

**AKMENĖS RAJONO AKMENĖS GIMNAZIJOS IR JOS SKYRIŲ
ĮTAMPĄ DARBE MAŽINANČIŲ PRIEMONIŲ NUSTATYMO IR TAIKYMŲ TVARKOS
APRAŠAS**

**I SKYRIUS
BENDROSIS NUOSTATOS**

1. Akmenės rajono Akmenės gimnazijos ir jos skyrių (toliau – Gimnazija) įtampą darbe mažinančių priemonių nustatymo tvarkos aprašo (toliau – Aprašas) tikslas – numatyti kaip esama ar galima psichosocialinė rizika darbe bus nustatoma, vertinama ir šalinama bei kokios prevencinės priemonės bus diegiamos, siekiant apsaugoti darbuotojus nuo rizikos ir kiek įmanoma ją sumažinti.

2. Veiksmingai šalinant psichosocialinę riziką, sukuriama saugi ir sveikatai palanki darbo aplinka, kurioje darbuotojai nepatirtų priešišku, neetiškų, žeminančių veiksmų, kuriais kėsiamasi į atskiro darbuotojo ar jų grupės garbę ir orumą, fizinį ar psichologinį asmens neliečiamumą ar kuriais siekiama darbuotoją ar jų grupę įbauginti, sumenkinti ar įstumti į bejėgę padėtį.

3. Gimnazijoje yra patvirtintas Darbuotojų psichologinio saugumo užtikrinimo politikos įgyvendinimo tvarkos aprašas, kuris apibrėžia darbuotojų psichologinio saugumo užtikrinimo principus, jų įgyvendinimo prevencines priemones, psichologinio smurto ir mobingo darbe atvejų nagrinėjimo tvarką.

4. Pagrindinės sąvokos:

4.1. **Įtampa darbe** – emocijų, pažintinių, elgesio ir fiziologinių reakcijų į nemalonius ir kenksmingus darbo turinio, darbo organizavimo ir darbo aplinkos aspektus visuma.

4.2. **Nepriimtina rizika** – rizika, su kuria negalima taikstyti, nesvarbu, kokia būtų su ja susijusios veiklos nauda.

4.3. **Pavojus** – grėsmė darbuotojų sveikatai ir gyvybei.

4.4. **Priimtina rizika** – rizika, kuri laikoma nereikšminga arba tampa nereikšminga taikant prevencijos priemones.

4.5. **Psichosocialinis veiksnys** – veiksnys, kuris dėl darbo sąlygų, darbo reikalavimų, darbo organizavimo, darbo turinio, darbuotojų tarpusavio ar darbdavio ir darbuotojo tarpusavio santykių sukelia darbuotojui psichinį stresą.

4.6. **Rizika** – traumos ar kitokio darbuotojo sveikatos pakenkimo galimybė dėl kenksmingo ir (ar) pavojingo darbo aplinkos veiksnio (veiksnių) poveikio.

4.7. **Rizikos veiksnys** – cheminis, fizinis, biologinis, ergonominis, psichosocialinis ar fizinis veiksnys, keliantis ar galintis kelti pavojų darbuotojo saugai ir sveikatai.

4.8. **Rizikos vertinimas** – procesas, kurio metu identifikuojami pavojai ir rizikos veiksniai, galimas jų sukeltos žalos sveikatai sunkumas ir žalos pasireiškimo tikimybė, atsižvelgiant į taikomas apsaugos priemones, nustatomas rizikos dydis bei priimamas sprendimas (įvertinimas) dėl rizikos priimtumo, t. y. nusprendžiama, ar rizika yra priimtina, toleruotina ar nepriimtina, ir prevencinių priemonių taikymo.

4.9. **Rizikos vertinimo objektas** – statinys (patalpa), darbo vieta ar kita darbovietės vieta, kurioje darbuotojas gali būti, darbo priemonė, technologinis procesas, keliantys ar galintys kelti riziką darbuotojui.

4.10. **Toleruotina rizika** – rizika, su kuria galima taikstyti, jei įdiegiamos rizikos prevencijos priemonės rizikai sumažinti iki praktiškai įmanomo dydžio, tai yra iki tokio dydžio, kai galima įrodyti, kad tolesnio rizikos mažinimo sąnaudos (išreikštos laiko sąnaudomis, pinigais ir (arba) darbo apimtimi) būtų neproporcingos, palyginti su pasiekama nauda.

5. Kitos Apraše vartojamos sąvokos suprantamos taip, kaip jos apibrėžtos Lietuvos

Respublikos darbuotojų saugos ir sveikatos įstatyme, kituose teisės aktuose, reglamentuojančiuose darbuotojų saugą ir sveikatą.

