

2017. gada

Darba aizsardzības instrukcija apkopējai Nr. 21

1. Vispārīgās prasības

1. Veikt apkopējas darbus atļauts personai:
 - 1.1. kura ir instruēta darba aizsardzībā, ugunsdrošībā, elektrodrošībā, kā arī zina un ievēro drošus darba paņēmienus un metodes;
 - 1.2. kura ir iepazīstināta ar konkrētajā darba vietā izpildāmo darbu specifiku;
 - 1.3. kuras veselības stāvoklis ir pārbaudīts un atbilst noteiktām obligātās veselības pārbaudes prasībām;
 - 1.4. kura apguvusi lietojamā darba aprīkojuma (putekļu sūcēja u.c.) darbības principus, lietošanas instrukciju, to apliecinot ar parakstu darba aizsardzības instruktāžu reģistrācijas žurnālā.
2. Bīstamie un kaitīgie darba vides riska faktori:
 - 2.1. fizikālie darba vides riska faktori (nepiemērots apgaismojums, elektriskās strāvas iedarbība, troksnis, mikroklimata iedarbība (temperatūra, gaisa mitrums u.c.);
 - 2.2. psihoemocionālie darba vides riska faktori (monotons darbs, darba laika deficīts u.c.);
 - 2.3. ergonomiskie darba vides riska faktori (piespiedu darba poza, lokāls muskuļu sasprindzinājums, smagumu pārvietošana u.c.);
 - 2.4. bioloģiskie darba vides riska faktori (mikroorganismi, netīrumi u.c.);
 - 2.5. putekļi (organiskas izcelsmes putekļi u.c.);
 - 2.6. ķīmiskie darba vides riska faktori (sudzīves ķīmija u.c.);
 - 2.7. traumatiska darba vides riska faktori (bojāts darba aprīkojums, paslīdēšana, paklupšana, aizķeršanās, mikrotraumas, applaucēšanās u.c.).
3. Kolektīvie aizsardzības līdzekļi:
 - 3.1. ventilācija;
 - 3.2. apgaismojums (vispārējais un vietējais);
 - 3.3. elektroinstalācijas izolācijas pretestības mērījumi;
 - 3.4. drošības zīmes, plakāti.
4. Individuālie aizsardzības līdzekļi:
 - 4.1. darba apģērbs (kokvilnas priekšauts, halāts);
 - 4.2. darba cimdi (ķīmiski izturīgi);
 - 4.3. darba apavi ar neslīdošu zoli;
 - 4.4. aizsargbrilles;
 - 4.5. austiņas, ausu aizbāžņi;
 - 4.6. respirators.
5. Prasības ugunsdrošībai un sprādzienbīstamībai:
 - 5.1. iepazīties un ievērot ugunsdrošības instrukciju;
 - 5.2. nepiekraut un neaizsprostot ejas, gaitenšus un primāros ugunsdzēsības līdzekļus;
 - 5.3. aizliegts rīkoties ar atklātu uguni darba vietā;
 - 5.4. nodrošiniet brīvu pieeju darba vietā esošajiem ugunsdzēsības līdzekļiem un elektrosadales skapjiem;
 - 5.5. neuzglabājiet darba aprīkojumu atklātas liesmas tuvumā;
 - 5.6. neradiet dzirksteļošanu, akumulatoru bateriju tuvumā;

