

DASATA
DARBO SAUGOS TARNYBA

Biuro darbuotojų sauga

**Lektorius: UAB “Darbo saugos tarnyba”
DSS Ekspertas Robertas Daugėla**

Darbuotojų pareigos saugos ir sveikatos srityje

Nedelsiant informuokite tiesioginį vadovą apie situaciją darbo vietose, darbo patalpose ar kitose įmonės vietose, kuri, jūsų įsitikinimu, gali kelti pavojų darbuotojų saugai ir sveikatai, taip pat informuokite apie darbuotojų saugos ir sveikatos reikalavimų pažeidimus, kurių patys pašalinti negalite arba neprivalote;

Laiku informuokite tiesioginį vadovą apie darbo metu gautas traumas, kitus su darbu susijusius sveikatos sutrikimus;

Nustatyta tvarka pasitikrinkite sveikatą;

Darbe nevirtokite alkoholinių gėrimų, nebūkite apsvaigęs nuo alkoholio, narkotinių ar toksinių medžiagų.

Darbuotojo veiksmai prieš darbo pradžią



Vizualiai įvertinkite darbo vietą, ar nėra akivaizdžių darbų saugos ar technologinių trūkumų. Jeigu jų nustatote būtinai pašalinkite prieš pradėdant darbą.



Išorinės apžiūros būdu patikrinkite darbui reikalingų prietaisų būklę, jų prijungimo prie srovės šaltinio kabelių, šakučių, rozečių tvarkingumą.



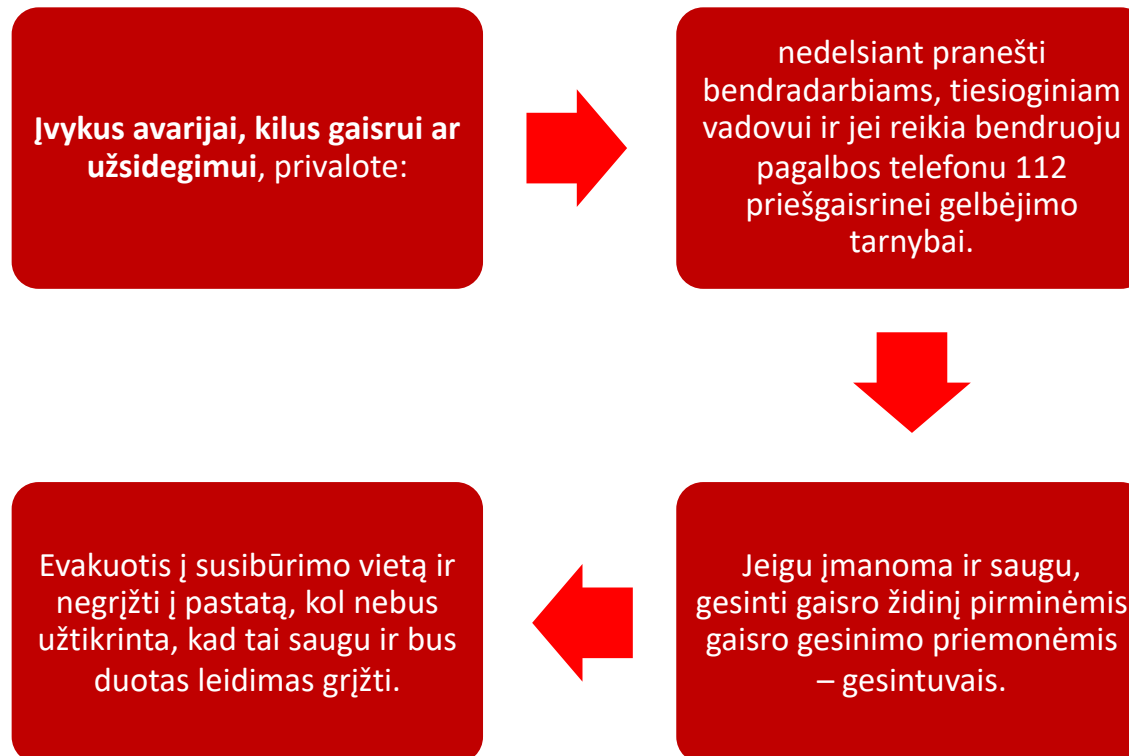
Jeigu pastebėjote prietaisų, instrumentų ar kitokius nesklaidumus, jūs turite juos pašalinti. Jei to padaryti savarankiškai negalima, pranešti tiesioginiam vadovui ir nepradėti darbo, kol nesklaidumai nebus pašalinti.

