



RĪGAS PĀRDAUGAVAS PAMATSKOLA

Reģistrācijas Nr. 90002202539, Kartupeļu ielā 2, Rīgā, LV-1058,
Tālrunis 67623155, fakss 67625760, e-pasts pdps@riga.lv

DARBA AIZSARDZĪBAS INSTRUKCIJA Nr.1

Tēma: Ievadinstrukcija

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

I. Izglītības iestādes darbību raksturojošie dati

1. Rīgas Pārdaugavas pamatskola ir Rīgas pašvaldības izglītības iestāde, kura darbojas pamatojoties uz Vispārējās izglītības likumu, Izglītības likumu un citiem normatīvajiem aktiem. Izglītības programmas: Pamatizglītības mazākumtautību programma (programmas kods 21011121), Speciālās pamatzglītības mazākumtautību programma izglītojamiem ar fiziskās attīstības traucējumiem (programmas kods 21015321)

II. Prasības, atrodoties darba vietā

2. Visiem darbiniekiem ir jāievēro darba aizsardzības noteikumi un instrukcijas.
3. Darba aizsardzības noteikumu un instrukciju prasības ir obligātas.
4. Darbiniekam ir jāiepazīstas un jāapzinās darba vietā pastāvošie riska faktori un jāizvairās no tiem.
5. Ikvienam darbiniekam jāzina drošības zīmju nozīme (1.pielikums).
6. Ikvienam darbiniekam jāievēro drošības zīmju un brīdinājuma uzrakstu norādījumi.
7. Ikvienam darbiniekam jāzina evakuācijas ceļi darba vietā.
8. Nedrīkst atrasties darba vietā vai veikt darbu alkohola vai citu apreibinošu, toksisku vai narkotisku vielu iedarbības laikā vai paģiru stāvoklī, izņemot gadījumu, ja tiek lietoti ārsta parakstīti medikamenti, un ir ārstējošā ārsta atļauja veikt attiecīgo darbu, lietojot šos medikamentus.
9. Darba vietā nedrīkst nodarboties ar lietām (privātajām, sabiedriskajām, cita biznesa u.tml.), kas nav saistītas tiešajiem darba pienākumiem, ja nav saņemta administrācijas vai struktūrvienības vadības rakstiska atļauja.
10. Darba vietā aizliegts lietot alkoholu vai citas apreibinošas, toksiskas vai narkotiskas vielas darba laikā, darba pārtraukumos, kā arī pēc darba laika beigām.
11. Izdarot jebkuras ķermeņa kustības, jāapzinās to amplitūda, lai nenotiktu traumējoša sadursme ar apkārtesošajām lietām.
12. Nedrīkst atbalstīties, apsēsties vai pakāpties (nostāties) uz lietām, ja tās šā iemesla dēļ var salūzt, aizripot, aizslīdēt vai citādā veidā pēkšņi nenodrošināt balsta funkciju.
13. Aizliegts aizkraut pārvietošanās ceļus, īpaši tos, kuri paredzēti evakuācijai ārkārtas situācijā.

14. Darba vietā aizliegts rīkoties ar atklātu uguni, ja tas nav paredzēts darba pienākumu veikšanai.
15. Aizliegts izmantot nestandarta, pašdarinātas sildierīces.
16. Smēķēt atļauts tikai speciāli tam paredzētā, piemērotā, aprīkotā un apzīmētā vietā.
17. Uz apkārtesošajām lietām nedrīkst iedarboties ar tādu spēku, ka tās sabojājas vai saplīst.
18. Aizliegts pārliecties, pārkārties vai pārkāpt balkonu, kāpņu vai kāpņu laukumu margām.
19. Ceļot vai izkustinot kādu priekšmetu, jāpārliectinās, vai uz tā vai blakus tam nav kāds cits priekšmets, kurš var izkustēties līdzī un krist vai apgāzties radot traumu.
20. Ja no augstuma krīt priekšmets, censties izvairīties no tā uzkrišanas un nemēģināt to saķert, lai neapdraudētu sevi.
21. Nedrīkst neko novietot uz nestabilām virsmām, plauktiem.
22. Telpās, kas ir darbinieka pārziņā, jānovērš caurvējš, kas var būt par iemeslu priekšmetu krišanai, uzkrišanai.

III. Nelaiemes gadījums

23. Ja noticis nelaimes gadījums:
 - 23.1. izvērtēt paša un cietušā drošību;
 - 23.2. pārtraukt dzīvībai bīstamu faktoru iedarbību: nodzēst liesmu, atslēgt elektrību, izslēgt gāzi, glābt cietušo no bīstamās zonas vai veikt citus tūlītējos pasākumus atbilstoši apstākļiem vai instrukcijām;
 - 23.3. cik ātri vien iespējams, nodrošināt medicīniskās palīdzības izsaukšanu;
 - 23.4. iespēju un prasmju robežās jācenšas sniegt cietušajam pirmo palīdzību un atvieglot cietušā stāvokli;
 - 23.5. uzstādīt brīdinājuma zīmes bīstamās vietās norobežošanai vai informēt kolēģus.
24. Līdz izmeklēšanas uzsākšanai, jācenšas pēc iespējas atstāt nelaimes gadījuma vietu neskartu, lai pareizāk noteiktu īstos cēloņus.
25. Cietušais ir atbildīgs par to, lai tiešais vadītājs nekavējoties tiktu informēts par notikušo nelaimes gadījumu. Tiešā vadītāja pienākums ir nekavējoties par nelaimes gadījumu telefoniski informēt darba aizsardzības speciālistu.

IV. Darbu uzsākšana un veikšana

26. Nedrīkst uzsākt darbu, ja nav pārliecības, ka darbu spēs veikt droši, trūkst zināšanu vai pieredzes, nav pārliecības, ka veicot darbu spēs izvairīties no darba vidē pastāvošajiem riska faktoriem.
27. Nedrīkst veikt darbības, kas var kaitēt pašam, darba kolēģu vai apkārtējo cilvēku drošībai, veselībai vai dzīvībai, neatkarīgi no tā, vai šādas darbības ir nolietotas noteikumos un instrukcijās vai nav.
28. Vairākus darbus vienlaicīgi veikt ir pieļaujams vienīgi tad, ja tas nekavē visu drošības prasību pilnīgu ievērošanu.
29. Nedrīkst uzsākt darbu, ja pēc darbinieka domām, uzdevuma veikšana var apdraudēt pašam, darba kolēģu vai apkārtējo cilvēku drošību vai veselību. Par to jāpaziņo tiešajam vadītājam vai darba aizsardzības speciālistam.
30. Par visiem konstatētiem faktoriem, kas var apdraudēt pašam, kolēģu vai apkārtējo cilvēku drošību, un tie nav vienkārši novēršami pašam spēkiem, jāziņo tiešajam vadītājam vai darba aizsardzības speciālistam.
31. Aizliegts veikt tādas darbus, par kuriem nav veikta apmācība, instruktāža, nav prasmju, un kas neietilpst darba pienākumos.
32. Nedrīkst uzsākt darbu ar jebkuru darba aprīkojumu, arī īslaicīgu aizvietošanu, pirms nav saņemta drošības instruktāža darba vietā, un par to nav izdarīts ieraksts instruktāžu reģistrācijas žurnālā atbilstoši uzņēmuma iekšējiem noteikumiem.

V. Pārvietošanās

33. Pārvietojoties iestādē un teritorijā, ir jābūt uzmanīgiem un piesardzīgiem. Aizliegts pārvietoties skriešus vai neskatoties uz pārvietošanās ceļu.

34. Pārvietoties drīkst tikai pa paredzētiem ceļiem.

35. Pārvietojoties ir jāpamana ceļā esošie šķēršļi, jo aiz tiem nedrīkst aizķerties vai traumējoši sadurties, piemēram, tajos ieskriet, kļūpt vai krist.

36. Pārvietojoties darbā, jāizmanto ērti, darbam piemēroti, neslīdoši personīgie apavi vai speciālie darba apavi.

37. Pirms pārvietošanās jāpārlicinās vai grīda nav slidena. Ja tā ir slidena, jāpārvietojas tik piesardzīgi, lai nepaslīdētu. Visbiežāk grīda var būt slidena pie izlietnēm, uz kāpnēm, sanitārajās telpās, gaitēnos un vestibilos.

38. Nepieiet un nestāvēt pie darbojošās iekārtas, ja tā nav darbinieka darba vieta. Nestaigāt strādājošu mehānismu darbības zonā. Neiet aiz elektroiekārtu un mehānismu nožogojumiem.

39. Nedrīkst nest priekšmetus, ja tie aizsedz skatu uz pārvietošanās ceļu. Tādā gadījumā jāizvēlas citi priekšmetu pārvietošanas paņēmieni.

40. Durvis jāatver un jāaizver tikai aiz rokturiem. Ja tādi nav paredzēti, durvis jāver tik piesardzīgi, lai neiespiestu durvīs ķermeņa daļas.

41. Ja durvīm, īpaši ārdurvīm, jāpaliek atvērtām (preču caurnešanai vai tml.), tās ir jānostiprina pret patvaļīgu aizvēršanos.

42. Pārvietošanās ceļiem jābūt apgaismotiem – pirms pārvietošanās ir jāieslēdz paredzētais apgaismojums.

43. Tumsā vai nepietiekamā apgaismojumā pārvietoties aizliegts, ja tas var izraisīt traumatismu.

44. Jābūt īpaši uzmanīgiem, pārvietojoties pa slidenām grīdām, ceļiem, trotuāriem, kuri aukstā laikā var būt apledojuši. Jāpārvietojas tik piesardzīgi, lai nepaslīdētu un nekrīstu.

45. Ja darba vietā ir apdraudēta droša pārvietošanās (izlijis ūdens, mitra vai netīra grīda, aizkrauti, aizbiruši ceļi, bojāts grīdas segums u.tml.), jāizvairās no iespējamās pakļūšanas, paslīdēšanas un jānovērš bīstamība saviem spēkiem, vai jāziņo vadītājam. Iespēju robežās jācenšas bīstamo vietu neatstāt bez uzraudzības, brīdināt kolēģus vai apzīmēt ar uzrakstu vai drošības zīmi.

46. Ja darba vietā ir rampas vai citi nenorobežoti paaugstinājumi, jāizvairās no nokrišanas.

47. Aizliegts pārvietoties vai tikt paceltam ar jebkuru ierīci, iekārtu vai mehānismu kustošu daļu, kas nav paredzēta un speciāli aprīkota cilvēku pārvietošanai vai pacelšanai.

48. Pašgājējas vai pacelšanas iekārtas operators nedrīkst pārvietot (vizināt, pacelt) ar iekārtu citas personas, ja iekārta tam nav paredzēta un speciāli aprīkota cilvēku celšanai vai pārvietošanai.