- 5.7. bateriju radītās gāzes ir sprādzienbīstamas.
6. Elektrodrošības prasības:
- 6.1. bojājumu gadījumos (dzirksteļošana, dūmu parādīšanās, deguma smaka, slēdžu, vadu uzskaršana u.c.) pārtraukt darbu;
 - 6.2. izslēgt bojāto darba aprīkojumu un atslēgt to no elektrības padeves, ziņot tiešajam vadītājam un brīdināt citus darbiniekus par radušos situāciju. Darbu atsākt tikai tad, kad ir novērsti bojājumi;
 - 6.3. pirms tīrīšanas vai pārvietošanas darba aprīkojumu atslēgt no barošanas tīkla;
 - 6.4. veicot elektroiekārtu uzkopšanu lietot tikai sausu slaukāmo materiālu;
 - 6.5. nenovietot uz elektroiekārtām slapjas lupatas, nepieļaut ūdens iekļūšanu elektroiekārtās.
 - 6.6. aizliegts pārslogot elektrisko tīklu, piemēram, vienā kontaktligzdā nedrīkst ieslēgt vienlaicīgi vairākas lielas jaudas elektroierīces;
 - 6.7. pēc lietošanas nekavējoties atvienot no elektrotīkla darba aprīkojumu, sadzīves tehniku, izņemot kontaktdakšu no kontaktligzdas;
 - 6.8. vienlaikus nedrīkst pieskarties elektrotīklā ieslēgtai ierīcei un ūdensvada vai centrālapkures caurulēm. Elektrotīklā ieslēgtām ierīcēm nedrīkst arī pieskarties ar slapjām rokām;
 - 6.9. aizliegts veikt jebkādu elektroiekārtu un elektroierīču remontu;
 - 6.10. elektrosadales skapjus drīkst atvērt tikai elektriķis;
 - 6.11. aizliegts skarties pie atklātiem (neizolētiem) elektrovadiem;
 - 6.12. darba aprīkojumu nav ieteicams lietot ar strāvas vada pagarinātāju;
 - 6.13. uzlādējot akumulatoru baterijas, akumulatoru kastes vākam jābūt atvērtam;
 - 6.14. lietojiet tikai oriģinālos drošinātājus;
 - 6.15. pēc darba beigšanas obligāti atslēdziet darba aprīkojumu no strāvas tīkla.
7. Kārtība, kādā ziņo par konstatētiem iekārtu, ierīču un instrumentu bojājumiem:
- 7.1. bojājumu gadījumos (mehāniski bojājumi, palielināta vibrācija, deguma smaka, slēdžu uzskaršana u.c.) nekavējoties pārtraukt darbu, izslēdzot darba aprīkojumu, ziņot tiešajam vadītājam un brīdināt citus darbiniekus par radušos situāciju;
 - 7.2. darbu atsākt tikai tad, kad novērsti bojājumi.
8. Darba higiēnas prasības:
- 8.1. ēst tikai tam speciāli paredzētās vietās;
 - 8.2. mazgāt rokas pirms ēšanas un darbu beidzot.
9. 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.

2. Darba aizsardzības prasības, uzsākot darbu

10. Uzvilkt individuālos aizsardzības līdzekļus. Nelietot bojātus individuālās aizsardzības līdzekļus.
11. Apkopjamajās telpās ieslēgt apgaismojumu un ventilāciju.
12. Pārbaudīt telpu uzkopšanas palīgierīču (putekļu sūcēju, grīdas mazgāšanas aprīkojuma kontaktdakšu un kontaktligzdu u.c.) tehnisko stāvokli saskaņā ar šo izstrādājumu izgatavotāja norādījumiem.
13. Pārbaudīt inventāra (spaiņi, birstes, pārnēsājamās trepes) atbilstību darbam.
14. Pārbaudīt vai darba vietai ir brīva pieeja, nav aizkrauta.
15. Pārbaudīt vai darbavietā un tās tuvumā neatrodas degoši, viegli uzliesmojoši un citi lieki priekšmeti.
16. Vizuāli novērtēt darba vietu, pārliecināties vai nav bīstamas zonas (piemēram, krītoši priekšmeti, mantas u.c.).
17. Iepazīties ar ķīmisko vielu drošības datu lapām. Drošības datu lapas atrodas pie apkopējas telpā un pie laboratorijas vadītāja.
18. Pirms sintētisko mazgāšanas, dezinfekcijas, apkopšanas līdzekļu lietošanas iepazīties ar informāciju uz ķīmiskā produkta iepakojuma.
19. Uzsākot smagumu pārvietošanu:

- 19.1. pārbaudīt palīgie rīču darba kārtību un tehnisko stāvokli;
- 19.2. pārliecināties, vai smaguma visā pārvietošanas ceļā nav šķēršļu. Traucējošos priekšmetus novākt vai novietot citā vietā.
20. Uzsākot darbu uz kāpnēm:
 - 20.1. iepazīties un ievērot kāpņu lietošanas instrukciju;
 - 20.2. pirms lietošanas pārbaudīt kāpnes vai nav bojātas;
 - 20.3. aizliegts strādāt ar bojātām kāpnēm;
 - 20.4. veicot kāpņu apskati, jāpārliecinās par to, ka nav mezglu deformācijas, atskabargu, plaisu, asu malu, pakāpieni droši piestiprināti pie kāpņu vaigiem u.tml.;
 - 20.5. pirms darbu sākšanas jānodrošina kāpņu stabilitāte, jāpārliecinās (apskatot un izmēģinot) par to, ka kāpnes nevar noslīdēt vai tikt nejauši pārbīdītas;
 - 20.6. jāpārliecinās, ka kāpnes uzstādītas ar darba virsmu uz ārpusi;
 - 20.7. novietojot pieslienamās kāpnes apstākļos, kuros iespējama to augšēja gala pārvietošanās, augšējais gals droši jānostiprina pie izturīgām konstrukcijām.
21. Par konstatētajām nepilnībām, ja tās traucē darbam, ziņot tiešajam vadītājam.
22. Aizliegts uzsākt darbu un strādāt ar bojātām iekārtām, palīgie rīcēm, instrumentiem, kā arī, ja ir slikta pašsajūta, par to nekavējoties jāziņo tiešajam vadītājam.
23. Aizliegts uzsākt darbu alkoholisku, toksisku vai narkotisku vielu reibumā.
- 3. Darba aizsardzības prasības, veicot darbu**
24. Darba laikā jābūt uzmanīgam, koncentrētam un netraucēt citus darbiniekus.
25. Darba laikā būt uzmanīgam, un darbavietā nepieļaut citu darbinieku un nepiederošu personu atrašanos.
26. Pildīt tikai tos pienākumus, kuri atrunāti amata aprakstā, procedūrās, instrukcijās.
27. Darbu plānot tā, lai mainītos veicamā darba raksturs.
28. Iepazīties un ievērot darba aprīkojuma lietošanas instrukciju.
29. Nesot, pārvietojot vai strādājot ar darba aprīkojumu, pārvietošanās laikā esiet piesardzīgi, neskrieniet.
30. Aizliegts izmantot darba aprīkojumu citu darbu veikšana.
31. Pārvietojot darba aprīkojumu, to obligāti turēt aiz vietām, kuras ir norādītas instrukcijā vai vadoties pēc piktogrammas uz iekārtas. Nedrīkst pārvietot darba aprīkojumu, turot to aiz vadiem vai citām detaļām, kas varētu viegli nolūzt.
32. Uzkopjot telpas, izmantot darbam nepieciešamo inventāru un izmantot atbilstošus individuālās aizsardzības līdzekļus.
33. Strādājot ar ķīmiskām vielām (maisījumiem), stingri ievērot ķīmisko vielu (maisījumu) marķējuma etiķetes, bīstamības apzīmējumus vai drošības datu lapās sniegto informāciju.
34. Nelietot ķīmisko vielu vai produktu, uz kura iepakojuma vispār nav etiķetes vai uz etiķetes nav norādes par ķīmiskā produkta sastāvu, tā kaitīgumu, vai bīstamību, par šādu vielu vai produktu atklāšanu nekavējoties informēt tiešo vadītāju.
35. Izmantot kopšanai izsniegtos un paredzētos tīrīšanas līdzekļus, kuru lietošana ir apgūta un saprotama.
36. Mazgāšanas šķīdumus sagatavot tikai šim nolūkam paredzētos traukos.
37. Šķīdumu koncentrāciju sagatavot atbilstoši rūpnīcas izgatavotājas norādījumiem.
38. Ievērot piesardzību, lai izvairītos no ķīmiskiem apdegumiem, alerģijām, kas varētu rasties saskarsmē ar ķīmiskiem mazgāšanas līdzekļiem.
39. Pārnēsājot paredzēto šķīdumu traukā bez vāka, jāseko lai līmenis traukā būtu par 12-15 cm zemāk par trauka augšējo malu.
40. Sārmainus mazgāšanas līdzekļus, ja tie tiek izlieti uz grīdas, mazus daudzumus aizskalo ar tīru ūdeni, lielus daudzumus iznīcina ar ķīmiski fizikālām metodēm. Nedrīkst neutralizēt ar skābēm, jo izdalās liels daudzums hlora gāzes.
41. Slidenas grīdas virsmas saslaucīt, lai pa tām pārvietojoties nepaslīdētu, izlijušus šķīdumus (piemēram, sadzīves ķīmiju u.c.) nekavējoties savākt, izvietot brīdinājuma zīmi.

