



# RĪGAS PĀRDAUGAVAS PAMATSKOLA

Reģistrācijas Nr. 90002202539, Kartupeļu ielā 2, Rīgā, LV-1058,  
Tālrunis 67623155, fakss 67625760, e-pasts [pdps@riga.lv](mailto:pdps@riga.lv)

## DARBA AIZSARDZĪBAS INSTRUKCIJA Nr.12

**Tēma: darba aizsardzības prasības skolas pedagoģiskajiem darbiniekiem  
(izņemot fizikas, ķīmijas, bioloģijas, sporta, mājturības un tehnoloģijas pedagogus)**

*Izdota saskaņā ar Darba aizsardzību likumu,  
Ministru kabineta 2010.gada 10.augusta noteikumiem  
Nr.749 "Apmācības kārtība darba aizsardzības jautājumos"*

### 1. Nosacījumi darbu veikšanai

- 1.1. Patstāvīgu darbu drīkst veikt pilngadīgas personas, kurām ir attiecīga izglītība.
- 1.2. Mēbeļu un mācību iekārtu izvietojumam mācību kabinetos jānodrošina ērtības un darba aizsardzības prasības.
- 1.3. Atbilstošs mikroklimats kabinetos (ieteicamā gaisa temperatūra no 18<sup>0</sup> C līdz +22<sup>0</sup> C, bet gaisa mitrums – no 30 līdz 60 %).
- 1.4. Skolotājam jāzina un jāievēro ugunsdrošības noteikumi, jāprot darboties ar ugunsdzēsamajiem aparātiem un jāzina, kur ir tuvākā to atrašanās vieta.
- 1.5. Skolotājam jāievēro personīgās higiēnas noteikumi.
- 1.6. Skolotājam jābūt apmācītam pirmās palīdzības sniegšanā un evakuācijas nodrošināšanas jautājumos.

### 2. Bīstamie un kaitīgie riska faktori:

#### 2.1. Fizikālie faktori

- 2.1.1. nepietiekama telpu vispārējās ventilācijas sistēmas darbība, iespējams nogurums, pazemināta koncentrēšanās spēja, zūd uzmanība - skābekļa nepietiekamība organismā,
- 2.1.2. caurvējš, jo logu rāmji nolietojušies, caur tiem pūš vējš, īpaši, ja pretī logam ir durvis – iespējamas saaukstēšanās slimības,
- 2.1.3. paaugstināta telpas temperatūra apkures sezonas laikā – diskomforta sajūta, pazeminātas darba spējas.

#### 2.2. Traumēšanās faktori

- 2.2.1. atšķirīgi grīdas segumi - kabinetos (linolejs), bet skolas gaitenīs, trepēs (flīzes), nevienādi grīdas līmeņi (pacēlumi, sliekšņi), slidenas trepes utt. dažādās skolas telpās - pastāv aizķeršanās, pakrišanas iespēja,
- 2.2.2. esošie telpaugi, iespēja garām ejot, tos aizķert,
- 2.2.3. uzturoties gaitenī vai citās skolas telpās, pastāv iespēja gūt traumas, ja negaidīti uzskrien skolēni - iespēja pakrist.

#### 2.3. Fiziski-ergonomiskie faktori

- 2.3.1. darbs stāvus, pārvietojoties - iespējams muguras un kāju muskulatūras nogurums
- 2.3.2. balss saišu noslogojums, pārslodze,
- 2.3.4. darbs pie datora, lokāls muskuļu sasprindzinājums - fiziskās pārslodzes,
- 2.3.5. piespiedu darba poza sēdus, darbs pie datora - fiziskās pārslodzes,
- 2.3.6. redzes sasprindzinājums - darbs pie datora.

#### 2.4. Ķīmiskie faktori

- 2.4.1. ozons, ko rada papīra kopēšanas iekārta – elpošanas ceļu, acu un deguna gļotādas kairinājums, iekaisumi,
- 2.4.2. krīta putekļi - augšējo elpceļu, bronhu un plaušu, acu, ādas kairinājums un alerģisko slimību iespējamība.

## 2.5. Bioloģiskie faktori

2.5.1. paaugstināts inficēšanās risks - gripas epidēmiju un saaukstēšanās slimību aktivizēšanās periodā.