49. Izmantojot kāpnis, liftus, elevatorus u.tml., jāievēro to lietošanas noteikumi.

VI. Pakāpšanās

50. Lai pakāptos drīkst izmantot tikai rūpnieciski ražotas kāpnis vai cita veida aprīkojumu, kas speciāli paredzēts šādiem mērķiem un atbilst drošības prasībām. Kāpņu galos jābūt īpašām uzlikām slīdēšanas novēršanai. Aizliegts pakāpties uz priekšmetiem, kas ražoti vai radušies citam mērķim. Neizmantot bojātas kāpnis. Uzsākot darbu, tās rūpīgi vizuāli pārbaudīt un stabili uzstādīt.

51. Strādājot uz kāpnēm, nepieciešamo instrumentu un materiālu svars nedrīkst pārsniegt 5 kg.

52. Kāpjot pa pieslienamajām vai saliekamajām kāpnēm, nenest rokās materiālus, instrumentus, preces u.tml., ja tam jāizmanto abas rokas.

53. Aizliegts izmantot saliekamās kāpnes ja tām nav ierīce (kāsis, ķēde u.tml.), kura nepieļauj kāpņu izplešanos, bet, ja to garums pārsniedz 3m, - bez papildus sistēmas (ietaises), kura nodrošina kāpnes pret patvarīgu sakļaušanos.

54. Ja pieslienamo kāpņu gali jāatbalsta pret caurulēm un citām vietām, kad iespējama to noslīdēšana, nokrišanu vēja iedarbības vai nejaušu grūdienu rezultātā, to augšējos galos uzstādīt speciālus āķus (satvērējus) vai citādi tās droši nostiprināt.

55. Aizliegts uzstādīt pieslienamās kāpnes vairāk kā 75° leņķī attiecībā pret horizontāli bez papildus nostiprinājuma kāpņu augšējā daļā.

56. Aizliegts strādāt, stāvot uz pakāpieniem, kuri atrodas tuvāk par 1m no kāpņu augšējā gala, kā arī uz saliekamo kāpņu diviem augšējiem pakāpieniem, ja nav atbalstu, margu.

57. Aizliegts kāpnes uzstādīt uz kastēm, mucām un citiem priekšmetiem, ja kāpņu garums ir nepietiekams, lai veiktu attiecīgo darbu.

58. Uz pieslienamajām, saliekamajām u.c. pārvietojamām kāpnēm aizliegts atrasties vairāk kā vienam cilvēkam.

59. Atrodoties uz pieslienamajām vai saliekamajām kāpnēm aizliegts:

59.1. strādāt pie kustošiem mehānismiem, darbojošām mašīnām, transportieriem un tml.

59.2. veikt darbus, kuros jāizmanto elektriskie vai pneimatiskie instrumenti, montāžas pistoles;

59.3. veikt elektro- un/vai gāzmetināšanas (griešanas) darbus;

59.4. veikt vadu spriegošānu (pievilkšanu), ka arī smagumu pieturēšanu augstumā.

60. Strādājot vietās, kur ir transporta vai cilvēku kustība, kāpņu uzstādīšanas vietu iežogot.

61. Neizmantot pieslienamās koka kāpnes, kuru garums pārsniedz 5 metrus.

62. Izmantot pārvietojamās kāpnes aizliegts grūtniecēm.

VII. Aizsardzības līdzekļu lietošana

63. Pirms jebkura darba uzsākšanas ir jānoskaidro, kādi individuālie aizsardzības līdzekļi (turpmāk - IAL) ir paredzēti, veicot attiecīgo darbu, un tie jāsaņem no tiešā vadītāja vai attiecīgi nozīmētas personas.

64. Aizliegts strādāt bez IAL darbus, kuros tie ir paredzēti.

65. Veicot darbu, atļauts lietot tikai attiecīgajam darbam paredzētos IAL.

66. Nedrīkst lietot bojātus IAL.

67. IAL jālieto, jāuzglabā un jākopj saskaņā ar attiecīgajam IAL pievienoto lietošanas instrukciju.

68. Darba veicējam jāseko izmantotā IAL derīguma termiņam.

VIII. Iekārtu lietošana

69. Aizliegts izmantot jebkuru darba aprīkojumu – iekārtas, mašīnas u.tml. pirms nav pilnībā apgūti ražotāja sniegtie lietošanas un drošības noteikumi. Minētos noteikumus jāapgūst no ekspluatācijas instrukcijas (rokasgrāmatas). Ja iekārtai nav ekspluatācijas instrukcija, lietošanas un drošības noteikumus jāapgūst no tiešā vadītāja vai citas personas, kura nozīmēta šīs informācijas sniegšanai. Darbinieks ir atbildīgs par visām sekām, kuras radušās darba aprīkojuma nepareizas lietošanas dēļ.

70. Jebkuru darba aprīkojumu, tostarp, rokas instrumentus, drīkst izmantot tikai tam paredzētajam mērķim.

71. Pirms darba uzsākšanas jāpārbauda, vai iekārta, instruments vai cits darba aprīkojums nav bojāts, vai ir visas nepieciešamās drošības ierīces. Nedrīkst uzsākt darbu ar bojātu darba aprīkojumu. Par bojājumu ir nekavējoties jāziņo vadītājam.

72. Visas darbības ar iekārtām – ekspluatāciju, tīrīšanu un apkopi atļauts veikt tikai atbilstoši saņemtajai instruktāžai un stingri ievērojot lietošanas instrukcijas, kā arī norādes uz iekārtu korpusa, blakus iekārtai vai iekārtas tehniskajā dokumentācijā.

73. Jāizmanto visas komplektācijā paredzētās drošības ierīces – vairogi, pārsegi, turētāji, piespiedēji, satvērēji, bloķētāji u.c. Aizliegts strādāt ar iekārtu, kurai noņemtas ražotāja paredzētās aizsargierīces. Ja aizsargierīces noņemtas, lai iekārtu tīrītu, regulētu vai tml., pirms atsākt darbu ar iekārtu tās jāuzstāda atpakaļ paredzētajā vietā.

74. Aizliegts lietot paštaisītas vai privātas iekārtas un instrumentus.

75. Aizliegts pašrocīgi labot darba aprīkojumu, inventāru un preces (arī sīkus bojājumus), ja tas neietilpst darba pienākumos un darbinieks nav attiecīgi apmācīts vai instruēts.

76. Aizliegts noņemt iekārtai piestiprinātās drošības zīmes vai instrukcijas.

77. Aizliegts patvaļīgi pārveidot iekārtas.

78. Aizliegta jebkuras ķermeņa daļas nokļūšana darbojošos mehānismu kustošo daļu darbības zonā vai tuvu tai, ja tas nav paredzēts lietošanas instrukcijā.

79. Aizliegta mehānismu kustīgo daļu regulēšana to darbības laikā, ja tas nav paredzēts lietošanas instrukcijā. Aizliegts ar rokām bremzēt iekārtu kustošās daļas.

80. Neatstāt bez uzraudzības darbojošas iekārtas un elektroiekārtas, ja tās ir paredzēts darbināt operatora klātbūtnē.

81. Aizliegts laist klāt nepiederošas personas iedarbinātai iekārtai.

82. Pirms jebkuras iekārtas tīrīšanas, apkopes, sastrēguma vai iesprūšanas gadījumā tās obligāti:

- jāizslēdz,
- jāsagaida, līdz iekārta ir pilnībā apstājusies,
- jāatvieno no elektriskās strāvas.

IX. Ķīmisko vielu un produktu lietošana

83. Aizliegts izmantot jebkuru ķīmisko vielu vai produktu pirms nav pilnībā apgūti ražotāja sniegtie lietošanas un drošības noteikumi. Minētos noteikumus jāapgūst no Drošības datu lapas vai informācijas uz iepakojuma. Ja ķīmiskajai vielai vai produktam nav Drošības datu lapa, lietošanas instrukcija vai lietošanas noteikumi uz iepakojuma, lietošanas un drošības noteikumus jāapgūst no tiešā vadītāja vai citas personas, kura nozīmēta šīs informācijas sniegšanai. Darbinieks ir atbildīgs par visām sekām, kuras radušās ķīmisko vielu vai produktu nepareizas lietošanas dēļ.

84. Aizliegts uzsākt darbu ar ķīmisko vielu vai produktu, ja nav pilnīgi skaidri lietošanas paņēmieni un mērķi, kā arī drošības noteikumi.

85. Ķīmiskās vielas vai produktus jāglabā oriģināliepakojumā vai izmantotais iepakojums jāmarķē ar norādēm par tā saturu un drošības nosacījumiem.

X. Higiēna

86. Visa darba procesa laikā ir jāievēro tīrība un personīgā higiēna.

87. Ķermeņa un ķermeņa daļu tīrīšanai un mazgāšanai drīkst izmantot tikai tam paredzētus, rūpnieciski ražotus līdzekļus. Aizliegts šādiem mērķim izmantot benzīnu, organiskos šķīdinātājus, kas paredzēti citiem mērķiem, u.tml.

88. Ēst tikai speciāli paredzētās telpās, ēdnīcās, kafejnīcās.

XI. Darba likuma pamatprasības

Darba likums stājies spēkā 2002.gada 1.jūnijā un nosaka darba līgumu noslēgšanas un pārtraukšanas kārtību, darba un atpūtas laiku, darba samaksas noteikumus, darbinieku un darba devēju tiesības un pienākumus u.c.

Darbinieka pieņemšana darbā notiek, noslēdzot **rakstisku darba līgumu** starp darbinieku un darba devēju, sagatavotu divos eksemplāros, no kuriem viens glabājas pie darbinieka, otrs – pie darba devēja.

