

APSTIPRINU

SIA''Bulduru Dārzkopības vidusskola''
Valdes loceklis
..... Rafaels Joffe

2017. gada

Darba aizsardzības instrukcija sporta skolotājam Nr. 8

VISPĀRĒJĀS PRASĪBAS

1. Par sporta skolotāju atļauts strādāt personai:

- 1.1. kurai ir attiecīgā augstākā izglītība vai papildus izglītība, kuru var apliecināt ar sertificētu izglītības vai kursu dokumentu;
- 1.2. kura ir instruēta darba aizsardzībā, ugunsdrošībā, elektrodrošībā;
- 1.3. kuras veselības stāvoklis ir pārbaudīts un atbilst profesijas prasībām;
- 1.4. kura ir apmācīta pirmās palīdzības sniegšanā;
- 1.5. kura ir iepazinusies ar darba vides riska faktoriem;
- 1.6. kura ievēro profesionālās ētikas pamatprasības.

Bīstamie un kaitīgie darba vides faktori:

- 1.7. *Fizikālie darba vides riska faktori* (elektriskās strāvas iedarbība bojātas iekārtas gadījumā, nepietiekams vai apžilbinošs apgaismojums, paaugstināta vai pazemināta gaisa temperatūra, palielināts vai pazemināts gaisa relatīvais mitrums (norma – 30–70%), ventilācijas trūkums vai caurvējš (norma – 0,05–0,15 m/s); izglītojamo radīts troksnis, fona troksnis sporta zālēs (galvassāpēs, dzirdes pasliktināšanās u.c.);
- 1.8. *Psihoemocionālie darba vides riska faktori* (darba laiks, izpildāmais darbs saistīts ar papildu piepūli, saspringta psiholoģiskā atmosfēra darbā (kolēģiem, bērniem utt.), paaugstināta atbildība (atbildīgu lēmumu pieņemšana);
- 1.9. *Traumatisma darba vides riska faktori* sporta nodarbību inventārs, darba aprīkojums - dators, telefons, printeris/ kopētājs u.c., rokas mehāniskie darbarīki (šķēres, papīra nazis u.c.), darbs augstumā (saistīts ar pacelšanos augstumā), applaucēšanās iespēja (karsti šķidrums), mikrotraumas, iekšējais transports un satiksme (pārvietošanās pa satiksmes ceļiem ar kājām), darbs pie ceļa braucamās daļas;
- 1.10. *Ķīmiskie darba vides riska faktori* (darbs ar kopētāju, printeri, sadzīves ķīmija u.c.);
- 1.11. *Putekļi* (organiskas izcelsmes putekļi - cilvēku matu, ādas putekļi);
- 1.12. *Bioloģiskie darba vides riska faktori* (infekcijas slimības (saduršanās vai sagriešanās iespēja, globālo epidēmiju ietekme, piem., gripa u.c.), baktēriju, vīrusu un insektu kodumi, dzīvnieku uzbrukumi (suņu kodumi, trakumsērga);
- 1.13. *Ergonomiskie darba vides riska faktori* (piespiedu darba pozas, statiskas pozas ilgāk par 50% no darba laika (stāvēt, ejot, skrienot (nodarbību laikā)), darba vietas iekārtojums, paaugstināts redzes sasprindzinājums, darbs, kas saistīts ar lokālu muskuļu sasprindzinājumu (darbs ar datoru), balss saišu aparāta pārslodze, paaugstināts dzirdes sasprindzinājums;
- 1.14. *Organizatoriskie darba vides riska faktori* (darbinieku apmācības un instruktāžas, obligātās veselības pārbaudes u.c.).

2. Izmantojamie kolektīvie un individuālie aizsardzības līdzekļi:

- 2.1. darba un atpūtas režīma ievērošana;
- 2.2. atbilstošas ventilācijas izmantošana;
- 2.3. elektroinstalācijas un iekārtu zemējums;
- 2.4. atbilstoša apgaismojuma izmantošana;
- 2.5. darba aizsardzības un drošības instrukciju ievērošana;
- 2.6. ērti apavi ar neslīdošu zoli.

3. Ugunsdrošības prasības:

- 3.1. nerīkoties ar atklātu uguni darba telpā, tās tuvumā un ugunsnedrošās vietās;
- 3.2. aizliegts glabāt darba telpās viegli uzliesmojošas vielas;
- 3.3. nodrošināt brīvu pieeju ugunsdzēsamajiem līdzekļiem.

4. Elektrodrošības prasības:

- 4.1. elektroierīču bojājuma gadījumos (deguma smaka, slēdžu uzkaršana u.c.) pārtraukt darbu (izslēgt) un atbildīgajai personai. Darbu uzsākt tikai tad, kad ir novērsti bojājumi;
- 4.2. pirms tīrīšanas vai pārvietošanas elektroietaisies jāatslēdz no barošanas tīkla.

5. Darba higiēnas prasības:

- 5.1. ēst tikai tam speciāli paredzētās vietās;
- 5.2. mazgāt rokas pirms un pēc darba, pirms ēšanas, pēc tualetes apmeklējuma, pēc saskares ar netīriem priekšmetiem vai sadzīves ķīmijas materiāliem;
- 5.3. personisko apģērbu un mantas novietot speciāli paredzētā vietā.

Saskaņā ar Darba aizsardzības likumu, par šīs instrukcijas neievērošanu, darba devējs var piemērot nodarbinātajiem disciplinārsodus par darba aizsardzības normatīvo aktu un citu darba aizsardzības noteikumu pārkāpumiem, kā arī darba devēja prasību neizpildi darba aizsardzības jautājumos.

II SPORTA SKOLOTĀJA VISPĀRĪGIE PIENĀKUMI

- 6. Atbildīgi, ievērojot LR likumus un citus normatīvos aktus sporta skolotājam ir pienākums:**
 - 6.1. Plānot, organizēt un novērtēt bērnu darbību atbilstoši izglītības programmas mērķiem un uzdevumiem.
 - 6.2. Izstrādāt un iesniegt pedagoģiskā darba tematisko plānojumu atbilstoši iestādes noteiktajām prasībām.
 - 6.3. Piedalīties mācību programmas izstrādāšanā.
 - 6.4. Uzraudzīt bērnu darbību, nodrošinot viņu drošību.
 - 6.5. Informēt bērna vecākus par viņu bērnu attīstību, spējām, sasniegumiem.
 - 6.6. Organizēt vecāku sapulces vienu reizi pusgadā un pēc nepieciešamības individuālas pārrunas par bērna attīstību.
 - 6.7. Ievērot bērnu tiesības un ziņot par viņu tiesību pārkāpumiem (vardarbību, citu pret bērna tiesību ierobežojumu vērstu nodarījumu) iestādes vadībai vai citai kompetentai iestādei.
 - 6.8. Organizēt bērnu norūdišanās procedūras.
 - 6.9. Īpašu vērību pievērst bieži slimojošiem bērniem, kā arī radīt saudzējošus apstākļus bērniem, kuri atgriezušies pēc ilgstošas slimības.
 - 6.10. Nepieciešamības gadījumā sniegt bērnam pirmo medicīnisko palīdzību. Savlaicīgi informēt iestādes medmāsu, administrāciju un vecākus par izmaiņām bērna veselības stāvoklī.
 - 6.11. Regulāri pilnveidot savu izglītību un profesionālo kvalifikāciju.
 - 6.12. Regulāri veikt obligātās veselības pārbaudes un par pārbaudes rezultātiem informēt iestādes medicīnas darbinieku.
 - 6.13. Ievērot iestādes iekšējās kārtības, darba kārtības noteikumus.
 - 6.14. Ievērot higiēnas prasības un sanitārās normas.
 - 6.15. Ievērot darba drošību.
 - 6.16. Pildīt citus iestādes vadītāja ar darba pienākumiem saistītos darba uzdevumus un rīkojumus.
- 7. Lai konfliktus varētu veiksmīgi atrisināt, skolotājam jāievēro pieci nosacījumi:**
 - 7.1. Neizmantojot spēku – no cīņas vai pakļaušanas iespējams izvairīties tikai tad, ja abas strīda puses ciena viena otru.
 - 7.2. Neizmantojot fizisku ietekmi uz bērniem.
 - 7.3. Mainīt savu uzvedību – mēs mēģinām mainīt citus, bet tas cieš neveiksmi. Vienīgais, ko varam mainīt, esam mēs paši.
 - 7.4. Radīt labvēlīgu gaisotni – lai panāktu konflikta atrisinājumu, nepieciešams uzklaut otru pusi. Ja bērni jutīs, ka skolotājs saprot viņu viedokli, tad arī bērni mēģinās izprast skolotāju.
 - 7.5. Rīcībai jābūt stingrai, bet draudzīgai – tā var mazināt konfliktu un uzlabot attiecības.

III DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS, UZSĀKOT DARBU

8. Pirms darba uzsākšanas pārliecinātiess vai darba veikšanai izvēlētie līdzekļi, metodes un darba formas atbilst Iekšējās kārtības noteikumiem un darba aizsardzības noteikumiem.
9. Pārbaudīt, vai ir nepieciešamais inventāra daudzums un vai tas nav bojāts.
10. Nodarbības rīkot vietās, kur iespējams nodrošināt pilnīgu bērnu drošību.
11. Skolotājs nedrīkst pirms darba un darba laikā lietot alkoholiskos dzērienus vai apreibinošus medikamentus, līdzekļus vai narkotiskās vielas.
12. Uzsākot nodarbības novērtēt bērnu pašsajūtu.
13. Ja skolotājam ir slikta pašsajūta, par to informēt tiešo vadītāju.
14. Regulāri vēdināt telpas, neradīt caurvēju.

IV DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS, VEICOT DARBU

15. Darīt tikai to darbu, kurš ietilpst Jūsu pienākumos.
16. Neieļaut izglītības iestādes telpās nepiederošas, nepazīstamas personas, kuras var apdraudēt bērnu drošību un veselību, kā arī traucēt iestādes darba kārtību.
17. Aizliegts atstāt darba vietu bez tiešā vadītāja atļaujas.
18. Aizliegts aiziet no darba vietas un atstāt savā vietā nepiederošas personas vai radniekus.
19. Aizliegts izmantot pašdarinātas apgaismes, apkures, ūdens sildīšanas elektroierīces.
20. Aizliegts pieņemt nezināma satura somas, saiņus.
21. Izvairīties no darbībām, kas var kaitēt savai vai bērnu veselībai un dzīvībai.
22. Vadot nodarbības novērtēt telpu drošas ekspluatācijas iespējas.
23. **Balss saišu pārslodzes aizsardzība:**
 - 23.1. jāizvairās no balss pārslodzes;
 - 23.2. jāizvairās no nevēlamas organisma fiziskās pārslodzes;
 - 23.3. jāizvairās no nervu sistēmas pārmērīgas spriedzes (stresa);
 - 23.4. jāizvairās no lieliem kontrastiem (dzerot aukstu vai/un karstu);
 - 23.5. runāt klusinātā balsī;
 - 23.6. ievērot pareizu runas tehniku.
24. Svarīgi atcerēties, lai saglabātu labu balss veselību: balss aparātam kaitē arī nelabvēlīgā apkārtējā vide – piesārņojums, gaisa mitrums, radikālas temperatūras, nav pieļaujama liela slodze nesagatavotam, neiesildītai balsij, protams, arī tā saucamie kaitīgie ieradumi (alkohols, nikotīns) balsij un visam organismam nodara neatgriezenisku ļaunumu.
25. **Dzirdes aparāta pārslodzes aizsardzība:**
 - 25.1. jāizvairās no atrašanās darba vides trokšņa ietekmē cik vien tas ir iespējams;
 - 25.2. atpūsties klusā telpā (klusuma zonā).
26. Izvērtēt āra nodarbību iespējas, tās veikt piemērotos laika apstākļos. Nodrošināt bērnu drošību un labsajūtu nodarbību laikā.
27. Organizēt un vadīt pasākumus, ievērojot instrukciju masu pasākumiem.
28. Pārvietojoties pa teritoriju, īpaši kāpjot pa kāpnēm, esiet uzmanīgi, turēties aiz margām.
29. Pārvietojot smagumus, ievērot ergonomikas principus, nepārvietot vienatnē pārāk smagus priekšmetus.
30. Nedrīkst veikt sadzīves tehnikas vai cita elektriskā aprīkojuma remontu. To drīkst darīt apmācīta persona.
31. Aizliegts pakāpties uz kāpšanai nepiemērotiem priekšmetiem (piem., galdiem, krēsliem, logu palodzēm u.c.);
32. Nēsāt ērtus apavus ar neslīdošu zoli.

V DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS ĀRKĀRTĀS SITUĀCIJĀS

33. Ārkārtas situācijā nekavējoties ziņot iestādes vadībai par nelaimes gadījumu, ugunsgrēku vai situāciju, kura apdraud cilvēka veselību vai dzīvību.
34. Ja pēkšņi tiek pārtraukta elektriskās enerģijas padeve, izslēgt visu elektroiekārtu un patērētāju slēdžus, to saskaņojot ar atbildīgo par darba aizsardzību.
35. Ja noticis nelaimes gadījums darbā, nekavējoties sniegt cietušajam pirmo palīdzību, ziņot medmāsai un vadībai.
36. Izglītības iestādes medmāsa sniedz nepieciešamo palīdzību un pieņem lēmumu par papildus medicīniskās palīdzības izsaukšanu, izsauc ātro medicīnisko palīdzību (**tel. 113**).
37. Elektriskās strāvas trieciena gadījumā cietušo atbrīvojot no strāvas iedarbības (atslēdzot strāvu) vai, pielietojot strāvu nevadošus materiālus, pārvietot cietušo drošā vietā.
38. Ugunsgrēka gadījumā izmantot tuvāko ugunsdzēsības aparātu. Pēc ugunsdrošības signalizācijas ieslēgšanās, veikt evakuāciju no apdraudētās telpas.
39. Atbildīgais par ugunsdrošību pieņem lēmumu par ugunsdzēsēju izsaukšanu (**tel. 113**), ziņot vadībai, palīdzēt ugunsgrēka likvidēšanā savas kompetences ietvaros.
40. Nekavējoties ziņot vadībai un brīdināt pārējos strādājošos par bīstamiem (riska) faktoriem, kuri atklāti darba laikā un var apdraudēt darbinieku dzīvību un veselību.

VI DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS, BEIDZOT DARBU

41. Par visiem notikumiem, konstatētajiem trūkumiem darba laikā ziņot vadībai.
42. Sakārtot lietoto aprīkojumu, materiālus.
43. Pārbaudīt nodarbību telpas, apskatīt logus, galdus, solus, krēslus, vai tie nav bojāti, salauzti.
44. Par bojātiem un nederīgiem uzskates līdzekļiem, citu aprīkojumu ziņot atbildīgajai personai. Bojāto aprīkojumu nodot remontā.
45. Pirms telpas atstāšanas pārbaudīt, vai ir noslēgti visi ūdens krāni, aizvērti logi, izslēgts elektriskais apgaismojums.
46. Sakārtot un uzturēt kārtībā savu darba vietu.

Sastādīja:	Datums:	Paraksts:
SIA „Media Control” darba aizsardzības speciālists Anita Garkalne	14.08.2017.	
Darba aizsardzības instrukcija ir pārskatīta:	Datums:	Paraksts: