

PATVIRTINTA

Sangrūdų pagrindinės mokyklos direktoriaus

2024 m. vasarą 1 d. įsakymu Nr. 11-7


PRAVEDANT KŪNO KULTŪROS PAMOKAS IR UŽSIĖMIMUS SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA NR. 7




I SKYRIUS BENDROJI DALIS

1. Sangrūdų pagrindinės mokykloje kūno kultūros pamokas ir užsiėmimus gali dirbti aukštesnįjį arba aukštąjį išsilavinimą turintis pedagogas, praėjęs privalomą (periodinį) sveikatos patikrinimą, instrukuotas (įforminus instruktavimų registracijos žurnaluose).

II SKYRIUS PROFESINĖS RIZIKOS VEIKSNIAI. SAUGOS PRIEMONĖS NUO JŲ POVEIKIO

2. Pavojingi, kenksmingi ir kiti rizikos veiksniai, esantys ar galintys pasireikšti darbuotojo darbo aplinkoje, galimas poveikis darbuotojo saugai ir sveikatai, prevencinės priemonės:

Rizikos veiksnys	Poveikis saugai ir sveikatai	Prevencinės priemonės
Nepakankamas darbo vietos apšvietimas	Didėja akių nuovargis, regos susilpnėjimas, mažėja darbuotojo pastabumas.	Didinti šviestuvų kiekį ar papildomai naudoti kilnojamus šviestuvus.
Netinkamas mikroklimatas (temperatūra, drėgmė, ventiliacija ir t.t.)	Įvairaus sunkumo ūmių sveikatos sutrikdymų ar profesinių ligų rizika.	Įvertinus mikroklimatą naudoti tinkamus darbiui šiomis sąlygomis drabužius, avalynę.
Elektros srovės poveikis, esant netvarkingai instaliacijai ar netinkamai naudojant elektrinius prietaisus, įrenginius ir įrankius 	Įvairaus sunkumo traumų (net mirtinų), sveikatos sutrikdymų rizika.	Laikytis elektroaugos reikalavimų. Nenaudoti netvarkingų elektrinių įrankių, įrengimų, kitų darbo priemonių. Nesiliesti prie neizoliuotų elektros įrangos dalių, kuriomis teka elektros srovė. Remontuoti elektros įrenginius ir prietaisus gali tik asmuo, turintis atitinkamą elektroaugos darbuotojo kvalifikaciją.
Netvarkinga darbo vieta (slidžios, nelygios grindų ar grindinio dangos)	Paslydimas, pargriuvimas. Galimos įvairaus sunkumo traumos: kaulų lūžiai, raumenų sistemos sužalojimai.	Užtikrinti, kad darbo vietoje grindų dangos būtų neslidžios, sausos, lygios, nuolat valomos, jeigu dėl darbo specifikos grindys būna šlapios ir slidžios, būtina dėvėti apsaugančią nuo paslydimo avalynę, slidžius

		<p>paviršius pažymėt ženklais. Žiemos laikotarpiu lauke valyti sniegą, ledą, barstyti smėliu.</p>
<p>Netvarkingos ar užgriozdintos patalpos, teritorija</p>	<p>Užkliuvimas, pargriuvimas, užgriuvimas, nukritimas. Galimos įvairaus sunkumo traumos: kaulų lūžiai, raumenų sistemos sužalojimai ar net mirtinos traumos.</p>	<p>Nuolat palaikyti tvarką ir švarą patalpose ir teritorijoje. Laikytis sandėliavimui, patalpų eksploatavimui ir teritorijos priežiūrai keliamų reikalavimų. Praėjimai turi būti laisvi, neužkrauti detalėmis, daiktais, išsikišantys vamzdiniai turi būti paslėpti grindyse, laiptų pakops turi būti lygios, lipant laikytis už porankių.</p>
<p>Fizinė perkrova (vienkartinis kėlimas, priklausomai nuo krovinio kėlimo aukščio ir rankų padėties keliant krovinį, moterims nuo 3 iki 16 kg, vyrams nuo 5 iki 25 kg).</p>	<p>Galimos įvairaus sunkumo traumos pečių, alkūnės, riešo bei plaštakos srityse, nugaros raumenų patempimai, stuburo pažeidimai. Neigiama įtaka širdies-kraujagyslių sistemos veiklai bei kiti galimi kūno pažeidimai.</p>	<p>Nekelti daiktų, kurių masė nežinoma. Pasirinkti tinkamą kėlimo ir nešimo būdą. Vengti staigių kūno pasisukimų, nekelti sunkių daiktų aukščiau pečių, pasirūpinti, kad ėjimo kelias būtų laisvas. Nekelti vienam daiktų (detalių, ruošinių, įrenginių), viršijančių leistiną krovinio kėlimo normą. Daiktus, viršijančius leidžiamą kėlimo svorį, kelti dviese, jeigu nėra galimybių tai atlikti dviese, būtina naudotis kėlimo įrenginiais.</p>
<p>Gaisro ir sprogimo pavojus</p>  	<p>Galimas nudegimo ar net žuvimo pavojus.</p>	<p>Panaikinkite artimus uždegimo šaltinius (kibirkštis, cigaretė ir pan.). Įrenkite kontrolės ir aliarmo priemones. Laikykite gesintuvus lengvai prieinamoje vietoje. Nustatykite veiksmų planą kilus gaisrui.</p>
<p>Nepatogi, priverstinė darbo poza</p>	<p>Galimi skeleto sistemos ir raumenų pažeidimai.</p>	<p>Tinkamai parinkti darbo pozą ir darbo priemonių išdėstymą, keisti darbo pozą. Vengti pasistiebimų, pasilenkimų - ypač 90° kampu ir daugiau.</p>
<p>Stresas dėl netinkamo darbo organizavimo, kvalifikacijos stokos</p>	<p>Dėl netinkamo darbo organizavimo galimos problemos tarp kolegų, konfliktai tarp darbuotojų ir vadovujančio personalo. Galimi įvairaus sunkumo galvos, galūnių,</p>	<p>Sukurti tiesioginę ir aiškią informacijos sistemą, kuri padėtų išvengti klaidų.</p>

	kitų kūno vietų sužalojimai, traumos.	
Asmens higienos taisyklių nesilaikymas.	Galimi apsinuodijimo, infekcijų, ir virškinimo trakto negalavimai. Ūmūs susirgimai ar net mirtis.	Darbuotojams leidžiama valgyti, praustis ar atlikti gamtinius reikalus tik tam pritaikytose vietose.

3. Darbdavys, esant reikalui, turi teisę nemokamai išduoti darbuotojui asmeninių apsaugos priemonių daugiau, negu numatyta pagal asmeninių apsaugos priemonių sąrašą.

4. Asmeninė apsaugos priemonė yra darbdavio nuosavybė, todėl ją kūno kultūros mokytojas turi grąžinti išeidamas iš darbo, pereinamas į kitą darbą toje pačioje įstaigoje, kur ši priemonė nenumatyta pagal darbo aplinkos rizikingumą. Asmeninė apsaugos priemonė turi būti keičiama, jeigu ji susidėvi, baigėsi naudojimo terminas ar dėl kitų priežasčių ji netinkama naudojimui.

5. Pravedant kūno kultūros pamokas ir užsiėmimus mokytojas privalo:

5.1. dirbti su asmeninėmis apsaugos priemonėmis;

5.2. rūpestingai prižiūrėti asmenines apsaugos priemones ir jas naudoti pagal paskirtį; laiku pranešti tiesioginiam vadovui arba darbų saugos tarnybai apie jų nusidėvėjimą, užteršimą, netinkamumą naudoti ir apie tai, kad baigiasi jų naudojimo terminas;

5.3. įstatymų nustatyta tvarka atlyginti nuostolius, jeigu asmeninė apsaugos priemonė dinga arba buvo sugadinta.

III SKYRIUS DARBUOTOJO VEIKSMAI PRIEŠ DARBO PRADŽIĄ

6. Atidžiai apžiūrėti savo darbo vietą, pašalinti nereikalingus daiktus, galinčius trukdyti dirbti, įsitikinti, ar grindys sausas, neslidžios, vizualiai patikrinti, ar pakankamas vietinis apšvietimas. Patikrinti, ar patogiai išdėstytas darbui reikalingas sporto inventorių.

7. Suplanuoti veiksmus ir kruopščiai pasiruošti kūno kultūros pamokai.

8. Patikrinti, ar reikalingas pamokoje sporto inventorių yra tvarkingas.

9. Atidžiai patikrinti, ar tvarkinga pratimų (žaidimų) atlikimo vieta, ar ji nekelia traumų pavojaus. Patikrinti čiužinių, apsauginių priemonių, asmeninės higienos priemonių sanitarinę būklę: ar moksleiviai švarūs, neapnikę parazitų.

10. Vizualiai patikrinti patalpoje esančių įrenginių būklę:

10.1. ar jie įžeminti (įnulinti);

10.2. ar uždengti elektros skydelio, įrenginio kontaktai, turintys elektros įtampą;

10.3. ar tvarkingas elektros kabelio kištukas, kištukinis lizdas, į kurį jungiamas įrenginys;

10.4. ar nenutrūkę elektros laidai, jungiantys įrenginį su elektros tinklu, ar nepažeista jų izoliacija;

10.5. ar įrenginį jungiantys su elektros tinklu laidai nesiliečia prie karštų, drėgnų, kitų kabelių, aštrių briaunų, kitų įžemintų įrenginių;

10.6. ar laidai apsaugoti nuo atsitiktinių mechaninių pažeidimų. Laidai (kabeliai) turi būti jungiami prie kištukinio lizdo taip, kad nebūtų galimybės ant jų užlipti ar einant už jų užsikabinti;

11. Pastebėjus bet kokį gedimą, netvarką ar keliantį pavojų veiksnį, informuoti įstaigos vadovą. Darbo nepradėti, kol nebus pašalinti visi trūkumai.

IV SKYRIUS DARBUOTOJO VEIKSMAI DARBO METU

12. Vykdyti darbo tvarkos taisyklių, nustatyto darbo ir poilsio laiko reikalavimus, ilsėtis, valgyti tam tikslui skirtose vietose, dirbti tik tą darbą, kurį paveda tiesioginis vadovas, ir tik tada, kai yra žinomi saugūs jo atlikimo būdai.

13. Neleisti dalyvauti kūno kultūros pamokoje moksleiviams, nepasitikriniams sveikatai.

14. Pravedant kūno kultūros pamokas ir užsiėmimus mokytojas, remdamasis medikų išvadomis, gali suskirstyti moksleivius į grupes pagal jų gebėjimą atlaikyti fizines apkrovas.

15. Kiekvienos kūno kultūros pamokos pradžioje reikia organizuoti moksleivių lengvą apšilimą bėgimo ristele arba nesudėtingų pratimų būdu.

16. Po apšilimo, pravedant kūno kultūros pamokas ir užsiėmimus, mokytojas privalo vizualiai patikrinti kiekvieno moksleivio fizinę būklę ir galimybę pereiti prie pagrindinių pratimų. Ypatingą dėmesį atkreipti į moksleivių kvėpavimą ir patikrinti, ar nėra kuriam nors moksleiviui galvos svaigimo požymių ir kt.

17. Pravedant kūno kultūros pamokas ir užsiėmimus, mokytojas užsiėmimų metu turi pastoviai stebėti sporto inventoriaus užsiėmimo vietos tvarkingumą, sportuojančių būklę bei elgesį.

18. Sporto įrenginiai turi būti nesulūžę, nesugedę, nes dėl to gali įvykti traumos.

19. Sporto įranga, inventorius turi atitikti vartotojų amžių, ūgį, svorį bei saugos reikalavimus.

20. Moksleiviams išaiškinti numatytų atlikti pratimų (žaidimų) esmę, saugius atlikimo būdus.

21. Aiškiai ir tiksliai išaiškinti moksleiviams numatyto žaidimo taisykles.

22. Nuolat stebėti moksleivius pamokos metu, nurodyti jų daromas klaidas.

23. Neišleisti iš pamokos moksleivių, kurie dėl savo sveikatos būklės negali atlikti kūno kultūros pratimų, leisti tokiems moksleiviams stebėti kitų moksleivių veiksmus.

24. Nepalikti moksleivių be priežiūros, ypač kontroliuoti moksleivių elgesį per pamokas

gamtoje. Pasibaigus pamokai gamtoje, suskaičiuoti moksleivius ir įsitikinti, ar visi jie susirinkę.

25. Draudžiama be įstaigos vadovo žinios patikėti pareigas ar darbo priemones kitam asmeniui, savavališkai atlikinėti darbus nesusijusius su užduoties vykdymu.

26. Pravedant kūno kultūros pamokas ir užsiėmimus, mokytojui draudžiama:

26.1. pašaliniams asmenims patikėti sportuojančiųjų priežiūrą;

26.2. savavališkai atlikinėti darbus nesusijusius su užduoties vykdymu;

26.3. laikyti asmeninius daiktus darbo vietoje;

26.4. valgyti darbo vietoje;

26.5. ateiti į darbą neblaiviam, apsvaigusiam nuo narkotinių, toksinių medžiagų, darbo metu vartoti alkoholinius gėrimus, narkotines bei toksines medžiagas.

