








SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA VILNIAUS ARKIVYSKUPIJOS RENGINIUOSE

1. Ši instrukcija nustato saugos ir sveikatos reikalavimus viešose vietose vykstančių renginių ar panašių veiklų dalyviams ir savanoriams, atliekantiems savanorišką veiklą, susijusią su žmonių srautų reguliavimu, informacijos teikimu, dalyvių konsultavimu ir kitomis panašiomis užduotimis. Toliau nurodytos instrukcijos taikomos pagal prasmę tiek renginių dalyviams, tiek ir savanoriams, jei iš jų esmės neišlaukia, kad jos taikomos tik savanoriams.

2. Galimi pavojingi ir kenksmingi veiksniai:

Pavojingas veiksnys	Galimos pasekmės	Veiksmai norint išvengti pavojaus
 Įrankių, priemonių eksploatavimo reikalavimų nesilaikymas	Galimos traumos.	Vizualiai tikrinti įrankių, priemonių techninę būklę, tvarkingumą, nedirbti su netvarkingais įrankiais, juos naudoti pagal paskirtį ir laikantis jų eksploatavimo reikalavimų.
 Elektros srovės poveikis	Galimos traumos, širdies veiklos sutrikimas, mirtis.	Pačiam neremontuoti elektrinių įrankių, kirtiklių, jungiklių, kištukinių lizdų, nekeisti saugiklių.
  Renginio vietos, praėjimo kelių užkrovimas daiktais; paslydimas, pargriuvimas	Galimi įvairūs sužeidimai, įvairaus sunkumo traumos: kaulų lūžiai, raumenų sistemos sužalojimai.	Palaikyti tvarką renginio vietoje, neapkrauti daiktais. Siekiant išvengti užkliuvimo, kliūtis reikia pašalinti. Dėvėti avalynę, pritaikytą prie savanorio veiklos aplinkos.
 Transporto judėjimas, pavojus kelio važiuojamoje dalyje	Galimos avarijos ir traumos.	Saugotis judančio transporto, vaikščioti tik numatytais takais ir praėjimas.
  Nepalankios meteorologinės sąlygos	Galimi įvairūs susirgimai, nušalimai, traumos.	Įvertinti meteorologines sąlygas, apsirengti tinkamus šioms sąlygoms rūbus, avalynę. Esant audrai, perkūnijai, veiklą lauke nutraukti.
 Psichologinė įtampa, stresas, konfliktinės situacijos	Galimi susirgimai, ūminės arba lėtinės ligos.	Stengtis išvengti stresinių situacijų, nekonfliktuoti su savanoriais, dalyviais ir kitais asmenimis, konfliktus spręsti taikiai.
 Krentantys daiktai, priemonės	Galimi galvos, galūnių sužalojimai.	Daiktus, įrankius, priemones savanoriškos veiklos vietoje sudėti taip, kad jie negalėtų nukristi.
 Aštrūs įrankiai	Įsipjovimai, įsidūrimai.	Būti atsargiam naudojant aštrius daiktus.