42. Telpu uzkopšanas laikā izmantot pārvietojamo drošības zīmi "Uzmanību, slidena virma".
43. Ar ķīmiskām vielām (maisījumiem) strādāt uzmanīgi, nepieļaut to izšļakstīšanos vai izlīšanu, kā arī nokļūšanu acīs, uz ādas un citām ķermeņa daļām.
44. Nesot (pārvietojot) ķīmiskas vielas (maisījumus) no uzglabāšanas vietas vai uz to, pārvietošanās laikā esiet ļoti piesardzīgi, neskrieniet.
45. Ķīmiskās vielas (maisījumus) uzglabāt (arī darba procesā un īslaicīgos pārtraukumos) atbilstoši pēc drošības datu lapās sniegtās informācijas.
46. Atpūtas brīžus pavadīt atbilstošās telpās, kurās novērsts ķīmisko vielu un maisījumu radītais risks.
47. Darba pārtraukumos ķīmisko vielu (maisījumu) noliktavas turēt aizslēgtas.
48. Aizliegts izmantot ķīmiskas vielas (maisījumus), kuru izcelsme nav zināma.
49. Slidenas grīdas virsmas (piemēram, izlijusi šķidrums u.c.) saslaucīt, lai pa tām pārvietojoties nepaslīdētu.
50. Grīdas mazgājamo ūdeni sagatavot tikai speciāli tam paredzētos traukos, ievērot piesardzību, lai izvairītos no ķīmiskām traumām, kas var rasties saskarē ar mazgāšanas līdzekļiem. Lietot gumijas cimdus.
51. Nesot ūdeni, spaini piepildīt tikai par 3/4 no tā tilpuma.
52. Pārbīdot galdus, plauktus vai citus priekšmetus, pārliecināties, ka no tiem nekas nevar nokrist.
53. Neveikt darbu augstāk par 1,5 m. Šim darbam lietot pārbaudītas kāpnes vai speciālus pakāpšanās soliņus.
54. Neieslēgt uzkopjamajās telpās atrodošo darba aprīkojumu.
55. Nelikt kabatās asus priekšmetus.
56. Asu priekšmetu savākšanai izmantot liekšķeri un cimdus.
57. Aizliegts pakāpties uz kastēm, krēsliem u.c. kāpšanai nepiemērotiem priekšmetiem.
58. Uzkopjot telpas kāpņu un durvju tuvumā, būt ļoti uzmanīgam.
59. Veicot apgaismes ķermeņu, logu un durvju stiklu tīrīšanas darbus:
 - 59.1. pirms logu mazgāšanas jāpārliecinās par rāmju veselumu un stiklu iestiprinājumu;
 - 59.2. pakāpties tikai uz šim darbam paredzētiem soliņiem, pārbaudītām kāpnēm, kurus novietot stabili. Aizliegts tīrīt logus stāvēt uz palodzēm!;
 - 59.3. logu stiklus tīrot, izmantot rīkus, kas iestiprināti pagarinātā kātā, lai novērstu liekšanos loga ailē un izkrišanu, tāpat rīkoties, ja tiek tīrīti griestu apgaismes ķermeņi.
60. Lietojiet putekļu sūcēju tikai iekštelpās uz sausas virsmas.
61. Pirms pieslēgšanas vai atslēgšanas no strāvas, izslēdziet putekļu sūcēju.
62. Vienmēr izslēdziet darba aprīkojumu, pievienojiet vai atvienojiet cauruli.
63. Izmantot putekļu sūcēju tikai tam paredzētajiem darbiem.
64. Putekļu sūcējs jāslēdz tikai pie maiņstrāvas tīkla ar spriegumu 220/230 V.
65. Nelietojiet putekļu sūcēju ar bojātu strāvas vadu vai rozeti. Nelietojiet, ja darba aprīkojums ir bojāts vai bijis tiešs kontakts ar ūdeni.
66. Nevelciet putekļu sūcēju aiz strāvas vada. Centieties nepārbraukt pāri strāvas vadam ar putekļu sūcēju, tas var sabojāt elektroizolāciju. Nepieļaujiet strāvas vada tiešu kontaktu ar karstiem priekšmetiem.
67. Nepieskarties pie strāvas kontakta, vai putekļu sūcēja korpusa ar mitrām rokām. Nelietojiet ārpus iekštelpā, vai uz mitrām virsmām.
68. Neturiet matus, brīvi krītošu apģērbu, pirkstus un citas ķermeņa daļas sūkšanas atveres tuvumā.
69. Nepieļaut karstu, dūmojošu priekšmetu iesūkšanu (sērkokoņi, cigarešu izsmēķi utt).
70. Nevāciet ar putekļu sūcēju ugunsnedrošus vai karstus materiālus, cietus vai asus priekšmetus (stikls, naglas, skrūves utt.), kaitīgus vai indīgus materiālus.
71. Nelietojiet putekļu sūcēju bez filtra.
72. Pirms putekļu sūcēja izjaukšanas vai salikšanas (tajā skaitā arī iztīrot atkritumu konteineri) vienmēr atslēdziet to no strāvas tīkla.
73. Pirms pieslēgšanas strāvas tīklam, pārlicinieties, ka ieslēgšanas slēdzis ir pozīcijā „izslēgt”.