DARBA LĪGUMĀ NORĀDA:

- darbinieka vārds, uzvārds, P.K., pases dati pēc nepieciešamības,
- darba devēja vārds, uzvārds, iestādes nosaukums, reģistrācijas numurs, adrese, arī faktiskā objekta adrese,
- darba tiesisko attiecību sākuma datums,
- darba tiesisko attiecību paredzamais ilgums (beigu termiņš vai apstākļi, kas liecina par attiecīgā darba pabeigšanu), ja nav norādīts termiņš, darba līgums uzskatāms kā noslēgts uz nenoteiktu laiku (44.5.p.),
- darbinieka saistību izpildījuma vieta, cik iespējams, precīzi (49.p.),
- darbinieka profesija (arods, amats) un vispārīgs nolīgta darba raksturojums (var būt izstrādāts amata apraksts, pievienots līgumam kā neatņemama tā sastāvdaļa),
- darba samaksas apmērs un izmaksas laiks (59.p.), var atsaukties uz DKN (darba kārtības noteikumi),
- nolīgtais dienas vai nedēļas darba laiks, darba laika sākums un beigas (139.2.p.133.p.), var atsaukties uz DKN,
- nepilna darba laika noteikšana, ja nepieciešams (134.p.), var atsaukties uz DKN,
- īsāka pirmssvētku darba diena (135.p.), var atsaukties uz DKN,
- ikgadējā apmaksātā atvaļinājuma ilgums, var atsaukties uz DKN,
- papildatvaļinājums (151.p.), var atsaukties uz DKN,
- mācību atvaļinājums (157.p.), var atsaukties uz DKN,
- darba līguma uzteikuma termiņš no darbinieka puses (100.p.), var atsaukties uz DKN,
- darba koplīgums, DKN,
- darbinieka pienākums pakļauties darba kārtībai, darba devēja rīkojumiem (39.p.)
- pārbaude, pieņemot darbā (46.p.),
- piemaksas par papilddarbu, darbu īpašos apstākļos, nakts darbu, darbu virsstundās (65.,66.,67.,68.p.),
- izdevumi, kas nepieciešami nolīgta darba veikšanai, jo tos atlīdzinās darba devējs (76.p.),
- personīgā darba aprīkojuma lietošana nolīgta darba veikšanai (77.p.),
- blakusdarba atļauja (91.p.),
- darba devēja uzteikuma atsaukuma iespēja, termiņš (103.p.),
- laiks jauna darba meklēšanai pēc darba attiecību pārtraukšanas, šī laika apmaksas kārtība (111.p.),
- vai var atstāt darba vietu darba laika pārtraukumos (145.p.)
- u.c. darba attiecības regulējoši nosacījumi, arī šie iepriekšminētie nosacījumi nav obligāti visi jāiekļauj darba līgumā, tikai tad, ja paredzams darba attiecībās.

Darba līgumu parasti slēdz uz **nenoteiktu laiku**, izņemot atsevišķus gadījumus.

Stājoties darbā, **darbiniekam jāuzrāda pase**. Darbā, kur nepieciešamas speciālas zināšanas, darbiniekam jāuzrāda dokuments par **attiecīgo profesionālo apmācību**.

Noslēdzot darba līgumu, darba devējs ir tiesīgs noteikt **pārbaudes laiku līdz 3 mēnešiem**. Pārbaudes laikā kā darbinieks, tā arī darba devējs ir tiesīgs rakstveidā uzteikt darba līgumu brīdinot trīs dienas iepriekš, nenorādot uzteikuma iemeslu.

Darba devējs nav tiesīgs prasīt, lai darbinieks izpildītu darba līgumā neparedzētu darbu.

Darba devējam ir tiesības norīkot darbinieku citā darbā ne ilgāk kā vienu mēnesi viena gada laikā, ja šāds darbs saistīts ar nepārvaramas varas, nejauša notikuma, ārkārtēju apstākļu seku likvidēšanu.

Darba devējs ar darbinieku vienojoties var mainīt darba līguma nosacījumus.

Darba devējs ir tiesīgs izdarīt būtiskus darba līguma nosacījumu grozījumus (darba samaksa, darba laiks u.c.) vienu mēnesi pirms tam rakstiski brīdinot darbinieku par darba attiecību pārtraukšanu, ja darbinieks nepiekrītīs izmaiņām.

DARBA SAMAKSA

regulāri 2 reizes mēnesī (ja nav vienošanās darba līgumā par 1 x izmaksu) izmaksājamā atlīdzība par darbu, kas ietver sevī darba algu, noteiktās piemaksas, prēmijas u.c. veida atlīdzība par darbu,

- vienlīdzīga samaksa par darbu gan vīriešiem, gan sievietēm,
- valsts noteikta minimālā alga,
- darba samaksas sistēma iestādē jāatbilst LR likumdošanai,
- piemaksas par papildu darbu, par darbu īpašos apstākļos, par nakts darbu (ne mazāk kā 1,5 likmes), par darbu atpūtas un svētku dienās(ne mazā kā 2 likmes)
- atvaļinājuma samaksa ne vēlāk kā 1 dienu pirms atvaļinājuma,
- darba devēja izsniegts darba samaksas aprēķins, izmaksājot darba algu,
- darbinieka saistību nepienācīga izpildījuma gadījumā darba devējs samaksā par faktiski paveikto vai nostrādāto,
- darba devējs izmaksā vidējo izpeļņu šādos gadījumos, (neattiecas uz darbnespējas gadījumiem):
 - darbinieks atvaļinājumā vai valsts svētku dienās (ja tās ir darba dienas),
 - veselības pārbaudes ar darba devēja rīkojumu,
 - darba laika ietvaros profesionālā apmācība,
 - tuvinieka nāve,
 - pārcelšanās,
 - izsaukums uz izziņas iestādi, prokuratūru, tiesu,
 - nepārvaramas varas seku novēršana.
 - samaksā par dīkstāvi darba devēja vainas dēļ,
- vidējo izpeļņu aprēķina no darba samaksas par pēdējiem 6 kalendārajiem mēnešiem,
- ieturējumus veic no darba samaksas, ne no atlaišanas pabalsta, atlīdzības par izdevumiem(saskaņā ar Civillikumu), ieturējumi ir – darba devēja kļūda, par kuru darbinieks zinājis, avanss, zaudējumi prettiesiskas, vainojamas rīcības dēļ (rakstveida piekrišana), visu ieturējumu summa nedrīkst pārsniegt 20% no izmaksājamās darba samaksas, taču jebkurā gadījumā darbiniekam saglabājama minimālā darba alga.

DARBA TIESISKO ATTIECĪBU IZBEIGŠANA (100., 101.-112.p.)

- darbinieks rakstveidā 1 mēnesi (ja darba līgumā nav noteikts mazāks termiņš) iepriekš ziņo darba devējam par darba attiecību pārtraukšanu, pēc darbinieka pieprasījuma termiņā neieskaita pārejošas darbnespējas laiku,
- algota pagaidu sabiedriskā darba veicējs darba līgumu uzsaka 1 dienu iepriekš,
- darbiniekam ir tiesības rakstveidā uzteikt darbu uzreiz, ja ir nopietns iemesls, pamatojoties uz tikumības un taisnprātības principiem,
- darba devējs rakstveidā paziņo uzteikuma pamatojumu, termiņos - nekavējoties, 10 dienas, 1 mēnesis, pēc darbinieka pieprasījuma uzteikumā neieskaita slimības laiku,
- rakstveidā vienojoties (par to noslēdzot vienošanos) var izbeigt darba attiecības (114.p.),
- trešo personu pieprasījums atbrīvot jaunieši vecumā līdz 18 gadiem,
- darba devēja uzteikums:

Izbeidzot darba attiecības ar darbinieku, darba devēja pienākums ir **atlaišanas dienā** izsniegt viņam dokumentus, izmaksāt darba samaksu, kompensāciju par neizmantoto atvaļinājumu un, paredzētajos gadījumos, arī atlaišanas pabalstu.

DARBA LAIKS

Darbinieku normālais darba laiks nedrīkst pārsniegt 40 stundas nedēļā. Pedagogu darba laika noteikumus nosaka Ministru kabineta par pedagogu darba samaksas noteikumi.

Darba apstākļu dēļ darba devējs var noteikt summēto darba laika uzskaiti, to norādot darba līgumā vai darba kārtības noteikumos.

Virsstundu darbs ir darbs, kas tiek veikts virs normālā darba laika un ir pieļaujams tikai tad, ja ir darbinieka rakstveida piekrišana darba devēja rīkojumam. Virsstundu darbs tiek apmaksāts vismaz **divkārtšā apmērā**.

Ikgadējo apmaksāto **atvaļinājumu** vismaz **četrus nedēļus** (pedagogiem astoņu nedēļu) garumā piešķir viena kalendārā gada laikā, saskaņā ar atvaļinājumu grafiku. Atvaļinājumu par pirmo darba gadu darbiniekam piešķir, kad tas iestādē nostrādājis ne mazāk kā 6 mēnešus.

Papildatvaļinājumi tiek piešķirti likumdošanā noteiktajām darbinieku kategorijām, atrunājot to koplīgumā vai iestādes darba kārtības noteikumos.

Nav atļauts atvaļinājumu kompensēt naudā, izņemot gadījumus, kad tiek izbeigtas darba attiecības un darbinieks nav izmantojis pienākošos atvaļinājumu.

Minimālā darba samaksa normālā darba laika ietvaros mēnesī nedrīkst būt mazāka par **valsts noteikto minimumu**.

Par nakts darbu samaksā ne mazāk kā **pusotrkārtīgā algas likmes** apmērā.

XII. Darba aizsardzības normatīvie akti Latvijas Republikā

- Darba aizsardzības likums,
- Ugunsdrošības un ugunsdzēsības likums,
- Ministru kabineta noteikumi darba aizsardzības jomā, kas reglamentē darbu, iekārtu drošu uzbūvi un ekspluatāciju, atsevišķu darbinieku kategoriju specifiku u.tml.

Vispārējās prasības darba devējam darba aizsardzībā apstiprina Saeima, Ministru kabinets.

Darba aizsardzības likuma pamatnostādnes

- Likuma mērķis ir garantēt un uzlabot nodarbināto drošību un veselības aizsardzību darbā, nosakot darba devēju, nodarbināto un viņu pārstāvju, kā arī valsts institūciju pienākumus, tiesības un savstarpējās attiecības darba aizsardzībā.
- Darba aizsardzības pasākumus darba devējs veic saskaņā ar šādiem darba aizsardzības vispārīgajiem principiem:
 - 1) darba vidi izveido tā, lai izvairītos no darba vides riska vai mazinātu nenovēršama darba vides riska ietekmi;
 - 2) novērš darba vides riska cēloņus;
 - 3) darbu pielāgo indivīdam, galvenokārt darba vietas iekārtojuma, darba aprīkojuma, kā arī darba un ražošanas metožu izvēles ziņā, īpašu uzmanību pievērš tam, lai atvieglotu vienu darbu un darbu ar iepriekš noteiktu ritmu un mazinātu tā negatīvo ietekmi uz veselību;
 - 4) ņem vērā tehnikas, higiēnas un medicīnas attīstību;
 - 5) bīstamo aizstāj ar drošu vai mazāk bīstamo;
 - 6) izveido saskaņotu un visaptverošu darba aizsardzības pasākumu sistēmu;
 - 7) dod priekšroku kolektīvajiem darba aizsardzības pasākumiem salīdzinājumā ar individuālajiem darba aizsardzības pasākumiem;
 - 8) novērš darba vides riska ietekmi uz to nodarbināto drošību un veselību, kuriem saskaņā ar normatīvajiem aktiem noteikta īpaša aizsardzība;
 - 9) veic nodarbināto instruktāžu un apmācību darba aizsardzības jomā;
 - 10) darba aizsardzības jomā sadarbojas ar nodarbinātajiem un uzticības personām.
- Pašnodarbinātajam ir pienākums rūpēties par savu drošību un veselību darbā, kā arī par to personu drošību un veselību, kuras ietekmē vai var ietekmēt viņa darbs.
- Saskaņā ar darba aizsardzības vispārīgajiem principiem darba devējam ir pienākums organizēt darba aizsardzības sistēmu, kurā ietilpst:
 - 1) darba vides riska novērtēšana;
 - 2) darba vides iekšējā uzraudzība;