II SKYRIUS PSICHOSOCIALINIAI RIZIKOS VEIKSNIAI

6. Identifikuojami, tiriami ir nustatomi šie psichosocialiniai rizikos veiksniai:

6.1. *veiksniai, susiję su darbo reikalavimais*: darbo krūvis (pernelyg didelis ar pernelyg mažas), didelis darbo tempas, per trumpas terminas užduotims įvykdyti, darbuotojų sugebėjimų ir galimybių atlikti užduotis neatitikimas, neaiškios darbo užduotys;

6.2. *veiksniai, susiję su darbo organizavimu*: darbo laiko trukmė, paskirstymas, darbo sutarties rūšis, per didelė ar per maža darbo kontrolė, darbo apmokėjimo ypatumai;

6.3. *veiksniai, susiję su darbo turiniu*: darbuotojo per didelė ar per maža įtaka darbiui planuoti ir vykdyti, sprendimų priėmimo laisvės stoka, per didelis informacijos kiekis, didžiulė atsakomybė, emocinė įtampa, mažas pasitenkinimas atliekamu darbu, monotoniškas darbas;

6.4. *veiksniai, susiję su darbuotojų tarpusavio santykiais ir (ar) santykiais su darbdaviu*: blogi darbuotojų santykiai grupėje, netinkamas vadovybės elgesys (neteisingas darbo paskirstymas, neaiški ir (ar) nuolat besikeičianti vadovybės pozicija ir kt.), negalėjimas kelti kvalifikacijos, prisidėti prie sprendimų priėmimo įmonėje atsiliepimų apie atliktą darbą trūkumas, bauginimas (mobingas) smurtu, priekabiavimas.

7. Specialistai, atliekantys psichosocialinių veiksnių rizikos tyrimus, privalo turėti žinių apie psichosocialinių veiksnių keliamą riziką darbuotojų sveikatai, žinoti teisės aktus, reikalavimus ir metodikas, susijusias su psichosocialinių veiksnių rizikos nustatymu.

III SKYRIUS PSICHOSOCIALINIŲ RIZIKOS VEIKSNIŲ, GALINČIŲ SUKELTI ĮTAMPĄ DARBE, IDENTIFIKAVIMAS

8. Identifikuojant psichosocialinių rizikos veiksnių riziką:

8.1. atliekami parengiamieji darbai, kurių metu išnagrinėjami duomenys, būtini psichosocialiniams rizikos veiksniams identifikuoti:

8.1.1. darbo vietų, darbo ir poilsio režimo, naudojamų darbo priemonių, žinomų darbo aplinkos rizikos veiksnių duomenys;

8.1.2. darbuotojų skundų bei pasiūlymų duomenys;

8.1.3. darbuotojų kaitos, nedarbingumo, nelaimingų atsitikimų darbe duomenys;

8.1.4. streso darbe požymiai:

8.1.4.1. įstaigos lygmeniu: pravaikštos, nepunktualumas, drausmės problemos, priekabiavimas, mažesnis našumas, klaidos, didesnės kompensacijų ir sveikatos priežiūros išlaidos;

8.1.4.2. atskirų žmonių lygmeniu: emocinės reakcijos (dirglumas, nerimas, miego problemos, depresija, hipochondrija, susvetimėjimas, išsekimas, blogi santykiai šeimoje), pažintinės reakcijos (sunku susikaupti, įsiminti, išmokti naujų dalykų, priimti sprendimus), elgesio reakcijos (piktnaudžiavimas narkotikais, alkoholiu, tabaku, žalingas elgesys), fiziologinės reakcijos (nugaros problemos, imuniteto susilpnėjimas, skrandžio opos, širdies problemos, padidėjęs kraujospūdis);

8.1.5. psichosocialinių veiksnių tyrimo, vertinimo metodika;

8.1.6. gera užsienio šalių streso darbe ar psichosocialinių rizikos veiksnių rizikos vertinimo praktika;

8.2. išsiaiškinama, ar egzistuoja streso darbe problema;

8.3. identifikuojami galimi psichosocialiniai rizikos veiksniai;

8.4. nurodomas sąrašas ir skaičius darbuotojų, kurie gali būti veikiami psichosocialinių rizikos veiksnių.

IV SKYRIUS

PSICHOSOCIALINIŲ RIZIKOS VEIKSNIŲ, GALINČIŲ SUKELTI ĮTAMPĄ DARBE, TYRIMAS

9. Tyrimas dėl įtampą darbe mažinančių priemonių nustatymo (toliau – Tyrimas) atliekamas pagal Gimnazijos direktoriaus patvirtintą ir su įstaigos darbo taryba suderintą rizikos veiksnių tyrimo darbų planą.

