdegoties datora teknikai to dzēst atslēdzot no elektriskās strāvas avota, ja tas nav izdarāms dzēst tikai ar ogļskābās gāzes ugunsdzēsamo aparātu.

1.6. Darba procesā strādājot ar datoru ir šāda elektrodrošības prasības:

1.6.1. pie darba pielaiž, ja ir instruēti ar instrukciju par elementārajām elektrodrošības prasībām un ir apguvuši pirmās palīdzības sniegšanu elektrotraumu gadījumā;

1.7. Ja darbā konstatējat datora bojājumus:

1.7.1 pārtraukt darbu un paziņot darba vadītājam, kurš norīko apmācītu darbinieku datora remontam;

2

1.8. Ja darba laikā notiek nelaimes gadījums ar Jums vai kolēģiem:

1.8.1. darba vietā atstāt lietišķos pierādījumus, paziņot vai saukt palīgā, un novērtējot situāciju, sniegt pirmo palīdzību.

1.8.2. tas pats, citu avāriju gadījumos, jāziņo darba vadītājam un darba aizsardzības speciālistam.

1.9. Darba higiēnas prasības: tīrs apģērbs, tīras rokas;

1.10. Par darba aizsardzības instrukciju prasību neievērošanu darbinieks atbild likumdošanas aktos noteiktajā kārtībā.

2. Darba aizsardzības prasības, uzsākot darbu.

2.1. Pirms darba uzsākšanas nepieciešams izvēdināt darba telpu, atverot logu vai ieslēdzot ventilāciju.

2.2. Sagatavojot datora darba vietu, nepieciešams vizuāli pārbaudīt:

2.2.1. datora procesora bloku, tastatūru, displeju, printeri u.c. iekārtas;

2.2.2. savienošanas kabeļu un lokano vadu stāvokli;

2.3. darba vietas apgaismojumu;

2.4. darba veikšanai nepieciešamo palīgierīču esamību un stāvokli;

2.5. Nepieciešams no darba vietas novākt visus nevajadzīgus un ugunsbīstamus materiālus.

2.6. Darba vietai ir jābūt pietiekoši lielai un ērtai, lai darbinieks varētu ērti strādāt un brīvi kustēties.

2.7. Pirms darba uzsākšanas nepieciešams noregulēt:

2.7.1. galda un krēsla augstumu, katram darbiniekam individuāli, lai nodrošinātu maksimāli ērtu darba vietu;

2.7.2. datora ekrāna stāvokli, pēc iespējas cenšoties samazināt atspīdumus uz tā;

2.7.3. optimālo attālumu no darbinieka acīm līdz datora ekrānam un dokumentu turētājam, atkarībā no individuālajām redzes īpatnībām (ieteicamais attālums 45-75 cm)

2.7.4. darba vietas vietējo apgaismojumu (ieteicamais apgaismojums 200-500 luksi);

2.8. Neuzsākt darbu, ja:

- 2.8.1. noņemt, bojāti vai nav nostiprināti datora aizsargapvalki;
- 2.8.2. ir pamanīti citi bojājumi, kas var apdraudēt darbinieka veselību.
- 2.8.3. par pamanītajiem bojājumiem, nekavējoties ir jāziņo tiešajam darbu vadītājam.
- 2.9. Ja konstatējat iekārtu, ierīču, inventāra vai instrumentu bojājumus paziņot darbu vadītājam, kurš norīkos apmācītu personālu bojājumu novēršanai.