74. Filtra tīrība ietekmē putekļu sūcēja ekspluatācijas parametrus. Pirms darba pārliecinieties, ka visi filtri ir nomainīti.
75. Glabājiet darba aprīkojumu slēgtā telpā, vēsā un sausā vietā.
76. Ceļot un pārvietojot smagumus, ievērot smagumu celšanas pamatprincipus:
 - 76.1. turēt kājas plecu platumā;
 - 76.2. saliekt ceļus, nevis muguru;
 - 76.3. turēt smagumu tuvu klāt ķermenim;
 - 76.4. pārvietot smagumu, piespiežot to pie ķermeņa;
 - 76.5. ar smagumu rokās veicot griešanās kustības, pagriezt visu ķermeni.
77. Ceļot smagumus, ievērot arī šādas ieteicamās normas:
 - 77.1. vīriešiem virs 18 gadiem 50 kg, kravas pacelšanu, kas smagāka par 50 kg veiciet divatā;
 - 77.1.1. krava ar rokām jāpārvieto vairāk kā 25 m attālumā, atpūties pēc katriem 25 metriem;
 - 77.1.2. maksimāli pieļaujamā vienā paņēmienā paceļamā un pārvietojamā smaguma norma sievietēm:
 - 77.1.2.1. paceļot smagumu vairāk nekā 1,5m augstumā – 10 kg;
 - 77.1.2.2. smagumu celšana un pārvietošana, ja darbs tiek veikts pamīšus ar citiem darbiem – 15 kg;
 - 77.1.2.3. smagumu pārvietošanā, izmantojot ratiņus vai konteinerus, smagums nedrīkst pārsniegt 15 kg.
 - 77.2. ceļot un pārvietojot smagumus, ķermenim ieņemt stabilu stāju, ievērot drošus un pareizus smagumu celšanas, grūšanas, raušanas, turēšanas, nešanas, vilkšanas un stumšanas nosacījumus;
 - 77.3. kravas, kas pārsniedz pieļaujamo normu, jānes divatā vai izmantojot palīgierīces;
 - 77.4. pārvietojot smagumus, nekraut preču iepakojumus vienu uz otra tā, lai būtu pārredzams pārvietošanas ceļš;
 - 77.5. veicot kravu pārvietošanu, aizliegts:
 - 77.5.1. pieskarties neizolētiem vadiem, atklātām neizolētām elektroiekārtu daļām;
 - 77.5.2. izvietot uz elektroiekārtām apģērbu, cimdus un citus priekšmetus;
 - 77.5.3. celt un nest smagumus, kas pārsniedz pieļaujamo normu.
 - 77.6. kravu nesiet tādā daudzumā, kas neaizsedz pārvietošanās ceļa redzamību, kā arī, lai krava nevarētu nokrist;
 - 77.7. ja jāpārvieto neparocīga vai grūti satverama krava, pirms pārvietošanas to apskatiet un izvēlaties drošāko satveršanas veidu, vai pieaiciniet kādu palīgā;
 - 77.8. kravu no zemes celiet nevis noliecoties, bet pietupjoties;
 - 77.9. smagas nastas ieteicams sadalīt (nest mazākās nastās);
 - 77.10. nesot smagumus, priekšmetus, kuriem ir asas malas, asi izvirzījumi un tml., uzvilkt aizsargcimdus;
 - 77.11. novietojot vai noņemot smagumus no augstākām vietām, jāizmanto kāpnes, kuras nodrošinātas pret izslīdēšanu, pārvietojamās platformas. Aizliegts kāpņu vietā izmantot taru, kastes un citus nepiemērotus priekšmetus;
 - 77.12. ar rokām smagumus nekraut augstāk par 2 m. Krautnēm jābūt stabilām, tās nedrīkst būt sašķiebušās. Ja krautne sakrauta nepareizi, nekavējoties izjauciet to un pārkraujiet;
 - 77.13. neizraut atsevišķus priekšmetus no krautnes vidus;
 - 77.14. kravu uz pārvietošanas palīgierīcēm (ratiņiem u.c.) kraut tādā veidā un daudzumā, kas nodrošina tās drošu pārvietošanu un nepārsniedz pieļaujamo svaru, kādu drīkst transportēt ar attiecīgo palīgierīci;
 - 77.15. vairākiem cilvēkiem, pārvietojot smagu kravu, īpaši pa kāpnēm, velkot vai stumjot, rīkoties saskaņoti. Aizliegts atrasties pārvietojamās kravas pārvietošanas vai iespējamā kritiena zonā. Nepieciešamības gadījumā izmantot palīgmateriālus – siksnas, rullīšus, paliktņus un tml.;
 - 77.16. novietojot nestabilas, ripojošas kravas nodrošināt tās pret izkustēšanos, ripošānu u.t.t. ar starpliku, ķīļu vai citu piemērotu materiālu palīdzību;