Darbuotojo veiksmai darbo metu

Jūs turite:

- ❖ Laikytis prietaisų gamintojo dokumentų nurodymų, patys jų neremontuoti, nenuiminėti apsauginių gaubtų;
- ❖ Vykdyti pareiginiuose nuostatuose nurodytas pareigas;
- ❖ Darbo metu būti dėmesingi, atidūs, atsargūs;
- ❖ Laikytis racionalaus saugaus darbo metodo, darbo vietoje palaikyti švarą ir tvarką;
- ❖ Laikytis apsaugos nuo elektros poveikio reikalavimų.

Jeigu kilo pavojai žmonių saugumui, sveikatai ar gyvybei, įrenginių ar priemonių sugadinimui, ar pastebėjote, kad gali įvykti nelaimingas atsitikimas, avarija, kilti gaisras, nedelsiant nutraukite darbus, informuokite tiesioginį vadovą ir evakuokitės į susibūrimo vietą.





Jeigu nukentėjote dėl įvykio darbe, nelaimingo atsitikimo pakeliui į darbą ar iš darbo, ūmios profesinės ligos, jeigu pajėgiate tai padaryti, nedelsiant apie tai praneškite tiesioginiam vadovui.

Įvykio darbe vieta ir įrenginių būklė iki tyrimo pradžios turi būti išsaugoti tokie, kokie jie buvo įvykio darbe metu. Būtinai pakeitimai gali būti daromi tik tuo atveju, jeigu, jų nepadarius, kiltų pavojus aplinkinių asmenų gyvybei ir sveikatai.



Jūsų kompiuterizuota darbo vieta privalo atitikti ergonominius reikalavimus ir kiekvienas darbuotojas turi ją susireguliuoti pagal savo fizines savybes.

Nesant tokiai galimybei, kreipkitės į darbų saugos organizatorių, kuris padės Jums tinkamai susireguliuoti kompiuterizuotą darbo vietą.



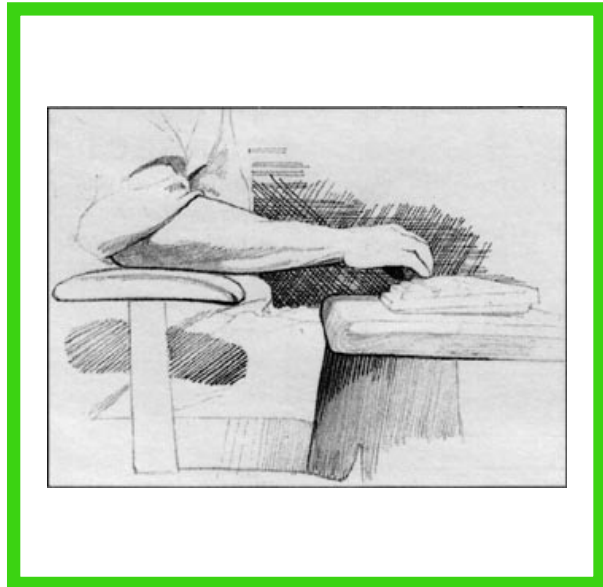
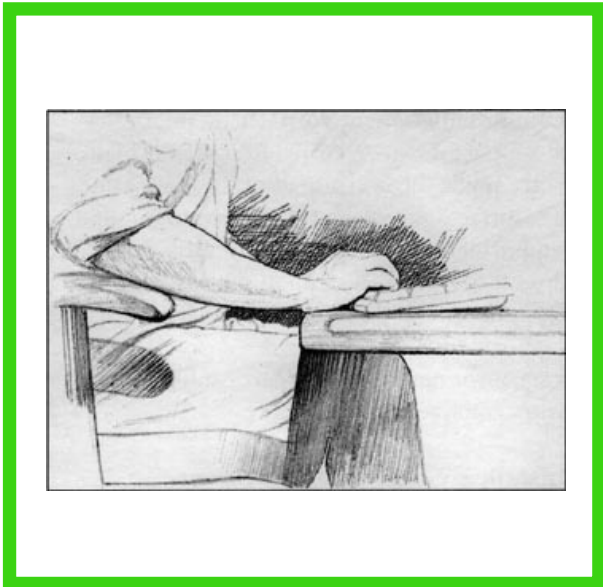
Kontroliuokite save, kad sėdint nugara būtų tiesi. Nuo neteisingo sėdėjimo labiausiai kenčia stuburas. Sėdint teisingai, nugara mažiau pavargsta ir apskritai sumažėja rizika susirgti stuburo ligomis.