Pavojingas veiksnys	Galimos pasekmės	Veiksmai norint išvengti pavojaus
 Įkaitę paviršiai, karštos įrenginių dalys, karšti skysčiai	Galimi terminiai sužeidimai.	Nesiliesti ir plikomis rankomis neliesti įkaitusių paviršių, kurie nėra uždengti apsaugomis. Karštus įrankius, indus ir pan. imti, kelti mėvint apsaugines pirštines.
 Dideli žmonių srautai, spūstys	Galimi įvairūs sužeidimai.	Būti atsargiam. Vykdyti veiklą paskirtoje vietoje ir laikytis renginio organizatoriaus plano.
 Kritimas iš aukščio	Galimi įvairūs sužeidimai.	Palipimui naudoti tik stabilias, tvarkingas paaukštinimo priemones.
 Kritimas nuo laiptų	Kritimo, išnirimo rizika, galimos traumos, įvairūs sužeidimai	Būti atsargiam lipant laiptais ar nulipant nuo jų.
 Gyvūnų, vabzdžių poveikis	Galimi įkandimai, susirgimai.	Teritorijoje pasirodžius gyvūnui (šuniui ir pan.), reikia būti atsargiam, stovėti, nejudėti, nes jis gali būti pasiutęs ir jam įkandus galima susirgti pasiutlige. Apsaugai nuo vabzdžių įkandimų dėvėti odą uždengiančius drabužius, atviras vietas patepti tepalais, atbaidančiais uodų, muses ir kt.
 Fizinė perkrova	Galimos traumos, raumenų patempimai.	Nekelti vienam daiktų, krovinų, viršijančių leistiną krovinio kėlimo normą. Vienkartinio rankomis keliamo krovinio masė pagal dirbančiojo lytį, krovinio kėlimo aukštį ir rankų padėtį keliant krovinį neturi viršyti nustatytų normų, ne daugiau kaip: vyrams – iki 25 kg; moterims – iki 16 kg. Jeigu svoris yra didesnis, kelti ne vienam.
 Higieninių, sanitarinių reikalavimų nesilaikymas	Galimybė susirgti užkrečiama liga.	Naudoti asmenines apsaugos priemones.
 Triukšmas (buvimas triukšmingoje aplinkoje)	Neigiamas poveikis klausos organams, visam organizmui.	Daryti trumpas pertraukas ramesnėje vietoje.

3. Renginio organizatorius (įvertinęs kenksmingus ir pavojingus veiksnius) savanorius nemokamai aprūpina asmeninėmis ir kolektyvinėmis apsaugos priemonėmis.

4. Savanoris privalo:

4.1. laikytis organizatoriaus nurodymų, vykdyti tik paskirtas ir pavestas užduotis, kurias saugiai atlikti yra instruktuoatas ir apmokytas, be organizatoriaus žinios nepriimti su savanoriška veikla nesusijusių sprendimų, nesiimti savarankiškų veiksmų be organizatoriaus žinios ir leidimo;

4.2. susipažinti su užduoties vykdymo tvarka, teritorijos, kurioje bus vykdoma savanoriška veikla, planu ir ypatybėmis, saugiais veikimo metodais;



4.3. elgtis atsakingai ir saugoti savo bei kitų asmenų sveikatą, nekelti pavojaus aplinkiniams ir sau pačiam, susidarius neaiškiai situacijai, kilus klausimams, nežinant kaip elgtis, kreiptis į organizatoriaus atsakingą asmenį;

4.4. savo veiksmais nežeminti organizatoriaus, dalyvių ir kitų asmenų, elgtis pagarbiai, vengti asmeninio įžeidinėjimo, menkinimo, orumo žeminimo, neigiamų emocijų demonstravimo, laikytis visuotinai priimtų etikos ir moralės normų;

4.5. stengtis išvengti stresinių situacijų. Konfliktus spręsti taikiai. Dėl smurto galimi įvairūs kūno sužalojimai, todėl reikia vengti konflikto su chuliganiškai nusiteikusiais asmenimis, ypač bendraujant viešoje erdvėje. Apie juos pranešti organizatoriaus atsakingam asmeniui arba kviesti policiją **skubiosios pagalbos tarnybų telefonu 112**;

4.6. nevertoti psichotropinių medžiagų, alkoholinių gėrimų;

4.7. pasirūpinti erkes, uodus ir kitus kraujasiurbius atbaidančiais skysčiais, tepalais ar aerozoliais;

4.8. saugoti savo ir organizatorių išduotas priemones, reikalingas užduotims atlikti. Įrankius ir kitas priemones naudoti pagal jiems nustatytus saugaus naudojimo reikalavimus;

4.9. žinoti ir vadovautis šioje instrukcijoje pateiktais gaisrinės saugos, aplinkosaugos, higienos ir sanitarijos normų reikalavimais;