## 2.6. Psihoemocionālie faktori

2.6.1. darbā nepieciešama atbildība, ātra svarīgu lēmumu pieņemšana, kas rada regulāru psihoemocionālu slodzi,

2.6.2. troksnis, kas rodas no tā, ka starpbrīžos gaitēnos vienlaicīgi uzturas liels skolēnu daudzums - stresa kaitīgā ietekme,

2.6.3. vietām skolā tumši gaitēni, ar samērā zemiem griestiem, īpaši pagrabstāvā - var izraisīt nomācošu sajūtu ik dienu atrodoties pustumšā vidē, arī traumēšanās iespēja,

2.6.4. skolēnu neadekvātas darbības - stresa kaitīgā ietekme.

## **3. Aizsardzības līdzekļi**

3.1. Vispārējā telpas ventilācija.

3.2. Atbilstošs apgaismojums.

3.3. Ērts darba vietas iekārtojums.

3.4. Lokālais apgaismojums (galda lampa - nepieciešamības gadījumā).

3.5. Atbilstoši noregulēta skoals apkures sistēma.

## **4. Darba aizsardzības prasības uzsākot darbu**

4.1. Pirms stundu sākuma jāizvēdina kabinets.

4.2. Jāpārlicinās, ka ir pietiekams apgaismojums (piem., ja kāda dienas gaismas spuldze ir izdegusi, tad nekavējoties par to jāziņo skolas elektrīķim).

## **5. Darba aizsardzības prasības darba laikā**

5.1. Lai balss saites nebūtu noslogotas nepārtraukti - pareizi jāplāno stundas darbs, arī stundas laikā jārod iespēja balsi atpūtināt, jācenšas runāt mierīgā nosvērtā balsī, nepaaugstinot tembru.

5.2. Lai izvairītos no atrašanās piespiedu darba pozā stāvus, ieteicams rast iespēju stundas laikā arī apsēties, piemēram, skolēniem atbildot uzdoto mācību vielu vai rakstisku kontrolpārbaudes darbu laikā.

5.3. Pēc katras mācību stundas obligāti izvēdināt kabinetu, it īpaši gripas epidēmiju un saaukstēšanās slimību aktivizēšanās periodā (šajā laikā regulāri pēc stundām organizēt mācību kabinetu mitro uzkopšanu).

5.4. Neatrsties tiešā caurvēja ietekmē - iespējams saaukstēties.

5.5. Stundu laikā skolotāja pienākums ir paturēt acīs visus skolēnus, būt ļoti uzmanīgam, lai paredzētu, novērstu vai ierobežotu neadekvātas skolēnu darbības.

5.6. Starpbrīžos uzturoties skolas gaitēnos, būt uzmanīgam (pastāv iespēja iegūt traumas, ja negaidīti uzskrien skolēns vai aizķeroties un pakrītot nevienādu grīdas līmeņu, slidenu trepju utt. gadījumā).

5.7. Ugunsgrēka, nelaimes gadījumu un elektrības padeves traucējumu gadījumā rīkoties saskaņā ar iekšējās darba kārtības noteikumiem un atbilstoši instrukcijas "*Vispārējās darba aizsardzības prasības skolas darbiniekiem*" sadaļas - rīcība ārkārtas gadījumos prasībām.

## **6. Darba aizsardzības prasības darbu beidzot**

6.1. Izvēdināt mācību kabinetu.

6.2. Pārbaudīt vai pēc izvēdināšanas logi aizvērti.

6.3. Kategoriski aizliegts atstāt darba vietā degtspējīgus atkritumus.

6.4. Izslēgt elektroierīces un apgaismojumu.

6.5. Aizejot aizslēgt durvis un atslēgu nodot skolas dežurantam.

**Izstrādāja** Direktora vietnieks saimnieciskajā jomā Jefims Davidovičs \_\_\_\_\_

(vārds, uzvārds, amats)

(paraksts)

Rīga, 18.01.2012

**IEPAZĪŠANOS AR KONKRĒTO INSTRUKCIJU DARBINIEKS APLIECINA AR  
PARAKSTU INSTRUKCIJU REĢISTRĀCIJAS ŽURNĀLĀ !**