- 77.17. aizliegts nomest kravu pāri galvai, kā arī nomest plīstošus smagumus (kravas);
- 77.18. aizliegts pārnēsāt ripojošas kravas uz muguras neatkarīgi no to smaguma;
- 77.19. noliekot, pārvietojot tādas kravas (priekšmetus), kuri cieši pieguļ virsmai, neturēt rokas apakšā, ja savādāk kravu satvert nav iespējams, nolikt to uz paliktņiem, starplikām vai konsultēties ar tiešo vadītāju par citu iespēju smaguma pacelšanai;
- 77.20. Izvairīties no pirkstu un citu ķermeņa daļu iespiešanas.
78. Kāpņu lietošanas pamācība:
- 78.1. visām kāpnēm ražošanā, pārdošanā, iznomāšanā vai izīrēšanā ir jāpievieno rakstiska lietošanas pamācība valodā – lai kāpnes varētu pareizi lietot, pārnēsāt un uzstādīt bez draudiem veselībai un drošībai. Lietošanas instrukcija atrodas pie tiešā vadītāja;
- 78.2. lietošanas pamācībā jābūt norādītai kāpņu nestspējai, pielietošanas veidiem ar attēlotām situācijām. Ja ir kādi kāpņu izmantošanas veidi, kas nav ieteicami, tie ir jāuzrāda;
- 78.3. nepieciešamības gadījumā lietošanas pamācībā var tikt uzrādīts pieļaujamais garums, pieļaujamais svars un kāpņu slīpums;
- 78.4. pārnēsājamās kāpnes ir jāiepako tā, lai tās varētu lietot nepakļaujot lietotāju un citus cilvēkus briesmām. Papildus piederumiem jābūt no tās pašas kāpņu sistēmas vai tiem jābūt ražotiem tādiem, lai tos būtu iespējams variēt;
- 78.5. nenostiprinātas kāpnes drīkst izmantot tikai īslaicīgam darbam. Ilgstoši gan nenostiprinātās kāpnes, gan uz stingras pamatnes (grīda u.tml.) nostiprinātas kāpnes drīkst izmantot, ja kopējais kāpņu izmantošanas laiks nepārsniedz vienu trešo daļu no vienas dienas darba ilguma. Viena nepārtraukta perioda ilgums, kurā tiek strādāts uz kāpnēm, nedrīkst pārsniegt 30 minūtes, tad jāmainās uz citu dinamiskāku darbu, kas mazāk noslogo ķermeni.
79. Kāpņu pielietojums:
- 79.1. veicot darbus no pieslienamajām kāpnēm vietās, kur notiek transportlīdzekļu vai cilvēku pārvietošanās, lai kāpnes no nejaušiem grūdieniem nenokristu, jābūt ne vien uzgaļiem kāpņu galos, bet arī kāpņu uzstādīšanas vietas jāiežogo vai jāapsargā;
- 79.2. aizliegts uzstādīt kāpnes uz kāpņu telpu laidu pakāpieniem. Ja nepieciešams, kāpņu telpās jāizveido pastatnes.
80. Aizliegts:
- 80.1. strādāt no diviem augšējiem pakāpieniem, kam nav margu vai balstu vairāk kā vienam cilvēkam atrasties uz pieslienamo kāpņu pakāpieniem;
- 80.2. uznest un nonest kravas pa pieslienamajām kāpnēm un atstāt uz tām instrumentus, aprīkojumu un citus priekšmetus;
- 80.3. strādāt no pieslienamajām kāpnēm, stāvot uz pakāpiena, kurš atrodas mazāk kā 1 m no kāpņu augšējā gala;
- 80.4. izveidot papildus atbalsta ierīces no kastēm u.tml., ja kāpņu garums nav pietiekams;
- 80.5. uzstādīt pieslienamās kāpnes vairāk kā 75° leņķī attiecībā pret horizontu, neveicot to augšējās daļas papildus stiprināšanu;
- 80.6. pārvietojot kāpnes divatā, tās jānes, pavērstas ar uzgaļiem uz aizmuguri, brīdinot pretimnākošos par nepieciešamību uzmanīties. Ja kāpnes nes viens strādājošais, tām jābūt noliektām, lai augšējais gals būtu pacelts ne mazāk kā 2 m augstumā virs zemes;
- 80.7. ja darbs tiek veikts uz kāpnēm, tās pēc vajadzības jāpārvieto tā, lai uz sāniem no kāpņu malas nebūtu jāliecas vairāk par vienas rokas garumu;
- 80.8. darbā uz kāpnēm jāizmanto speciāli apavi ar mīkstu pretslīdēšanas pazoli. Apaviem cieši jāpieguļ kājai;
- 80.9. strādājot uz kāpnēm, nedrīkst uzkāpt un stāvēt augstāk kā uz trešā pakāpiena no augšas. Kāpnēm jābūt atbilstoša garuma;
- 80.10. darbiniekam jābūt nodrošinātam ar tāda veida un izmēra kāpnēm, kādas nepieciešamas konkrētajā darba procesā. Personai, kas atbildīga par kāpņu izvēli, jāpārbauda kāpnes pirms izdošanas un jāiemāca darbinieki tās pareizi lietot;