4.10. žinoti, kur galima rasti pirmosios pagalbos priemones. Pagalbos rinkiniai laikomi gerai matomose, atitinkamai paženklintose vietose;



4.11. atliekant paskirtas užduotis laikytis Kelių eismo taisyklių reikalavimų, atkreipti dėmesį esančius ženklus, laikytis draudžiamųjų, nurodomųjų ir įspėjamųjų ženklų;

4.12. vaikščioti neskubant, dairytis, kad išvengti susidūrimų. Neskubėti, ypač ties posūkiais;

4.13. pagal galimybes ir turimas žinias imtis priemonių pašalinti priežastis, galinčias sukelti pavojus, incidentus ar nelaimingus atsitikimus, kilus pavojui žmonių saugumui, sveikatai ar gyvybei, susižeidus ar pamačius susižeidusį asmenį, nedelsiant nutraukti savo užduotis, imtis reikiamų priemonių, kad būtų suteikta pirmoji pagalba nukentėjusiam, reikalui esant, iškviesti greitąją medicinos pagalbą, apie tai nedelsiant pranešti organizatoriaus atsakingam asmeniui;

4.14. pajutus ūmių susirgimų požymius, pakilus kūno temperatūrai ar kitaip sunegalavus, pranešti atsakingam asmeniui arba kviesti medicinos pagalbą **skubiosios pagalbos tarnybų telefonu 112**.

5. Renginio metu saulėtomis, karštomis dienomis užsidėti apsauginį apdangalą (kepurę ar kitą galvos apdangalą), nes galima gauti saulės smūgį. Nuolat, po truputį gerti skysčius, nelaukti kol ims troškinti (pajutus troškulį, organizmas jau būna šiek tiek dehidratavęs), daryti pertraukas pavėsyje. Pajutus perkaitimo požymius ar pastebėjus kito asmens blogą savijautą informuoti organizatoriaus atsakingą asmenį.

6. Lietaus metu saugotis slidžių dangų ir elektros įrangos, dėvėti oro sąlygas atitinkančią avalynę, kad paslydimo ir/ar pargriuvimo rizika būtų minimali.

7. Renginio metu būti dėmesingam, atidžiam, atsargiam, savanoriai privalo atlikti tik jiems priskirtą užduotį, neužsiimti pašaliniais reikalais. Atidžiai apžiūrėti renginio vietą, pašalinti nereikalingus daiktus, galinčius trukdyti, įsitikinti, ar neužkrautos vaikščioti skirtos vietos.



24. Nešant krovinius vienam paskui kitą vorele, reikia išlaikyti tokį atstumą, kad krisdamas krovinyms nekliudytų priekyje einančiojo. Nešant krovinius, **draudžiama** lenkti vienas kitą.

25. Nešant krovinius dviese, žengti ta pačia koja, krovinius nuleisti pagal komandą. Nekelti krovinių per galvą.

26. Nešant krovinius laiptais, juos nešti tik viena laisva ranka arba krovinius perduoti kitam asmeniui abiem rankomis, stovint abiem kojomis ant laiptų pakopų.

27. Krauti krovinius tvarkingai ant žemės, padėjus krovinį, įsitikinti, ar jis stovi stabiliai.

28. Norint pasiekti aukščiau esančius paviršius, **draudžiama** lipti ant stalų, suolų ar kitų atsitiktinių paaukštinimo priemonių. Pasilypėjimui naudoti tik stabilias paaukštinimo priemones. **Draudžiama** nuo paaukštinimo priemonių šokti.



29. Dalinant maistą, prieš tai nusiplauti arba dezinfekuoti rankas. Neliesti maisto nešvariomis rankomis. Naudoti galvos apdangalus ir maisto pirštines.

30. Nekišti rankų ar kitų kūno dalių ten, kur veržiasi garai, nesiliesti prie karštų indų, nes galima apsideginti.

31. Nenešti indų ir kitų daiktų rankose laikant virtuvinius reikmenis. Nešant virtuvinius reikmenis, peilius ir pan., smaigalį nukreipti žemyn.

32. Karštą maistą ar gėrimus dalinti atsargiai, saugotis nudegimų. Esant pykinimui, karščiavimui ar kitoms užkrečiamos ligos apraiškoms – maisto dalinimo neatlikti.

33. Veikloje su kompiuteriu, pastebėjus 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 ir t.t.), pranešti organizatoriaus atsakingam asmeniui. Užduoties nepradėti, kol nebus pašalinti visi trūkumai.

34. Nelaikyti įrangos (kompiuterių, planšetinių kompiuterių ir kt.) saulės šviesoje, arti kaitinimo prietaisų. Neapkrauti jų daiktais. Saugoti, kad vanduo ar kiti skysčiai neišsilietų ant įrangos, nes gali kilti gaisras ar savanoris gali būti paveiktas elektros srovės. Smūgio arba žalos įrangai atveju, įrangą išjungti bei atjungti nuo maitinimo lizdo, nes gali kilti gaisras, elektros smūgio pavojus.

35. Planšetinį kompiuterį naudoti tik pagal jo tiesioginę paskirtį – užduotims vykdyti. Patikrinti jo tvarkingumą: ar jis neįskilęs, ar nekaista, ar tinkamai veikia visos reikalingos programos. Jeigu stiklas sudužtų, išjungti prietaisą ir neliesti stiklo šukių. Galimas įsipjovimas. Esant bent vienam sutrikimui, apie tai informuoti organizatoriaus atsakingą asmenį.

36. Atliekant savanorišką veiklą (užduotis) miesto teritorijoje pėsčiomis:

36.1. eiti tik nurodytais praėjimais, šaligatviais, pėsčiųjų takais arba pėsčiųjų ir dviračių takais (pėstiesiems skirta puse), o ten, kur jų nėra, – kelkraščiu, saugotis autotransporto. Einant kelkraščiu arba važiuojamosios dalies pakraščiu eiti prieš transporto priemonių važiavimo kryptį. Būti atsargiam, maži akmenukai, skriejantys iš po važiuojančios transporto priemonės ratų, gali sužeisti;

36.2. į pėsčiųjų perėją žengti tik įsitikinus, kad transporto priemonės vairuotojas mato ir sustoja arba, kad eismas yra saugus;

36.3. saugotis galimų susidūrimų su važiuojančiais dviračiais ar paspirtukais;

36.4. elgtis atsargiai nelygiose, slidžiose ar stačiose grindinio vietose. Žiūrėti po kojomis, kad neužkliūti. Vadovautis pagrindine taisykle – pirma pasižiūrėk, po to eik;

36.5. lipant laiptais, būti atsargiam, nešokinėti, neperlipinėti jų, laikytis už turėklų (jei yra);

36.6. saugotis valkataujančių šunų, kačių ir kitų palaidų gyvūnų.

37. **Draudžiama** persisverti per aptvėrimus bei remtis į juos nusisukus nugara (atsilošti atgal) arba artintis atbulam prie kritimui pavojingų zonų ar vietų.

38. Vykstant autobusu, savanoris privalo:

38.1. įlipti į autobusą ir išlipti iš jo tik jam visiškai sustojus, žiūrint po kojomis ir saugantis, kad nesužalotų užsidarančios ar atsidarantios transporto priemonės durys;

38.2. prieš išlipant iš autobuso, įsitikinti, kad situacija kelyje saugi, kad neatvažiuoja kitas automobilis;

38.3. iš važiuojamosios dalies pusės įlipti į autobusą (išlipti iš jo) tik tuo atveju, jeigu to padaryti neįmanoma iš šaligatvio ar kelkraščio pusės ir jeigu tai bus saugu, netrukdydys kitiems eismo dalyviams;