- 3) darba aizsardzības organizatoriskās struktūras izveidošana;
 - 4) konsultēšanās ar nodarbinātajiem, lai iesaistītu viņus darba aizsardzības uzlabošanā.
- Darba devējam ir pienākums nodrošināt darba aizsardzības sistēmas darbību iestādē.
 - Darba devēja pienākums ir darba aizsardzības jomā konsultēties ar nodarbinātajiem vai uzticības personām, kā arī nodrošināt uzticības personām iespēju piedalīties apspriedēs par jautājumiem, kas attiecas uz darba aizsardzības pasākumiem.
 - Darba devējs iestādē nodrošina pasākumus, kas nepieciešami pirmās palīdzības sniegšanai.
 - Darba devējs nodrošina, lai ikviens nodarbinātais saņemtu instruktāžu darba aizsardzības jomā.
 - Darba devējs nodrošina obligātu veselības pārbaudi tiem nodarbinātajiem, kuru veselības stāvokli ietekmē vai var ietekmēt veselībai kaitīgie darba vides faktori.
 - Nodarbinātajam darba aizsardzības jomā ir pienākums rūpēties par savu drošību un veselību un to personu drošību un veselību, kuras ietekmē vai var ietekmēt nodarbinātā darbs; lietot darba aprīkojumu lietot kolektīvos aizsardzības līdzekļus, kā arī viņa rīcībā nodotos individuālos aizsardzības līdzekļus; nekavējoties ziņot darba devējam, tiešajam darba vadītājam vai darba aizsardzības speciālistam par nelaimes gadījumu darbā; piedalīties darba devēja rīkotajās instruktāžās un apmācībās darba aizsardzības jomā; apmeklēt obligātās veselības pārbaudes..

Valsts darba inspekcijas likuma pamatnostādnes

Valsts darba inspekcija (VDI) ir valsts uzraudzības un kontroles institūcija. VDI darbojas Labklājības ministrijas pārraudzībā, un tās galvenie uzdevumi ir:

- uzraudzīt un kontrolēt darba, darba aizsardzības, bīstamo iekārtu tehniskās uzraudzības un nodarbinātības likumdošanas un normatīvo aktu ievērošanu uzņēmumos un darba vietās,
- raudzīties, lai darba devēji un darbinieki savstarpēji izpilda pienākumus, ko viņiem uzliek darba līgumi,
- izmeklēt darbā notikušos smagos nelaimes gadījumus, bīstamo iekārtu avārijas, u.c..

Valsts darba inspekcijas uzraudzībai un kontrolei ir pakļauti visu uzņēmējdarbības formu un īpašumu veidu uzņēmumi (arī individuālie ģimenes uzņēmumi, zemnieku un zvejnieku saimniecības), valsts un pašvaldības iestādes, arodbiedrības, sabiedriskās un reliģiskās organizācijas un citas juridiskās personas un to darba vietas, kā arī fiziskās personas, kuras kā darba devēji nodarbina uz darba līguma pamata vismaz vienu personu.

VDI amatpersonām ir tiesības:

- bez iepriekšējas pieteikšanās un atļaujas, uzrādot dienesta apliecību apmeklēt un apskatīt viņu uzraudzībai un kontrolei pakļautos uzņēmumus un to darba vietas,
- iztaujāt uzņēmumu vadītājus, darba devējus, bīstamo iekārtu valdītājus, amatpersonas, darbiniekus, kā arī citas personas,
- izdarīt uzraudzībai un kontrolei pakļauto uzņēmumu un to darba vietu un darba apstākļu apsekojumus un izpildīt citus VDI piekritīgus uzdevumus - arī iesādes vadītājam, darba devējam vai bīstamo iekārtu valdītājam klāt neesot,
- likumos noteiktajā kārtībā izteikt brīdinājumus un dot rīkojumus, apturēt iestādes darbību,
- Latvijas administratīvo pārkāpumu kodeksā noteiktajā kārtībā administratīvi sodīt vadītājus, u.c. amatpersonas.

VDI brīdinājumus, rīkojumus un lēmumus var pārsūdzēt VDI direktoram, tiesā.

Darbinieku apmācības un instruēšanas noteikumi

10.08.2009.MK Nr.749 noteikumi

Darba devējs izvēlas tādu darba aizsardzības apmācības veidu, kas atbilst nodarbinātā profesionālajai sagatavotībai, ņemot vērā nodarbinātā izglītību, iepriekšējo apmācību, darba pieredzi un spējas, kā arī iestādes specifiku.

Apmācība darba aizsardzības jautājumos ietver:

1. **ievadapmācību**, tai skaitā ievadinstruktažu, nodarbinātajam stājoties darba attiecībās ar darba devēju;

2. **apmācību darba vietā**, tai skaitā instruktažu, darba vietā.

Darbinieki tiek instruēti, pamatojoties uz **rakstiskām instrukcijām**, ko apstiprinājis izglītības iestādes direktors. Instrukcijas izstrādātas ņemot vērā konkrētos darba apstākļus un instruējamā profesiju, veicamo darbu.

Par darbinieku savlaicīgu un kvalitatīvu apmācīšanu un instruēšanu, darba aizsardzības instrukciju izstrādāšanu **atbildīgs iestādes vadītājs**.

Ievadapmācība

Visiem iestādē no jauna pieņemtiem darbiniekiem tiek noteikta ievadapmācība darba aizsardzībā, tai skaitā instruēti saskaņā ar izstrādāto ievadinstrukciju. Ievadapmācību - ievadinstruktažu iestādē veic darba aizsardzības speciālists.

"**Ievadinstruktažas reģistrācijas žurnālā**" tiek veikti ieraksti.

Apmācība - instruktaža darba vietā.

Ikviens darbinieks, kā arī darbinieki, kas pārcelti citā darbā vai darbā ar citu iekārtu, tiek apmācīts, tai skaitā instruēts saskaņā ar rakstveidā noformētām darba aizsardzības instrukcijām. Apmācības-instruktažas procesā darba vietā darbinieku iepazīstina ar konkrētam darba veidam raksturīgiem darba drošības jautājumiem, izmantojot uzskates līdzekļus un praktiski parādot drošas darba metodes un paņēmienus

Instruktažu darba vietā veic tiešais darbu vadītājs, kuram pakļauts attiecīgais darbinieks.

Par instruktažā izklāstītā materiāla apguvi instruētājs pārliecinās pārrunās.

Pēc instruktažas instruējamais parakstās par instruktažu "**Instruktažu reģistrācijas žurnālā**".

Visi darbinieki, neatkarīgi no viņu kvalifikācijas un darba stāža attiecīgajā profesijā, **ne retāk kā reizi gadā** tiek atkārtoti instruēti par drošiem darba paņēmieniem un metodēm instruktažas darba vietā apjomā.

Iestādes vadītājs sastāda instruktažas veikšanas periodiskumu katram darba veidam, atkarībā no darba bīstamības.

Ir paredzētas šādas apmācības - instruktažas darba vietā: **sākotnējā, periodiskā, neplānotā, mērķa** apmācības.

Sākotnējo veic darbiniekam stājoties pie darba pienākumu veikšanas;

Periodiskā – ne retāk kā reizi gadā sākotnējās apmācības apjomā;

Neplānotā – ārkārtas gadījumos, pēc nelaimes gadījuma, ieviešot jaunu tehnoloģiju;

Mērķa – apskatot vienu konkrētu tematu.

Likuma "Par obligāto sociālo apdrošināšanu pret nelaimes gadījumiem darbā un arodslimībām" pamatnostādnes

*Likums attiecas uz:

- **darbiniekiem, kas noslēguši darba līgumu ar darba devējiem;**
- **darba devējiem u.c.**

*Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūras funkcijas:

- organizēt obligāto apdrošināšanu pret nelaimes gadījumiem darbā un arodslimībām,
- noteikt iemaksu likmi,

- nodrošināt apdrošinātajai personai apdrošināšanas atlīdzību arī gadījumos, kad darba devējs nav veicis apdrošināšanas iemaksas.

*Darba devēja pienākumi:

- nekavējoties organizēt pirmās medicīniskās palīdzības sniegšanu apdrošinātajai personai, kas cietusi nelaimes gadījumā darbā vai ceļā uz darbu vai no darba, atrodoties apdrošināšanas ņēmēja valdījumā esošā transportlīdzeklī, kā arī nodrošināt tās nogādāšanu ārstniecības iestādē;

- nodrošināt apdrošinātās personas veselības stāvokļa izmeklēšanu ārstniecības iestādē, ja ārstam rodas aizdomas par saslimšanu ar arodslimību;

- nodrošināt, lai darbā notikušais nelaimes gadījums vai saslimšana ar arodslimību tiktu izmeklēta likumā noteiktajā kārtībā, un, pamatojoties uz izmeklēšanas materiāliem, veikt nepieciešamos pasākumus, lai novērstu cēloņus, kas izraisa nelaimes gadījumus darbā vai saslimšanu ar arodslimībām;

- izmaksāt no saviem līdzekļiem apdrošinātajai personai, kas cietusi nelaimes gadījumā darbā, slimības naudu par pirmajām 10 kalendārajām dienām ne mazāk kā 80 procentu apmērā no mēneša vidējās izpeļņas;

- izmaksāt darbiniekam vienreizēju pabalstu vienas mēnešalgas (amatalgas) apmērā, ja darba devēja vainas dēļ darba negadījuma rezultātā darbinieks ir guvis smagu miesas bojājumu.

*Apdrošinātajai personai (darbiniekam) paredzētas šādas naudas izmaksas:

- 1) slimības pabalsts;
- 2) atlīdzība par darbspēju zaudējumu;
- 3) papildu izdevumu kompensācija.

Piešķirot apdrošināšanas atlīdzību (izmaksas), par pamatu tiek ņemta apdrošinātās personas mēneša vidējā apdrošināšanas iemaksu alga.

*Apdrošināto personu pienākumi:

- 1) ievērot darba aizsardzības likumu, normatīvu prasības,
- 2) ja ir noticis nelaimes gadījums, nekavējoties par to ziņot, griezties pēc medicīniskās palīdzības,
- 3) pildīt ārsta norādījumus.