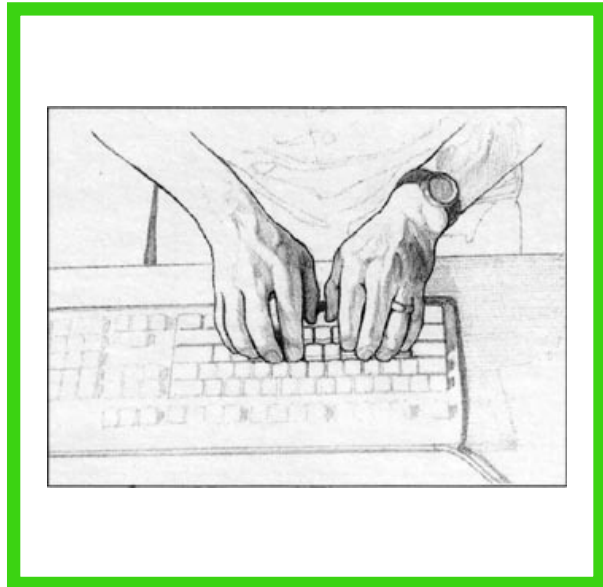
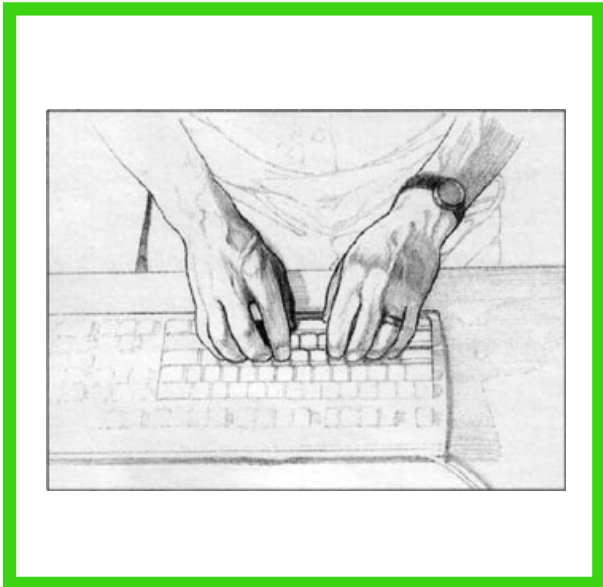
Atsisėdus ant kėdės, Jūsų kojos negali kabėti ore, o turi pilnai siekti grindis



Jūsu kompiuterinē pelē turi būti netoli klaviatūros, kad būtų lengvai ir greitai pasiekiami, nekeičiant kūno padėties. Klaviatūra ir pelė turi būti viename aukštyje.



Priešais Jūsų kompiuterio klaviatūrą turi būti pakankamai erdvės, kad galėtumėte patogiai atremti plaštakas ir riešus. Riešų padėtis turi būti neutrali: plaštaka ir dilbis turi būti vienodame aukštyje, kad nereikėtų lenkti riešo.