38.4. važiuojant autobuse, būti užsiseigus saugos diržus (jei yra);

38.5. daiktus sudėti saugiai į tam skirtas vietas, kad nesukeltų pavojaus keleiviams autobusui staigiai stabdant ar eismo įvykio metu;

38.6. važiuojant autobusui nestovėti, nevaikščioti po autobuso saloną;

38.7. nešiukšlinti, nemesti šiukšlių pro autobuso langus, netriukšmauti, neleisti garsiai muzikos;

38.8. neblaškyti autobuso vairuotojo dėmesį ir netrukdyti jam vairuoti transporto priemonę.

39. Pasitinkant dalyvius, reguliuojant žmonių srautus nestovėti žmonių judėjimo takuose ar prie siaurų praėjimų. Kilus spūščiai nebandyti vienam stabdyti minios, išlikti ramiam, nukreipti žmones alternatyviomis kryptimis.



40. Vykdamas savanoriškos veiklos užduotis tamsiu paros metu, būti ypač atidžiam nepakankamai apšviestose patalpose, lauko erdvėse, transporto eismo vietose. Neapšviestose vietose eiti atsargiai, neskubėti. Esant poreikiui naudoti papildomas pasišvietimo priemones (žibintuvėlį, nešiojamą šviestuvą).

41. Jeigu renginio metu audra užklupo lauke, **draudžiama** slėptis po aukštais pavieniais medžiais, prie stulpų ar pastatų sienų, neieškoti prieglobsčio šalia žaibolaidžių, metalinių bokštų, vengti aukštesnių atvirų vietų. Geriausia pasislėpti krūmuose arba atsitūpti nuokalnėje, apėmus rankomis kelius.

42. Šiukšles, atliekas krauti į specialiai tam skirtą vietą (tarą), nepalikti jų praėjimuose, kampuose ir neapšviestose vietose.

43. **Draudžiama** šiukšles šiukšlinėse ir polietileniniuose maišuose spausti rankomis, kojomis ar kita kūno dalimi, nes yra pavojus susižeisti aštriais, smailiais šiukšlių maišuose esančiais daiktais. **Draudžiama** šiukšlių maišus nešti glėbyje ar ant pečių.

44. Jei atliekant užduotis, atsiranda būtinybė valyti grindinį (pvz.: kažką paliejus, sudaužius ir kt.), nutraukti vykdomą užduotį ir išvalyti. Slidus, šlapias grindinys – galimybė paslysti, griūti, susižeisti.