* Ja apdrošinātā persona apzināti nav pildījusi savus likumā noteiktos pienākumus, VSAA pārtrauc atlīdzības izmaksas, bet, ja apdrošināšanas atlīdzības izmaksu cēlonis ir apdrošinātās personas vai trešās personas apzinātas ļaunprātīgas rīcības sekas, VSAA tiesas ceļā piedzen nepamatoti izmaksātās summas.

Uzticības personu ievēlēšanas un darbības kārtība

17.09.2002.MK Nr. 427 noteikumi

Darba devējs un nodarbinātie darba koplīgumā vai citā rakstiskā līgumā vienojas par uzticības personu skaitu iestādē. Aprēķinot pārstāvam nodarbināto skaitu, ņem vērā arī tos nodarbinātos, ar kuriem noslēgts darba līgums uz noteiktu laiku.

Darba devējs nodrošina iespēju nodarbinātajiem vai nodarbināto arodbiedrībai, vai nodarbināto pārstāvjiem darba laikā sasaukt nodarbināto sapulci, kurā ievēlē uzticības personas. Minētajā sapulcē darba devējs piedalās pēc paša vēlēšanās.

Par uzticības personu nevar ievēlēt nodarbināto, kurš ir jaunāks par 18 gadiem, un nodarbināto, kuram nav beidzies pārbaudes laiks.

Uzticības personas ievēlē uz trim gadiem, ja koplīgumā nav paredzēts ilgāks termiņš.

Uzticības personai ir šādas tiesības:

- brīvi izteikt pamatotu nodarbināto viedokli, kā arī savu viedokli par iestādes darba aizsardzības sistēmas organizēšanu un īstenošanu;

- ierosināt darba devējam veikt darba vides riska faktoru mērījumus, ja saņemtas nodarbināto sūdzības par veselībai kaitīgiem darba vides riska faktoriem, noticis nelaimes gadījums vai radušās nopietnas un tiešas briesmas nodarbinātā dzīvībai un veselībai;

- ierosināt darba devējam noslēgt vienošanos par darba aizsardzību, piedalīties sarunās par darba koplīguma nosacījumiem un grozījumiem darba aizsardzības jomā;

- piekļūt darba vietām saskaņā ar iestādē noteikto kārtību.

Darba devējs uzticības personas atļaušanu saskaņo ar arodorganizāciju, ja uzticības persona ievēlēta arodorganizācijas sapulcē.

Ja darba devējs vēlas izbeigt darba vai civildienesta attiecības ar uzticības personu, viņš to paziņo Valsts darba inspekcijai, un tā 30 dienu laikā darba devējam pauž savu viedokli.

Darbā notikušo nelaiemes gadījumu izmeklēšanas un uzskaites kārtība

25.08.2009. MK Noteikumi Nr. 950,

kas izdoti saskaņā ar Darba aizsardzības likuma 13.pantu.

Darbā notikušo nelaiemes gadījumu izmeklēšanas un uzskaites **mērķi**:

- noskaidrot nelaiemes gadījumu cēloņus, noteikt pasākumus to turpmākai novēršanai,
- dokumentāli noformēt nelaiemes gadījumu, lai nodrošinātu cietušajam vai cietušā apgādībā bijušajām personām likumos paredzētās sociālās garantijas,
- noteikt personas, kas pieļāvušas DA likumu pārkāpumus, kas izraisījuši nelaiemes gadījumu.

Par **nelaiemes gadījumu darbā** uzskatāms negadījums, ja tas izraisījis cietušajam darbspēju zaudējumu uz laiku, kas ir ilgāks par vienu diennakti, kā arī ja cietušais pēc nelaiemes gadījuma saskaņā ar medicīnisko atzinumu pārcelts citā darbā uz vienu darbdienu vai ilgāku laikposmu, cietušais saskāries ar inficētu materiālu.

Ja noticis nelaiemes gadījums, nodarbinātais un nelaiemes gadījuma liecinieki nekavējoties par to ziņo darba devējam, tiešajam darba vadītājam vai darba aizsardzības speciālistam.

Par smagiem nelaiemes gadījumiem darba devējam **nekavējoties** ziņot Valsts Darba inspekcijai un vietējai policijas iestādei.

Jāizmeklē visi nelaiemes gadījumi darbā, kas notikuši ar darbinieku, kurš:

- nodarbināts pie sava darba devēja;
- nodarbināts pie cita darba devēja sava darba devēja pilnvarotas personas vadībā;
- nodarbināts pie cita darba devēja viņa pilnvarotas personas vadībā;
- atrodas darba devēja valdījumā esošajā transportlīdzeklī ceļā uz darbu vai uz darbu;
- atrodas darba devēja valdījumā esošajā transportlīdzeklī maiņu starplaikā (vilcienu, lidmašīnu, jūras un upju kuģu apkalpes locekļi, autotransporta vadītāji un kravu pavadoni),
- veic jebkuras darbības iestādes interesēs.

Nelaiemes gadījuma izmeklēšanu veic **iestādes** nelaiemes gadījuma izmeklēšanas **komisija**, kas izveidota ar iestādes vadītāja rakstisku rīkojumu 5 darba dienas pēc nelaiemes gadījuma (ja nelaiemes gadījumā cietušajam ir viegli miesas bojājumi, to apliecina ārstniecības iestāde). Komisijas sastāvā jāiekļauj:

- iestādes vadītāja pilnvarota persona,
- DA speciālists,
- uzticības personas, vai
- darbinieku pārstāvji.

Komisijai ne ilgāk kā **15 darba dienu laikā** jāveic izmeklēšana un jā sastāda akts par darbā notikušu nelaiemes gadījumu vai motivēts atzinums par nelaiemes gadījumu.

Akta viens eksemplārs jāizsniedz **cietušajam**.

Ja cietušais nepiekrīt akta saturam, tam ir tiesības griezties Valsts darba inspekcijā.

XIII. Elektrodrošības prasības

Elektrosaimniecības uzraudzība izglītības iestādē tiek organizēta, norīkojot darbā apmācītus elektriķus, kuri ir arī atbildīgās personas par elektrodrošību.

Darbinieki, kuriem darba pienākumos ir apkalpot elektroierīces, tiek apmācīti drošām darba metodēm, apgūstot iestādē sastādīto un apstiprināto mācību programmu – instrukciju “**Drošības prasības neelektriskajam personālam, apkalpojot elektroierīces**”.

Apmācību veic iestādes vadītāja norīkotā persona par elektrodrošību. Katrs darbinieks, kad viņš tiek pieņemts darbā tiek instruēts elektrodrošībā. Atkārtoti – pēc nepieciešamības, ja noticis nelaimes gadījums darbā ar elektroierīcēm, bet ne retāk kā reizi gadā.

XIV. Darba vides riska faktori, aizsardzība, profilakse

Vispārējs darba vides riska faktoru raksturojums.

Aroda drošību un veselību nosaka darba vides riska faktori, organizatoriskie pasākumi, kā arī preventīvie pasākumi.

Darba vides riska faktori iedalās:

1. Ķīmiskie faktori:

- kodīgas vielas, kancerogēnas vielas, aerosoli un putekļi u.c.

2. Fizikālie faktori:

- elektriskā strāva, vibrācija, troksnis, mikroklimatiskie apstākļi u.c.

3. Mehāniskie faktori:

- kustībā esoši mehānismi, celtņi, transportieri u.c.

4. Bioloģiskie faktori:

- sēnes, baktērijas u.c.

5. Psihosociālie faktori:

- darba ētika, psiholoģiskā saderība, stress u.c.

6. Fiziskie un ergonomiskie faktori:

- darba slodze, fiziska piepūle, monotonas kustības, redzes piepūle u.c.

Organizatoriskie pasākumi ietver arodslimību analīzi, higiēnas normu izstrādi, apmācību, uzraudzību u.c..

Profilaktiskie pasākumi ietver ventilācijas nodrošināšanu, veselības pārbaudes, individuālo aizsardzības līdzekļu (IAL) lietošanu u.c..

Troksnis

Troksnis ir dažādu frekvenču un dažādas intensitātes skaņu haotisks sakopojums.

Trokšņa iedarbība uz organismu:

1. Dzirdes pavājināšanās, progresējoša aroda vājdzirdība, kas vienādi skar abas ausis.
2. Izmaiņas sirds - asinsvadu sistēmā (galvenokārt hipertoniya).
3. Cilvēkam samazinās uzmanība, domāšanas spējas.
4. Palielinās uzbudināmība vai rodas apātija.
5. Kustību koordinācijas traucējumi.

Pieļaujamais trokšņa līmenis - **87 dB**.

Aizsardzība.

1. Trokšņa novēršana tā izcelšanās vietā, lietojot troksni slāpējošus materiālus, klusinātājus, aizsargekrānus, elastīgus paliktņus.

2. IAL lietošana - ausu ieliktni, dzirdes aizsardzības līdzekļi.

Profilakse.

1. Dzirdes aizsardzības līdzekļu lietošana, ja trokšņa līmenis pārsniedz 80 dB.

2. Obligātas veselības pārbaudes pirms stāšanās darbā un atkārtotās veselības pārbaudes:

* Ja trokšņa līmenis ir robežās 81 - 99 dB - reizi divos gados.

* Ja trokšņa līmenis pārsniedz 100 dB - reizi gadā.

3. Pārtraukums darbā ik pēc divām stundām, pavadot šo laiku klusumā.

Vibrācija.

Vibrācija ir mehānismu mehāniskas svārstības un kustība.

Vibrācijas iedarbība uz organismu:

1. Sāpes locītavās, roku delnu tirpšana, muskuļu spēka pavājināšanās.

2. Galvassāpes, "troksnis" galvā.
3. Vielmaiņas un sirdsdarbības traucējumi.
4. Roku pirkstu bālums.
5. Izteiktas pārmaiņas centrālajā nervu sistēmā.
6. Neatgriezeniskas pārmaiņas organismā, kas saistītas ar vibrācijas slimības iestāšanos.

Vibrācijas iedalījums:

1. Lokālā - ierīces vibrāciju pārvada caur rokām,
2. Vispārējā - tiek pārvadīta caur stāvoša vai sēdoša cilvēka atbalsta virsmām, skar visu ķermeni.

Aizsardzība.

1. Vibroizolācija - amortizējošu gumijas rokturu, atsperu u.c.lietošana.
2. IAL lietošana - cimdi ar speciālu oderējumu, apavi ar biezu mīkstu zoli, amortizējošas gumijas paliktņi.

Profilakse:

1. Noteiktā darba režīma ievērošana.
2. Obligātās veselības pārbaudes pirms stāšanās darbā un atkārtotās veselības pārbaudes:
 - * Ja darbs saistīts ar vietējo vibrāciju - reizi gadā.
 - * Ja darbs saistīts ar vispārējo vibrāciju - reizi divos gados.
3. Roku pašmasāža.

Putekļi.