27. Pravedant kūno kultūros pamokas ir užsiėmimus, mokytojas atsako už sportuojančių vaikų saugumą.

28. Negalima vykdyti užsiėmimų blogai apšviestoje patalpoje.

29. Užsiėmimams vykstant salėje, ji turi būti švari, lygi, be įdubimų ir atplaišų, joje neturi būti pašalinių daiktų.

30. Neatitraukti dėmesio nuo darbo ir neužsiminėti pašaliniais darbais.

31. Elektrosaugos reikalavimai:

31.1. neliesti drėgnomis rankomis elektros laidų, kabelių, kištukų, prietaisų ar įrenginių;

31.2. nedirbti su elektros įrankiais ar prietaisais, jeigu prisilietus jaučiamas elektros poveikis;

31.3. nedirbti su netvarkingais elektros įrankiais, prietaisais ar įrenginiais;

31.4. dirbti tik su įžemintais prietaisais bei įrenginiais;

31.5. nesiliesti vienu metu prie įžemintų dalių (centrinio apšildymo radiatorių, vamzdžių ir pan.) ir elektros įrenginių metalinių dalių, kad esant pažeistai izoliacijai ir šioms dalims turint elektros įtampą, nesusidarytų grandinė tekėti elektros srovei per žmogaus kūną;

31.6. neremontuoti pačiam sugedusį elektros įrenginį, laidus, kištuką, kištukinį lizdą. Tai atlikti privalo darbuotojas, turintis elektrotechninio personalo reikiamą kvalifikaciją.

V SKYRIUS

DARBUOTOJO VEIKSMAI AVARINIAIS (YPATINGAIS) ATVEJAIS

32. Būtina išjungti elektros srovę ir pranešti tiesioginiam vadovui šiais atvejais:

32.1. pastebėjus stiprų detalių, laidų įkaitimą;

32.2. sugedus elektros instaliacijai (neveikia, kibirkščiuoja kištukinis lizdas, jungtukas);

32.3. pajutus svylančių laidų kvapą;

32.4. nutrūkus elektros energijos tiekimui.

33. Įsijungus apsauginei ar priešgaisrinei signalizacijai, nedelsiant reaguoti į pavojaus signalą:

33.1. elgtis ramiai, nesutrikti, realiai įvertinti susidariusią situaciją;

33.2. prireikus iškviešti specialiąsias tarnybas bendru pagalbos telefonu 112.

34. Kilus gaisrui:

34.1. prireikus iškviešti ugniagesius;

34.2. evakuoti žmones;

34.3. gaisrą gesinti turimomis pirminėmis gaisro gesinimo priemonėmis (gesintuvu, smėliu, žeme, velėna, uždengiant nedegia medžiaga);

34.4. informuoti tiesioginį vadovą.

35. Įvykus nelaimingam atsitikimui darbe, pakeliui į darbą arba iš darbo:

35.1. nedelsiant iškviešti greitąją medicinos pagalbą arba kreiptis į artimiausią gydymo įstaigą;

35.2. suteikti nukentėjusiems pirmąją pagalbą;

35.3. informuoti tiesioginį vadovą;

35.4. darbo vietą ir įrenginių būklę, iki bus pradėtas tirti nelaimingas atsitikimas, reikia išlaikyti tokia, kokia buvo nelaimingo atsitikimo metu; jei tai kelia pavojų aplinkinių žmonių gyvybei ar sveikatai, gali būti daromi tik būtiniausi pakeitimai, įforminus aktu.

VI SKYRIUS DARBUOTOJO VEIKSMAI BAIGUS DARBĄ

36. Švarius, tvarkingus sporto inventorių sudėti į jiems skirtą vietą.

37. Sutvarkyti darbo vietą.

38. Nusivilkti darbo drabužius, apžiūrėti ar jie tvarkingi ir švarūs, padėti į jiems skirtą vietą.

39. Šiltu vandeniu su muilu nusiplauti rankas, jei yra galimybė, nusiprausti po dušu.

40. Informuoti vadovą apie darbo metu pastebėtus trūkumus, turėjusius įtakos saugiam pavesto darbo atlikimui.

INSTRUKCIJĄ PARENGĖ:

UAB „VERSLO ALJANSAS“(302327605)