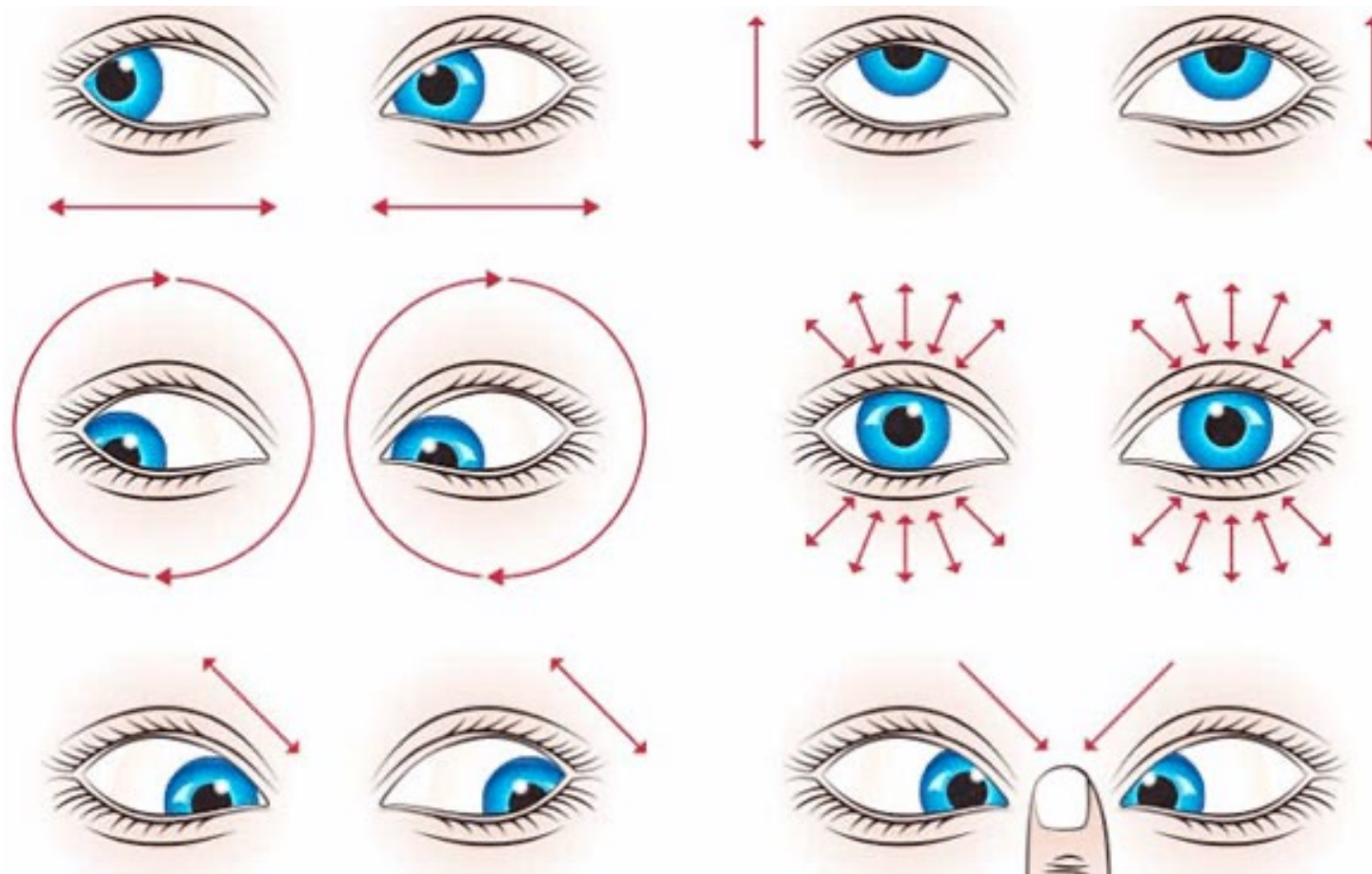


Kontorliuokite plaštakų padėtį, spaudant klavišus, kad nepavargtų Jūsų riešai. Plaštakas laikykite tiesiai, o ne pasukus.



Pirštus ant kompiuterinės pelės mygtukų laikykite laisvai.

Siekiant sumažinti nuovargį ir įtampą, pertraukų metu ir pasibaigus darbui, atlikite akių pratimus darbo arba poilsio vietoje.





Jeigu pastebėjote bet kokį neatitikimą, gedimą, keliantį pavojų veiksnį, netvarką (nestabilus ar mirgantis vaizdas, sunkiai skaitomi, neryškūs kontūro ženklai, akinantys blyksniai ir atspindžiai vaizduoklyje, sunkiai įskaitomi klavišų simboliai, dokumento laikiklis nestabilus, nesireguliuoja, netinkamas ar nepakankamas patalpos apšvietimas, reikalingas visiems darbo veiksmams atlikti ir t.t.), turite pranešti tiesioginiam vadovui. Darbo nepradėkite, kol nebus pašalinti visi trūkumai.

DASATA
DARBO SAUGOS TARNYBA

Saugokite, kad vanduo ar kiti skysčiai neišsiliėtų ant biuro įrangos, nes galite būti paveiktas elektros srovės.

Dėl šios priežasties draudžiama statyti ant biuro įrangos indus su skysčiais pvz. puodelius.

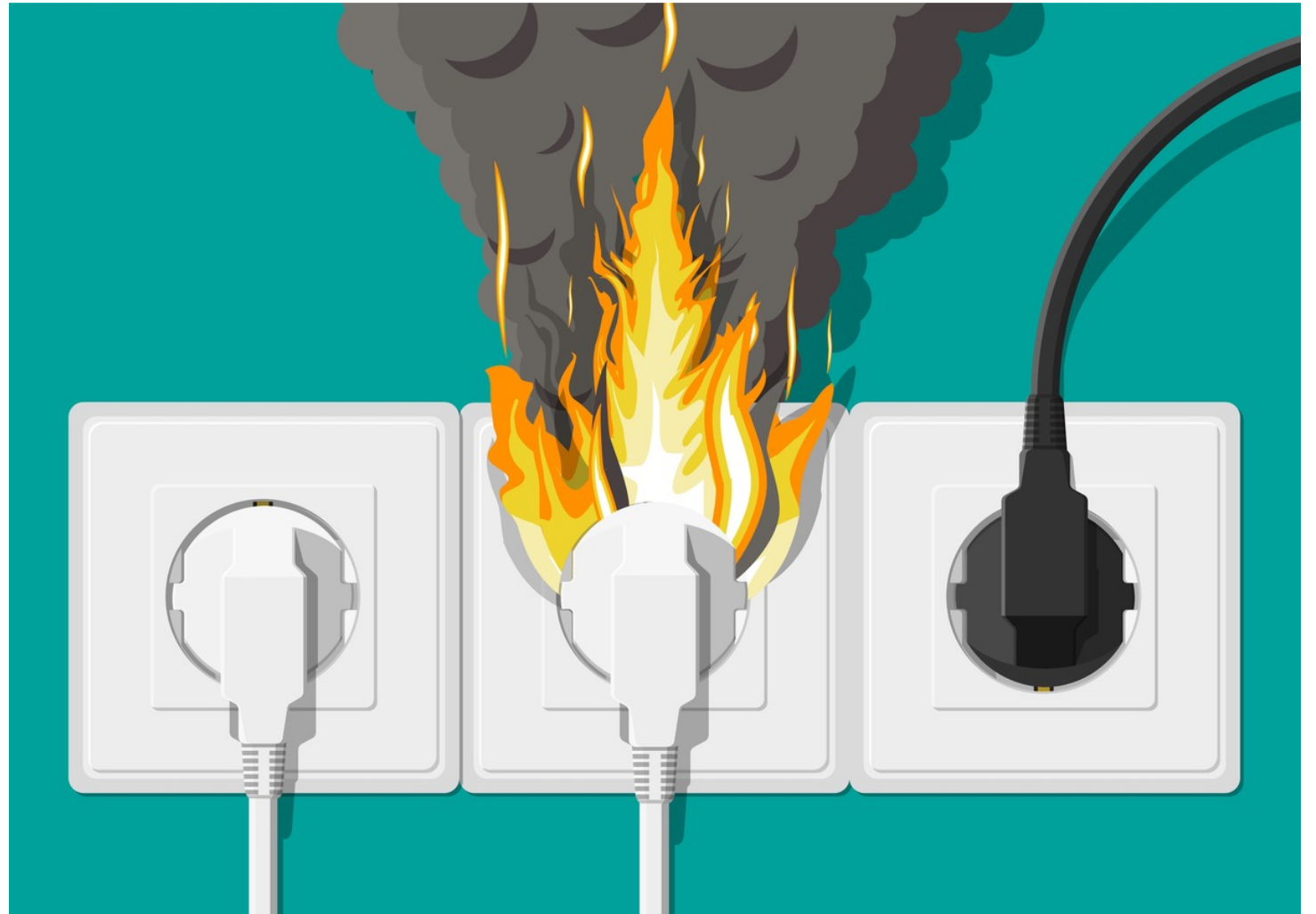




Atlikdami biuro įrangos priežiūros darbus (keičiant popierių, rašalo kapsules ir kt.) bei prieš valant ją ar norint pernešti į kitą vietą, išjunkite biuro įrangą ir ištraukite kištuką iš elektros kištukinio lizdo.

Smūgio arba žalos biuro įrangai atveju, įrangą išjunkite bei atjunkite nuo maitinimo lizdo, nes gali kilti gaisras, elektros smūgio pavojus.

Jei pastebėjote
elektros instaliacijos
pažeidimus, nedelsiant
nutraukite darbą ir
praneškite apie tai
tiesioginiam vadovui.



AČIŪ UŽ DĖMĖSĮ!

Kviečiame prisijungti prie didžiausios darbo saugos bendruomenės Lietuvoje Facebook socialiniame tinke:

DARBO SAUGOS BENDRUOMENĖ - dalinamės naujienomis, patarimais ir dokumentais

Nuoroda:

<https://www.facebook.com/groups/339970010516808>

Jeigu norite palengvinti darbo ir gaisrinės saugos valdymą savo įmonėje, kreipkitės į „DASATA“ komandą ir mes Jums padėsime!

www.dasata.lt