- 80.11. divrindu kāpnes nedrīkst tikt izmantotas kā parastās vienrindas kāpnes, ja vien tās nav speciāli aprīkotas šim mērķim. Uz tām vienlaicīgi drīkst atrasties tikai viens cilvēks, bet uz divrindu kāpnēm viens cilvēks katrā pusē;
 - 80.12. pa kāpnēm drīkst pārnēsāt tikai vieglus vai viegli rokās turamus priekšmetus. Darba instrumentiem jābūt viegliem un viegli paņemamiem rokās un tiem jābūt piemērotiem lietošanai ar vienu roku;
 - 80.13. darbs uz kāpnēm parasti nedrīkst notikt augstāk par 5 m, mērot no pamatnes līdz pakāpienam, uz kura darbinieks stāv;
 - 80.14. kāpņu pielietošanas laikā nedrīkst izmainīt to konstrukciju. Vienrindas kāpnes nedrīkst liekt, lauzt vai sanaglot kopā, ja vien tās nav īpaši tam paredzētas;
 - 80.15. metāla kāpnes ar atklātiem metāla stiprinājumiem malās nedrīkst izmantot vietās, kur ir iespējama saskare ar strāvu vadošiem elektrības vadiem vai detaļām.
81. Kāpņu uzstādīšana:
- 81.1. kāpnes drīkst uzstādīt tikai uz stabilas, nekustīgas, horizontālas un cietas pamatnes. Katrai kāpņu sānu malai jābūt labi un vienādi nostiprinātai. Vietās, kur tas nav iespējams, vienu no malām var pagarināt, nodrošinoties pret slīdēšanu. Nelielu abu malu augstuma atšķirību var izlīdzināt vienai no tām paliekot papildu pamatni;
 - 81.2. kāpnes vienmēr ir jānodrošina pret izslīdēšanu, nostiprinot tās apakšā vai izmantojot piemērotas kāpņu pēdu pamatnes. Kāpnes, kas piesietas pie staba vai tml., jāpiestiprina ar speciāliem stiprinājumiem;
 - 81.3. lietojot kāpnes, kuru garums pārsniedz 5 m, jābūt speciālam cilvēkam, kas tur kāpņu kājas, lai kāpnes būtu droši nostiprinātas;
 - 81.4. divrindu kāpnes pret slīdēšanu jānodrošina ar ķēdēm vai kādu citu tikpat drošu līdzekli, uzliekot to apmēram 1/3 kāpņu augstumā. Pieļaujams, ka ķēdes tiek uzliktas kāpnēm apmēram pa vidu, ja nav vairāk par 9 kāpšļiem;
 - 81.5. divrindu kāpņu augšējie gali nedrīkst būt nospriegoti viens pret otru. Kombinētās kāpnes, kas tiek izmantotas kā divrindu kāpnes, jāaprīko ar ķēdēm vai citu tikpat drošu līdzekli un kāpņu kāju pamatnes balstu;
 - 81.6. kāpnes nedrīkst novietot durvju, vārtu vai citu līdzīgu objektu priekšā, ja vien tie nav fiksēti atvērtā vai slēgtā veidā;
 - 81.7. kāpnes, kas tiek izmantotas kā pāreja, ir droši jānostiprina, lai tās būtu nodrošinātas pret izslīdēšanu vai sagāšanos. Kāpnēm jābūt vismaz 1 m augstumā virs pārejas vietas. Augstumā, kas pārsniedz 5 m, ieteicams izmantot kāpņu torni, kāpnes vai līdzīgus pārejas ceļus;
 - 81.8. kāpnes, kas netiek lietotas, jāuzglabā tā, lai tās netiktu pakļautas nelabvēlīgiem apstākļiem, piemēram, sliktiem laika apstākļiem vai spēcīgiem saules stariem, un tās vienmēr jāglabā saskaņā ar ražotāja noteikumiem.
82. Lai samazinātu psihoemocionālo riska faktoru ietekmi ieteicams:
- 82.1. secīgi saplānot savu darba laiku, nosakot prioritātes;
 - 82.2. ievērot nepieciešamo miega ilgumu 6-8 stundas;
 - 82.3. ievērot darba un atpūtas režīmu;
 - 82.4. sarunas gaitā ievērot vispārpieņemtās ētikas normas, pēc iespējas panākt abpusēju vienošanos;
 - 82.5. neradīt konflikta situācijas un tajās neiesaistīties;
 - 82.6. regulāri izglītoties un celt kvalifikāciju;
 - 82.7. reālu apdraudējumu gadījumā, izsaukt palīdzību (piemēram, darba kolēģus, policiju u.c.).
83. Lai samazinātu traumatisma riska faktora ietekmi:
- 83.1. pārvietoties pa labi izgaismotu telpu un teritoriju, lai laicīgi varētu pamanīt šķērslī;
 - 83.2. pa mitru, tikko izmazgātu grīdu, pārvietoties uzmanīgi, nesteigties, neskriet;
 - 83.3. nepieskarties un neatbalstīties pret karstām virsmām, ievērot drošības zīmju prasības;
 - 83.4. uzmanīgi pārvietot asos rokas instrumentus un glabāt tos speciāli ierīkotā vietā;
 - 83.5. kabatās neglabāt asus priekšmetus;