Putekļi ir cietu dispersu vielu daļiņu kopums, kas veidojas darba procesā un ilgāku laiku atrodas gaisā līdzsvara stāvoklī.

Iedarbība uz organismu.

Putekļu iedarbības rezultātā visvairāk cieš elpošanas orgāni. Ilgstošs kontakts ar putekļiem izraisa hronisku bronhītu, bronhiālās astmas, alerģijas vai specifiskas aroda slimības - pneimokoniozes. Cilvēkam visbīstamākie ir putekļi, kuru izmēri ir mazāki par 5 mikrometriem, jo tie visdziļāk iekļūst plaušās

Aizsardzība:

1. Efektīva lokālās vilkmes ventilācija.
2. IAL lietošana – respiratori.
3. Regulāra speciālo darba apģērbu attīrīšana.

Profilakse:

1. Putekļu uztveršana.
2. Obligātās veselības pārbaudes pirms stāšanās darbā un atkārtotās veselības pārbaudes - reizi divos gados.

XV. Izglītības iestādē sastopamie būtiskākie kaitīgie un bīstamie darba vides riska faktori

Fizikālie riska faktori:

- Vispārējā ventilācijas sistēma - nenodrošina mikroklimatu darba vidē. Risks - svaiga gaisa trūkums, kas izraisa dažādas saslimšanas, tajā skaitā elpošanas ceļu saslimšanas un smadzeņu darbības traucējumus
- Caurvējš jeb palielināts gaisa kustības ātrums telpā Bieži vēdinot telpas, atverot logus, līdz ar to darbiniekam atrodoties telpā kurā ir caurvējš - pastāv iespēja saslimt. Risks - muguras muskuļu, nervu iekaisumi.
- Nepietiekams apgaismojums - iespējama redzes asuma pazemināšanās.
- Elektriskās strāvas iedarbība, pieskaroties strāvu vadošām, neizolētām daļām, kas atrodas zem sprieguma.
- Palielināts trokšņa līmenis (līdz 85db), ko rada kokapstrādes iekārtas – amatu mačības izglītības iestādētais pakļauts centrālās un veģetatīvās nervu sistēmas traucējumiem, iespējama dzirdes bojāšanās.

Fiziski -ergonomiskie riska faktori:

- Balss saišu pārslodze.
- Ilgstoša (vairāk kā 6 h dienā) atrašanās piespiedu darba pozā (stāvus, pārvietojoties - kāju noslodze).
- Redzes sasprindzinājums veicot datora darbus, kā arī
- Lokāls muskuļu sasprindzinājums - sēdošs darbs - strādājot pie datora, dienas, vakara dežurantiem, kā arī lokāls muskuļu sasprindzinājums - strādājot pussaliecoties - apkopējiem un sētniekiem.

Ķīmiskie riska faktori:

- Ozons, ko rada papīra kopēšanas iekārta – elpošanas ceļu, acu un deguna gļotādas kairinājums, iekaisumi - darbiniekiem, kuri veic papīra kopēšanas darbus.
- Krīta putekļi - augšējo elpceļu, bronhu un plaušu, acu, ādas kairinājums un alerģisko slimību iespējamība pedagoģiskajiem darbiniekiem.
- Koksnes putekļu koncentrācija amatu mācības kabinetā – rada augšējo elpceļu, bronhu un plaušu, alerģisko un ādas slimību iespējamību.
- Papīra, grāmatu putekļi - elpošanas ceļu, acu un deguna gļotādas kairinājums, iekaisums.

Bioloģiskie faktori:

- Paaugstināts inficēšanās risks - gripas epidēmiju un saaukstēšanās slimību aktivizēšanās periodā.

Psihoemocionālie faktori:

- Atbildīgs darbs, kas prasa pastāvīgu uzmanību, paaugstinātu koncentrēšanos.

XVI. Papildus darba un personīgās higiēnas prasības darbiniekiem

Saskaņā ar LR MK 27.11.2001. noteikumiem Nr.494 "Noteikumi par darbiem, kas saistīti ar iespējamu risku citu cilvēku veselībai un kuros nodarbinātās personas pakļautas obligātajām veselības pārbaudēm" un saskaņā ar iestādes apstiprināto amatu sarakstu, darbiniekam ir jāiziet obligātā veselības pārbaude, kuras rezultātā tiek saņemta medicīnas grāmatiņa.

Saskaņā ar izglītības iestādes direktora rīkojumu veicama obligātā veselības pārbaude tiem nodarbinātajiem, kuru veselības stāvokli ietekmē vai var ietekmēt veselībai kaitīgie darba vides faktori, un tiem nodarbinātajiem, kuriem darbā ir īpaši apstākļi. To nosaka LR MK 10.03.2009. noteikumi Nr.219 "Kārtība, kādā veicama obligātā veselības pārbaude". Obligāto veselības pārbaudi veic pirms darba līguma noslēgšanas (pirmreizēja veselības pārbaude), mainoties veselībai kaitīgajiem darba vides faktoriem (iepriekšēja veselības pārbaude), kā arī periodiski (periodiskā veselības pārbaude). Nodarbinātā obligāto veselības pārbaudi veic **arodslimībās sertificēts ārsts un ģimenes ārsts**, ja nepieciešams, iesaistot arī citus atbilstošajās specialitātēs sertificētus ārstus (turpmāk - speciālisti). Nosūtot nodarbinātos un personas pirms darba līguma noslēgšanas uz obligāto veselības pārbaudi, darba devējs, ņemot vērā kaitīgo darba vides faktoru novērtējuma rezultātus, aizpilda obligātās veselības pārbaudes kartes.

XVII. Darbi, kas var radīt risku sievietēm – grūniecēm un sievietēm, kas baro bērnu ar krūti

Darba vides riska faktori, kas grūniecēm un sievietēm, kuras baro bērnu ar krūti, var radīt risku drošībai un veselībai:

1. fizikālie faktori, kas tiek uzskatīti par augļa bojājumus izraisošiem un/vai placentas pārrāvumu izraisošiem, to skaitā:

- 1.1. triecieni, vibrācija;
- 1.2. smagu priekšmetu vai kravu pārnēsāšana, kas var radīt dorsolumbāra rakstura risku (tāds, kas var ietekmēt iegurni);
- 1.3. troksnis;
- 1.4. jonizējoša radiācija;

- 1.5. nejonizējoša radiācija;
- 1.6. augsta vai zema temperatūra;
- 1.7. kustības un pozas, pārvietošanās iestādes telpās un tā teritorijā, garīgs un fizisks nogurums un cita fiziska rakstura pārslodze, kas var nelabvēlīgi ietekmēt grūtnieces un/vai nedzimušā bērna veselību;
2. bioloģiskie faktori vai šo faktoru izraisīto seku novēršanai veiktie terapeitiskie pasākumi, kas apdraud grūtnieces un/vai nedzimušā bērna veselību un nav minēti noteikumu Nr. 660. "Darba vides iekšējās uzraudzības veikšanas kārtība" (02.10.2007.) 3.pielikumā;
3. ķīmiskie faktori – ķīmiskās vielas, kas apdraud grūtnieces un/vai nedzimušā bērna veselību un nav minētas noteikumu Nr. 660. "Darba vides iekšējās uzraudzības veikšanas kārtība" (02.10.2007.) 3.pielikumā:
 - 3.1. vielas R40, R45, R46 un R47, kuras nav minētas noteikumu Nr. 660. "Darba vides iekšējās uzraudzības veikšanas kārtība" (02.10.2007.) 3.pielikumā;
 - 3.2. auramīns, policikliskie aromātiskie ogleņūdeņraži;
 - 3.3. dzīvsudrabs un dzīvsudrabu saturošas vielas;
 - 3.4. antimitotiskas vielas;
 - 3.5. oglekļa monoksīds;
 - 3.6. ķīmiskās vielas ar zināmu un bīstamu absorbcijas spēju caur ādu.

XVIII. Pirmā palīdzība darba nelaimes negadījumos

Pirmā palīdzība bezsamaņas gadījumā

Cilvēks, kas ir bezsamaņā, nereaģē ne uz jautājumiem, ne arī uz pieskārieniem.

1. Novietot cietušo uz muguras uz cieta pamata.
2. Pārbaudīt mutes dobumu, atbrīvot elpceļus.
3. Lai novērstu elpvadus nosprostošanu ar mēli (cilvēkam esot bezsamaņā mēle var "aizkrist" un nosprostot elpvadus):
 - Vienas rokas plaukstu novietot uz pieres.
 - Otrās rokas plaukstu novietot uz cietušā apakšžokļa.
 - Vienlaicīgi atgāzt cietušā galvu un izcelt apakšžokli.
 - 10 sekundes pārbaudīt elpošanu, noliecoties pie cietušā ar savu ausi virs cietušā mutes - dzirdēt elpošanu, just gaisa plūsmu, redzēt krūšu kurvja kustības.
4. Ja cietušais ir bezsamaņā, bet elpo, lai novērstu mēles "aizkrišanu", cietušo novietot stabilā sānu guļā.
5. Ja cietušais ir bezsamaņā un neelpo, nekavējoties sākt elpināšanu. Elpināšanu veikt caur aptiecinā esošo elpināšanas masku, uzliedot to uz atvērtas mutes, iepūšot gaisu plaušās. Pēc tam noņemt masku, izlaist gaisu no cietušā plaušām. Pēc divām izelpām pārbaudīt pulsu uz miega artērijas. Ja pulss ir sataustāms, tad turpināt elpināšanu 10 - 12 reizes minūtē.
6. Ja ir izdarītas divas mākslīgās ieelpas un pulsa uz miega artērijas nav, uzsākt sirds masāžu, (sekot darbības shēmai):
 - Novietot plaukstas uz cietušā krūšu kurvja vietā, kur savienojas ribu loki un atrast sirds masāžas punktu .
 - Noliekties pāri cietušajam tā, lai pleci atrastos paralēli cietušā krūšu kaulam.
 - Iztaisnot savas rokas, masēt stingri vertikālā virzienā ar visu sava ķermeņa svaru strauji uzspiežot masāžas punktam apmēram 80 reizes minūtē. Nenotemt rokas no cietušā krūšu kurvja, lai saglabātu masāžas punktu.
 - Pārmaiņus veikt sirds masāžu - 15 reizes un elpināšanu - 2 reizes, pēc katriem 4 elpināšanas cikliem, kontrolēt pulsu uz miega artērijas. Nepārtraukt atdzīvināšanas pasākumus pirms atjaunojas elpošana, ierodas ātrā palīdzība, zūd spēki.

