

### Iekšējās kārtības noteikumi mācību telpā

1. Virsdrēbes atstāt garderobē vai mācību telpās uz virsdrēbju pakaramā.
2. Uz nodarbībām ar nepieciešamajiem mācību līdzekļiem ierasties vismaz 5.min. pirms nodarbību sākuma.
3. Nodarbību laikā **izslēgt mobilo tālruni** vai uzlikt režīmu „klusums”.
4. Nodarbību laikā **jāievēro disciplīna un klusums.**
5. Nodarbību laikā **atstāt mācību telpu** izglītojamais drīkst **tikai ar pasniedzēja atļauju.**
6. Mācību telpā **aizliegts** ierasties un **atrasties alkohola reibumā.**
7. Mācību telpā **aizliegts lietot alkoholiskos / bezalkoholiskos dzērienus un ēdienus.**
8. Mācību telpā **aizliegts smēķēt.**
9. Iekārtas un datortehniku atļauts **ieslēgt tikai ar pasniedzēja atļauju** un pasniedzēja klātbūtnē.
10. Darbojoties datortīklā **aizliegts:**
  - a. bez atļaujas pašam pieslēgt jebkādas iekārtas uzņēmuma datortīklam;
  - b. ievietot jebkuru informāciju no interneta datortīklā;
  - c. nosūtīt pa elektronisko pastu vai ar citu elektroniskās komunikācijas veidu materiālus, kas nav saistīti ar mācību programmu;
  - d. spēlēt datorspēles;
  - e. kopēt programmatūru lietošanai ārpus Mācību iestādes, instalēt programmatūru, modificēt, revidēt, transformēt, pārveidot vai adaptēt jebkuru programmatūru;
  - f. izmantot iekārtas vai programmatūru, lai veiktu darbības, kas varētu vājināt datortīkla drošības sistēmu
  - g. veikt paroļu minēšanu, drošības ievainojamības analīzi.
11. **Aizliegts izņest mācību telpas inventāru** ārpus mācību telpas.
12. Par problēmsituācijām nekavējoties ziņot Pasniedzējam.
13. **Uzturēt kārtībā savu darba vietu** – uz un zem galdiem nedrīkst atrasties pudeles, glāzes.
14. Nodarbībām beidzoties, **atstāt kārtībā savu darba vietu.**
15. Par savām personiskajām mantām un dokumentiem atbild katrs pats personīgi.

### Iekšējās kārtības noteikumi praktisko nodarbību telpā

1. Virsdrēbes atstāt garderobē.
2. Strādājot praktisko nodarbību telpā lietot darba drošības aizsardzības līdzekļus – aizsargtērpu, aizsargbrilles, metinātāju masku, speciālos metinātāju cimdus
3. Ievērot visus darba drošības, ugunsdrošības un elektrodrošības noteikumus.
4. Uz nodarbībām ar nepieciešamajiem mācību līdzekļiem ierasties vismaz 5.min. pirms nodarbību sākuma.
5. Nodarbību laikā **izslēgt mobilo tālruni** vai uzlikt režīmu „klusums”.
6. Nodarbību laikā **jāievēro disciplīna un klusums**.
7. Nodarbību laikā **atstāt mācību telpu** izglītojamais drīkst **tikai ar pasniedzēja atļauju**.
8. Praktisko nodarbību telpā **aizliegts ierasties un atrasties alkohola reibumā**.
9. Praktisko nodarbību telpā **aizliegts lietot alkoholiskos / bezalkoholiskos dzērienus un ēdienus**.
10. Praktisko nodarbību telpā **aizliegts smēķēt**.
11. Praktisko nodarbību telpā iekārtas atļauts **ieslēgt tikai ar pasniedzēja atļauju** un pasniedzēja klātbūtnē.
12. **Aizliegts iznest praktisko nodarbību telpas inventāru** ārpus praktisko nodarbību telpas.
13. Par problēmsituācijām nekavējoties ziņot Pasniedzējam.
14. **Uzturēt kārtībā savu darba vietu**.
15. Nodarbībām beidzoties, **atstāt kārtībā savu darba vietu**.
16. Par savām personiskajām mantām un dokumentiem atbild katrs pats personīgi.

# SIA "Mācību un konsultāciju centrs ABC"

APSTIPRINU

SIA Mācību un konsultāciju centrs ABC izpilddirektors

 A. Kalniņš

Rīga, 2019. gada 07.februārī

## IEVADAPMĀCĪBA APMĀCĀMAJIEM

### DARBA AIZSARDZĪBAS ORGANIZĒŠANA UZNĒMUMĀ

Darba aizsardzības sistēma sabiedrībā ir izveidota un visi pasākumi tās ietvaros tiek veikti saskaņā ar Darba aizsardzības likumu, kā arī citiem LR spēkā esošajiem normatīvajiem aktiem, kas reglamentē nodarbināto drošību un veselības aizsardzību.

Organizējot un veicot pasākumus darba aizsardzībā, tiek ņemta vērā tehnikas, higiēnas un medicīnas attīstība, kā arī elektrodrošības un ugunsdrošības prasības, kas ir saistošas darba videi.

Darba vide sabiedrībā tiek veidota un darba vietas aprīkotas tā, lai mazinātu iespējamo risku un izvairītos no to kaitīgās ietekmes, apzinot un novēršot riska avotus vai to rašanās cēloņus, nodrošinot labvēlīgus darba apstākļus, pienācīgu darba vietu aprīkojumu un darba procesa racionālu organizāciju.

Veicot instruktāžas mācību vietā, tiek izdarīti attiecīgi ieraksti darba drošības instruktāžu reģistrācijas žurnālā un apliecināti ar instruētāja un instruējamā parakstiem.

#### 1. Vispārējās prasības

- speciālais apģērbs;
- speciālie apavi;
- roku aizsardzībai;
- galvas aizsardzībai;
- sejas aizsardzībai;
- acu aizsardzībai.

