1. Naudojami sąvokos ir trumpiniai

Nurodoma sąvoka arba trumpinys	Sąvokos arba trumpinio paaiškinimas
AAP	Asmeninės apsaugos priemonės
Avarija	Nenumatytas įvykis dėl darbo priemonių gedimo, darbo ar technologinių procesų pažeidimo ar kitų nenumatytų aplinkybių, sukėlęs pavojų žmonėms, aplinkai ir padaręs ar galėjęs padaryti žalą darbuotojų sveikatai ir (ar) aplinkai.
Bendrovė	AB „Energijos skirstymo operatorius“
Darbo aplinka	Darbo vietą supanti erdvė, kurioje gali būti darbuotojo sveikatai kenksmingų, pavojingų rizikos veiksnių (fizinių, fizikinių, cheminių, biologinių ir kitų).
Darbo vieta	Bet kuri vieta, kurioje Darbuotojas dirba ar privalo būti dėl darbo funkcijų atlikimo, įskaitant darbdavio patalpas, Įmonės teritoriją, transporto priemones, nuotolinio darbo vietą, jei ji patvirtinta darbdavio.
Darbuotojas	Bendrovėje pagal darbo sutartį dirbantis arba pagal praktikos sutartį praktiką atliekantis asmuo
DSAS	Darbuotojų saugos ir aplinkosaugos skyrius
DSS	Darbuotojų sauga ir sveikata t.y. visos prevencinės priemonės, skirtos Darbuotojų darbingumui, sveikatai ir gyvybei darbe išsaugoti, kurios naudojamos ar planuojamos visuose Bendrovės veiklos etapuose, kad Darbuotojai būtų apsaugoti nuo profesinės rizikos arba ji būtų kiek įmanoma sumažinta.
Įvykis	Neplanuotas įvykis arba įvykių grandinė, dėl kurios buvo arba galėjo būti susižeista ar susirgta, arba buvo padaryta žala turtui, aplinkai ar Įmonės reputacijai (aplinkosaugos problema, gaisras, medicininio gydymo atvejis, nelaimingas atsitikimas darbe, nelaimingas atsitikimas pakeliui į darbą ar iš darbo, pirmosios pagalbos atvejis, riboto darbingumo/laikinojo darbingumo atvejis, trečiojo asmens įvykis, turto žala, vos neįvykęs incidentas)
Padalinio vadovas	Bendrovės tarnybos, departamento direktorius, skyriaus ar komandos vadovas, kuriam Bendrovės generalinis direktorius pavedė vadovauti Bendrovės struktūriniam padaliniui (turinčiam struktūrinio padalinio kodą) ir šiame padalinyje įgyvendinti darbuotojų saugos ir sveikatos reikalavimus.
Padalinys	Bendrovės departamentas, skyrius, tarnyba, komanda ar kiti struktūriniai padaliniai, numatyti patvirtintoje Bendrovės organizacinėje struktūroje
Padidintos rizikos darbai	Darbai, kurių metu dėl darbo pobūdžio, naudojamų priemonių ar aplinkos sąlygų kyla didesnė tikimybė susižaloti, patirti ūmų ar sunkų sveikatos sutrikimą ar žūti, todėl jiems taikomi griežtesni saugos reikalavimai.
Profesinė rizika	Pavojų ir rizikos veiksnių galimai sukeltos žalos sveikatai sunkumo ir žalos pasireiškimo tikimybės santykis.
SDL	Saugos duomenų lapas

2. Pagrindinė informacija (Bendrosios nuostatos)

2.1. Dokumentas reglamentuoja pagrindinius saugaus darbo reikalavimus darbuotojams.

2.2. Kokybės užtikrinimo kriterijai: instruktuoti 100 % Bendrovės darbuotojų.

Bendrovė skirsto elektrą ir dujas, prižiūri skirstomuosius tinklus, vykdo kitas veiklas, tačiau nepriklausomai nuo veiklos pobūdžio DSS yra laikoma prioritetu.

2.3. Ši Įvadinė (bendroji) darbuotojų saugos ir sveikatos instrukcija (toliau – Instrukcija) skirta visiems Bendrovės Darbuotojams, nepriklausomai nuo pareigų, darbo vietos ar atliekamų funkcijų ir pateikia pagrindinius reikalavimus bei elgesio principus, kurių privalu laikytis kasdieninėje veikloje.

2.4. Šios Instrukcijos prieduose Nr. 3–29 pateiktos instrukcijos yra skirtos Bendrovės Darbuotojams, atliekantiems Padidintos rizikos darbus. Padalinio vadovas, naudodamasis Individualaus ugdymo plano įrankiu, sudaro darbuotojo instruktavimo planą ir nustato, su kuriomis instrukcijomis darbuotojas privalo susipažinti.

2.5. Šios Instrukcijos tikslas yra suteikti Darbuotojui pirminių ir būtinų DSS žinių.

2.6. Kiekvienas Darbuotojas privalo vykdyti Bendrovės darbuotojų saugos ir sveikatos norminių dokumentų ir Lietuvos Respublikoje galiojančių norminių teisės aktų reikalavimus, su kuriais jie supažindinti ir, jeigu reikia, apmokyti. Darbuotojas privalo rūpintis savo ir kitų darbuotojų sauga ir sveikata, remiantis savo žiniomis ir vadovaujantis tiesioginio vadovo duotais nurodymais.