Pirmā palīdzība šoka gadījumā

Šoks ir organisma reakcija uz spēcīgu, ārkārtēju kairinājumu, kas izraisa sirds - asinsrites traucējumus. Šoks parasti iestājas kaulu lūzumu, traumā, asins zuduma rezultātā. Cietušajam ir bāla āda, ātrs un vājš pulss, paātrināta elpošana, samaņa vairākumā gadījumā ir saglabāta, cietušais ir nemierīgs, uzbudināts vai gluži pretēji-vienaldzīgs, apātisks. Bīstami - ar laiku organisma aizsargmehānismi izsīkst un stāvoklis var kļūt dzīvībai bīstams, var iestāties nāve skābekļa trūkuma dēļ.

1. Savu iespēju robežās novērst šoka cēloni (apturēt asiņošanu, nomierināt).
2. Pasargāt no sāpēm.
3. Ja cietušais ir pie samaņas, novietot to šoka guļā, paceļot kājas augstāk par ķermeni.
4. Sasegt cietušo.
5. Izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.

Pirmā palīdzība cietušajam no elektriskās strāvas

Elektrotraumas gadījumā cietušajam novērojamas muskuļu kontrakcijas, elpošanas apstāšanās, sirdsdarbības apstāšanās, samaņas zudums, elektriskās strāvas kontakta vietā ar ķermeni - apdegums un pietūkums.

1. Elektriskā strāvas iedarbības rezultātā cietušais pats nespēj atbrīvoties no elektrības avota, ar kuru saskāries, tāpēc nekavējoties jāpārtrauc strāvas iedarbība: jāizslēdz kontaktslēdzis, jāieskrūvē drošinātāji.

2. Jāuzmanās, lai cietušais nekristu no augstuma.

3. Palīdzības sniedzējam jāraugās, lai viņš pats būtu izolēts no elektriskās strāvas iedarbības, - jāuzvelk gumijas zābaki, gumijas cimdi vai vismaz jāaptin sausa auduma gabals.

4. Glābjot nelaimē cietušo, jāraugās, lai palīglīdzekļi nevadītu vai vismaz slikti vadītu elektrisko strāvu, lai tie nebūtu slapji, vislabāk – būtu izolēti.

5. Kad cietušais atbrīvots no strāvas avota iedarbības, jāizsauc medicīniskā palīdzība.

6. Gaidot medicīnas darbinieku ierašanos, samaņu zaudējušais jānogulda uz sāniem, iepriekš pārliecinoties, ka pulss sataustāms un elpošana nav apstājusies.

7. Cietušais jāatbrīvo no cieši pieguloša apģērba, kas varētu traucēt elpošanu un asinsriti, vismaz jāatpogā krekla apkaklīte, sievietēm – krūšturis.

8. Ja cietušajam apstājusies elpošana un sirdsdarbība, tūlīt jāuzsāk mākslīgā elpināšana (no mutes mutē vai no mutes degunā) un sirds ārējā masāža.

9. Ja cietušais nav zaudējis samaņu, viņš jānogulda pusslīpi, ar nedaudz paceltu galvu. Jānodzert vai nu tīrs ūdens, tēja vai atšķaidīta sula (ne vairāk par litru šķidruma). Visieteicamāk dot sārmainu šķīdumu, litrā ūdens izšķīdinot divas ēdamkarotes dzeramās sodas.

Pirmā palīdzība kaulu lūzumu gadījumā

Kaulu lūzumu gadījumā, cietušajam rodas spēcīgas sāpes, sevišķi kustinot traumēto locekli. Izšķir slēgtos lūzumus, kad nav bojāti audi un āda, un vaļējos lūzumus, kad lūzušie kauli, bojājuši apkārtesošos audus un ādu.

1. Cietušo ķermeņa daļu novietot miera stāvoklī.

2. Mugurkaula lūzuma gadījumā, cietušo ļoti uzmanīgi novietot uz horizontālas virsmas guļus uz muguras, ja tas nesāgādā cietušajam vēl lielākas sāpes. Pretējā gadījumā cietušo nevajag pārvietot, jo tas var izsaukt muguras smadzeņu bojājumus,

3. Nekavējoties izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.

4. Apsegt cietušo ar aptieciņā esošo folijas segu - ar spožo pusi uz iekšu, ja ārā ir auksti un cietušais jāsasilda, ar spožo pusi uz ārpusi, ja ārā ir karsti un cietušais jāpasargā no tiešiem saules stariem, ja nav attiecīgās segas, vienkārši apsegt cietušo.

Pirmā palīdzība pie termiskajiem apdegumiem

Termiskie apdegumi ir augstas temperatūras ietekme uz ķermeņa daļu, tā audiem parasti apdedzinoties ar atklātu liesmu. Izšķir 4 apdeguma pakāpes:

- 1. pakāpe - ādas apsārtums, - 2. pakāpe - pūslīšu rašanās uz apdedzinātās vietas, - 3. pakāpe - audu atmiršana, melnu plankumu rašanās, - 4. pakāpe - atmirst ne tikai āda, bet arī zemādas audi un kauli.

Neraut no ķermeņa pielipušo apgērbu, nepārdurt pūslīšus, nesmērēt uz apdeguma vietas smēres un nebērt ko citu virsū !

1. Nekavējoties bojātam ādas rajonam pielikt ledu vai palikt to zem auksta ūdens strūkļas, turēt 10-15 min.,

2. Novilkāt apgērbu,

3. Izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.

Pirmā palīdzība aizrīšanās gadījumā

Aizrīšanās ir svešķermeņa iekļūšana trahejā, ja cilvēks vienlaicīgi rij un elpo. Svešķermenis, kas nokļuvis trahejā izraisa stipru, kairinošu klepu.

1. Samaņā esošam cilvēkam:

1.1. Ar rokām aptvert cietušo no mugurpuses.

1.2. Rokas, kas saliktas dūrē, novietot starp nabu un vietu, kur savienojas ribu loki.

1.3. Izdarīt 6 - 10 rāvienus uz augšu un iekšu.

2. Bezsamaņā esošam cilvēkam:

2.1. Apsēsties jāteniski uz cietušā augšstilbiem.

2.2. Novietot vienu roku virs otras starp cietušā nabu un krūšu kaulu.

2.3. Spēcīgi spiest uz iekšu un augšu.

Plaušas no ārpuses strauji saspiežot, gaiss, kas tajās atrodas, izgrūž svešķermeni ārā.

Asiņošanas apturēšana cietušajam

Vīrieša organismā ir apmēram 5 litri asiņu, sievietes - 4,5 litri. Cilvēka organisms nejut 500 ml asiņu zaudējumu, 1000 ml - jau var būt bīstami, bet vairāk par 1000 ml - dzīvību apdraudoši. Ja zaudēts vairāk par 2000 ml asiņu, cilvēka dzīvību var glābt, nekavējoties un ātri atjaunojot zaudēto asins daudzumu.

Ja traumas vai slimības gadījumā ir bojāti asinsvadi, rodas asiņošana. Lai cietušajam būtu mazāks asiņu zudums, asiņošana jāaptur pēc iespējas ātrāk notikuma vietā, pēc tam viņš jānogādā ārstniecības iestādē.

Asiņošanu iedala ārējā un iekšējā saiņošanā.

Iekšējā asiņošana rodas, kad bojāti iekšējie orgāni. Iekšējās asiņošanas gadījumos asinis sakrājas vēdera, krūšu dobumos. Iekšējās asiņošanas gadījumā rīkoties sekojoši:

1. Ja ir iekšējā asiņošana vai aizdomas par to, cietušajam jānodrošina miers.

2. Pie iespējamās asiņošanas vietas (vēders, galva, krūtis) pielikt aukstumu (polietilēna maisiņu ar ledu, aukstu ūdeni, sniegu) un nedot dzert.

3. Izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.

Ārējās asiņošanas gadījumā-

1. Asiņojošo ķermeņa locekli pacelt uz augšu. Rokā - ar četriem pirkstiem spiest augšdelma artēriju pret kaulu, kājā - ar dūri nospiegt cirkšņa artēriju.

2. Brūci pārsegt ar pārsienamo materiālu no individuālās paketes, ja tās nav, izmantot tīru kabatlakatiņu, auduma gabalu, saliekot to spilventiņā, nedaudz piespiest ar pirkstiem un apsiet vai turēt 5 minūtes .

3. Ja asiņošana apstājas, uzlikto materiālu nenoņemt, bet uz tā uzlikt no cita pārsienamā materiāla un vates izveidotu biežāku spilventiņu un nosaitēt nedaudz piespiežot, lai netraucētu asins riņķošanu ievainotajā ķermeņa daļā. Nelikt uz brūces vienu pašu vati. Saitējot roku vai kāju, jāievēro, ka tas jādara no apakšas uz augšu, no pirkstiem virzienā uz ķermeni.

4. Ja asiņošana turpinās, uz pirmā pārsēja uzlikt jaunu pārsēju ar vati.

5. Ja stipri asiņo galvas brūce, brūces malas, pirms pārsēja uzlikšanas ieteicams savienot ar leikoplastu.

6. Ja ievainota jugulārā vēna (pati lielākā kakla vēna), uzlikt mēreni spiedošu pārsēju, lai sirdī neiekļūtu gaiss, kas paralizē sirds darbību.

Asiņošanas apturēšana no deguna

1. Nosēdināt cietušo tā lai viņa galva būtu nedaudz noliekta uz priekšu.
2. Saspiest degunu ar pirkstiem uz 2 -3 minūtēm.
3. Uz virsdegunes un pakauša uzlikt aukstu kompresi.
4. Neatļauj cietušajam elpot caur degunu un to šņaukt.
5. Likt cietušajam izspļaut asinis, kas nokļuvušas mutē, jo nonākušas kungītī, tās var izsaukt vemšanu.

Ja ir asiņošana no auss un asiņošanas iemesls nav ārēja brūce, nekavējoties izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.

Pirmās palīdzības PAMATLIKUMI:

- izvērtēt situāciju, bojājuma smagumu un sākt atbilstoši rīkoties;
- novērst tālākās briesmas;
- veikt dzīvības glābšanas pasākumus (ABC);
- sniegt pirmo palīdzību;
- izsaukt ātro medicīnisko palīdzību;
- pareizi novietot cietušo;
- novērst nepareizu cietušā un līdzcilvēku rīcību;
- pārvietot un transportēt slimnieku īpašos gadījumos;
- pārvarēt bailes, palīdzēt cietušajam.

ABC SHĒMA

Tā ir shēma viskritiskāko stāvokļu novērtēšanai, dzīvības saglabāšanai un uzturēšanai.

ABC shēma stājas spēkā tad, ja cietušais zaudē samaņu.

ATCERIES !

- katrs var izglābt dzīvību,
- glābšanas pamatā ir apziņas un dzīvībai svarīgo funkciju - elpošanas un asinsrites kontrole un aizstāšana,
- katra sekunde ir svarīga cietušā glābšanai, jo 4 - 5 minūtēs bez skābekļa smadzenēs rodas neatgriezeniski bojājumi,
- **ABC** sekmīgai apgūšanai nepieciešams elementārs priekšstats par elpceļu, elpošanas un asinsrites sistēmu anatomiju un fizioloģiju.

