

**APSTIPRINĀTS**



Kompetenta institūcija  
darba aizsardzības jautājumos

.....  
.....

\_\_\_\_\_  
/...../  
20\_\_\_\_.gada \_\_\_\_\_

**Darba aizsardzības instrukcija Nr. \_\_\_\_  
telpu apkopējam**

20\_\_\_\_. gads

# SATURS

LIETOTO TERMINU UN APZĪMĒJUMU SKAIDROJUMS .....	3
1. VISPĀRĪGĀS PRASĪBAS .....	4
Darba aizsardzības vispārīgās prasības.....	4
Ugunsdrošības pasākumi .....	4
Elektrodrošības prasības .....	4
Darba higiēnas prasības .....	4
Darba vides riska faktori.....	5
Kolektīvie un individuālie darba aizsardzības līdzekļi.....	5
2. DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS, SĀKOT DARBU .....	5
3. DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS, VEICOT DARBU .....	5
4. DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS, BEIDZOT DARBU.....	7
5. DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS ĀRKĀRTAS SITUĀCIJĀS.....	8
6. ATBILDĪBA PAR DARBA AIZSARDZĪBAS INSTRUKCIJAS PRASĪBU NEIEVĒROŠANU .....	8

## LIETOTO TERMINU UN APZĪMĒJUMU SKAIDROJUMS

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

**Darba aizsardzība** – darba apstākļu stāvoklis (ražošanas vide, process, iekārta, kā arī prasības darbiniekam), kuros izslēgta bīstamo un kaitīgo ražošanas faktoru iedarbība uz cilvēku.

**Darba aizsardzības instrukcija** – darba paņēmieni un aizsardzības līdzekļu klāsts, kuru pielietošana un izmantošana nodrošina konkrētu darbu izpildes drošību.

**Darba kategorijas** – darba sadalījums pēc to smaguma atkarībā no enerģijas patēriņa (kcal/stundā).

**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.

**Darba virsmas augstums** – attālums pa vertikāli no grīdas līdz horizontālai plaknei, kurā tiek veiktas pamatdarba kustības.

**Elektrotrauma** – trauma, kuru izraisa elektriskās strāvas vai elektriskā loka iedarbība.

**Kaitīgs faktors** – ražošanas vai darba faktors, kura iedarbība uz darbinieku izraisa saslimšanu.

**Kolektīvie aizsardzības līdzekļi** – līdzekļi, kurus izmanto, lai novērstu vai samazinātu bīstamu un kaitīgu faktoru iedarbību uz darbinieku.

**Pastāvīga darba vieta** – vieta, kurā darbiniekam jāatrodas lielākā daļa no sava darba laika – ilgāk par 50%, vai nepārtraukti ilgāk par 2 stundām.

**Pirmā palīdzība** – palīdzība cietušajam (saslimušajam) dzīvībai vai veselībai kritiskā stāvoklī, ko savu zināšanu vai iespēju apjomā sniedz persona ar kvalifikāciju medicīnā vai bez tās neatkarīgi no sagatavotības un ekipējuma.

**Ražošanas telpu mikroklimats** – meteoroloģisko apstākļu kopums ražošanas telpās, kurās uz cilvēka organismu iedarbojas temperatūra, relatīvais mitrums, gaisa kustības ātrums un siltuma starojums.

**Ugunsbīstama vide** – darba vide ar paaugstinātām ugunsbīstamības vielām.

**Ugunsbīstama viela** – viela ar paaugstinātu ugunsbīstamību.

**Ugunsdzēsības aparāts** – ierīce ugunsgrēka dzēšanai, pēc tā iedarbināšanas izplūst ugunsdzēsamā viela, ierīci pārvieta ar rokām.

**Viegli uzliesmojošs šķidrums** – šķidrums, kas spēj patstāvīgi degt pēc aizdedzināšanas avota attālināšanas un kam uzliesmojuma temperatūra nav augstāka par 66° C.