10. Tyrimo darbų plane nurodoma:

10.1. numatomi tirti rizikos veiksniai;

10.2. darbo vietos, kuriose bus atliekamas tyrimas;

10.3. naudojami tyrimo metodai;

10.4. numatomas darbuotojų, kurie gali būti veikiami rizikos veiksnių, skaičius.

11. Tyrimo darbų planas sudaromas atsižvelgiant į:

11.1. įstaigos ekonominės veikos sritį;

11.2. atliekamo darbo ar teikiamų paslaugų pobūdį;

11.3. darbo sąlygas;

11.4. darbo priemones;

11.5. darbo laiko režimą;

11.6. neseniai įvykusių pokyčius, vykdomus ar planuojamus vykdyti pakeitimus įstaigoje;

11.7. taikytas ar taikomas streso darbe prevencines priemones.

12. Rizikos veiksnių tyrimo metu darbdavys užtikrina:

12.1. įprastinę darbo ar technologinę proceso eigą;

12.2. pokalbių su darbuotojais ar jų atstovais, darbuotojų anketavimo galimybę.

13. Rizikos veiksniai tiriami naudojant stebėjimo, darbo vietos aprašymo ir apklausos būdus.

14. Rizikos veiksnių tyrimas atliekamas:

14.1. įvertinant kiekvieno tiriamo rizikos veiksnio poveikio trukmę ar stiprumą;

14.2. atsižvelgiant į įstaigos (darbo vietos, atliekamo darbo) specifiką;

14.3. įvertinant tiriamos situacijos tipišumą;

14.4. nustatant darbuotojų, kurie gali būti veikiami rizikos veiksnių, skaičių.

V SKYRIUS

ĮTAMPĄ DARBE MAŽINANČIŲ PRIEMONIŲ NUSTATYMAS

15. Nustatant riziką galinčią sukelti įtampą darbe, analizuojami rizikos tyrimo rezultatai:

15.1. apibendrinami rizikos veiksnių tyrimo duomenys;

15.2. nustatomos pagrindinės streso darbe priežastys;

15.3. atsižvelgiama į kitą turimą informaciją apie darbo sąlygas;

15.4. įvertinama darbuotojų sveikatos pakenkimo galimybė.

16. Nustačius nepriimtina riziką dėl psichosocialinių veiksnių poveikio, Darbuotojų atstovas informuoja Gimnazijos direktorių ir imasi priemonių šiai rizikai šalinti:

16.1. įgyvendina prevencines priemones rizikai pašalinti ar jai sumažinti;

16.2. planuoja ir teikia tvirtinti direktoriui prevencinių priemonių planą psichosocialinei rizikai mažinti ir (ar) šalinti (toliau – prevencinių priemonių planas).

17. Su psichosocialinių rizikos veiksnių vertinimo duomenimis bei priemonių planu psichosocialinei rizikai mažinti ir (ar) šalinti supažindinami darbuotojai.

18. Įgyvendinus numatytas prevencijos priemones, organizuojamas įgyvendintų priemonių efektyvumo mažinant riziką vertinimas ir prireikus papildomų rizikos mažinimo priemonių parengimas ir įgyvendinimas.

19. Prevencijos priemonių plane gali būti numatytos šios priemonės:

19.1. psichosocialinės aplinkos gerinimas (normalaus darbo krūvio suteikimas, aiškios atsakomybės ribos, teisingas apmokėjimas, konfliktinių situacijų sprendimas, besitęsiančio streso vengimas);

19.2. mokymų organizavimas streso ir konfliktų valdymo, asertyvaus bendravimo, mobingo atpažinimo ir kt. temomis;

19.3. papildomos informacijos suteikimas darbuotojams;

19.4. nuolatinis stebėjimas ir, atsižvelgiant į stebėsenos rezultatus, plano peržiūrėjimas ir keitimas;

19.5. kitos priemonės.

SKYRIUS BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

20. Aprašas tvirtinamas, gali būti keičiamas ar pripažįstamas netekusiu galios Gimnazijos direktoriaus įsakymu.

21. Šis Aprašas įsigalioja kitą dieną po Gimnazijos direktoriaus pasirašymo dienos.

22. Aprašas yra taikomas ir jo nuostatos yra privalomos visiems gimnazijos darbuotojams.

23. Paskelbus šį tvarkos aprašą Gimnazijos interneto svetainėje, laikoma, kad su šiuo tvarkos aprašu susipažino visi Gimnazijos darbuotojai.
