

PATVIRTINTA

Vilniaus Jono Basanavičiaus progimnazijos  
direktorius

2019 m. gegužės 20 d. įsakymu Nr. V-141

**VILNIAUS JONO BASANAVIČIAUS PROGIMNAZIJOS  
SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA  
ATLIEKANT KROVOS DARBUS RANKOMIS  
NR. 16**

1.  Galimi pavojingi ir kenksmingi veiksnių:

Pavojingas veiksny	Galimos pasekmės	Veiksmai norint išvengti pavojaus
Fizinė perkrova	Galimos traumos, raumenų patempimai.	Nekelti vienam daiktui, krovinių, viršijančių leistiną krovonio kėlimo normą. Leidžiama nepavojinga vienkartinė keliamo ir pernešamo krovonio masė kartu dirbant kitą darbą ne daugiau kaip: vyrams - iki 30 kg; moterims - iki 10 kg. Jeigu svoris yra didesnis, kelti dviese ar naudoti kėlimo transportavimo mechanizmus.
 Įrangos, inventoriaus ir darbo įrankių eksploatavimo reikalavimų nesilaikymas	Galimos traumos.	Vizualiai tikrinti įrangos, darbo įrankių ir inventoriaus techninę būklę, tvarkingumą, nedirbtį su netvarkingais įrankiais ir įrenginiais, juos naudoti pagal paskirtį ir laikantis jų eksploatavimo reikalavimų.
 Darbo vietos ir praėjimo kelių užkrovimas, užgriozdinimas daiktais	Galimi įvairūs sužeidimai.	Palaikyti tvarką darbo vietose, neužgriozdinti daiktais, priemonėmis. Kur galima, siekiant išvengti užkliuvimo, kliūties reikia pašalinti. Jei kliūties pašalinti neįmanoma, reikia naudoti tinkamus barjerus ir/arba išpėjamuosius ženklus.
 Kritimas nuo laiptų	Kritimo, išnirimo rizika, galimos traumos, įvairūs sužeidimai	Būti atsargiems lipant laiptais ar nulipant nuo jų. Kritimų nuo laiptų padeda išvengti turėklai, pakopų padengimas slydimui atsparia danga, geras matomumas ir tinkamas pažymėjimas bei pakankamas apšvietimas.
Nepakankamas darbo vietos apšvietimas	Didėja akių nuovargis, regos susilpnėjimas, galimos darbo klaidos.	Jeigu bendras apšvietumas yra mažesnis už nurodytą teisės aktuose, būtina papildomai naudoti kilnojamus šviestuvus.
 Paslydimas, suklupimas, pargriuvimas	Galimos įvairaus sunkumo traumos: kaulų lūžiai, raumenų sistemos sužalojimai.	Darbo vietoje grindų dangos turi būti neslidžios, sausos, lygios. Esant slidžioms grindims (laiptų, praėjimų) ar išsiliejus skysčiams, nedelsiant jas išvalyti, naudojant tinkamą valymo metodą. Dėvėti avalynę, pritaikytą prie darbuotojo darbo aplinkos.
Dūžtantys daiktai (stiklas, plastmasė), šukių valymas	Galimybė įsipjauti į aštrius daiktus, briaunas.	Sudužusios taros šukės imti užsimovus pirštines.

Pavojingas veiksny	Galimos pasekmės	Veiksmai norint išvengti pavojaus
 Kritimas iš aukščio	Galimi įvairūs sužeidimai.	Palipimui naudoti tik stabilias, tvarkingas paaukštinimo priemones. Draudžiama nuo paaukštinimo priemonių šokti.
 Krentantys daiktai, medžiagos	Galimi galvos, galūnių sužalojimai.	Daiktus, dėžes, pakuotes į lentynas, stelažus darbo vietoje sudėti taip, kad jie negalėtų nukristi.
Netinkamas mikroklimatas (temperatūra, drėgmė, ventiliacija ir t.t.), nepalankios meteorologinės sąlygos	Galimi įvairūs susirgimai, nušalimai, traumos.	Įvertinti meteorologines sąlygas, apsirengti tinkamus šioms sąlygomis darbo rūbus, avalynę.
Dulkės (organinės ir neorganinės kilmės)	Neigiamas poveikis organizmui, galimos alerginės ir profesinės ligos.	Jeigu dulkių kiekis, oro užterštumas viršija leistiną normą jo sumažinti negalima, reikia dėvėti tinkamai priderintą respiratorių.