## 1. VISPĀRĪGĀS PRASĪBAS

### Darba aizsardzības vispārīgās prasības

#### 1.1. Nosacījumi apkopēja(s) darba izpildei:

vecums	darbos, kurus veicot ir iespējama darba izpildītāja krišana no vairāk nekā 1,5 metru augstuma, <b>aizliegts</b> nodarbināt personas, kas jaunākas par 18 gadiem
dzimums	bez ierobežojumiem
veselības pārbaude	saskaņā ar uzņēmumā apstiprināto OVP sarakstu
kvalifikācija	bez kvalifikācijas prasībām
instruktāžas:	
➔ ievadapmācība	stājoties darbā
➔ instruktāža darba vietā	stājoties darbā atkārtoti – ne retāk kā 1 reizi 12 mēnešos
Mērķa instruktāža	veicot vienreizējus darbus

#### 1.2. Darba veida raksturīgās īpatnības:

- ➔ iespējamās roku traumas no metāla priekšmetiem (saspraudēm, spraudītēm u.tml.), naglu galiem vai stikla lauskām, uzkopjot un mazgājot grīdas;
- ➔ iespējama trauma neuzmanības vai nepietiekama telpu apgaismojuma dēļ, saskaroties ar asiem mēbeļu stūriem vai citu iekārtu; smagiem priekšmetiem krītot no stalažām un plauktiem u.tml.;
- ➔ iespējamās elektrotraumas, strādājot ar elektroierīcēm (putekļu sūcēju, grīdu vaskotāju u.c.), kam ir bojāta barošanas kabeļa izolācija vai kontaktdakšas un rozetes;
- ➔ iespējami roku ādas, acu un elpošanas orgānu bojājumi, saskaroties ar mazgāšanas un dezinficēšanas līdzekļiem;
- ➔ iespējama trauma kritiena rezultātā, mazgājot logus, sienas, griestus un augšējos apgaismes ķermeņus, ja šajos gadījumos tiek izmantoti gadījuma priekšmeti, kas tam nav paredzēti (kastes u.tml.);
- ➔ iespējama trauma, nokrītot uz slideniem pakāpieniem vai grīdas.

#### 1.3. Inventāru, materiālu glabāšanai apkopējai jāizmanto aizslēdzama telpa.

### Ugunsdrošības pasākumi

- 1.4. Nesmēķēt un nelietot atklātu uguni darba vietā, smēķēt atļauts tikai šim nolūkam paredzētā vietā.
- 1.5. Nodrošināt brīvu pieeju ugunsdzēsības līdzekļiem.

### Elektrodrošības prasības

- 1.6. Ievērot uzņēmumā apstiprinātas elektrodrošības instrukcijas prasības.

### Darba higiēnas prasības

- 1.7. Telpām, kur veikts darbs, jābūt pietiekoši apgaismotām.
- 1.8. Sadzīves un sanitārām telpām jābūt aprīkotām ar izlietni vai ar dušu un ar skapi darba apģērbu glabāšanai.

- 1.9. Par konstatētiem iekārtu, ierīču un instrumentu bojājumiem ziņot tiešajam darba vadītājam. Darbu uzsākt tikai pēc trūkumu novēršanas.
- 1.10. Darbinieks ir tiesīgs atteikties veikt darbu vai pārtraukt to, ja darba devējs nav nodrošinājis nekaitīgus un drošus darba apstākļus.

### Darba vides riska faktori

- 1.11. Iespējamais nepietiekams darba zonas apgaismojums.
- 1.12. Darbarīku virsmu asās šķautnes, atskabargas, raupjums.
- 1.13. Kaitīgais ķīmiskais faktors: izmantojot mazgāšanas līdzekļus, veicot darbus, kuros tiek lietoti kaitīgie ķīmiski līdzekļi.
- 1.14. Fiziskā piepūle.
- 1.15. Darba vietas atrašanās ievērojamā augstumā virs zemes (grīdas) līmeņa (mazgājot logus, veicot darbu uz kāpnēm).

### Kolektīvie un individuālie darba aizsardzības līdzekļi

- 1.16. To lietošana – saskaņā ar uzņēmuma apstiprināto sarakstu.

## 2. DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS, SĀKOT DARBU

- 2.1. Uzvilkt darba apģērbu un apavus ar neslidošu zoli, sagatavot individuālos aizsardzības līdzekļus (gumijas cimdus, strādājot ar hlorkaļķi – respiratoru, u.tml.), pārbaudīt inventāra esamību un kārtību.
- 2.2. Pārlicināties, vai darba zonā ir pietiekams apgaismojums – visu priekšmetu, kas atrodas grīdas līmenī, visām detaļām jābūt labi redzamām.
- 2.3. Pārlicināties, ka mēbeles, kā arī dažādi priekšmeti uz plauktiem, galdiem un sastatnēm (grāmatas, dokumentu mapes, vāzes, puķu podi u.tml.) novietoti stabili un nevar patvaļīgi vai, tos viegli pagrūžot, nokrist.
- 2.4. Iepazīties ar mazgājamo līdzekļu un citu darba procesā izmantojamo ķīmisko līdzekļu drošības datu lapām (DDL).
- 2.5. Pārbaudīt instrumentu darba kārtību, tiem jābūt rūpīgi apstrādātiem, ar gludiem rokturiem, kas droši sastiprināti ar instrumentu darba daļām.
- 2.6. Pārbaudīt darbā izmantojamo elektroierīču (putekļu sūcēja, grīdu vaskotāja utt.) darba kārtību. Nestrādāt ar elektroierīcēm, kam ir bojāta barošanas kabeļa izolācija vai kontaktdakša, neizmantojot bojātas rozetes. **Aizliegts** veikt kaut vai sīku elektroierīču vai rozešu remontu patstāvīgi, tas jā dara elektromontierim.

## 3. DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS, VEICOT DARBU

- 3.1. Telpu kopšanas laikā:
  - ➡ pirms grīdas mazgāšanas tā jāuzslauka ar birsti vai slotu un ar liekšķēres palīdzību jāsavāc atkritumi;
  - ➡ **aizliegts** savākt ar rokām stikla lauskas un citus asus priekšmetus, ja grīda ir ar neiedzītām naglu galviņām vai citām asām izbīdītām daļām, par to jāziņo vadītājam;
  - ➡ lai mazgātu grīdu, jālieto atsevišķs spainis, pārnēsājot karstu ūdeni, spaini drīkst piepildīt ne vairāk kā par  $\frac{3}{4}$  tā tilpuma;
  - ➡ mazgājot grīdu, to nedrīkst pārliecīgi saslapināt, pēc mazgāšanas tā ar izgrieztu lupatu jānoslauka sausa, lai neviens nepaslīdētu un neiegūtu traumu;

- ➔ neatkarīgi no tā, vai tiek pielietoti mazgāšanas līdzekļi, telpu mitrā uzkopšana un grīdu mazgāšana jāveic, uzvelkot gumijas cimdus;
- ➔ grīda jāmazgā tikai ar birsti, kuras rokturis ir pietiekoši garš, lai izslēgtu nepieciešamību pieliekties, kas ierobežo pārredzamību;
- ➔ strādājot tumšā telpā vai nakts laikā, uzņēmuma vadībai jānodrošina pietiekams apgaismojums;
- ➔ saskaroties ar mazgāšanas un dezinficēšanas līdzekļiem, jāstrādā, uzvelkot gumijas cimdus, bet, strādājot ar hlorkaļķi – arī respirators;
- ➔ putekļi no palodzēm, mēbelēm un citiem priekšmetiem jāslauka ar kārtīgi izgrieztu mitru lupatu, lai tie nepaceltos telpas gaisā un netiktu ieelpoti, pirms elektroierīču (televizoru, radioaparātu utt.) mitrās uzkopšanas tie jāatslēdz no elektrotīkla, lai uzkoptu speciālās ierīces, jāsaņem konsultācija no tiešā vadītāja;
- ➔ ja tiek veikts vienreizējs darbs, kas agrāk nav darīts, jāiziet šī darba drošu paņēmieni instruktāža;
- ➔ ja tiek atklāta rozešu silšana vai dzirksteļošana, kad tajās ir iespraustas kontaktdakšas, iekārtas (putekļu sūcēja, grīdu vaskotāja) korpusa pārkaršana, neparasts troksnis, strādājot iekārta dzinējiem, sprieguma noplūde uz elektroiekārtu korpusiem, apkures caurulēm un baterijām u.tml., darbs nekavējoties jāpārtrauc, elektroierīces jāatslēdz no tīkla un par notikušo jāziņo tiešajam vadītājam;
- ➔ pārbīdot smagus priekšmetus, jāievēro smagumu celšanas normas:
  - ✓ maksimālā smagumu, kurus pārnes ar rokām, masa, ja virsma ir gluda un horizontāla, vīriešiem nedrīkst būt lielāka par 25 kg;
  - ✓ maksimāli pieļaujamā vienā paņēmienā pārvietojamā un paceļamā smaguma norma sievietēm:
    - paceļot smagumu vairāk nekā 1,5 m augstumā – 10 kg;
    - smagumu celšana un pārvietošana, ja darbs tiek veikts pamīšus ar citiem darba veidiem – 15 kg;
    - smaguma pārvietošanā, izmantojot ratiņus vai konteinerus, smagums nedrīkst pārsniegt 15 kg;
    - darba dienas laikā kopējā pieļaujamā smaguma pārnēsāšanas vai pārvietošanas norma nedrīkst pārsniegt 2500 kg;
  - ✓ jauniešus vecumā no 16 līdz 18 gadiem nedrīkst iesaistīt ar pastāvīgu smaguma pārnēsāšanu vai pārvietošanu saistīto darbu veidos, kuros pārvietojamais smagums pārsniedz jauniešiem – 10 kg, jauniešiem – 4 kg, normām atbilstoša smaguma pārnēsāšana vai pārvietošana no 16 līdz 18 gadu veciem abu dzimumu jauniešiem tiek atļauta tikai tādos gadījumos, ja tās ir tieši saistītas ar profesionālo darbu un neilgst vairāk kā trešdaļu no darba laika;
  - ✓ jauniešus vecumā no 15 līdz 16 gadiem nedrīkst iesaistīt ar pastāvīgu smagumu pārnēsāšanu vai pārvietošanu saistīto darbu veidos, kuros pārvietojamais smagums pārsniedz jauniešiem – 4 kg, jauniešiem – 2 kg;
- ➔ **aizliegts:**
  - ✓ izmantot bojātas rozetes;
  - ✓ pieskarties neizolētiem vadiem, kā arī atklātām, neizolētām elektroiekārtu daļām;
  - ✓ izvietot uz elektroiekārtām lupatas un citus priekšmetus;
  - ✓ uzkopt vai pārvietot iekārtas, par kurām nav saņemta konsultācija vai drošu to uzkopšanas paņēmieni instruktāža;
  - ✓ celt un nest smagus, kuru svars pārsniedz pieļaujamo normu;