3. Darbdavio pareigos ir teisės garantuojant darbuotojams saugias ir sveikas darbo sąlygas

3.1. Darbdavys, vykdydamas savo įsipareigojimus:

3.1.1. užtikrina, kad darbuotojai įsidarbindami ir darbo metu, Bendrovėje gautų visapusišką informaciją apie darbuotojų saugos ir sveikatos organizavimą, apie esamą ar galimą profesinę riziką, parengtas priemones rizikai šalinti ar jos išvengti;

3.1.2. užtikrina, kad darbo vietos, darbo priemonės ir darbo aplinka atitiktų darbuotojų saugos ir sveikatos norminių teisės aktų reikalavimus;
3.1.3. sprendžia, kokias kolektyvines ir AAP naudoti, aprūpina jomis darbo vietas, darbuotojus, diegia saugius darbo bei technologijos procesus, įrengia buities ir sanitarines patalpas;
3.1.4. organizuoja darbuotojų instruktavimą, mokymą ir jų saugaus darbo žinių patikrinimą, teisės aktų nustatyta tvarka;
3.1.5. užtikrina darbuotojams tinkamą darbo ir poilsio režimą;
3.1.6. organizuoja ir sudaro sąlygas privalomiems periodiniams sveikatos patikrinimams, organizuoja pirmosios medicinos pagalbos suteikimą;
3.1.7.nustatyta tvarka apdraudžia darbuotojus privalomu draudimu nuo nelaimingų atsitikimų darbe ir profesinių ligų;
3.1.8. kontroliuoja, kaip darbuotojai laikosi darbuotojų saugos ir sveikatos norminių teisės aktų reikalavimų;
3.1.9. organizuoja darbo vietų profesinės rizikos vertinimą ir, vadovaudamasis vertinimo rezultatais, informuoja darbuotojus apie esamą ar galimą profesinę riziką bei priemones jai šalinti ar mažinti, taip pat įgyvendina kitas priemones, būtinas darbuotojams saugioms ir sveikatai nekenksmingoms darbo sąlygoms sudaryti.
3.2. Darbdavys turi teisę:
3.2.1. reikalauti, kad darbuotojai dirbdami rūpintųsi savo pačių, taip pat kitų darbuotojų sauga ir sveikata;
3.2.2. darbuotojams, pažeidusiems Bendrovės darbuotojų saugos ir sveikatos norminių vidaus teisės aktų reikalavimus, skirti drausmines, tarnybines nuobaudas, įstatymų nustatyta tvarka reikalauti atlyginti pažeidimu padarytą žalą Bendrovei;
3.2.3. nušalinti darbuotoją nuo darbo tą dieną (pamainą), kai jis darbe neblaivus, apsvaigęs nuo narkotinių ar toksinių medžiagų;
3.2.4. nušalinti nuo darbo darbuotoją, atsisakiusį periodiškai pasitikrinti sveikatą, ir jam nemokėti darbo užmokesčio iki kol jis nepasitikrins sveikatos;
3.2.5. nustatyta tvarka atleisti darbuotoją iš darbo, kai jis pažeidžia Bendrovės bei Lietuvos Respublikos norminių teisės aktų reikalavimus, kuriuos vykdyti darbuotojas buvo apmokytas ir/ar instruktuotas;
3.2.6. nustatyti Bendrovėje griežtesnius darbuotojų saugos ir sveikatos reikalavimus, negu numatyta darbuotojų saugos ir sveikatos teisės aktuose.

4. Darbuotojo pareigos, teisės ir atsakomybės.
4.1. Darbuotojas privalo:
4.1.1 saugoti savo ir nekenkti kitų darbuotojų sveikatai, mokėti saugiai dirbti;
4.1.2. laikytis darbuotojų saugos ir sveikatos bei gaisrinės saugos instrukcijų, darbų technologijos instrukcijų, darbų technologinių kortų, įrenginių eksploatavimo instrukcijų, AAP gamintojo naudojimo instrukcijų reikalavimų;
4.1.3. imtis priemonių ir pagal galimybes bei kompetenciją pašalinti priežastis, galinčias sukelti įvykius, ir apie tai nedelsiant informuoti darbų arba padalinio vadovą, DSAS;
4.1.4. pasitikrinti sveikatą pagal Bendrovėje patvirtintą darbuotojų sveikatos tikrinimų tvarką ir grafiką (pajutęs neigiamą darbo ar darbo aplinkos poveikį sveikatai arba tiesioginiam vadovui pareikalavus, pasitikrinti sveikatą anksčiau nei nustatyta privalomo sveikatos tikrinimo grafike);
4.1.5. žinoti, kur yra pirmosios pagalbos rinkiniai ir mokėti suteikti pirmąją pagalbą;
4.1.6. žinoti, kur darbo vietoje laikomos pirminės gaisro gesinimo priemonės, mokėti jomis naudotis, vengti veiksmų, galinčių sukelti gaisrą;
4.1.7. atvykti į darbą blaiviam, neapsvaigusiam nuo narkotinių medžiagų, darbo metu nevartoti alkoholinių gėrimų, narkotikų, kitų svaiginamųjų medžiagų;
4.1.8. dirbti su techniškai tvarkingais darbo įrenginiais, kitomis darbo priemonėmis;
4.1.9. savavališkai neišjungti, nekeisti arba nešalinti naudojamose darbo priemonėse ar kituose įrengimuose, pastatuose, kitose įmonės vietose įrengtų saugos ir sveikatos apsaugos įtaisų (priemonių) ar ženklų, naudoti tokius įtaisus pagal jų paskirtį ir apie jų gedimus pranešti darbuotojų atstovui saugai ir sveikatai, padalinio vadovui, darbdaviui atstovaujančiam asmeniui
4.1.10. naudoti AAP, kai to reikalauja darbuotojų saugos ir sveikatos norminiai teisės aktai ir tai daryti viso darbo metu.
4.1.11. prižiūrėti APP, naudoti jas pagal paskirtį ir laiku pranešti darbų arba padalinio vadovui apie jų susidėvėjimą, užterštumą, netinkamumą naudoti;
4.1.12. laikytis asmens higienos reikalavimų, nedėvėti nešvarių darbo drabužių, valyti rankas ir kitas kūno vietas tik prausimuisi skirtomis priemonėmis;
4.1.13. rūkyti tik tam skirtose specialiai įrengtose vietose;
4.1.14. žinoti Bendrovėje, darbo vietose (objektuose) esančius saugos ir sveikatos apsaugos ženklus (Priedas Nr. 1) bei vykdyti tai, ką tie ženklai nurodo ir elektros įrenginių atstumus nuo žmonių ir jų naudojamų įrankių bei įtaisų (Priedas Nr. 2);
4.1.15. laikytis darbo grafike nustatyto darbo ir poilsio rėžimo;
4.1.16. tinkamai, saugiai ir laiku atlikti pavestą darbą;
4.1.17. vykdyti padalinio ir darbų vadovo pavedimus ir nurodymus;
4.1.18. informuoti darbų arba padalinio vadovą apie pasišalinimą iš darbo vietos.
4.2. Darbuotojas turi teisę:
4.2.1. reikalauti, kad darbdavys užtikrintų saugias ir sveikas darbo sąlygas, įrengtų kolektyvinės apsaugos priemones, aprūpintų asmeninėmis apsaugos priemonėmis, kai kolektyvinės priemonės neapsaugo nuo rizikos veiksnių poveikio;
4.2.2. žinoti apie darbo aplinkoje esančius sveikatai kenksmingus ir (ar) pavojingus veiksnius;
4.2.3. susipažinti su sveikatos tikrinimo rezultatais (nesutikęs su patikrinimo rezultatais turi teisę sveikatą pasitikrinti pakartotinai);
4.2.4. reikalauti perkelti jį į kitą darbą, jeigu pagal sveikatos priežiūros įstaigos išvadą dėl sveikatos būklės jis negali dirbti darbo sutartyje numatyto darbo ar eiti pareigų;
4.2.5. atsisakyti dirbti, jeigu darbų arba padalinio vadovas nesiima reikiamų priemonių pašalinti darbuotojų saugos ir sveikatos reikalavimų pažeidimų ir apsaugoti jį nuo galimo pavojaus tais atvejais, kai:
4.2.5.1. jis neapmokytas saugiai dirbti;
4.2.5.2. sugenda darbo įrenginys ar kai įrenginiai kelia grėsmę žmonių gyvybei ar turtui, o darbų vadovas tęsia darbus;
4.2.5.3. dirbama pažeidžiant Lietuvos Respublikos galiojančius teisės aktus;
4.2.5.4. dirbama neįrengus kolektyvinių apsaugos priemonių ir (ar) darbuotojas neaprūpintas AAP;