A

1) Mēģini nodibināt kontaktu ar cietušo: skaļi uzrunā cietušo: "**ko guli?**", "**kas noticis?**", papurini cietušo. Ja cietušais uzrunājot neatbild, papurinot nereaģē, tad viņš ir bez samaņas un turpmāk jārīkojas pēc **ABC** shēmas principiem.

2) Tūlīt sauc **palīgā** apkārtējos. Liec kādam izsaukt ātro palīdzību, informējot par cietušā bezsamaņu.

Piekodini viņam nākt atpakaļ, jo:

- tu uzzināsi, vai ātrā palīdzība ir jau izsaukta,
- viņš būs tavš palīgs, sniedzot pirmo palīdzību.

Ja esi viens un tev ir pieejams telefons - sauc ātro palīdzību pats.

Ja tuvumā telefona nav un nav arī neviena palīga, jāuzsāk ABC pasākumi.

Kad šie pasākumi 1 minūti ir veikti, mēģini atkārtoti izsaukt ātro palīdzību vai sasaukt kādu palīgā, patērējot tam īsu laika sprīdi.

3) novieto cietušo uz muguras, uz cieta pamata, jo tas būs nepieciešams turpmākai palīdzības sniegšanai.

4) Atbrīvo cietušā elpceļus - apskati un, ja vajadzīgs, iztīri mutes dobumu, - atliec galvu, izceļot apakšžokli.

5) Kontrolē elpošanu; skaties, dzirdi un jūti - līdz 10 sekundēm:

- vai ir redzamas elpošanas kustības?

- vai ir dzirdamas elpošanas skaņas?
- vai ir sajūtama izelpa uz Tava vaiga?

6) Ja cietušais elpo, novieto viņu stabilā sānu guļā (SSG). Ja aizdomas par mugurkaula traumu - turpini turēt atgāztu galvu, izceltu apakšžokli, nodrošinot brīvus elpošanas ceļus.

Atceries - arī ģibonis ir īslaicīga bezsamaņa!

Turpmāk - periodiski kontrolē cietušā samaņu, elpošanu, sirdsdarbību. Pasargā cietušo no atdzišanas.

Ja cietušais neelpo, pārej pie --->B.

B

Tāpat - cietušais neelpo, kaut arī elpceļi ir atbrīvoti.

7) Izdari 2 elpināšanas no mutes mutē, sagaidot cietušā pasīvo izelpu.

- saglabājot brīvus elpceļus (atgāzta galva, izcelts apakšžoklis), aizspied cietušā nāsis,
- ieelpo dziļāk kā parasti,
- ar savu muti stingri aptver cietušā muti,
- izelpo cietušā mutē (izelpas tilpums 0,7-1,0 l),
- katrai izelpai patērē 2 sekundes, neizdari izelpas pārāk strauji, jo ir risks iepūst gaisu kuņģī,
- saskati, kā iepūstais gaiss izpleš krūšu kurvī, sajūti un sadzirdi izplūstošo gaisu ar savu vaigu un ausi.

Ja gaisu iepūst neizdodas, vēlreiz apskati un iztīri muti, vēl vairāk atliec galvu un izcel apakšžokli. Tad mēģini gaisu iepūst vēlreiz.

Ja neizdodas atkārtoti - turpini ABC algoritmu. Ja nevari izdarīt elpināšanu no mutes - mutē, tad elpini no mutes - degunā.

8) Skaties, vai cietušais neelpo, neklepo, nekustās, seko cirkulācijai līdz 10 sekundēm ilgi.

9) Ja cirkulācija ir, bet adekvātas elpošanas nav vai elpošana ir reta, neritmiska, turpini mākslīgo elpināšanu 12 reizes minūtē (vienu reizi 5 sekundēs).

Ik pēc dažām (apmēram divām) minūtēm pārbaudi cirkulācijas pazīmes, vai ir pulss uz maģistrālajiem asinsvadiem, kādas citas nosakāmas dzīvības pazīmes, piemēram, krūšu kurvja cilāšanās.

Ja cirkulācijas nav, uzsāc pasākumus ---> C.

C

Tāpat cietušais neelpo un nav asins cirkulācijas pazīmju.

10) Sagatavojies sirds masāžai:

- cietušais jānovieto uz muguras uz cieta pamata,
- tu notupies viņam blakus uz ceļiem, viņa plecu līmenī,
- atrodi masāžas vietu (ja apģērbs traucē - novāc to),
- novieto rokas masāžas vietā pareizā pozīcijā,
- ieņem pareizu ķermeņa stāvokli.

Masāžas vietas atrašana:

- ar stiprākās rokas rādītājpirkstu atrodi vietu virs nabas, kur savienojas ribu loki,
- cieši blakus šim pirkstam uz krūšu kaula noliec divus vājākās rokas pirkstus,
- virs tiem, tieši uz krūšu kaula novieto stiprākās plaukstas pamatni. Te ir masāžas vieta.

Pareiza roku pozīcija ir

- plaukstu pamatnes viena virs otras masāžas vietā paralēli krūšu kaulam.
- roku pirksti nepieskaras krūšu kurvī.

Pareizs ķermeņa stāvoklis: tavi pleci tieši virs cietušā krūšu kaula, tavas rokas iztaisnotas.

11) Uzsāc sirds masāžu:

- 15 reizes masē stingri vertikāli 4-5 cm dziļi ar frekvenci 100 reizes minūtē,
- 2 reizes elpini,- atkal 15 reizes masē utt.

Atdzīvināšanas pasākumus turpini, līdz:

- atdzīvināšanu pārņem profesionāļi,
- zūd tavi spēki,
- ja tev šķiet, ka cietušajam atjaunojas dzīvības pazīmes (kustības, klepošana, elpošana), pārtrauc elpināšanu un netiešo sirds masāžu un 10 sekunžu laikā novērtē cirkulācijas pazīmes.

* Ja cirkulācijas pazīmju nav - turpini elpināšanu un sirds masāžu.

* Ja ir cirkulācijas pazīmes - pārbaudi elpošanu.

* Ja cirkulācijas pazīmes ir, bet elpošanas nav - turpini tikai elpināšanu, elpinot pa vienai reizei ik 5 sekundes, ik pēc pāris minūtēm pārbaudi cirkulāciju.

* Ja elpošana ir - novieto cietušo stabilā sānu gulā (izņemot traumas pacientus) un periodiski pārbaudi elpošanu un cirkulāciju.

* Ja atjaunojas samaņa - aprūpē cietušo un periodiski kontrolē viņa stāvokli (samaņu, elpošanu, cirkulāciju).

Ja nevari veikt elpināšanu, uzsāc netiešo sirds masāžu, tomēr tā būs mazefektīva.

Ja visi veiktie pasākumi nav bijuši sekmīgi, darbinieka pienākums ir paziņot iestādes administrācijai un policijai par notikušo.

Izstrādāja direktore Irēna Šinkareva (_____)

Direktora vietnieks saimnieciskajā jomā Jefims Davidovičs _____

Rīga, 18.01.2012

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

1.pielikums

Darba vietās lietojamās drošības zīmes

I. Aizlieguma zīmes

Aizlieguma zīmes ir apļa formā ar melnu piktogrammu uz balta fona, malas un diagonālā līnija - sarkana (sarkanā daļa ir vismaz 35 procenti no zīmes laukuma).

Darba vietā lieto šādas aizlieguma zīmes:



nesmēķēt



smēķēšana un atklāta liesma
aizliegta



gājēju kustība
aizliegta



nedzēst ar ūdeni



nav dzerams



nepiederošām personām
kustība aizliegta



iekšējā transporta
kustība aizliegta



nepieskarties



aizliegts (ar skaidrojošu
uzrakstu)



nestāvēt zem kravas



sastatņu montāža

II. Brīdinājuma zīmes

Brīdinājuma zīmes ir trijstūra formā ar melnu piktogrammu uz dzeltena fona, malas - melnas (dzeltenā daļa ir vismaz 50 procentu no zīmes laukuma).

Darba vietās lieto šādas brīdinājuma zīmes:



degoša viela vai
ugunsbīstama telpa



eksplozīva viela vai
sprādzienbīstama telpa



toksiska viela



kodīga viela



radioaktīva viela vai
jonizējošs starojums



uzmanību, pacelta krava



iekšējais transports



bīstami, elektrība



vispārēja bīstamība



lāzera stars



oksidējoša viela



nejonizējoša radiācija vai
starojums



spēcīgs magnētiskais lauks



uzmanību, šķēršļi



uzmanību, nelīdzens



bioloģiskais risks



zema temperatūra



kaitīga vai kairinoša viela*



eksplozīva vide



sastatnes



uzmanību, pakāpiens



uzmanību, slidens



dziļš ūdens



zemējums



uzmanību, krītoši objekti



augsta temperatūra



uzmanību, karsta virsma



uzmanību, karsts tvaiks

Piezīme.

* Šīs zīmes fons ir dzintara krāsā, lai atšķirtu to no līdzīgas ceļazīmes.

III. Rīkojuma zīmes

Rīkojuma zīmes ir apļa formā ar baltu piktogrammu uz zila fona (zilā daļa ir vismaz 50 procentu no zīmes laukuma).

Darba vietās lieto šādas rīkojuma zīmes:



jālieto aizsargbrilles



jālieto aizsargķivere



jālieto dzirdes aizsardzības
līdzekļi



jālieto gāzmaska, respirators



jālieto darba apavi



jālieto aizsargcimdi



jālieto aizsargkostīms



jālieto sejas
aizsardzības līdzekļi



jālieto aizsargjosta



jālieto respirators



jālieto antistatiski apavi



jālieto sejas maska



gājēju ceļš (maršruts)



vispārīgā rīkojuma zīme
(lieto kopā ar citām zīmēm)

IV. Pirmās palīdzības un glābšanas papildizeju zīmes

Pirmās palīdzības un glābšanas papildizeju zīmes ir taisnstūra vai kvadrāta formā ar baltu piktogrammu uz zaļa fona (zaļā daļa ir vismaz 50 procentu no zīmes laukuma).

Darba vietās lieto šādas pirmās palīdzības zīmes:



pirmās palīdzības punkts



nestuves



sanitārā apstrāde



acu skalošana



elpošanas līdzekļi



pārsiešanas līdzekļi



droša pulcēšanās vieta



atdzīvināšanas līdzekļi



tālrunis neatliekamās medicīniskās palīdzības izsaukšanai

Darba vietās lieto šādas glābšanas papildizeju (evakuācijas) zīmes:



kustības virziens