- ✓ strādāt ar hlorkaļķi, neuzvelkot respiratoru.
- 3.2. Kāpņu telpu uzkopšanas laikā:
- ➔ uzkopjot kāpņu telpas, jābūt īpaši uzmanīgam: nepieļaut pārliecīgu pakāpienu virsmas samitrināšanu, valkāt apavus ar neslīdošu zoli;
  - ➔ kāpņu uzkopšana jāveic, sākot no ēkas augšējā stāva;
  - ➔ pirms kāpņu mazgāšanas tās rūpīgi jānoslauka, lai ar stikla lauskām, naglām, adatām un tml. nesavainotu rokas; ūdens spainis mazgājot jānovieto uz augšējā pakāpiena;
  - ➔ griestu un sienu tīrīšanu veic ar slotu. Ja griesti un sienas krāsotas ar eļļas, vai sintētisko krāsu, uz slotas uztin mitru lupatu. Veicot šo darbu, apkopējai jālieto aizsargbrilles.
- 3.3. Strādājot uz kāpnēm:
- ➔ veicot darbus augstumā, jālieto saliekamās kāpnes, ja to klājs ir 1,5 m un vairāk virs grīdas līmeņa, jāizmanto paaugstinājumi ar iežogojumiem un borta elementiem;
  - ➔ **aizliegts** izmantot gadījuma priekšmetus, kastes u.tml.;
  - ➔ darbā **aizliegts** lietot pieslienamās kāpnes, kas sastiprinātas ar naglām, bez šķērsroku iegriešanas sānu kokos, koka kāpņu pakāpieniem jābūt iecirstiem vai iegrieztiem sānu kokos, kas ne retāk kā ik pa 2 m jāstiprina ar savilcējskrūvēm;
  - ➔ kāpņu apakšējos galos jābūt atbalstiem – asām metāla radzēm atbalstam pret grunti un gumijas uzgaļiem atbalstam pret grīdām un klājiem;
  - ➔ pieslienamo kāpņu maksimālais garums – 5 m;
  - ➔ pieslienamās kāpnes **aizliegts** pagarināt, tās nedrīkst uzstādīt uz kāpņu laidiem, jumtiem un citās vietās, kur nav horizontāla pamata;
  - ➔ **aizliegts** atbalstīt pārnēsājamās kāpnes pret logu rāmjiem, pa pieslienamām kāpnēm nedrīkst pārnēsāt kravas.
- 3.4. Veicot stiklu tīrīšanas darbus:
- ➔ pirms logu mazgāšanas jāpārlicinās par logu rāmju veselumu un logu stiklu iestiprinājumu;
  - ➔ plafoni un cita pie griestiem piekārtā elektroarmatūra jātīra no saliekamajām sastatņu kāpnēm vai pastatnēm, ievērojot noteikumus, kas novērš elektrotraumu iespēju, šos darbus **aizliegts** veikt no pieslienamajām kāpnēm, kuras pietur cits strādnieks;
  - ➔ stiklu tīrīšanas darbi augstumā jāveic, lietojot drošības jostu un virvi, virve jāpiestiprina pie izturīgām ēkas konstrukcijām;
  - ➔ tīrot stiklojuma ārējās virsmas no ēkas iekšpuses, jālieto drošības josta un virve.
  - ➔ stikloto jumtu, virsgaismas logu un durvju virslogu neatveramos rāmjos iestiprinātie stikli jāmazgā un jātīra no telpas iekšpuses, lietojot drošības jostu;
  - ➔ strādājot uz virsgaismas logiem, kuriem liels slīpums, jālieto kāpņu laipas, ne šaurākas par 0,5 m, kam virspusē uzsisti dēļi, bet apakšā piesistas līstes slodzes sadalīšanai pa virsgaismas loga rāmjiem, šādu kāpņu augšgalā jābūt āķiem aizkabināšanai aiz virsgaismas loga kores;
  - ➔ **aizliegts** tīrīt virsgaismas logus, stāvot uz rāmju atvēršanas mehānisma metāla stieņiem.

## 4. DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS, BEIDZOT DARBU

- 4.1. Novilkt darba apģērbu un individuālos aizsardzības līdzekļus, sakārtot inventāru un nolikt to speciāli tam paredzētā vietā.

- 4.2. Rūpīgi nomazgāt rokas un seju ar tualetes ziepēm vai nomazgāties dušā.
- 4.3. Par pamanītajiem trūkumiem ziņot tiešajam vadītājam.

## 5. DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS ĀRKĀRTAS SITUĀCIJĀS

- 5.1. Nekavējoties jāziņo tiešajam darbu vadītājam par notikušo avāriju vai nelaimes gadījumu.
- 5.2. Avārijas vai ugunsgrēka gadījumā:
  - ➔ darbu nekavējoties pārtraukt;
  - ➔ noskaidrot, kuras ķīmiskās vielas var radīt eksplozijas briesmas, kāds ir to saturs, daudzums un kad sācies ugunsgrēks (avārija);
  - ➔ ja tas bez riska iespējams, ķīmiskās vielas pārvietot drošā vietā, karstas ķīmiskās vielas pārvietot kategoriski **aizliegts**.
  - ➔ nepieciešamības gadījumā pa tālr. "112" izsaukt Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu – nosaucot ugunsgrēka vietas adresi un savu vārdu, uzvārdu, telefona numuru, savu tālruņa numuru atslēgt tikai pēc ugunsdzēsības un glābšanas dienesta operatora atļaujas;
  - ➔ brīdināt tuvumā strādājošo personālu un veicināt tā evakuāciju;
  - ➔ izvērtēt situāciju un, atkarībā no degšanas apstākļiem, ievērojot drošības prasības, uzsākt dzēsšanas darbus ar rīcībā esošajiem ugunsdzēsības līdzekļiem, uguns dzēšanai izmantot ogļskābās gāzes vai ABC klases pulvera ugunsdzēsības aparātus.
- 5.3. Ja notikusi skābes vai citas ķīmiskās vielas izlišana (izkaisīšana) uz grīdas, nekavējoši veikt tās neitralizāciju un satīrīšanu.
- 5.4. Nelaimes gadījumā:
  - ➔ darbu nekavējoties pārtraukt un cietušajam sniegt pirmo palīdzību;
  - ➔ brīdināt pārējos strādājošos par bīstamiem faktoriem, kuri var apdraudēt darbinieku dzīvību un veselību;
  - ➔ nepieciešamības gadījumā izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību pa tālr. "113", nosaucot nelaimes gadījuma vietas precīzu adresi, cietušā vārdu, uzvārdu, vecumu un savu vārdu, uzvārdu, telefona numuru, savu tālruņa numuru atslēgt tikai pēc dienesta operatora atļaujas.
- 5.5. Ja notikusi skābes vai citas kodīgas vielas nokļūšana uz ādas vai acīs, veikt attiecīgās vietas skalošanu ar lielu ūdens daudzumu.
- 5.6. Ja notikusi saindēšanās ar ķīmiskām vielām, nedrīkst daudz dzert un izraisīt vemšanu, bet griezties pie ārsta.

## 6. ATBILDĪBA PAR DARBA AIZSARDZĪBAS INSTRUKCIJAS PRASĪBU NEIEVĒROŠANU

- 6.1. Uzņēmuma darbinieks atbild par uzdotā darba norisi un rezultātiem, par uzticētajiem darba līdzekļiem un priekšmetiem, par individuālo aizsardzības līdzekļu lietošanu, par kārtību darba vietā.
- 6.2. Par šīs instrukcijas prasību neievērošanu, darbinieks atbild normatīvajos aktos paredzētajā kārtībā.
- 6.3. Par nelaimes gadījumiem, kuri notikuši darbā, atbild darbinieki, kuri nav pildījuši šīs instrukcijas un iekārtu lietošanas instrukciju prasības, kā arī tie, kuri nav gādājuši par to, lai būtu veikti organizatoriski-tehniskie pasākumi nelaimes gadījuma novēršanā



(darba vietas atbilstība darba aizsardzības normatīvo aktu prasībām, darbinieka iepazīstināšana ar drošām darbu veikšanas metodēm).

- 6.4.** Par dotās darba aizsardzības instrukcijas u.c. spēkā esošo normatīvo dokumentu prasību ievērošanu darbinieks atbildīgs disciplinārā, administratīvā vai tiesas kārtībā pēc pastāvošās likumdošanas atkarībā no pārkāpuma rakstura un sekām, kas radušās pārkāpuma rezultātā.
- 6.5.** Par citu darbinieku darba aizsardzības prasību pārkāpumiem nekavējoši ziņot tiešajam darbu vadītājam.