## 5. Kolektīvie aizsardzības līdzekļi

- 5.1. vispārējā un vietējā ventilācija,
- 5.2. bīstamo darbu posteņu, kustošo detaļu norobežošana ar aizsargnožogojumiem,
- 5.3. mazāk bīstamu tehnoloģiju ieviešana,
- 5.4. drošības, brīdinājuma zīmju uzstādīšana un to ievērošana.

## 6. Vispārējās darba higiēnas prasības

- 6.1. Darbināt ventilācijas, vēdināšanas sistēmu visu darba laiku. Neizslēgt to arī pārtraukumos, ja turpinās kaitīgu vielu izdalīšanās.
- 6.2. Mazgāt rokas, kad tās kļūvušas netīras, pirms ēšanas un darbu beidzot.
- 6.3. Ēst tikai speciāli iekārtotās telpās, ēdnīcās, kafejnīcās.
- 6.4. Ievērot tīrību un kārtību mācību telpās, tualetē un pārējās koplietošanas telpās.

## 7. Ugunsdrošības prasības

- 7.1. **Smēķēt tikai šim nolūkam paredzētās vietās.**
- 7.2. Neaizdedzināt sērkokciņus, šķiltavas un neizmantot atklātu uguni ugunsnedrošās vietās.
- 7.3. Netīrus slaukāmos materiālus savākt šim nolūkam paredzētajās tvertnēs.
- 7.4. Nepieļaut, ka darba vietās uzkrājas ugunsnedroši materiāli (skaidas, putekļi, slaukāmie materiāli).
- 7.5. Beidzot darbu, neatstāt telpās spriegumam pieslēgtas elektroiekārtas .
- 7.6. Pieejas ugunsdzēsamajam inventāram vienmēr turēt brīvas.
- 7.7. Ugunsdzēsamo inventāru izmantot tikai ugunsgrēka dzēšanai, uzturēt tos lietošanas kārtībā.
- 7.8. Apmācāmajiem ir jābūt instruētiem ugunsdrošības jautājumos, ir jāprot praktiski pielietot objektā esošos ugunsdzēsības līdzekļus, lai likvidētu ugunsgrēku.
- 7.9. Nepieļaut elektroiekārtu un vadu pārkaršanu.
- 7.10. Ja pamanīta elektroiekārtas pastiprināta sasilšana, izslēgt to un ziņot tiešajam darbu vadītājam.
- 7.11. Ja atklātas aizdegšanās pazīmes (dūmi, degošas izolācijas smaka u.c.) izslēgt iekārtas un ziņot tiešajam vadītājam.
- 7.12. Ja izcēlies ugunsgrēks, nekavējoties ziņot pasmiedzējam. Elektroiekārtu aizdegšanās gadījumā dzēšanai izmantot ogļskābās gāzes vai pulvera ugunsdzēsamos aparātus.
- 7.13. Apmācāmie, kuri pārkāpj ugunsdrošības noteikumus tiek saukti pie atbildības, saskaņā ar spēkā esošo likumdošanu.

# SIA "Mācību un konsultāciju centrs ABC"

APSTIPRINU

SIA Mācību un konsultāciju centrs ABC izpilddirektors

 A.Kalniņš

Rīga, 2019. gada 07.februārī

## INSTRUKCIJA ELEKTRODROŠĪBĀ

### Nr. 1

Šī instrukcija paredzēta zināšanu sniegšanai vispārīgos elektrodrošības jautājumos un par drošības prasībām veicot darbus elektroietaisēs.

Atbildīgais par šīs instrukcijas prasību ievērošanu ir darbu izpildītājs.

### LIETOTIE TERMINI

**Bīstams faktors** – ražošanas vai darba faktors, kura iedarbība uz darbinieku zināmos apstākļos izraisa traumu vai citu pēkšņu un strauju veselības pasliktināšanos.

**Darba vieta** – vieta, kurā darbiniekam ir nepieciešams atrasties vai kurp viņam jānodas sakarā ar darba pienākumu pildīšanu un kura tieši vai netieši atrodas darba devēja kontrolē.

**Elektrodrošība** – organizatorisku un tehnisku pasākumu un līdzekļu kopums, kas nodrošina cilvēku aizsardzību no elektriskās strāvas, elektriskā loka, elektromagnētiskā lauka un statiskās elektrības kaitīgās un bīstamās iedarbības.

**Elektrotrauma** – trauma, ko izraisa elektriskās strāvas iedarbība.

**Individuālie un kolektīvie aizsardzības līdzekļi** – līdzekļi, ko izmanto, lai novērstu vai samazinātu bīstamu un kaitīgu faktoru iedarbību uz darbinieku.

**Kaitīgs faktors** – ražošanas faktors, kura iedarbība uz darbinieku zināmos apstākļos izraisa veselības traucējumus.

**Pirmā palīdzība** – palīdzība cietušajam dzīvībai vai veselībai kritiskā stāvoklī, ko savu zināšanu vai iespēju apjomā sniedz tiesiskajā regulējumā noteiktajā kārtībā apmācītas personas.

**Soļa spriegums** – divu punktu potenciālu starpība, kas atrodas uz zemes virsmas soļa attālumā viens no otra strāvas noplūdes zonā.

**A elektrodrošības grupa** - pēc apmācības par konkrēta darba izpildīšanu ekspluatācijā esošā elektroietaisē. A elektrodrošības grupa - darbiniekiem nav nepieciešams darba stāžs elektroietaisēs, nav nepieciešama elektrotehniskā izglītība, bet jābūt priekšstatam par elektriskās strāvas bīstamību un aizsardzības līdzekļiem, veicot konkrēto darbu. Jāzina pirmās palīdzības sniegšana elektrotraumu gadījumā. A Elektrodrošības grupu var piešķirt uz vienu gadu. Pēc grupas derīguma beigām ir jāveic atkārtota apmācība – seminārs. Par kvalifikācijas grupas piešķiršanu tiek izdarīts ieraksts speciālā žurnālā par A elektrodrošības grupas piešķiršanu, atjaunošanu reģistrācijas lapā vai izsniegta apliecība (zilā krāsā).

