

PATVIRTINTA  
Klaipėdos „Saulėtekio“ progimnazijos  
direktoriaus 2022 m. gegužės 30 d.  
įsakymu Nr.V1-28

**KLAIPĖDOS „SAULĖTEKIO“ PROGIMNAZIJS  
(Įstaigos kodas 190439674)**

**FIZINIO UGDYMO MOKYTOJO SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA NR. 8**

**I SKYRIUS  
BENDROJI DALIS**

1. Klaipėdos „Saulėtekio“ fizinio ugdymo mokytoju (toliau – mokytojas) gali dirbti asmuo, nustatyta tvarka pasitikrinęs sveikatą, turintis aukštąjį pedagoginį išsilavinimą ir atitinkamą kvalifikaciją, išklauses bendrą darbų saugos ir sveikatos ir darbo vietoje instruktavimus.

2. Mokytojas privalo laikytis darbo tvarkos taisyklių, vykdyti mokyklos darbuotojų saugos ir sveikatos instrukcijų reikalavimus, darbo priemones naudoti pagal darbo priemonių dokumentuose nurodytus saugaus naudojimo reikalavimus.

3. Periodinis mokytojo sveikatos tikrinimas atliekamas Sveikatos apsaugos ministerijos nustatyta tvarka ir periodiškumu, o žinių patikrinimas (periodinis instruktavimas) atliekamas ne rečiau kaip kartą per 12 mėnesių.

4. Papildomas mokytojo instruktavimas atliekamas patvirtinus naują saugos ir sveikatos instrukciją arba padarius pakeitimus esančioje, įsitikinus, kad jo žinios nepakankamos, pasikeitus darbo sąlygoms, turinčioms įtakos saugai ir sveikatai, įvykus nelaimingam atsitikimui, susirgus profesine liga ir kitais atvejais, kai to reikalauja įvykį tirianti komisija.

5. Mokytojas privalo laikytis nustatyto darbo ir poilsio režimo.

6. Mokytojas privalo nedirbti su techniškai netvarkingomis darbo priemonėmis.

7. Atlikti tik paskirtą darbą, neleisti dirbti pašaliniams asmenims.

8. Mokytojas privalo informuoti Progimnazijos direktorių ar jo įgaliotą asmenį, apie situaciją darbo vietose, darbo patalpose, kuri, jo įsitikinimu, gali keiti pavojų darbuotojų, mokinių ar lankytojų saugai ir sveikatai.

9. Mokytojas, nukentėjęs dėl nelaimingo atsitikimo darbe, ūmios profesinės ligos, matęs įvykį arba jo pasekmes, privalo nedelsdamas apie tai pranešti Progimnazijos direktoriui ar jo įgaliotam asmeniui, jeigu jis pajėgia tai padaryti.

10. Įvykus nelaimingam atsitikimui, būtina nukentėjusiam suteikti pirmąją pagalbą, o prireikus iškviesti greitąją medicinos pagalbą tel.: 112.

11. Mokytojui, pažeidusiam šios instrukcijos reikalavimus, taikoma Lietuvos Respublikos įstatymų nustatyta atsakomybė.

**II SKYRIUS  
PROFESINĖS RIZIKOS VEIKSNIAI, SAUGOS PRIEMONĖS NUO JŲ POVEIKIO**

12. Elektros srovės poveikis, esant netvarkingiems kištukiniams lizdams, kištukams, elektros instaliacijai, kompiuterinei technikai, dėl ko netenkama sąmonės, sutrinka arba nutrūksta širdies veikla bei kvėpavimas, o kartais išstinka staigi mirtis.

13. Dirbant su kompiuterine technika, spausdintuvu – elektrostatinis krūvis, kuris veikia periferinę nervų sistemą.

14. Kūno raumenų patempimas, nesilaikant leidžiamų kėlimo normų – vienu metu nešti galima vyrams ne daugiau kaip 30 kg, moterims – 10 kg.