4.2.5.5. darbo aplinka kenksminga ir (ar) pavojinga sveikatai ar gyvybei.
4.2.6. reikalauti atlyginti padarytą žalą sveikatai dėl nesaugių darbo sąlygų;
4.2.7. iškilus klausimams dėl darbuotojų saugos ir sveikatos, kreiptis į darbų vadovą, padalinio vadovą, DSAS, darbuotojų saugos ir sveikatos komitetą;
4.2.8. tartis su darbdaviu (pats arba įgalioti darbuotojų atstovą) dėl darbo sąlygų gerinimo.
4.3. Darbuotojas atsako už galimas pasekmes dėl**:**
4.3.1. netinkamai atliktos užduoties;
4.3.2 darbo drausmės pažeidimų;
4.3.3. pažeistų darbų saugos, gaisrinės saugos instrukcijų, darbų technologijos instrukcijų, darbų technologinių kortų, įrenginių eksploatavimo instrukcijų, asmeninių apsaugos priemonių gamintojo naudojimo instrukcijų reikalavimų, SDL pateiktų nurodymų ir kitų su darbų sauga susijusių reikalavimų;
4.3.4. patikėtų materialinių vertybių netinkamos priežiūros ir naudojimo.

5. Profesinės rizikos veiksniai.

5.1. Darbuotojų saugai ir sveikatai įtakos gali turėti įvairūs ergonominiai, fiziniai, psichosocialiniai, cheminiai ir biologiniai rizikos veiksniai. Pateiktoje 1 lentelėje nurodyti rizikos veiksniai, galimos pasekmės ir apsisaugojimo priemonės yra aktualūs visiems darbuotojams, nepriklausomai nuo jų atliekamo darbo pobūdžio.