3. Prasības darba aizsardzībai, veicot darbu.

- 3.1. Darba laikā darbinieks veic darbu atbilstoši amata aprakstam.
- 3.2. Strādājot ar datoru u.c. iekārtām un aparātiem, jāievēro noteikumi, kas ierakstīti datora u.c. iekārtu vai aparātu tehniskajās pasēs un lietošanas instrukcijās.
- 3.3. Nedrīkst strādāt ar bojātu aparatūru.
- 3.4. Datoru var tīrīt un veikt vienkāršāko remontu tikai tad, ja aparatūra ir atvienota no elektrotīkla. Sarežģīta remonta gadījumā nepieciešams izsaukt apkalpojošās remonta firmas atbilstošu speciālistu.
- 3.5. Darba laikā nepieciešams novērst traucējošu atspīdumu rašanos uz datora ekrāna:
 - 3.5.1. nav ieteicams novietot datora ekrānu pret logu;
 - 3.5.2. ja nepieciešams, tad logus ieteicams aprīkot ar žalūzijām vai aizkariem;
 - 3.5.3. lampām jābūt iespējai regulēt gaismas plūsmu dažādos virzienos, tā cenšoties maksimāli izvairīties no tiešo gaismas staru krišanas datora ekrānā.
 - 3.5.4. ieteicama matēta darba galda virsma, lai novērstu iespējamus atspīdumus no tās.
- 3.6. Darba aprīkojumam un ar darbu saistītajiem priekšmetiem ieteicams atrasties darbinieka optimālajā darba zonā.
- 3.7. Lai novērstu veicamā darba vienvērtību, ieteicams mainīt darba operācijas (mainīt teksta ievadišanu ar teksta rediģēšanu, dokumentu kopēšanu u.t.t.).
- 3.8. Ievadot datorā tekstu no papīra lapas, ieteicams lietot dokumentu turētāju. Dokumentu turētāju ieteicams novietot tādā pašā attālumā no acīm, kāds ir attālums no acīm līdz datora ekrānam.
- 3.9. Darba laikā ieteicams ievērot regulārus pārtraukumus. Nav ieteicams strādāt pie datora ekrāna ilgāk par 2 stundām bez atpūtas pārtraukuma.
 - 3.9.1. ik pēc 2 stundām ieteicami 10 - 15 min pārtraukumi
 - 3.9.2. ik pēc 1 stundas 5 - 10 min. pārtraukumi.
 - 3.9.3. īsi regulāri pārtraukumi ir ieteicamāki nekā gari un neregulāri;
 - 3.9.4. ja darbu veicot sāk just nogurumu, tad ieteicams ir darbu pārtraukt;
 - 3.9.5. pārtraukumu laikā nav ieteicams atrasties pie datora (piemēram, spēlēt datoru spēles);
 - 3.9.6. pārtraukumu laikā var veikt citas darba operācijas, kas nav saistītas ar darbu pie datora, taču visieteicamāk ir veikt dažādus vingrinājumus fiziska un garīga noguruma samazināšanai, kā arī vingrinājumus acu noguruma profilaksei.
- 3.10. **Aizliegts** ēst un dzert datora darba vietā. Darbiniekiem ir jānodrošina ar atsevišķu vietu ēšanai vai sadzīves - atpūtas telpu, kur ir iespējams pavadīt pusdienas pārtraukumus.
- 3.11. Ievērot maksimālu piesardzību, atverot un aizverot vecā parauga metāla kartotēku skapju atvilktnes. Konstatējot kartotēku skapju atvilktni fiksatoru nolaušanu vai deformāciju, par to ziņot tiešajam darbu vadītājam.

4. Darba aizsardzības prasības ārkārtējās situācijās

- 4.1. Ja izraisās avārija, tad pārtraukt darbu, paziņot tuvāk stāvošam kolēģim un darbu vadītājam.
- 4.2.1. Ja izraisās ugunsgrēks, tad novērtēt situāciju, steidzīgi dzēst pašam (mazs ugunsgrēks piemēram, atkritumu urna u.t.t.), saukt palīgā, paziņot darbu vadītājam un izsaukt pa tālruni **112** ugunsdzēsības un glābšanas dienestu nosaucot adresi un vietu.
- 4.3. elektriskās strāvas pārtraukšanas gadījumā nekavējoties izslēgt datoru

- 4.4. Ja gūst traumu, pirmo palīdzību sniedz pats sev, vai sauc palīgā, vai dodas pie ārsta, uztic to kolēģim un ziņo par to darba devējam.

5. Darba aizsardzības prasības, beidzot darbu

- 5.1. Izslēgt datoru saskaņā ar datortehnikas ekspluatācijas prasībām, sakārtot darba vietu.
5.2. Novākt visus nevajadzīgos un degt spējīgos materiālus.
5.3. Pārbaudīt telpas, vai nav atstāta ieslēgta cita aparatūra.
5.4. Aizvērt logus, izslēgt ventilāciju, apgaismojumu un aizslēgt durvis.

Instrukciju izstrādāja:
Drošības dienesta vadītājs

I.Sēlis

Virsmāsa darba drošības
jautājumos

R.Pozdņakova