#### **1.6. Ugunsdrošības un sprādziendrošības prasības:**

- 1.6.1. aizliegts rīkoties ar atklātu uguni darba telpā, tās tuvumā un ugunsnedrošās vietās, dedzināt sveces;
- 1.6.2. aizliegts glabāt darba vietā viegli uzliesmojošas vielas;
- 1.6.3. smēķēt tikai speciāli tam paredzētās vietās;
- 1.6.4. nodrošināt brīvu pieeju ugunsdzēsības līdzekļiem;
- 1.6.5. ievērot ugunsdrošības instrukciju un rīcības plānu ugunsgrēka gadījumā.

#### **1.7. Elektrodrošības prasības:**

- 1.7.1. elektroiekārtas ekspluatēt saskaņā ar lietošanas instrukciju;
- 1.7.2. elektroiekārtas pieslēgšanu un atslēgšanu no elektropadeves veikt sausām rokām;
- 1.7.3. ievērot brīdinājuma uzrakstus un zīmes;
- 1.7.4. bojājumu gadījumos (dzirksteļošana, dūmu vai liesmu parādīšanās, deguma smaka, slēdžu uzskaršana u.c.) pārtraukt darbu (izslēgt iekārtu), ziņot tiešajam direktoram un brīdināt citus darbiniekus par radušos situāciju un darbu atsākt tikai tad, kad ir novērsti bojājumi;
- 1.7.5. pirms tīrīšanas vai pārvietošanas elektroietaisies jāatslēdz no barošanas tīkla;
- 1.7.6. neizmantojot bojātas rozetes;
- 1.7.7. nepieskarties neizolētiem vadiem;
- 1.7.8. ievērot instrukciju neelektriskajam personālam.

#### **1.8. Kārtība, kādā ziņo par konstatētiem iekārtu, ierīču un instrumentu bojājumiem:**

- 1.8.1. bojājumu gadījumos (mehāniski bojājumi, palielināta vibrācija, deguma smaka, slēdžu uzskaršana u.c.) nekavējoties pārtraukt darbu, izslēdzot darba aprīkojumu, ziņot pasniedzējam un brīdināt citus studentus par radušos situāciju;
- 1.8.2. darbu atsākt tikai tad, kad novērsti bojājumi;
- 1.8.3. konstatējot pielietojamo elektroierīču bojājumus, nekavējoties pārtraukt darbu, izslēgt elektroierīci un par notikušo pasniedzējam.

#### **1.9. Kārtība, kādā ziņo par darbā notikušu nelaimes gadījumu, avāriju vai citu ārkārtas gadījumu:**

- 1.9.1. nekavējoties sniegt cietušajam pirmo palīdzību, izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību (tālr. 112, 113) un ziņot pasniedzējam;
- 1.9.2. pārtraukt darbu un notikuma vietu atstāt neskartu;
- 1.9.3. ārkārtas situācijā nekavējoties ziņot pasniedzējam par ugunsgrēku vai situāciju, kura apdraud cilvēka veselību vai dzīvību.

#### **1.10. Darba higiēnas prasības:**

- 1.10.1. ēst tikai tam speciāli paredzētās vietās;
- 1.10.2. uzturēt tīrību un kārtību telpās;
- 1.10.3. pēc katra darba veikšanas mazgāt rokas;
- 1.10.4. personisko apģērbu un mantas novietot speciāli tam paredzētā vietā;
- 1.10.5. ievērot personisko higiēnu.

#### **1.11. Saskaņā ar Darba aizsardzības likumu, par šīs instrukcijas neievērošanu, darba devējs var piemērot nodarbinātajiem disciplinārsodus, administratīvi, civiltiesiski vai krimināltiesiski sodīt par darba aizsardzības normatīvo aktu un citu darba aizsardzības noteikumu pārkāpumiem, kā arī darba devēja prasību neizpildi darba aizsardzības jautājumos.**

- 5.2. elektroinstrumentu vai ierīču bojājumu gadījumos (dzirksteļošana, dūmu vai liesmu parādīšanās, deguma smaka u.c.) pārtraukt darbu ar tiem (izslēgt), ziņot pasniedzējam un brīdināt citus studentus par radušos situāciju.
- 5.3. aizliegts remontēt elektroinstrumentus un ierīces, pieskarties atkailinātiem vadiem, apgaismojuma armatūrai un citām strāvu vadošām daļām, noņemt nožogojumus vai aizsargapvalkus - tas jādara kvalificētam personālam.
- 5.4. ja noticis nelaimes gadījums darbā, jāizsauc ātrā medicīniskā palīdzība un jāpaziņo pasniedzējam
- 5.5. elektriskās strāvas trieciena gadījumā cietušais nekavējoties jāatbrīvo no strāvas iedarbības.
- 5.6. saglabāt darba vietu tādā stāvoklī, kādā notika nelaimes gadījums.
- 5.7. ugunsgrēka gadījumā izsaukt ugunsdzēsējus, zvanot pa tālruni **112**, ieslēgt signalizāciju un piedalīties ugunsgrēka likvidēšanā savas kompetences ietvaros.

## 1. pielikums

### ELEKTRISKĀS STRĀVAS IEDARBĪBA UZ CILVĒKA ORGANISMU

Elektriskā strāva uz cilvēka organismu var iedarboties elektroķīmiski, termiski, mehāniski un fizioloģiski.

- **Elektroķīmiskā** (elektrolītiskā) strāvas iedarbība izpaužas kā asiņu un citu organisma šķidrums sadalīšanās, kas izsauc fizioloģiskus traucējumus cilvēka organismā (bīstamāka ir līdzstrāva).
- **Termiskā** strāvas iedarbība izpaužas kā cilvēka audu un dažādu orgānu apdegumi vai audu un kaulu pāroģļošanās, kas savukārt var izsaukt nopietnus organisma funkcionālos traucējumus.
- **Mehāniska** strāvas iedarbība izpaužas kā ādas, asinsvadu un nervu audu plīsumi, locītavu mežģījumi un locekļu atrāvumi, kurus izraisījusi elektriskā strāva izejot caur cilvēku ķermeni un izsaucot strauju nepatvaļīgu krampju veida muskuļu saraušanos.
- **Fizioloģiska** strāvas iedarbība izpaužas kā elpošanas, sirdsdarbības vai nervu sistēmas traucējumi, kā arī muskuļu krampji un neatgriezeniskas izmaiņas šūnās un audos, kā rezultātā tie var atstāt nāvē. Jāatceras, ka cilvēkam var tikt paralizētas balss saites un viņš nevarēs saukt palīgā.
- Nopietni **organisma dzīvības procesu** traucējumi pēc elektrotraumām var parādīties pēc mēnešiem un gadiem, tādēļ pēc elektrotraumas nepieciešama veselības stāvokļa medicīniskā kontrole.

## 2. pielikums

### ELEKTROTRAUMU VEIDI

1. **Elektrotrauma** ir audu un orgānu anatomisko attiecību un funkciju traucējumi, ko izraisa elektriskās strāvas vai elektriska loka iedarbība.
2. **Elektrotraumas izraisa:**
  - 2.1. elektroiekārtu vai elektrotīklu normālas darbības traucējumi
  - 2.2. cilvēka nepareiza rīcība
  - 2.3. dabas parādība – zibens.

**Soļa spriegums** – divu punktu potenciālu starpība, kas atrodas uz zemes virsmas soļa attālumā viens no otra strāvas noplūdes zonā.

1. Pēc lieluma soļa spriegums mainās atkarībā no attāluma līdz zemētājam.
  - 1.1. soļa spriegums būs vislielākais, ja cilvēks ar vienu kāju stāvēs uz zemētāja, bet otra kāja atradīsies soļa attālumā no tā
  - 1.2. soļa spriegums samazināsies cilvēkam attālinoties no zemētāja.
2. Soļa sprieguma bīstamība elektroiekārtās ar spriegumu līdz 1000V iespējama 5m rādiusā ap zemētāju, virs 1000V – 8-20m rādiusā ap zemētāju.
3. Paaugstināta bīstamība ir ap augstsprieguma iekārtām, kur soļa spriegums var sasniegt vairākus simtus voltu.
4. No soļa sprieguma zonas jāiziet liekot mazus solīšus lai nepalielinātos potenciāla starpība. Caur cilvēka organismu plūstošā strāva var izsaukt kāju muskuļu krampjus un, cilvēkam krītot, elektriskajā ķēdē ieslēgtos viss ķermeņis.
5. **Pieskares spriegums** – divu punktu potenciālu starpība elektriskajā ķēdē, kuriem vienlaicīgi pieskāries cilvēks.
6. Izšķir vienfāzes (vienpola) un divfāzu (divpolu) pieskaršanos un pieskaršanos sazemētām, metāliskām daļām, kuras atrodas zem sprieguma:
  - 6.1. vienfāzes pieskaršanās gadījumā cilvēks pieskaras vienam fāzes vadam un elektriskā ķēde noslēdzas caur cilvēka ķermeni
  - 6.2. divfāzu pieskaršanas gadījumā cilvēks vienlaikus pieskaras līdzsprieguma vai maiņsprieguma vienfāzes avota diviem poliem vai trīsfāzu elektriskajā tīklā diviem fāzes vadiem un elektriskā ķēde noslēdzas caur cilvēka ķermeni.
7. Izolācijas vai cita bojājuma gadījumā elektroiekārtu metāliskās daļas (korpusi, rokturi) cilvēkam nezinot var nonākt zem sprieguma. Šāda situācija ir līdzīga tai, kad cilvēks pieskaras vienam fāzes vadam. Pieskaroties elektroiekārtu metāliskajam daļām rodas noslēgta ķēde avārijas strāvas noplūdei uz zemi caur cilvēka ķermeni.
8. Ja bojātā elektroiekārta atrodas uz strāvu vadošas grīdas vai uz zemes, tad strāva noplūst uz zemi un apkārt zemētājam izveidojas zona, kura atrodas zem sprieguma.
9. Nelaiemes gadījumu novēršanai elektroiekārtu metāliskās daļas, kuras nekalpo darba strāvas vadīšanai savieno ar zemēšanas ietaisi (sazemē).
10. Ja cilvēks pieskaras sazemētai elektroiekārtai, tad strāva, kura plūst caur cilvēka ķermeni nepārsniedz pieļaujamās vērtības.



# SIA “Mācību un konsultāciju centrs ABC”

APSTIPRINU






















SIA Mācību un konsultāciju centrs ABC izpilddirektors

 A.Kalniņš

Rīga, 2019. gada 07.februārī

## DARBA AIZSARDZĪBAS INSTRUKCIJA DROŠĪBAS ZĪMJU LIETOŠANĀ Nr. 2

1. Šajā instrukcijā ir sniegta informācija par drošības zīmēm, ko izmanto darba aizsardzībā un par drošības zīmēm, ar ko apzīmē aizliegumu vai atļauju smēķēt.
2. Informācija par ugunsdrošībā lietojamām zīmēm ir sniegta ugunsdrošības instrukcijā.
3. Informācija par ķīmiskām vielām lietojamām drošības zīmēm ir sniegta darba aizsardzības instrukcijā darbam ar ķīmiskām vielām.
4. Drošības zīmju lietošanu nosaka:
  - 4.1. 03/09/2002 Ministru kabineta noteikumi Nr.400 “Darba aizsardzības prasības drošības zīmju lietošanā”
    - 4.1.1. Drošības zīmes dalās vairākās grupās:
      - 4.1.1.1. **Aizlieguma zīmes** – zīmes, kuras aizliedz darbību, kuras rezultātā tiek izraisīta bīstamība. Raksturīgās īpašības: apaļa forma, melna piktogramma uz balta fona, sarkanas malas un diagonāla līnija.
      - 4.1.1.2. **Brīdinājuma zīmes** – zīmes, kuras brīdina par esošo bīstamību. Raksturīgās īpašības: trīsstūra forma, melna piktogramma uz dzeltena fona ar melnām malām.
      - 4.1.1.3. **Rīkojuma zīmes** – zīmes, kuras norāda uz konkrēto darbību. Raksturīgās īpašības: apaļa forma, balta piktogramma uz zila fona.
      - 4.1.1.4. **Papildizejas un pirmās palīdzības zīmes** – zīmes, kuras sniedz informāciju par pirmās palīdzības vai glābšanas iekārtām, vai papildizejām. Raksturīgās īpašības: taisnstūra vai kvadrāta forma, balta piktogramma uz zaļa fona.

	4.7. Iekšējais transports		4.8. Bīstami, elektrība		4.9. Vispārēja bīstamība <sup>1</sup>
	4.10. Lāzera stars		4.11. Oksidējoša viela		4.12. Nejonizējoša radiācija vai starojums
	4.13. Spēcīgs magnētiskais lauks		4.14. Uzmanību, šķēršļi		4.15. Uzmanību, nelīdzens
	4.16. Bioloģiskais risks		4.17. Zema temperatūra		4.19. Eksplozīva vide
	4.20. Sastatnes		4.21. Uzmanību, pakāpiens		4.22. Uzmanību, slidens
	4.23. Dziļš ūdens		4.24. Zemējums		4.25. Uzmanību, krītoši objekti
	4.26. Augsta temperatūra		4.27. Uzmanību, karsta virsmā		4.28. Uzmanību, karsts tvaiks

**RĪKOJUMA-** zīme, kas norāda uz konkrētu darbību, lai aizsargātu darbinieku pret konkrētu risku. Zīmes forma- apļa veida zīme ar zilu fonu.



6.1. Jālieto  
aizsargbrilles



6.2. Jālieto  
aizsargķivere



6.3. Jālieto  
dzirdes  
aizsardzības  
līdzekļi

<sup>1</sup> Brīdinājuma zīmi Nr.4.9. “Vispārēja bīstamība”, lai brīdinātu par bīstamām ķīmiskām vielām vai maisījumiem, izmanto vienīgi gadījumā, ja nepieciešams apzīmēt vairāku bīstamo vielu vai maisījumu krājumus.



9.2. Kustības virziens pa kreisi



9.2. Kustības virziena pa labi



9.2. Kustības virziens uz leju

**SIGNĀLKRĀSOJUMS** – krāsojums ar specifisku nozīmi, NORĀDĀ KĀDU IEBOBEŽOJUMU



4.2. 20/12/2005 Ministru kabineta noteikumi Nr.976 “Noteikumi par kārtību, kādā izvietojami informatīvie uzraksti vai simboli par smēķēšanas aizliegumu un atļauju smēķēt, kā arī par uzrakstu un simbolu paraugiem”

4.2.1. Aizliegumu smēķēt norāda ar uzrakstu "Smēķēt aizliegts" vai ar simbolu par smēķēšanas aizliegumu:

**Smēķēt aizliegts!**



4.2.2. Atļauju smēķēt norāda ar uzrakstu "Atļauts smēķēt" vai ar simbolu par atļauju smēķēt:

**Atļauts smēķēt**



## 5. DARBA DEVĒJA PIENĀKUMI

- 5.1. Darba devējam, pirms pieņemt lēmumu par drošības zīmju izvietojumu savā uzņēmumā, jāveic analīze virknei aspektu, lai izvēlētos sev visnoderīgāko variantu.
- 5.2. Starp šiem aspektiem, kurus jāņem vērā, ir šādi:
  - 5.2.1. zīmju izmantošanas nepieciešamība;
  - 5.2.2. vispiemērotāko drošības zīmju izvēlēšanās;
  - 5.2.3. drošības zīmju iegāde;
  - 5.2.4. drošības zīmju izvietojums, to uzturēšana kārtībā un pārraudzība.
- 5.3. Darba devējam, pirms izvēlēties kādu konkrētu drošības zīmju veidu, sīki un detalizēti jāizvērtē to īpašības, lai spētu novērtēt un izprast, kā tās atbilst nepieciešamajām prasībām. Tas būtu efektivitātes līmenis, ko sniedz drošības zīme riska situācijā, kuras noteikšanai nepieciešama šādu parametru analīze:
  - 5.3.1. darba zonas platība un tajā strādājošo skaits;
  - 5.3.2. riska faktori un apstākļi, par kuriem jābrīdina, izmantojot brīdinājuma zīmes;
  - 5.3.3. nelaimes gadījumu vai arodslimības draudu iespējamība.
6. Darba devēja pienākums, veicot nepieciešamos apmācības un instruktāžas pasākumus, ir nodrošināt pareizu drošības zīmju interpretāciju, kā arī regulēt darbinieku uzvedību (izturēšanos) riska faktoru klātbūtnē:
  - 6.1. ieviešot drošības zīmes;
  - 6.2. ja nepieciešams, izvietot jaunas drošības zīmes;
  - 6.3. kad uzņēmumā darbu uzsāk jauni darbinieki.

Sagatavoja	Paraksts	Datums
------------	----------	--------

# SIA "Mācību un konsultāciju centrs ABC"

APSTIPRINU

SIA Mācību un konsultāciju centrs ABC izpilddirektors

 A. Kalniņš

Rīga, 2019. gada 07. februārī

## DARBA AIZSARDZĪBAS INSTRUKCIJA DARBAM AR DATORU Nr. 5

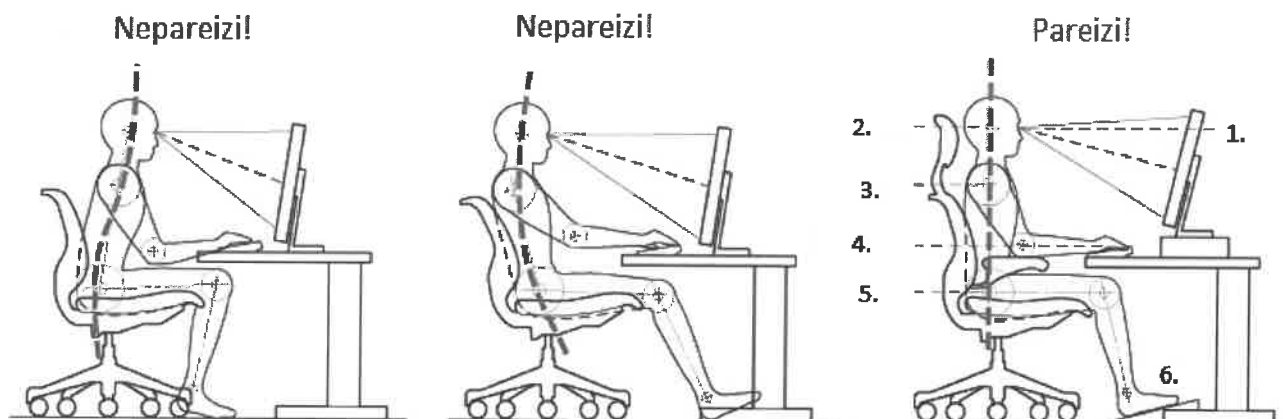
### I VISPĀRĪGĀS PRASĪBAS

1. **Ar datoru atļauts strādāt personām:**
  - 1.1. kuras ir instruētas darba aizsardzībā, ugunsdrošībā, elektrodrošībā, kā arī iepazīstinātas ar konkrētajā darba vietā izpildāmo darbu specifiku un konkrētā darba detalizētu aprakstu;
  - 1.2. kuru veselības stāvoklis ir pārbaudīts un atbilst profesijas prasībām;
  - 1.3. kuras ir apmācītas konkrētā darba veikšanai.
2. **Minimālās prasības darba vietas iekārtojumam:**
  - 2.1. displejam, tastatūrai, darba galdam, darba krēslam, darba telpas iekārtojumam un darba organizācijai jābūt tādiem, lai novērstu vai mazinātu kaitējumu datoru lietotāju veselībai (skatīt 1. att. un 2. att.);
  - 2.2. iekārtojot darba vietu, uzmanība jāpievērš arī iespējamiem riska faktoriem (elektrotrauma, paslīdēšana, pakļupšana, krišana).
3. **Bīstamie un kaitīgie darba vides faktori:**
  - 3.1. *Fizikālie darba vides riska faktori* (nepietiekošs apgaismojums, elektriskās strāvas iedarbība, datora radīts elektrostatiskais lauks, paaugstināta vai pazemināta gaisa temperatūra, palielināts vai pazemināts gaisa relatīvais, ventilācijas trūkums vai caurvējš.
  - 3.2. *Psihoemocionālie darba vides riska faktori* (darba laiks, darba laika deficīts, saspringta psiholoģiskā atmosfēra darbā u.c.).
  - 3.3. *Ergonomiskie darba vides riska faktori* (piespiedu darba poza ilgāk par 50% no darba laika (sēdus), darbs, kas saistīts ar intensīvu lokālu muskuļu sasprindzinājumu, redzes sasprindzinājums, atspīdums displejā, apžilbinājumi u.c.
4. **Kolektīvie aizsardzības līdzekļi:**
  - 4.1. dažādas galda lampas ar dažādu gaismas intensitāti;
  - 4.2. aizkari, žalūzijas;

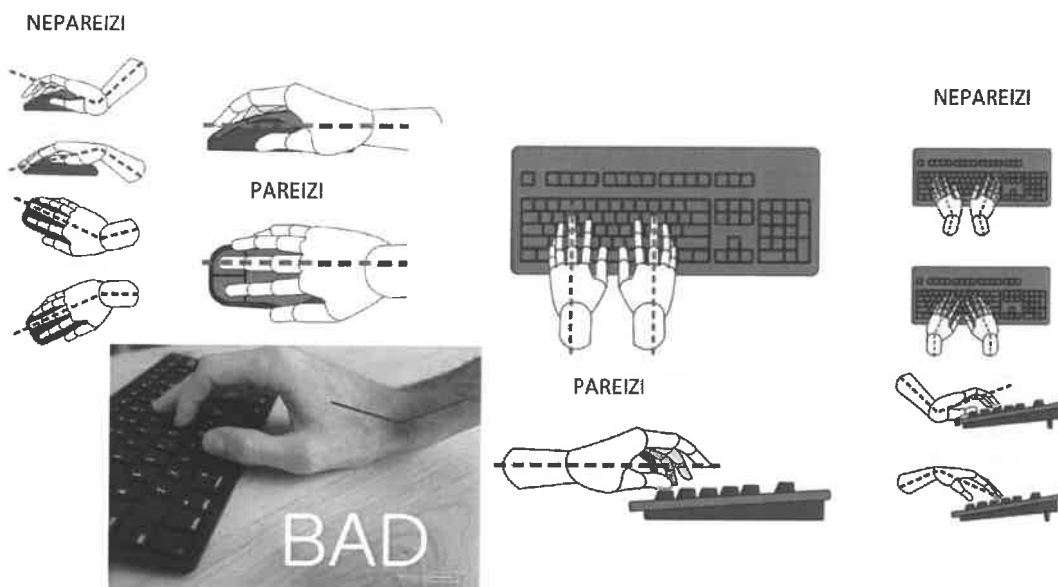
ekrāna. Tastatūras priekšā nepieciešama vismaz 10 cm plata brīva, kur var novietot un atpūtināt plaukstu. Ieteicamais tastatūras slīpuma leņķis attiecībā pret horizontālo virsmu ir robežās no 0 līdz 25°. (skatīt 2. att.)

#### 14. Pele

14.1. Pelei nepieciešama noteikta darba virsma, ieteicams izmantot paliktni. To novieto pēc iespējas tuvāk tastatūrai, lai izvairītos no piespiedu darba pozas roku locītavām. Kreiļiem nepieciešams pielāgot peli.



1.att. Pareizs un nepareizs darba pozīcijas iekārtojums (1.-acu līmenis; 2.-ausu līmenis; 3.-plecu novietojums; 4.-elkoņu novietojums; 5.-gurnu novietojums; 6.-pēdu novietojums)

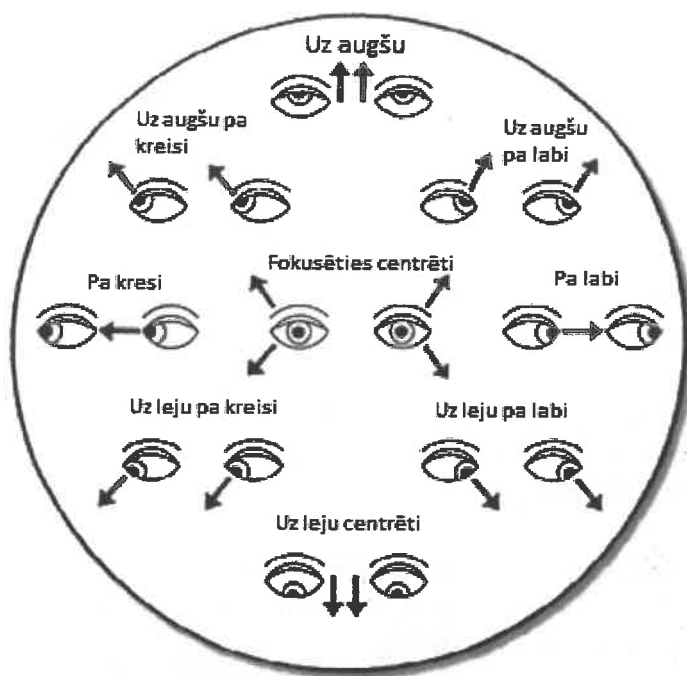


2. att. Pareizas plaukstu pozīcijas darba laikā strādājot ar datoru

## II DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS, UZSĀKOT DARBU

15. Datora lietotājam jāzina darba vides riska faktori, to iedarbības būtība un rezultāti, kā arī jācenšas novērst kaitējumu veselībai, samazinot nelabvēlīgo un kaitīgo faktoru iedarbību uz veselību.
16. Izvēdiniet telpas ja ir tāda iespēja.
17. Jāuztur tīra un kārtīga darba vieta.
18. Sagatavojot darba vietu, vizuāli pārbaudīt:
  - 18.1. datora procesora bloku, tastatūru, displeju, printeri un citas iekārtas;
  - 18.2. vai normāli apgaismota darba zona;
  - 18.3. darba galda virsmu vai tā nav bojāta;

### Acu vingrinājumi



### Ķermeņa vingrinājumi



Var izpildīt arī sēžot pie datora



10-20 sekundes  
2 reizes



10-15 sekundes  
1 reizi



10-12 sekundes  
2 reizes  
uz katru pusi



15-20 sekundes  
1 reizi



3-5 sekundes  
3 reizes



10-12 sekundes  
1 reizi  
ar katru roku



10-15 sekundes  
1 reizi



10-15 sekundes  
1 reizi

# SIA "Mācību un konsultāciju centrs ABC"

**APSTIPRINU**

SIA Mācību un konsultāciju centrs ABC izpilddirektors

 A.Kalniņš

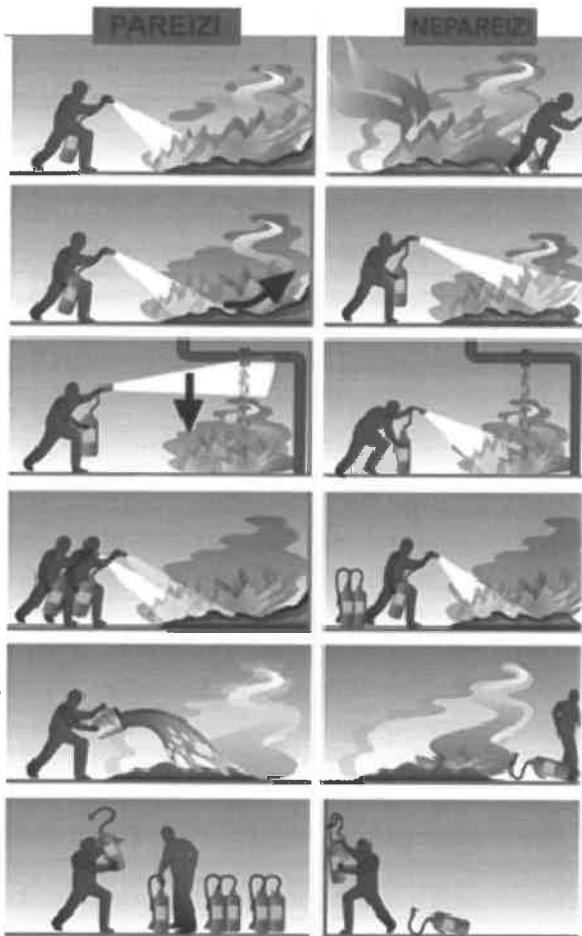
Rīga, 2019. gada 07.februārī

## UGUNSDROŠĪBAS INSTRUKCIJA

### Vispārīga un ugunsdrošību raksturojoša informācija

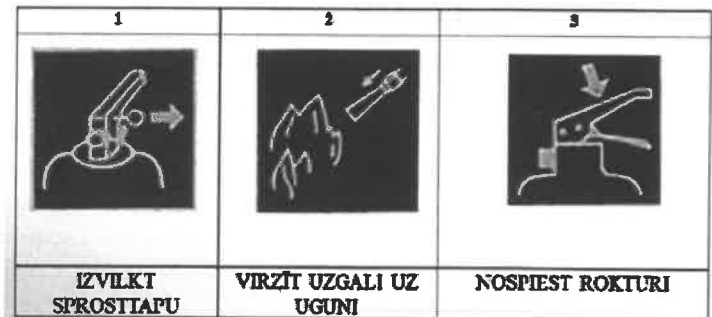
- 1.1. Šajā instrukcijā ir noteiktas ugunsdrošības pamatprasības, kas jāievēro objekta telpās un teritorijā.
- 1.2. Par ugunsdrošību objektā ir atbildīgs ēkas, būves, to daļu vai zemesgabala īpašnieks (valdītājs) vai pārvaldnieks, ja tas paredzēts pārvaldīšanas līgumā, bet iznomātā (izīrētā) vai lietošanā nodotā ēkā, būvē, to daļās vai zemesgabalā par ugunsdrošību ir atbildīgs nomnieks (īrnieks) vai cits lietotājs, ja tas paredzēts līgumā.
- 1.3. Visas personas, kuras tiek apmācītas, ir jāiepazīstina ar šo instrukciju. Instruktažu veic un reģistrē ugunsdrošības instruktāžas uzskaites žurnālā.
- 1.4. Apmācāmo pienākums ir apgūt ugunsdrošības instrukciju un to ievērot.
- 1.5. Par ugunsdrošības noteikumu pārkāpumiem vainīgās personas var tikt sauktas pie kriminālās, administratīvās, disciplinārās un materiālās atbildības likumā noteiktajā kārtībā.
- 1.6. Instruktažu reģistrē ugunsdrošības instruktāžas uzskaites žurnālā.

### 2.3. Ugunsdzēsības aparāti:



### 5.1. Ugunsdzēsības aparātu izmantošanas kārtība

Lai iedarbinātu ugunsdzēsības aparāta palaišanas mehānismu, jāizvelk sprosttapa, jāatbrīvo šļūtene un roka jātur pēc iespējas tuvāk pie uzgaļa, bet gadījumos, kad tiek izmantots ogļskābās gāzes aparāts, roka jānovieto speciāli tai atvēlētajā vietā. Uzgali nepieciešams virzīt uz uguni un nospiežot sviru, padodam ugunsdzēsības aparāta saturu uz dzēšanu (atlaižot sviru, padeve pārtrauksies). Iedarbinot aparātu, šļūtene stingri jāsaturo, lai strūkļa reaktīvais spēks neizrautu to no rokas. Aparātu var darbināt gan nepārtraukti, gan ar pārtraukumiem, attiecīgi nospiežot un atlaižot sviru. Aparāta darba stāvoklis – ieteicams vertikāls! Vienmēr nepieciešamas ievērot drošu ugunsdzēsības attāluma sākot no 1,5m.






### 5.2. Iekšējā ugunsdzēsības krāna izmantošanas kārtība:

Iekšējo ugunsdzēsības krānu vislabāk iedarbināt ar divu personu palīdzību. Viena persona veic ugunsdzēsības šļūtenes iztīšanu un ugunsdzēsības stobra sagatavošanu, bet otra persona pārbauda ugunsdzēsības šļūtenes stiprinājumu pie ugunsdzēsības ūdensvada krāna, tad atver ugunsdzēsības krāna ventili, lai ūdens nonāk ugunsdzēsības šļūtenē un ir iespējams izmantot ugunsdzēsības krānu. Obligāti ir jāpārlicinās vai zonā ir atslēgta elektroenerģijas piegāde.

**Dzēšana ir katra cilvēka brīva izvēle, nevis pienākums !**



## 7. Rīcības plāns ugunsgrēka gadījumā

Izpildītājs	Veicamās darbības	Rīcības nosaukums
Ikviens cilvēks	<p>Nekavējoties par ugunsgrēku paziņot Valsts Ugunsdzēsības un glābšanas dienestam (turpmāk – VUGD) zvanot uz tālr. 112.</p>  <p>Norādot sekojošu informāciju:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• adrese;</li> <li>• kur deg;</li> <li>• kas deg (iekārtas, elektrovadi, utt.);</li> <li>• kas ziņo (vārds, uzvārds)</li> </ul> <p><b>Atceries! Pirmais klausuli noliek VUGD operators</b></p>	Paziņojums par ugunsgrēka izcelšanos
	<p>Ja pamanījis ugunsgrēku nekavējoties trauksmi izziņo ar ugunsgrēka atklāšanas un trauksmes sistēmu (nospiežot trauksmes pogu).</p> 	Trauksmes izziņošana
	<p>Katram objekta darbiniekam ir pienākums vadīt izglītojamo evakuāciju un nekavējoties evakuēties pašiem saņemot informāciju par ugunsgrēka izcelšanos uz drošu pulcēšanās vietu.</p> <p>Atstājot telpas, aizvērt durvis un logus, lai novērstu dūmu izplatīšanos uz telpām, bet neaizslēgt tās.</p> 	Evakuācija