1. lentelė. Profesinės rizikos veiksniai

Rizikos veiksnio tipas	Rizikos veiksniai	Galimos pasekmės	Prevencijos priemonės
Ergonominiai	Ilgas sėdėjimas ar stovėjimas	Raumenų ir sąnarių skausmai, nugaros įtampa, stuburo apkrova, kraujotakos sutrikimai, nuovargis	Ergonomiška darbo vieta, daromos reguliarios pertraukos, galimybė keisti darbo pozą, minkšti kilimai stovimoms darbo vietoms, patogi avalynė.
Ergonominiai	Netaisyklinga darbo poza, pasikartojantys judesiai	Stuburo pažeidimai, skausmai, pečių juostos ir juosmens perkrovos, raumenų įtampa, lėtiniai raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai	Ergonomiška darbo vieta, reguliarus darbo pozos keitimas, tempimo ir atpalaiduojantys pratimai darbo pertraukų metu.
Ergonominiai	Rankinis krovinių kėlimas	Juosmens ir nugaros skausmai, tarpslankstelinių diskų pažeidimai, raumenų patempimai, išvaržos lėtiniai raumenų–kaulų sistemos sutrikimai	Kelti krovinius taisyklinga poza (tiesia nugara, lenkiant kelius), laikant juos arti kūno ir ribojant kėlimo dažnumą bei svorį. Esant didesniam svoriui naudoti mechanines pagalbines priemones.
Ergonominiai	Ilgalaikis darbas kompiuteriu	Kaklo, pečių, nugaros skausmai, nuovargis, regos susilpnėjimas, akių perštėjimas, sausėjimas, skausmas.	Ergonomiškas darbo vieta pertraukos. Dirbant 8 valandų darbo dieną, pietų pertrauka yra pagrindinė. Papildomos pertraukos po 5 (10) min. trukmės nustatomos po 1 val. nuo darbo su kompiuteriu pradžios. Dirbant 12 valandų darbo dieną (40 val. darbo savaitę) pertraukos pirmosioms 8 val. nustatomos pagal 8 val. darbo pamainos režimą, likusias 4 val. po kiekvienos darbo valandos daroma 15 min. pertrauka.
Fiziniai	Netinkamas apšvietimas, triukšmas, nepalankios mikroklimato sąlygos (karštis, šaltis, skersvėjai)	Galvos skausmas, peršalimas, perkaitimas, dėmesio sumažėjimas, regos susilpnėjimas, akių perštėjimas, sausėjimas, skausmas, nuovargis	Apšvieta darbo paviršių – ne mažesnė kaip 300 lx, o vaizduoklio ekrano – ne mažesnė kaip 100 lx. Natūralios ir dirbtinės apšvietos šaltiniai turi būti įrengti ir išdėstyti taip, kad darbuotojas išvengtų akinančio blyksnių ir atspindžio vaizduoklyje poveikio. Bendras triukšmo lygis darbo vietoje neturi viršyti 80 dBA. Jei šis lygis viršytas, esant galimybei pasitraukti iš triukšmingos zonos, išjungti triukšmo šaltinį. Jei to atlikti neįmanoma, būtina dėvėti apsaugines ausines, ausų kištukus (antifonus). Patalpoje turi būti 20-24 °C temperatūra, santykinė drėgmė 40-60 %, neturi būti skersvėjų.
Fiziniai	Įkaitę paviršiai, karštos įrenginių, mechanizmų dalys	Įvairaus sunkumo terminės žaizdos (nudegimai)	Nesiliesti prie įkaitusių paviršių, kurių neįmanoma uždengti apsauginėmis priemonėmis. Nešdamas karštus gėrimus elgtis ypač atsargiai, būti atidus eidamas už kampo, kad nesusidurti su einančiais kolegomis.
Fiziniai	Darbo vietos ir praėjimo kelių užkrovimas ir užgriozdinimas daiktais	Galimi įvairūs sužeidimai	Palaikyti tvarką darbo vietose.
Fiziniai	Slidūs ar nelygūs paviršiai, paslydimas, suklupimas, kritimas tame pačiame lygyje ar laiptais	Sumušimai, patempimai, kaulų lūžiai	Tvarkinga aplinka, tinkama avalynė, atidumas. Darbo vietoje grindų dangos turi būti neslidžios, sausos, lygios, nuolat valomos, esant slidžioms grindims turi būti ženklas „Atsargiai slidu“.
Fiziniai	Smūgiai, prispaudimai, įsipjovimai, įsidūrimai dirbant su dokumentais,	Smulkūs sužalojimai, kraujavimas	Atsargus darbas, tvarkinga darbo vieta, daiktų naudojimas pagal tikslinę jų paskirtį, lakytis gamintojo nustatytų reikalavimų.

	dokumentų susegimo, įrišimo ar laminavimo įranga bei kanceliarinėmis priemonėmis		
Fiziniai	Transporto priemonių eismas, sudėtingos eismo ar oro sąlygos, nelygi, nelygi slidi kelio danga, gyvūnų ar žmonių išbėgimas į kelią	Eismo įvykiai, transporto priemonių apgadinimai, darbuotojų sužalojimai	Kelių eismo taisyklių laikymasis, saugaus greičio pasirinkimas, atidumas, nesiblaškymas vairuojant, padidintas dėmesys važiuojant užmiesčio ir miškingomis vietovėmis.
Fiziniai	Vairavimas esant nuovargiui, sergant, vairavimo klaidos	Eismo įvykiai, transporto priemonių apgadinimai, darbuotojų sužalojimai	Laikytis darbo ir poilsio rėžimo, blogai pasijutus sustoti artimiausioje leistinoje vietoje, išsikviesti pagalbą, laikytis kelių eismo taisyklių reikalavimų, įvertinti kitus galimus rizikos veiksnius (oro sąlygas, kelio dangą ir pan.).
Fizikiniai	Aukšta variklio temperatūra, garai	Nudegimai	Naudoti pirštines, atsukant radiatorių stovėti prieš vėją.
Fizikiniai	Kuro garų, išmetamųjų dujų poveikis	Apsinuodijimas, sąmonės netekimas	Užtikrinti vėdinimą, uždarose patalpose nepalikti įjungto variklio.
Fizikiniai	Netiesioginis elektros srovės poveikis naudojant kompiuterius ir kitą elektros įrangą	Elektros trauma, sužalojimai gedimų atveju	Naudoti tik tvarkingą įrangą, nedelsiant pranešti apie gedimus.
Fizikiniai	Elektromagnetinis laukas	Nuovargis, galvos skausmas, dėmesio sumažėjimas	Laikytis saugaus atstumo nuo monitoriaus (50 – 70 cm.), daryti reguliarias pertraukas.
Psichosocialiniai	Darbo įtampa, skubėjimas, didelis darbo krūvis, atsakomybė, konfliktinės situacijos	Stresas, nuovargis, psichologinė įtampa, koncentracijos stoka	Darbo planavimas, poilsio režimas, stengtis išvengti stresinių situacijų, konfliktus spręsti taikiai, konsultuotis su tiesioginiu vadovu dėl darbo organizavimo, formos ir apimties, esant susirūpinimą keliančioms situacijoms kreiptis į tiesioginį vadovą.
Cheminiai	Valymo ir buitinės cheminės medžiagos	Odos ar kvėpavimo sudirginimas, alerginės reakcijos	Naudoti pagal paskirtį, laikytis higienos
Biologiniai	Virusai ir bakterijos bendroje darbo aplinkoje	Užkrečiamos ligos	Asmens higiena, darbo vietų švara

5.2. Pavojingi ir kenksmingi veiksniai, veikiantys darbuotojus, atliekančius Padidintos rizikos darbus, galimos pasekmės bei prevencinės priemonės, skirtos išvengti šių veiksnių poveikio yra nurodyti atskirose darbų saugos ir sveikatos instrukcijose (3-29 priedai).

5.3. Darbuotojai privalo būti supažindinti su profesinės rizikos veiksniais, galimomis pasekmėmis ir prevencinėmis priemonėmis prieš pradėdami darbą, taip pat periodiškai atnaujinant žinias.

5.4. Bendrovėje turi būti reguliariai atliekamas profesinės rizikos vertinimas ir, esant poreikiui, atnaujintos saugos priemonės bei instrukcijos.

5.5. Siekiant apsaugoti Darbuotoją nuo darbo aplinkoje esamų ir galimų rizikos veiksnių, galinčių kelti grėsmę jo saugai ir sveikatai, Darbuotojas aprūpinamas AAP Bendrovėje nustatyta tvarka. Visos apsaugos priemonės turi būti pažymėtos CE žyma, rodančia, kad ji atitinka konkrečius apsaugos priemonės reikalavimus, nurodytus EN standartuose ir visoms apsaugos priemonėms turi būti gamyklinės instrukcijos, kuriose turi būti nurodyta kaip jas naudoti, laikyti, valyti, patikrinti.

6. Darbuotojo veiksmai prieš darbo pradžią

6.1. Įvertinti darbo vietoje galimas rizikas, galinčias sukelti pavojų savo ar kitų asmenų saugai ir sveikatai, bei imtis visų būtinų prevencinių priemonių įvykio išvengti.

6.2. Prieš pradėdamas dirbti kompiuteriu darbuotojas privalo:

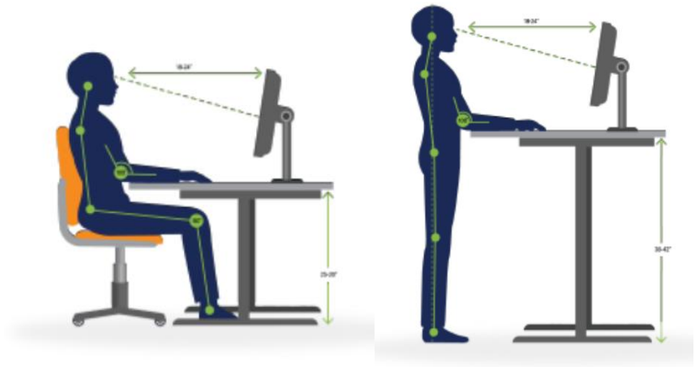
6.2.1. sutvarkyti darbo vietą taip, kad niekas netrukdytų darbui (pašalinti nereikalingus daiktus);

6.2.2. vizualiai patikrinti kompiuterinę ir elektros įrangą (laidus, lizdus, kištukus), ar nėra pažeidimų.

6.2.3. darbo nepradėti, kol pastebėti įrangos ar elektros saugos gedimai nėra pašalinti, ir apie juos informuoti atsakingą asmenį;

6.2.4. užtikrinti tinkamą apšvietimą, vengti ekrano atspindžių;

6.2.5. užtikrinti ergonomišką darbo kompiuteriu poziciją (žr. 1 pav.):



1 pav. Ergonomiška darbo vieta dirbant kompiuteriu

6.2.5.1 nesiremti į stalą – alkūnės turi būti virš stalo, sulenktos 90–110 laipsnių kampu;
6.2.5.2. nesikūprinti – pečiai turi būti atpalaiduoti, nukreipti tiesiai į lubas, nepasvirę į priekį ar atgal;
6.2.5.3. klaviatūrą padėti taip, kad liktų laisvos vietos iki stalo krašto patogiai atremti plaštakas ir riešus. Riešų padėtis turi būti neutrali – plaštaka ir dilbis turi būti vienodame aukštyje, kad nereikėtų lenkti riešo;
6.2.5.4. jei darbo vieta sėdima, nepakišti kojų po kėde (susidaro smailus kampas keliuose), nedėti kojos ant kojos ir pan. – klubai, keliai ir kulkšnys turi sudaryti statų ar didesnį kampą. Pėdos turi būti tvirtai atremtos į žemę. Jei negalite kojų padėti ant grindų (dėl ūgio), galima naudoti atramą;
6.2.5.5. jei darbo poza yra stovima, nerekomenduojama avėti aukštakulnių batų;
6.2.5.6. monitorius turėtų stovėti ne mažesniu nei 40 cm atstumu iki akių, rekomenduojama 55-60 cm. Sureguliuoti monitoriaus aukštį, kad jo viršus būtų akių lygyje;
6.2.5.7. kėdės sėdimoji dalis turi būti tokio ilgio, kad šlaunys horizontalioje padėtyje būtų atremtos į sėdynę. Kėdės atlošas turi remtis į apatinę nugaros dalį taip, kad nugara su klubais sudarytų 90 laipsnių kampą;
6.2.5.8. klaviatūra ir pelė turi būti viename aukštyje. Pelė visada turi būti netoli klaviatūros, kad būtų lengvai ir greitai pasiekiama nekeičiant kūno padėties.
6.3. Prieš pradėdamas vairuoti tarnybinę transporto priemonę darbuotojas privalo:
6.3.1. įsitikinti, kad turi reikiamus dokumentus ir teisę vairuoti transporto priemonę;
6.3.2. patikrinti transporto priemonės techninę būklę (stabdžius, valytuvus, stiklo ploviklio mechanizmai, vairo mechanizmą, šviesas ir garso signalus, akumuliatoriaus būklę, oro slėgį padangose, sankabos ir stabdžių pedalų laisvąją eigą), ar nėra matomų gedimų ar skysčių nuotėkio;
6.3.3. patikrinti, ar transporto priemonė yra švari;
6.3.4. nepradėti vairuoti, kol nebus pašalinti visi trūkumai.
6.4. Darbų vykdymui pavojingose zonose, kuriose nuolat veikia ar gali veikti (atsirasti) rizikos veiksniai, nepriklausantys nuo atliekamų darbų pobūdžio, turi būti išduota paskyra, nurodymas, pavedimas, užduotis, darbai įforminti techninės priežiūros tvarka (toliau – Užduotys).
6.5. Užduotis išduodama darbų vykdymo laikotarpiui. Kai darbų vykdymo metu atsiranda Užduotyje nenumatyti pavojingi ar kenksmingi veiksniai, darbus būtina nutraukti. Atnaujinti darbus galima tik gavus naują Užduotį ir įgyvendinus joje numatytas darbuotojų saugos ir sveikatos priemones.
6.6. Prieš darbų pradžią ir darbų eigoje darbo vietoje turi būti nustatytos (nustatomos) pavojingos zonos, kuriose nuolat veikia arba gali veikti (atsirasti) rizikos veiksniai. Jos turi būti aptvertos apsauginiais, signaliniais aptvarais ir paženklintos saugos ir sveikatos apsaugos ženklais arba kitaip aiškiai pažymėtos, ribojant pašalinių asmenų patekimą.
6.7. Darbuotojas, prieš pradėdamas dirbti, privalo:
6.7.1. gauti tiesioginio darbų vadovo Užduotį, susipažinti su darbų vykdymo tvarka ir saugiais darbo metodais;
6.7.2. vykdyti tik tiesioginio darbų vadovo pavestus darbus, kuriuos saugiai atlikti yra instruktuotas ir jeigu reikia apmokytas;
6.7.3. neužsiiminėti pašaliniais darbais ir savavališkai neatlikti kitų darbų;
6.7.4. apžiūrėti darbo vietą, pašalinti nereikalingus daiktus, galinčius trukdyti dirbti, įvertinti apšvietimą;
6.7.5. patikrinti, ar naudojamos AAP yra tvarkingos, švarios ir tinkamos naudoti;
6.7.6. užsidėti ir tinkamai dėvėti darbo drabužius, avalynę bei kitas, būtinas atliekamam darbui apsaugos priemones;
6.7.7. vizualiai patikrinti darbo procese reikalingas kolektyvines apsaugos priemones (kopėčias, stelažus ir kt.);
6.7.8. (Kai taikoma) patikrinti specialią įrangą (pvz., dujokaukes, žarnas, saugos diržus, vožtuvus ir pan.);
6.7.9. įsitikinti, kad darbo vietoje yra gaisro gesinimo priemonės, praėjimai neužkrauti (pašalinti iš darbo vietos nereikalingi daiktai, ar nėra darbo vietoje degių ir sprogių medžiagų);
6.7.10. įsitikinti, kad darbo zonoje nėra pašalinių asmenų, nerūkoma, nenaudojama atvira ugnis.

7. Darbuotojo veiksmai darbo metu

7.1. Darbuotojas privalo:
7.1.1. darbo metu būti dėmesingas, atidus, atsargus, nesikalbėti su pašaliniais ir netrukdyti dirbti kitiems, saugoti savo ir nekenkti kitų sveikatai;
7.1.2. darbo metu užtikrinti švarą ir tvarką darbo vietoje, neužkrauti praėjimų, susidariusias atliekas pašalinti į tam skirtas vietas;
7.1.3. dirbti tik su techniškai tvarkingais įrankiais, darbo įrenginiais ir priemonėmis;
7.1.4. būtinas darbui medžiagas, gaminius, instrumentus, įrangą darbo vietose išdėstyti tvarkingai, kad būtų išvengta jų kritimo, griuvimo, virtimo;
7.1.5. atlikti tik pavestą darbą, laikantis nustatytos darbo technologijos ir saugos reikalavimų;
7.1.6. pagal galimybes ir turimas žinias imtis priemonių pašalinti priežastis, galinčias sukelti traumas, ūmius apsinuodijimus, avarijas ar kitus pavojingus įvykius;
7.1.7. dirbant kompiuteriu, viso darbo metu laikytis ergonomikos reikalavimų (žr. 1. pav.), vengti ilgalaikio nepertraukiamo darbo kompiuteriu, daryti pertraukas regos ir raumenų poilsiui;
7.1.8. vairuojant tarnybinę transporto priemonę, laikytis Kelių eismo taisyklių, nedaryti veiksmų, galinčių blaškyti dėmesį (naudotis mobiliuoju telefonu, kita įranga), vairuoti tik esant tinkamai darbuotojo sveikatos būklei,
7.1.9. nedelsiant nutraukti važiavimą pastebėjus transporto priemonės gedimus;
7.1.10. įsijungus signalizacijai, nedelsiant reaguoti į pavojaus signalą: apžiūrėti pažeistą zoną, elgtis ramiai, nesutrikti, realiai įvertinti susidariusią situaciją, prireikus iškviesti pagalbos tarnybas;
kilus pavojui žmonių saugumui, sveikatai ar gyvybei, įrenginių ar priemonių sugadinimui, pastebėjus, kad gali įvykti nelaimingas atsitikimas, avarija, kilti gaisras, nedelsiant nutraukti darbus ir pranešti tiesioginiam vadovui, DSAS;
7.1.11. nedelsiant pranešti tiesioginiam vadovui, DSAS, darbuotojų atstovui saugai ir sveikatai, darbdaviui atstovaujančiam asmeniui apie situaciją darbo vietose, darbo patalpose ar kitose įmonės vietose, kuri, jų įsitikinimu, gali kelti pavojų darbuotojų saugai ir sveikatai bei darbuotojų saugos ir sveikatos reikalavimų pažeidimus, kurių patys pašalinti negali arba neprivalo;
7.1.12. pajutus ūmių susirgimų požymius, pakilus darbuotojo kūno temperatūrai ar kitaip sunegalavus, pranešti tiesioginiam vadovui ir kreiptis į gydymo įstaigą;
7.1.13. didesnį svorį, kelti dviese ar naudoti kėlimo – transportavimo priemones. Valdyti, aptarnauti kėlimo – transportavimo priemones su mašinine pavara gali tik apmokyti ir atestuoti asmenys;
7.1.14. gamybinių bazių teritorijoje, kai slidu, vaikščioti pabarstytais takais. Vaikštant atidžiai stebėti aplinką, nelygumus, kliuvinius, kad būtų išvengta griuvimo. Atsargiai vaikščioti ir lipti laiptais Bendrovės pastatų viduje.

8. Darbuotojo veiksmai darbo metu išvykus iš Bendrovės:

8.1. darbuotojas darbo metu gali išvykti už Bendrovės ribų tik vykdydamas jam pavestas darbo funkcijas bei suteiktos pertraukos pavalgyti ir pailsėti metu;
8.2. darbuotojas privalo laikytis visuomenei priimtinų elgesio normų, Kelių eismo taisyklių bei asmens higienos reikalavimų;
8.3. saugotis valkataujančių gyvūnų. Pasirodžius palaidam gyvūnui (šuniui, lapei ir pan.), elgtis atsargiai, nepanikuoti, nejudėti, stengtis ramiai atsargiai pasišalinti. Jam puolant, saugoti veidą ir galvą, šauktis pagalbos; atsargiai vaikščioti gatvėmis, šaligatviais bei lipti laiptais, stebėti aplinką, kliūtis ir nelygumus;
8.4. žiemos metu būnant lauke saugotis slidžios kelio dangos, apledėjusių paviršių ir kabančių varveklių;
8.5. dirbant su kompiuteriu ar kita informacine įranga išvykus už Bendrovės ribų, laikytis ergonomikos reikalavimų, tinkamai įrengti darbo vietą, daryti pertraukas regėjimo ir raumenų poilsiui, užtikrinti įrangos saugų naudojimą;
8.6. vairuojant transporto priemonę laikytis Kelių eismo taisyklių, nevykdyti veiksmų, galinčių blaškyti vairuotojo dėmesį, vairuoti tik esant tinkamai sveikatos būklei, o pastebėjus transporto priemonės gedimus – nedelsiant nutraukti važiavimą ir informuoti atsakingus asmenis;
8.7. darbo metu tiesioginio vadovo nurodymu išvykus už įmonės ribų, darbuotojas turi vykdyti tik nurodytus darbus, baigęs juos, nedelsdamas sugrįžti į Bendrovę;
8.9. nuvykęs į kitą įmonę, įstaigą, darbuotojas turi susipažinti su toje įmonėje, įstaigoje nustatytais reikalavimais ir jų laikytis.

9. Darbuotojo veiksmai avariniais (ypatingais) atvejais

9.1. Pastebėjus, kad gali įvykti Įvykis nedelsiant nutraukti darbus.
9.2. Įvertinti situaciją ir, jei įmanoma ir saugu, imtis veiksmų pavojui sumažinti ar pašalinti (išjungti įrenginius, nutraukti procesą, izoliuoti pavojingą zoną).
9.3. Įspėti šalia esančius darbuotojus apie kilusį pavojų, pranešti darbų arba padalinio vadovui, DSAS apie situaciją darbo ar kitoje vietoje, kuri gali kelti pavojų darbuotojų saugai ir sveikatai, taip pat apie darbuotojų saugos ir sveikatos pažeidimus, kurių pats pašalinti negali arba neprivalo.
9.4. Darbuotojas, nukentėjęs dėl Įvykio, jeigu pajėgia, taip pat matęs Įvykį, arba jo pasekmes, privalo nedelsdamas nutraukti darbus, jeigu reikalinga, **iškviesti greitąją medicinos pagalbą tel. 112, suteikti pirmąją pagalbą** ir apie Įvykį pranešti savo darbų arba padalinio vadovui ir DSAS bet kuriuo pasirinktu patogiu būdu. Ši nuostata taikoma ir tuo atveju, kai Darbuotojas dirba hibridiniu (nuotoliniu) būdu, iš užsienio ar esant komandiruotėje.
9.5. Kiek tai pagrįstai įmanoma, Įvykio vieta turi būti apsaugota ar palikta nepakitusi, kad nebūtų pažeisti ar prarasti svarbūs įrodymai iki atvykstant Įvykio tyrimo komandai, policijai ar kitoms teisėsaugos institucijoms. Būtini pakeitimai gali būti daromi, jei jų nepadarius kiltų pavojus aplinkinių asmenų gyvybei ir sveikatai, tačiau visa tai, kas buvo iki pakeitimų, turi būti raštu ir grafiškai įforminta, nufotografuota ar nufilmuota.
9.6. Visapusiškai vertinti susidariusią situaciją ir jos sukeltą pavojų bei numatyti jos lokalizavimo ir likvidavimo būdus ir galimybes, atsižvelgiant, kad lokalizavimo ir likvidavimo darbai ir veiksmai jokiu būdu negali būti avarijos ar sutrikimo išplitimo, naujų nelaimingų atsitikimų priežastimi.
9.7. Pastebėjus gaisro židinį, gesinti pirminėmis gaisro gesinimo priemonėmis (gesintuvas, smėlis, nedegus audinys, vanduo), nedelsiant apie tai pranešti savo darbų arba padalinio vadovui, DSAS esant reikalui – **Bendrajam pagalbos centrui - 112**. Gesintuvais gesinti tik tuos gaisrus, kurie nurodyti gesintuvo gamintojo instrukcijoje ir žymenyse ant gesintuvo.

9.8. Pranešimui apie įvykį galite naudoti ir vieną iš pasirinktų būdų: programėlę „Nesaugu? Pranešk!“, internetinę formą (nuoroda), el. paštą nesaugu@ignitis.lt arba naudoti kitus taikomus pranešimo kanalus.
9.9. Anoniminiai pranešimai apie įvykį gali būti teikiami per Pasitikėjimo liniją el. paštu pasitikejimolinija@ignitis.lt, paliekant balso įrašą tel. +370 640 88889, arba internetu (nuoroda).

10. Darbuotojo veiksmai baigus darbą
10.1. Baigus darbus darbuotojas privalo:
10.1.1. susitvarkyti darbo vietą, surinkti ir sudėti į tam skirtą vietą darbo priemones, įrankius, įtaisus, apsaugos priemones, baigus darbą su kompiuteriais – išjungti kompiuterinę įrangą, darbo metu susidariusias atliekas išmesti į tam skirtas vietas;
10.1.2. išjungti elektros įrenginius, apšvietimą;
10.1.3. tarnybinę transporto priemonę saugiai pastatyti nustatytoje vietoje, užgesinti variklį, išjungti elektros įrangą, užrakinti transporto priemonę ir, jei nustatyta, perduoti raktus atsakingam asmeniui;
10.1.4. apie bet kokius darbo metu iškilusius nesklandumus, trūkumus, pranešti darbų arba Padalinio vadovui;
10.1.5.persirengti, darbo drabužius, avalynę padėti į tam skirtą vietą. Šlapius darbo rūbus, avalynę išdžiovinti;
10.1.6. nusiplauti veidą ir rankas šiltu vandeniu ir prausimuisi skirtomis priemonėmis, esant galimybei, nusimaudyti po dušu.