- 83.6. pārvietojoties pa kāpnēm turēties pie margām, pārvietoties nesteidzoties;
- 83.7. ievērot apavu mazgāšanas aprīkojuma lietošanas instrukciju, mazgājot apavus turēties pie margām, ienākot un iznākot no ražošanas telpām rūpīgi noslaucīt apavus uz paklāja, kurš atrodas pie mazgāšanas aprīkojuma;
- 83.8. ziemas periodā, kad ir slidens, ievērot īpašu piesadzību un teritorijā pārvietoties pa celiņiem, kur ir kaisīts ar smiltīm;
- 83.9. neatrasties transportlīdzekļa manevrēšanas zonā (darba telpās, teritorijā) un ievērot transportlīdzekļa signālu;
- 83.10. pārvietojoties pa teritoriju, teritorijas tuvumā esošajā stāvvlaukumā, diennakts tumšajā laikā ieteicams pie apģērba piestiprināt atstarotāju.

2. Darba aizsardzības prasības, beidzot darbu

84. Atkritumus savākt šim nolūkam paredzētajā tarā un izbērt konteinerā.
85. Izslēgt nevajadzīgās elektroierīces un apgaisojumu.
86. Darba rīkus, materiālus, individuālos aizsardzības līdzekļus novietot tam paredzētā vietā.
87. Kategoriski aizliegts, darbu beidzot, atstāt darba vietās degtspējīgus atkritumus, viegli uzliesmojošus šķidrumus un uzkopšanai izmantojamās lupatiņas.
88. Pārliecināties, ka logi aizvērti, elektrība izslēgta, durvis aizslēgtas.

3. Darba aizsardzības prasības, ārkārtas situācijās

89. Ārkārtas situācijā nekavējoties ziņot tiešajam vadītājam un brīdināt pārējos strādājošos par bīstamiem (riska) faktoriem, kuri konstatēti darba laikā un var apdraudēt darbinieku dzīvību un veselību.
90. Ja noticis nelaimes gadījums darbā:
 - 90.1. nekavējoties jāsniedz cietušajam pirmā palīdzība, jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība (tāl. 113) un jāpaziņo tiešajam vadītājam;
 - 90.2. jāpārtrauc darbs un notikuma vieta jāatstāj neskarta.
91. Elektriskās strāvas trieciena gadījumā:
 - 91.1. cietušo atbrīvot no strāvas iedarbības, atslēdzot strāvu, vai, pielietojot strāvu nevadošus materiālus;
 - 91.2. pārvietot cietušo drošā vietā;
 - 91.3. sniegt cietušajam pirmo palīdzību, izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību (tāl. 113) un paziņot tiešajam vadītājam.
92. Ugunsgrēka gadījumā:
 - 92.1. izmantot tuvāko ugunsdzēsības aparātu;
 - 92.2. nepieciešamības gadījumā izsaukt Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu (tāl. 112), ziņot tiešajam vadītājam, un censties palīdzēt ugunsgrēka likvidēšanā savas kompetences ietvaros.
93. Pirmās palīdzības sniegšana
 - 93.1. Iepazīties un ievērot pamācību pirmās palīdzības sniegšanā.
 - 93.2. Pirmās palīdzības pasākumi, notiekot nelaimes gadījumiem darbā ar ķīmiskajām vielām var būt ļoti atšķirīgi, tādēļ:
 - 93.2.1. rīkoties, saskaņā ar informāciju uz ķīmiskās vielas, produkta iepakojuma vai drošības datu lapās noteikto;
 - 93.2.2. nepieciešamības gadījumā izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību, uzrādīt ķīmiskās vielas vai produkta iepakojumu un tā marķējumu.
 - 93.3. Tūlītēja rīcība pēc tiešas saskares ar sintētiskajiem mazgāšanas vai telpaugu kopšanas līdzekļiem:
 - 93.3.1. ieelpojot izgarojumus, tvaikus, ja ir slikta pašsajūta - pēc iespējas ātrāk nokļūt svaigā gaisā, meklēt ārsta palīdzību;
 - 93.3.2. ja nokļūst acīs, skalot ar lielu daudzumu ūdens vismaz 15 minūtes, turot atvērtas acis, un meklēt medicīnisko palīdzību;

93.3.3. nokļūstot uz ādas - skalot tekošā ūdenī, ieziest ar ādas krēmu. Ja problēmas nemazinās - konsultēties ar ārstu.

Sagatavoja	Paraksts:	Datums:
SIA „Media Control” darba aizsardzības Anita Garkalne		03.08.2017.
Darba aizsardzības instrukcija ir pārskatīta	Paraksts:	Datums: