

## H&S

Šis DVD yra tik su anglišku garso takeliu.

Nekalbantiems angliškai mes išvertėme tekstą į kitas kalbas.

Kiekviena teksto dalis yra sunumeruota. Tas pats numeris bus matomas DVD ekrane tuo metu, kai ta teksto dalis bus įgarsinama.

Tai nėra idealus sprendimas, bet mes tikimes, kad tai jums padės geriau suprasti apie ką yra šis DVD.

1. **Vaizdas ekrane** Pavadinimas: Įvadas
2. Sveikata ir sauga darbo vietoje yra gyvybiškai svarbi dalis bet kokiam versle ir darbe. Kai kurie žmonės mano, kad tai yra nepatogu - pernelyg didelis biurokratizmas ir kliūtis atlikti darbus, bet iš tikrųjų taip nėra.
3. Mes turime atminti, kad kartais nelaimingi atsitikimai yra nenuspėjami ir nenumatomi. Bet pati sveikatos ir saugos esmė yra tai, kad mes visi galime stengtis išvengti bet kokios nuspėjamos ir numatomos rizikos darbo vietoje bei padaryti viską, kas yra realu, pagrįsta ir įmanoma, kad išvengtume nelaimingų atsitikimų.
4. Taisyklės ir instrukcijos, kurias mes aptarsime šioje programoje, yra ne tik veiksmingos, įrodytos jūsų saugumą užtikrinančios priemonės, bet ir griežti teisiniai reikalavimai, kurie, jei iš tikrųjų taikomi, ir toliau garantuos, kad JK yra saugiausia darbo aplinka Europoje. Jie taip pat gali išsaugoti jums gyvybę. Turbūt verta atkreipti dėmesį, ar ne?
5. **Vaizdas ekrane** Pavadinimas: Nelaimingi atsitikimai darbe
6. Apskritai nelaimingų atsitikimų darbo vietoje priežastimi būna du dalykai – nesaugūs veiksmai ir sąlygos. Nesaugūs veiksmai yra netinkamo asmeninės apsauginės įrangos nešiojimas ar neteisingi rankinio darbo būdai, kažkas, ko jūs ar kas nors kitas nepadarė teisingai. Nesaugios sąlygos susijusios su slidžiomis grindimis ar šiukšlėmis, kurios gali sukelti pavojų pargriūti ir paprasčiausios klaidos, kurias ištaisyti yra kiekvieno pareiga.
7. Nesaugių veiksmų ir sąlygų galima lengvai išvengti vadovaujantis sveiku protu ir imantis tinkamos ūkio priežiūros. Jei jūs pastebite ką nors nesaugaus ar ką nors nesaugiai besielgiantį ar dirbantį nesaugiu būdu, jūs turėtumėte imtis reikiamų priemonių. Nepakanka išvalyti išlieto skysčio ar surinkti šiukšles, nors tai, žinoma, yra svarbu. Dar reikia prieš pradėdant darbą patikrinti, ar apsisaugojimo priemonės yra įrengtos tinkamai, ar žmonės yra tinkamai apmokyti dirbti su jų naudojama įranga ir t.t. Beveik viskas suvokiama sveiku protu, bet vis tiek lengvai gali būti nepastebėta.

8. Niekada nebijokite prieštarauti kam nors, jūsų manymu, besielgiančiam nesaugiai, ir visada praneškite apie bet ką neprideramo prižiūrėtoji ar vadovui.
9. Čia yra pateikta keletas nesaugių veiksmų ir sąlygų pavyzdžių. Pažvelkite ir nuspręskite, ar tai nesaugus veiksmas, ar nesaugios sąlygos.
10. **Vaizdas ekrane** : Iš pradžių peržiūrėkite medžiagą iš *Pavojaus Atpažinimo* skyriaus. Ieškokite bet kokių galimų ar potencialių nesaugių poelgių ar nesaugių sąlygų.
11. **Vaizdas ekrane** Pavadinimas: Rizikos vertinimas
12. Rizikos vertinimas yra sveikatos ir saugos pagrindas. Rizikos įvertinimas daugeliu atvejų yra sveikatos ir saugos darbe klausimų sprendimo pradinis taškas, ir nors tokių vertinimų vykdymas pirmiausia yra darbdavio pareiga, mes visi galime prisidėti prie rizikos vertinimo proceso.
13. Pirmiausia mes turime apsvarstyti du dalykus – kas sukelia pavojų ir kas sukelia riziką?
14. Šiek tiek sudėtinga suvokti iš pradžių, bet iš esmės pavojus – tai kažkas, kas galėtų sukelti nelaimingą atsitikimą, o rizika yra tikimybė, kad toks nelaimingas atsitikimas iš tikrųjų įvyks ir jo masto, jei įvyksta, apskaičiavimas. Painu? Galbūt pavyzdys gali padėti paaiškinti.
15. Aštrus filė peilis gali sužaloti – visi mes galime su tuo sutikti. Tačiau juo galima susižaloti, tik jeigu jis yra naudojamas. Taigi peilis yra pavojus; tikimybė jį naudojant įsipjauti yra rizika.
16. Dabar mes turime įvertinti rizikos mastą tam, kad nuspręstumėm, ar jis yra priimtinas. Jeigu peilis teisingai laikomas ant lentynos yra labai maža sužalojimų sukėlimo rizika arba jos nėra. Jeigu peilį teisingai naudoja kažkas, kas yra apmokytas jį naudoti, kuris dėvi tinkamas asmens apsaugos priemones, rizika yra padidėjusi, tačiau vis dar leistina. Jeigu kas nors laksto aplink darbo vietą mojuodamas peiliu ore, tai, savaimė aišku, yra nepriimtina. Ekstremalus pavyzdys, tačiau jis iliustruoja pagrindinius rizikos vertinimo metodus.
17. Potenciali rizika kepimo vietoje yra bulvės, kurios nebuvo tinkamai nusašintos po mirkymo sausame baltame mirkale. Vandens likučiai ant bulvių įkai nepaprastai greitai, kai bulvės bus įdėtos į karštą aliejų. Tada užverda aliejus ir tai yra didelė rizika, kad karštas aliejus išsilies. Taip pat kyla problema, kad pirmiausia nereikėtų pilti per daug aliejaus į keptuvę.
18. Kai tik jūs pradėsite galvoti apie pavojus ir galimą tikimybę bei

pasekmes, jūs greitai suvokiate, kad yra daug veiksnių, kurie gali padidinti riziką ir daugelio šių veiksnių būtų galima išvengti, jei tik mes daugiau mąstytumėm.

19. Taigi dabar prie rizikos vertinimo proceso. Yra penki pagrindiniai žingsniai.
20. Pirmas žingsnis: pažvelkite į tam tikrą užduotį ar veiklą ir tiksliai nustatykite visus pavojus, kurie gali kilti vykdant tokią užduotį ar veiklą.
21. Antras žingsnis: nustatykite, kam gali kilti šie pavojai. Tai liečia bet ką, kas vykdo užduotį. Tai taip pat galėtų liesti ir kitus asmenis, dirbančius šalia jų, lankytojus ir kt.
22. Trečias žingsnis: kokios esamos kontrolės priemonės galioja? Ar yra apsauginės priemonės aplink pavojingus mechanizmus? Ar žmonės tinkamai apmokyti? Ar jie turi apsauginę įrangą? Ir taip toliau.
23. Ketvirtas žingsnis: įvertinkite riziką, apskaičiuodami tikimybę ir sudėtingumą.
24. Penktas žingsnis: nuspręskite, kokie tolesni veiksmai yra reikalingi, sumažinant rizikos laipsnį, ir išdėstykite šiuos veiksmus pagal svarbą.
25. Įstatymas nustato, kad jei daugiau negu penki asmenys yra įdarbinti, tai visi svarbūs duomenys turi būti registruojami. Tai visada gera idėja bet kokio dydžio įmonėje registruoti svarbius duomenis, jei kas nors atsitiktų netinkamo. Tada įrašai gali pasirodyti naudingi daugeliu atveju. Rizikos vertinimai neturi būti ilgi, išsamūs dokumentai. Paprastai jie yra šiek tiek mažesni negu vienas ar du A4 formato puslapiai.
26. Tie, kurie iš jūsų yra atidesni, pastebėjo, kad trečiame žingsnyje mes paminėjome „esamą kontrolę“, kas tai yra?
27. Esama kontrolė yra jau galiojančios taisyklės ir praktika, tokie dalykai kaip personalo apmokymai ir nuolatinė priežiūra, kuri yra pakankama kovai su rizika, kurią jūs vertinate. Nedidelė ir toleruotina rizika paprastai nereikalauja tolesnių veiksmų, nes pakanka esamos kontrolės. Vidutinė ar didelė rizika, netgi veikiant kontrolei, reikalauja imtis tolesnių veiksmų rizikos lygiui sumažinti.
28. Praktikoje tai dažniausiai reiškia ką nors paprasto, kaip papildomą apsauginę įrangą ar nuodugnesnius personalo apmokymus, bet kiekvienas naujas pavojus turi būti įvertintas ir su juo kovojama remiantis atskiru atveju.
29. Geriausias būdas kovoti su pavojumi yra jį pašalinti, bet, jei tai neįmanoma, tada kiti jo potencialios rizikos sumažinimo būdai galėtų būti pakeitimas arba izoliavimas. Pavyzdžiui, 240 voltų apšvietimo

pakeitimas 12 voltų apšvietimu aplink drėgną žuvies prekystalį. Arba apsauginio įrenginio sumontavimas ant pavojingo mechanizmo izoliuos jį keliamą pavojų darbuotojui.

30. Jeigu jūs negalite pašalinti, pakeisti ar izoliuoti pavojaus, tada gal galite kontroliuoti jį. Ventilacija galėtų būti naudojama pavojingiems dūmams kontroliuoti. Asmeninė apsauginė apranga gali apsaugoti nuo tokių dalykų kaip kraštutinės temperatūros. Visada yra būdas sumažinti riziką. Ir galutinė kontrolė yra disciplina – taisyklės, instrukcijos, iškabos, plakatai, vadovavimasis sveiku protu – viskas yra disciplinos formos.
31. Dabar pažvelkite į šiuos atliekamo darbo pavyzdžius ir įvertinkite jų riziką.
32. **Vaizdas ekrane** : Iš pradžių peržiūrėkite medžiagą iš *Pavojaus Atpažinimo* skyriaus. Ieškokite bet kokių galimų ar potencialių nesaugių poelgių ar nesaugių sąlygų.
33. **Vaizdas ekrane** Pavadinimas: Asmeninė apsauginė įranga
34. Asmeninė apsauginė įranga, arba, kaip dažnai vadinama, AAĮ buvo kuriama ir tobulinama daugelį metų, kad, ją dėvint ir netrukdam darbu, užtikrinti geriausią įmanomą apsaugą nuo galimų pavojų. Mes visi žinome tokius dalykus, kaip apsauginiai akiniai, ausų kištukai, batai plieniniais galais, ir nuo ko jie saugo, bet jūsų produktų pramonėje yra daugiau specialios AAĮ, apie kurią jūs turėtumėte žinoti.
35. Šarviniai marškiniai arba „Kevlar“ pirštinės yra ypač veiksminga apsauga naudojant aštrius peilius. Guminės pirštinės apsaugo nuo korozinių chemikalų, o kadangi su darbu susijusios kraštutinės temperatūros - labai šalta, dažnai būtini yra kūno šildytuvai ir kita apsauganti apranga.
36. Jūsų darbdavys turi nemokamai jus aprūpinti visa reikalinga AAĮ ir jūs privalote ją dėvėti – tai nėra neprivaloma, tai įstatymo reikalavimas. Jūs turėtumėte pranešti prižiūrėtojui, jei ji yra sugadinta, susidėvėjusi ar kaip nors neatitinka jai nustatytos paskirties.
37. Lengvai apsisiaučiami balti chalatai, kepurės ir plaukų tinkleliai neapsaugo jūsų, kol dirbate, ir tai nėra tradicinė uniformos rūšis. Jie dėvimi, kad gaminamas maistas būtų apsaugotas. Darbo vietoje turėtų būti daug iškabų, primenančių jums, kokią AAĮ jūs turite dėvėti kiekvienoje darbo vietos dalyje, kad visada žinotumėte, kur esate, ir ką bei kodėl turite dėvėti.
38. Štai dirbantis žmogus, dėvintis teisingą AAĮ – nuo ko kiekviena dalis jį saugo.
39. **Vaizdas ekrane** Pavadinimas: Darbo vietos saugumas.

40. Yra taip vadinamos darbovietės, atidaromi skliaustai, sveikatos, saugos ir gerovės, uždaromi skliaustai, taisyklės 1992. Tai vyriausybės taisyklės, ir iš esmės jos labai aiškiai išdėsto jūsų darbdavio pareigas, susijusias su jūsų sauga darbe. Jos apima tokius dalykus kaip pastato, kuriame jūs dirbate, stabilumas ir tinkamumas, įsitikinimas, ar jis prižiūrimas tinkamai, ar darbo vieta tinkamai apšviesta, ar gerai vėdinama ir panašiai.

41. Taigi nepaisant to, kad jūsų darbdavys privalo, kiek įmanoma, užtikrinti jūsų saugumą, jūs taip pat turite atlikti savo darbą. Praneškite savo prižiūrėtojui apie bet ką, kas yra purvina ar pavojinga, ar ne vietoje, ar net jei kažkas neatrodo tinkamai. Prižiūrint darbo vietą budrumas yra gyvybiškai svarbus. Taip pat gyvybiškai svarbus geras ūkio reikalų tvarkymas. Viskas susiję su jūsų mąstymu ir tvarkymusi. Laikykite ir kraukite daiktus teisingai bei saugiai, sutvarkykite ar padarykite nepavojingais ir praneškite apie išpiltus skysčius ar pargriuvimo pavojų. Prižiūrėkite, kad pėsčiųjų takai ir eismo keliai būtų švarūs, atsižvelkite į įrangos ar AAĮ nusidėvėjimą, o jei tokios zonos, kaip tualetai, virtuvė ar rankų plovimo įrenginiai yra nešvarūs ar bet koku kitu būdu neatitinka normos, praneškite reikiamam asmeniui.

42. Trumpa užuomina apie saugos ženklus. Yra penkios skirtingos formos ir penkios skirtingos spalvos, kurios naudojamos kartu su panašiomis linijomis, kaip ir kelių ženklai. Jų yra per daug, kad apžvelgtume tokioje trumpoje programoje, kaip ši, bet iš esmės – raudona reiškia pavojų, geltona ar gintarinė reiškia „prašom, atsargiai“, žalia reiškia saugumą, o mėlyna reiškia „jūs privalote“.

43. Formos: apvali su raudonu pakraščiu reiškia draudimą, pavyzdžiui, nerūkyti, trikampis yra įspėjimas, apvali ir mėlyna rodo kažką privaloma, o avariniai ženklai yra žali. Taip pat yra priešgaisriniai ženklai, įspėjantys apie galimą gaisro pavojų ir nurodantys, kur gali būti saugoma priešgaisrinė įranga.

44. Aš žinau, kad viso to yra daug, kad perprastumėte, bet visi ženklai yra aiškūs ir vienareikšmiški, taigi jūs suprasite jų visų reikšmę labai greitai. Svarbu yra tai, kad jūs, bet kada juos pamatę, atkreiptumėte į juos dėmesį.

45. Situacijoje yra keletas ženklų, nustatykite juos ir trumpai apibūdinkite, ką jie reiškia.

46. **Vaizdas ekrane** Pavadinimas: Darbo įranga

47. Beveik visi dirba su tam tikros rūšies įranga kiekvieną dieną. Faktiškai kiekviena įrangos dalis gali jus tam tikru būdu sužeisti. Darbo su peiliu ar pjovimo įrankiu pavojai yra akivaizdūs, bet net, atrodytų, nepavojingi daiktai taip pat gali kelti potencialų pavojų. Netgi kartono dėžė, jei joje

yra kas nors pakankamai sunkaus, gali sutraiškyti jums ranką ar pirštus.

48. Įrangos pavojai jūsų darbo vietoje gali būti išsamiai suskirstyti į dvi grupes – mechaninius pavojus ir nemechaninius pavojus. Mechaniniai pavojai gali būti susiję su juostiniais pjūklais ar konvejeriais, kažkuo, kas turi pavojingas judančias dalis. Pamaštykite apie įrangą, kurią jūs matote kiekvieną dieną. Jūs galite būti neapsaugotas nuo sutraiškymo, įkirpimo, nupjovimo, įsipainiojimo, atsitrenkimo, dūrimo ar pradūrimo pavojaus.

49. Skamba negailestingai, bet taip ir yra. Mechaninė įranga yra nepaprastai pavojinga ir visiškai „neatleidžianti“, jei jūs padarote ką nors neteisingai, mašina nežino, kad jus žeidžia, ir nesustoja. Patirti sužalojimai gali turėti didelės įtakos visam gyvenimui. Remkitės apmokymų informacija, naudokite savo AAĮ ir ypač vadovaukitės sveiku protu, kad išvengtumėte pavojaus nesaugioje vietoje.

50. Nemechaniniai pavojai ne tokie akivaizdūs ir ne tokie dramatiški, bet pavojingi. Vėlgi jie pasireiškia įvairiomis formomis — elektros šokas, apdegimas, pernelyg didelis triukšmas, žema temperatūra, vibracija. Ir vėl, visa tai yra visur aplink mus ir gali sukelti ilgalaikę žalą. Dažnai jie yra subtilesnės formos nei mechaniniai pavojai, todėl kai kuriais atvejais reikia būti atidesniems.

51. Instrukcijos, sukurtos kontroliuoti darbo įrangos pavojus, galioja jūsų darbo vietoje ir turi būti kruopščiai vykdomos. Jos yra sukurtos keturioms pagrindinėms zonoms. Pirmiausia visa darbo įranga turi būti tinkama jos nustatytai paskirčiai ir aplinkai, kur bus naudojama. Antra, visa įranga turi būti patikrinta ir prižiūrėta, tai daroma reguliariai ir pagal valstybinius standartus. Trečia, apmokymai: kiekvienas, kuris naudosis šia įranga, turi būti tinkamai apmokytas. Ir galiausiai, turi būti imtasi saugumo priemonių. Tai reiškia, kad juostinis pjūklas turi turėti apsauginius aptvarus, o konvejeriai - avarinio sustojimo mygtukus ir panašiai.

52. Pažvelkite į šias darbo įrangos dalis ir nustatykite pavojaus kilmę ir jo keliamą riziką. Kokias priemones jūs naudotumėte rizikai valdyti?

**53. Vaizdas ekrane** Pavadinimas: Gaisras

54. Kad suprastume, kaip išvengti gaisro, visų pirma turime suvokti, dėl ko jis kyla ir kaip plinta. Mes tai galime paaiškinti naudodami taip vadinamą ugnies trikampį. Kad įsiliepsnotų ugnis reikia trijų dalykų – kuro, deguonies ir karščio. Kuru gali būti bet kuris kietasis kūnas, kaip popierius ar mediena. Deguonis, kuriuo mes kvėpuojame, yra visur aplink mus, o karštis gali kilti iš liepsnos ar kibirkščių. Šie trys dalykai sudaro ugnies trikampį, o jums reikia vieną iš jų pašalinti, kad ugnis būtų užgesinta.

55. Deguonį pašalinti galite slopindami liepsnas. Karštį pašalinsite vėsindami, o kūrą pašalinsite naikindami ugnį. Yra keletas būdų, kaip tai pasiekti, ir jie priklauso nuo ugnies, kurią jūs stengiatės užgesinti, tipo. Kad lengviau jums būtų apsispręsti, gaisrai yra suskirstyti į kelias kategorijas.
56. A klasės gaisrai apima daugiausiai kietuosius kūnus, tokius kaip mediena, popierius, audeklas ir plastikas. Juos geriausia gesinti vandeniū ar putų gesintuvu, nors sausų miltelių gesintuvas taip pat tinka.
57. B klasės gaisrai susiję su degiais skysčiais ir dujomis - benzinu, žibalu ir tepalais. Visa tai stengsitės gesinti putų ar sausų miltelių gesintuvu.
58. C klasės gaisrai susiję su įjungta elektrine įranga ir pavojumi žūti nuo elektros srovės. C klasės gaisro metu jūs privalote nenaudoti vandens gesintuvo. Naudokite anglies dioksidą arba CO<sub>2</sub> gesintuvą.
59. D klasės gaisrai beveik neabejotina, kad nepalies jūsų darbo vietos, nes jie susiję su degančiais metalais.
60. Tačiau F klasės gaisrai ypač sudomins tuos, kurie naudoja maistinių aliejų ir riebalus. Keptuvių degimas yra akivaizdi ir nuolatinė rizika žuvies parduotuvėse ir restoranuose. Jos turi būti gesinamos drėgnu cheminiu gesintuvu. Chemikalai sureaguoja su riebalais ar aliejumi keptuvėje ir suformuoja pluta, kuri nuslopina ugnį.
61. Be ugnies gesintuvų jūs taip pat galite rasti ugnies antklodžių ir žarnų ritę. Akivaizdu, kad žarnos naudojamos taip, ir kaip vandens gesintuvas ir turėtų būti naudojamos 1 kategorijos gaisrams. Ugnies antklodės turėtų būti naudojamos tik mažiems kietos medžiagos gaisrams, degant drabužiams ar aliejaus ugniai, pavyzdžiui, traškučių keptuvėje. Jie visiškai netinka naudoti didesniems gaisrams.
62. Visas personalas turėtų būti apmokytas naudotis gaisro gesintuvais, žinoti avarinius išėjimus ir jūsų firmos avarinio reagavimo procedūrą, susijusią su tokiais dalykais kaip gaisro signalizacijos naudojimas, susibūrimo vietų nustatymas ir patikrinimas.
63. Pagrindinė taisyklė, kurią reikia atsiminti gaisro atveju yra išeiti, iškviešti gaisrininkų brigadą ir likti lauke.
64. Gerai, štai ir viskas, ką aš žinau. Kitas jūsų žingsnis - trumpas testas arba egzaminas. Žinau, kad nemėgstate egzaminų, nedaug kas mėgsta, bet jei norite vieno iš šių Sveikatos ir saugos fondo sertifikatų, tada turėsite atlikti testą. Jeigu jūs mokotės šį kursą nuotolinio mokymo būdu, tada susiekite su jūsų apmokymų kontaktiniu asmeniu ir užsisakykite testą. Jei tai yra jūsų mokomojo kurso dalis, tai greitai turėsite testą.

65. Nesijaudinkite, sēkmēs ir būkite saugūs.