11. Pastabos (baigiamosios nuostatos)
11.1. Instrukcija turi būti peržiūrėta, koreguojama ir (ar) papildoma, bei iš naujo patvirtinama šiais atvejais:
11.1.1. įsigaliojus naujiems ar pasikeitus norminiams teisės aktams, į kurių reikalavimus turi būti atsižvelgta instrukcijoje;
11.1.2. įvykus Įvykiui ir paaiškėjus, kad reikia pakeisti ar papildyti Instrukciją;
11.1.3. pareikalavus kontroliuojančioms valstybinėms institucijoms.
11.2. Konkrečių darbų specialieji reikalavimai aprašyti atskirose saugos ir sveikatos instrukcijose, nurodytose šios Instrukcijos 4-30 prieduose.
11.3. Už dokumento atnaujinimą yra atsakingas Darbuotojų saugos ir aplinkosaugos skyriaus vadovas.

12. Priedai
Priedas Nr. 1. Ženklai;
Priedas Nr. 2. Atstumai;
Priedas Nr. 3. Darbuotojo, dirbančio veikiančiuose elektros įrenginiuose, saugos ir sveikatos instrukcija Nr. DS-04-26;
Priedas Nr. 4.Darbuotojo, eksploatuojančio gamtinių dujų sistemas, saugos ir sveikatos instrukcija Nr. DS-05-26;
Priedas Nr. 5. Darbuotojo saugos ir sveikatos instrukcija eksploatuojant elektros energijos apskaitos prietaisus Nr. DS-06-26;
Priedas Nr. 6. Darbuotojo, dirbančio aukštyje ir aukštalipio darbus, saugos ir sveikatos instrukcija Nr. DS-07-26;
Priedas Nr. 7. Darbuotojo, dirbančio su elektrifikuotais įrankiais, kilnojamais elektriniais, akumuliatoriniais įrenginiais ir prietaisais, saugos ir sveikatos instrukcija Nr. DS-08-26;
Priedas Nr. 8. Darbuotojo, atliekančio krovinių kabinėjimo (stropavimo) darbus, saugos ir sveikatos instrukcija Nr. DS-09-26;
Priedas Nr. 9. Saugos ir sveikatos instrukcija rangovų darbuotojams, dirbantiems Bendrovės elektros objektuose Nr. DS-10-26;
Priedas Nr. 10. Saugos ir sveikatos instrukcija rangovų darbuotojams, dirbantiems Bendrovės dujų objektuose Nr. DS-11-26;
Priedas Nr. 11. Darbuotojo, atliekančio želdinių priežiūros, medžių, krūmų pjovimo, šakų genėjimo ir gerbūvio darbus saugos ir sveikatos instrukcija Nr. DS-12-26;
Priedas Nr. 12. Darbuotojo, atliekančio sandėliavimo, krovinių tvarkymo darbus rankomis, saugos ir sveikatos instrukcija Nr. DS-14-26;
Priedas Nr. 13. Šaltkalvio suvirintojo, suvirintojo saugos ir sveikatos instrukcija Nr. DS-15-26;
Priedas Nr. 14. Darbuotojo, vykdančio elektros įrenginių apžiūras saugos ir sveikatos instrukcija Nr. DS-16-26;
Priedas Nr. 15. Darbuotojo, transportuojančio, sandėliuojančio bei naudojančio dujų balionus, saugos ir sveikatos instrukcija Nr. DS-18-26;
Priedas Nr. 16. Ekskavatoriaus mašinisto saugos ir sveikatos instrukcija Nr. DS-20-26;
Priedas Nr. 17. Darbuotojo, aptarnaujančio transformatorių pastočių įrenginius, saugos ir sveikatos instrukcija Nr. DS-21-26;
Priedas Nr. 18. Žemės kasimo darbų saugos ir sveikatos instrukcija Nr. DS-22-26;
Priedas Nr. 19. Darbuotojo, valdančio keliamuosius mechanizmus, saugos ir sveikatos instrukcija Nr. DS-25-26;
Priedas Nr. 20. Darbuotojo, dirbančio su elektros stotimi, saugos ir sveikatos instrukcija Nr. DS-28-26;

Priedas Nr. 21. Darbų šuliniuose, kolektoriuose ir kituose požeminiuose statiniuose saugos ir sveikatos instrukcija Nr. DS-29-26;

Priedas Nr. 22. Darbuotojo, dirbančio autokrautuvo mašinisto darbus, saugos ir sveikatos instrukcija Nr. DS-32-26;

Priedas Nr. 23. Darbuotojų, eksploatuojančių apsaugos nuo korozijos įrenginius darbų saugos ir sveikatos instrukcija Nr. DS-33-26;

Priedas Nr. 24. Darbuotojo, vykdančio darbus esant įtampai elektros įrenginiuose, darbų saugos ir sveikatos instrukcija Nr. DS-35-26;

Priedas Nr. 25. Darbuotojo, dirbančio geležinkelio pavojingoje zonoje ir geležinkelių apsaugos zonoje, saugos ir sveikatos instrukcija Nr. DS-36-26;

Priedas Nr. 26. Darbuotojo aptarnaujančio skirstomųjų tinklų 0,4-6-10-35 kV kabelines linijas Nr. DS-37-26;

Priedas Nr. 27. Darbuotojo, bandančio įrenginius paaukštinta įtampa mobiliomis elektros laboratorijomis, saugos ir sveikatos instrukcija Nr. DS-38-26;

Priedas Nr. 28. Darbuotojo vykdančio signalininko funkcijas saugos ir sveikatos instrukcija Nr. DS-39-26;

Priedas Nr. 29. Darbuotojo, dirbančio gręžimo, atramų statymo ir rovimo mechanizmais, saugos ir sveikatos instrukcija Nr. DS-40-26.