15. Netvarkinga darbo vieta, slidžios grindys.

16. Netvarkingas sporto inventorių, sporto įrankių – galimos traumos.

### III SKYRIUS KENKSMINGI VEIKSNIAI, KURIŲ ILGALAIKIS POVEIKIS PAVOJINGAS SVEIKATAI

17. Nuolat įtemptas dėmesys – vargina organizmą, mažina budrumą, silpnina nervų sistemą.
18. Triukšmas – veikia periferinę nervų sistemą.
19. Nervinė įtampa – veikia periferinę nervų sistemą.
20. Darbas su kompiuterine technika – regos sutrikimai.
21. Galimos infekcijos nuo sergančių mokinių.

### IV SKYRIUS MOKYTOJO VEIKSMAI PRIEŠ DARBO PRADŽIĄ

22. Įsitikinti ar tvarkinga patalpoje esanti instaliacija, rozetės, kištukai, kompiuterinė technika, kiti elektros prietaisai su kuriais bus dirbama, sporto inventorius.
23. Apžiūrėti darbo vietą, patikrinti ar ji tvarkinga, pašalinti iš jos nereikalingus daiktus.
24. Patikrinti ar švari ir tvarkinga sporto salė, grindys.
25. Patikrinti sporto įrankių, inventoriaus tvarkingumą.
26. Patikrinti užsiėmimų vietos (sporto aikštelės, bėgimo takų, šuoliaduobių tvarkingumą).
27. Įsitikinti, ar darbo vietoje pakankamas apšvietimas, mikroklimatas (temperatūra, ventiliacija).
28. Darbą pradėti tik kai bus pašalinti visi trūkumai, galintys sukelti nelaimingą atsitikimą.

### V SKYRIUS FIZINIO UGDYMO MOKYTOJO VEIKSMAI DARBO METU

29. Neatitraukti savo ir kitų dėmesio pašalinėmis šnekomis ir darbais.
30. Draudžiama dirbti neblaiviam ar apsvaigusiam nuo narkotikų, toksinių medžiagų.
31. Laikytis darbo ir poilsio režimo, daryti pertraukas dirbant su kompiuteriu, spausdintuvu (nepertraukiamai dirbti prie kompiuterio galima ne daugiau kaip 1 val.).
32. Nuovargį ir įtampą mažinti pertraukų metu, o pasibaigus darbui rekomenduojama atlikti specialius akių ir fizinius pratimus.
33. Nepalikti vienu moksleivių sporto salėje, aikštelėje.
34. Užsiėmimų metu stebėti sporto įrenginių, įrankių, prietaisų, užsiėmimo vietos tvarkingumą, tvarkingumą, moksleivių darbą ir elgesį užsiėmimų metu.
35. Bėgimo takas turi būti lygus, nedulkantis, tęstis ne mažiau kaip 15 m už finišo linijos.
36. Šuoliaduobės turi būti pripildtos išsijoto smėlio – prieš šuolius smėlį šuoliaduobėse reikia išpurenti kastuvu ir sulyginti grėbliu.
37. Temperatūra salėje turi būti 14–15° C.
38. Nesant aktyviosios ventiliacijos, salė turi būti rūpestingai vėdinama per pertraukas tarp užsiėmimų ir jiems pasibaigus.
39. Sporto salėje turi būti tik tie įrenginiai, kurių reikia užsiėmimams – pašalinių daiktų, įrankių sporto salėje negali būti.
40. Įrengimams ir sporto inventoriui saugoti greta sporto salės turi būti speciali patalpa.
41. Įeiti į sporto salę leidžiama tik su sportine apranga ir sportbačiais.
42. Šuolių metu naudojami paklotai negali būti slidžiais paviršiais, per daug lengvi, kad neslystų grindimis.

### VI SKYRIUS ELEKTROSAUGOS REIKALAVIMAI

43. Neatidarinėti elektros įrengimų, kompiuterinės technikos skydelių, durelių, dangčių.

44. Neliesti drėgnomis rankomis jungiklių, elektros šakučių lizdų.
45. Kompiuterinės technikos ekranus, objektyvus valyti specialiai skirta servetėle.
46. Nedirbti su kompiuterinę techniką, jei prisilietus jaučiamas elektros srovės poveikis.
47. Nepalikti be priežiūros įjungtos kompiuterinės technikos.
48. Nesiliesti vienu metu prie įžemintų dalių (centrinio šildymo radiatorių, vamzdžių ir pan.) ir elektros įrenginių metalinių dalių, nes esant pažeistai izoliacijai, nesusidarytų grandinė elektros srovei tekėti žmogaus kūnu.
49. Eksploatuojant elektros įrenginius, kompiuterinę techniką draudžiama:
  - 49.1. naudotis netvarkingais elektros šakučių lizdais, kištukais, jungikliais bei kita elektros instaliacijos įranga;
  - 49.2. į buitinio naudojimo elektros šakučių lizdus jungti elektros prietaisus, viršijant instaliacinį galingumą bei naudoti šviestuvus su nuimtais apsauginiais gaubtais.
50. Naudojantis spausdintuvu, būtina laikytis šių reikalavimų:
  - 50.1. laidai spausdintuvui turi būti specialiai pritaikyti;
  - 50.2. prieš jungiant spausdintuvą prie kompiuterinės technikos įsitikinti ar spausdintuvas išjungtas iš tinklo;
  - 50.3. neišjungti spausdintuvo, kol jis spausdina;
  - 50.4. popieriui įstrigus, spausdintuvą tuoj pat išjungti iš tinklo ir popierių ištraukti.
51. Elektros prietaisus išjungti šiais avariniais atvejais:
  - 51.1. pajutus elektros srovės poveikį ar nutrūkus elektros energijos tiekimui;
  - 51.2. pažeidus laidų izoliaciją arba kai jaučiamas charakteringas degančios izoliacijos kvapas, pasirodo dūmai, kilus gaisrui;
  - 51.3. pastebėjus padidėjusį triukšmą ar vibraciją.

## **VII SKYRIUS GAISRINĖS SAUGOS REIKALAVIMAI**

52. Vengti veiksmų, sudarančių sąlygas kilti gaisrui.
53. Rūkyti mokyklos patalpose ir teritorijoje draudžiama.
54. Pastebėjus darbo metu kompiuterinės technikos, spausdintuvo gedimus, netvarkingus kabelius, elektros kištukinius lizdus, nutraukti darbą ir skubiai pranešti Progimnazijos direktoriui ar jo įgaliotam asmeniui.
55. Kilus gaisrui nedelsiant išjungti elektros prietaisus iš elektros tinklo, iškviešti ugniagesius pagalbos telefonu 112.
56. Pradėti gesinti gaisrą turimomis priemonėmis, informuoti Progimnazijos direktorių ar jo įgaliotą asmenį apie gaisrą.

## **VIII SKYRIUS VEIKSMAI AVARINIAIS (YPATINGAIS) ATVEJAIS**

57. Įvykus avarijai (liejasi vanduo per sugedusį vandens uždarymo čiaupą ar vandentiekio vamzdį, jaučiamas dujų kvapas, dingo elektros energija ir kt.) reikia tuoj pat nutraukti darbą, pranešti apie įvykį Progimnazijos direktoriui ar jo įgaliotam asmeniui.
58. Įvykus nelaimingam atsitikimui, nedelsiant suteikti pirmąją medicinos pagalbą sau ar kitiems nukentėjusiems ir pranešti apie įvykį Progimnazijos direktoriui ar jo įgaliotam asmeniui.
59. Darbo metu susižeidus nors ir nelabai sunkiai, įvykio negalima nuslėpti, apie jį reikia pranešti Progimnazijos direktoriui ar jo įgaliotam asmeniui.
60. Kilus gaisrui, reikia iškviešti ugniagesius pagalbos telefonu 112, pranešti Progimnazijos direktoriui ar jo įgaliotam asmeniui ir gesinti gaisro židinį turimomis priemonėmis.
61. Ištikus nelaimingam atsitikimui pakeliui į darbą arba iš darbo, reikia pačiam ar per kitus asmenis pranešti apie įvykį Progimnazijos direktoriui ar jo įgaliotam asmeniui ir nurodyti įvykio aplinkybes bei pasekmes.

**IX SKYRIUS**  
**VEIKSMAI BAIGUS DARBĄ**

62. Sutvarkyti darbo ir sporto užsiėmimų vietą.
63. Švarius, tvarkingus sporto įrankius, prietaisus, sudėti į jiems skirtą vietą.
64. Išjungti elektros prietaisus, jei jie neįjungti specialiame režime.
65. Apie visus darbo metu pastebėtus trūkumus informuoti Progimnazijos direktoriui ar jo įgaliotam asmeniui.