45. Savanoriui renginio vietoje **draudžiama**:

- 45.1. savavališkai palikti užduoties vietą neinformavus organizatoriaus atsakingo asmens;
 - 45.2. atlikti kitas užduotis nei paskyrė organizatorius;
 - 45.3. naudoti neleistinas priemones ar įrangą;
 - 45.4. elgtis agresyviai ar neetiškai;
 - 45.5. kelti pavojų sau ar aplinkiniams;
 - 45.6. vartoti alkoholį, narkotines, psichotropines medžiagas, neleistinus medikamentus ir būti apsvaigusiam nuo jų;
 - 45.7. naikinti ir gadinti renginio vietoje esančią įrangą, informacinius ženklus bei standus ir kt.;
 - 45.8. šiukšlinti, ne šiukšlių dėžėse palikti atliekas ir tarą;
 - 45.9. atidarinėti elektros skirstymo spintų duris, dingus elektros įtampai, savarankiškai remontuoti elektros įrenginius bei instaliaciją.
46. Dalyviui renginio vietoje **draudžiamas** 45.3 – 45.9 punktuose nurodytas elgesys.
47. **Pirmoji pagalba perkaitus ar ištikus saulės smūgiui:**
- 47.1. skubiai išvesti ar išnešti nukentėjusį iš karštos aplinkos į pavėsį ar vėsią vietą;
 - 47.2. paguldyti nukentėjusį ant nugaros truputį pakeliant kojas;
 - 47.3. atsagstyti ir atlaisvinti drabužius;
 - 47.4. vėdinti nukentėjusį vėduokle, skepetaite ar kita priemone;
 - 47.5. apipurkšti ar suvilgyti veidą vandeniu, ant galvos dėti šaltą kompresą, jei yra galimybė, su ledu;
 - 47.6. jei nukentėjusysis be sąmonės, nedelsiant guldyti ant šono, vėdinti, negirdyti (nes galima užkišti kvėpavimo takus), skubiai kviešti medicinos pagalbą **skubiosios pagalbos tarnybų telefonu 112**, pranešti organizatoriaus atsakingam asmeniui.
48. **Veiksmai, užpuolus ar įvykus incidentui:**
- 48.1. elgtis ramiai, nesutrikti, realiai įvertinti susidariusią situaciją;
 - 48.2. perduoti pavojaus signalą kitiems, iškviešti atsakingus asmenis;
 - 48.3. laimėti laiko: elgtis ramiai, stengtis nekelti panikos, savo elgesiu nesukelti sąmyšio, neprovokuoti užpuolėjų;
 - 48.4. kalbėtis garsiai su užpuolėjais, kad išgirdę kiti asmenys galėtų iškviešti apsaugą ar policiją bei pasitraukti į saugią vietą;
 - 48.5. stengtis įsiminti užpuolėjų išvaizdą ir ypatingus požymius bei perduoti juos atvykusiems pareigūnams.
49. **Asmuo, pastebėjęs gaisrą, privalo:**
- 49.1. nedelsiant apie pastebėtą gaisrą pranešti **skubiosios pagalbos tarnybų telefonu 112** ir atsakingam asmeniui;
 - 49.2. skambinant pranešti tikslią gaisro vietą (zoną), pasakyti kas dega, kur dega ir savo pavardę;
 - 49.3. visais galimais būdais, nekeliant panikos, atkreipiant visų dėmesį į save, grandinės principu, informuoti aplinkinius apie kilusį gaisrą: „GAISRAS“ arba „DEGA“;
 - 49.4. jeigu nėra grėsmės gyvybei ir sveikatai, gesinti gaisro židinį turimomis priemonėmis (gesintuvais ir kt.);



49.5. jei nepavyksta kilusio gaisro užgesinti pirminėmis gaisro gesinimo priemonėmis, būtina nedelsiant nutraukti gesinimą ir evakuotis iš degančios patalpos į lauką bei susirinkti numatytoje susirinkimo vietoje.



50. Renginio vietoje netikėtai kilus ekstremaliai situacijai, stengtis be panikos drauge su kitais pasišalinti iš renginio vietos, kad leisti spec. tarnyboms dirbti. Esant panikai, pasimetus artimiesiems, stengtis sutikti numatytoje susirinkimo vietoje, jei joje saugu. Jei reikia pagalbos, kreiptis į vietoje esančius spec. tarnybų pareigūnus.

51. Pastebėjus renginio vietoje nutrūkusį elektros laidą, kitus elektros instaliacijos pažeidimus, įrangos, prietaisų gedimus, kitus pavojingus veiksnius, galinčius sukelti nelaimingą atsitikimą ar gaisrą, savanoris, nedelsiant turi nutraukti veiklą ir iškart pranešti apie tai organizatoriaus atsakingam asmeniui bei turimomis priemonėmis stengtis pažymėti matomoje vietoje apie tokį pavojingą veiksni (rašytiniu skelbimu, užblokuojant priėjimą daiktu ir pan.).

52. Šios instrukcijos taisyklių pažeidimai gali lemti dalyvio ar savanorio pašalinimą iš vykstančio renginio.

53. Šios instrukcijos gali būti pakeistos.

54. Šios instrukcijos ir jų pakeitimai skelbiami viešai.