2. ! Darbuotojas privalo naudotis įstaigos suteiktomis asmeninėmis apsaugos priemonėmis:

- 2.1.  kojoms ir pėdoms apsaugoti;
- 2.2.  rankoms ir plaštakoms apsaugoti;
- 2.3.  apsauginiais darbo drabužiais.

3. Darbdavys, esant reikalui, turi teisę nemokamai išduoti darbuotojui daugiau asmeninių apsaugos priemonių negu numatyta pagal asmeninių apsaugos priemonių sąrašą. Asmeninės apsaugos priemonės išduodamos priklausomai nuo atliekamo darbo.

4. ! Darbo drabužiai turi būti tinkamo dydžio, tvarkingi, užsagstyti. Draudžiama darbo drabužius susegti smeigtukais, adatomis, kišenėse laikyti pašalinius daiktus, naudoti darbo drabužius ne pagal paskirtį.

5. Krovos darbai rankomis – tai veiksmai, kai vienas ar keletas asmenų krovinių (daiktą, įrenginį ar kt.) kelia, laiko, neša, remia, leidžia, stumia, traukia, ridena ar kitaip gabena, o šie veiksmai savo pobūdžiu dėl nepalankių darbo sąlygų kelia pavojų darbuotojų saugai ir sveikatai.

6. ! Krovinį keliant rankomis, gali kilti pavojus susižaloti, ypač nugarą, jei krovinys yra: sunkus arba didelis, grioždžkas arba nepatogus suimti (paimti), nestabilus arba jo turinys sunkiai perkeliamas, tokioje padėtyje, kad turi būti laikomas arba juo turi būti manipuliuojama per atstumą nuo liemens, arba liemenį lenkiant arba sukant, galintis sužeisti darbuotojus, susidūrus, dėl savo kontūrų ir (arba) konsistencijos.



7. Kai kroviniai pernešami rankomis ir kraunami į krūvas ar rietuves, krovimo darbai neturi kelti pavojaus saugai ir sveikatai. Kroviniai turi būti tinkamai įpakuoti ir parengti kėlimui, neturi slysti ir kristi, o rietuvės iširti ar pajudėti.

8. ! Keliant krovinių, reikėtų taikyti šią metodiką (1, 2, 3 pav.):

- 8.1. atsistoti taip, kad pėdos būtų ties skirtingais krovonio kraštais, o kūnas – palinkęs

virš krovinio (jei tai neįmanoma, pasistengti kuo labiau prisiglausti prie krovinio);

- 8.2. keliant naudoti kojų raumenis;
- 8.3. ištiessti nugarą;
- 8.4. prisiglausti krovinį kuo arčiau kūno;
- 8.5. kelti ir nešti krovinį žemyn nuleistomis rankomis.



**1 pav. Teisingas krovinių kėlimas rankomis**



**2 pav. Teisingas krovinių pernešimas**



**3 pav. Reikėtų vengti sukioti ir lankstyti nugarą**

9. Vieta, kur kroviniai kraunami rankomis, turi būti parinkta ir tinkamai įrengta atsižvelgiant į darbo aplinkos charakteristikas ir su ja susijusius veiksnius.

10. Iš krovinių transportavimo rankomis ruožų turi būti pašalinti trukdantys daiktai. Jei tokios galimybės nėra, turi būti įrengiami saugūs apéjimai ar keliai. Šiuose ruožuose neturi kilti pavojus paslysti, kristi, užkliūti, atsitrenkti ir pan. Ruožai turi būti gerai apšvieti, o jų pagrindas – stabilus, jie turi būti pakankamai platūs ir aukšti, kad būtų galima pernešti krovinius visiškai išsitiesus.

11. Kraunant smulkius krovinius, reikia juos paketuoti ant padėklų. Ilgi kroviniai turi būti kraunami ir sandėliuojami horizontaliai. Draudžiama juos atremti į sieną.

12. Ant padėklų kroviniai turi būti sudedami tvarkingai, patikimai, juos „surišant“, kad pakeliami ir pervežami jie neiširtų ir neišbyrėtų.

13. Nešant krovinį rankomis, pasirinkti laisvą, be kliūčių, lygū ir trumpiausią kelią.

14. Nešant krovinius vienam paskui kitą vorele, reikia išlaikyti tokį atstumą, kad krisdamas krovinys nekliudytu priekyje einančiojo. Nešant krovinius, draudžiama lenkti vienas

kitą.

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

16. Eiti vidutinio dydžio žingsniais, pėdas statyti tiesiai, einant nežiūrėti sau po kojomis ar į nešamus krovinius, dėžes ar pakuotes.

17.  Lipant laiptais būti atsargiam. Draudžiama lipant laiptais, šokinėti, perlipinėti nuo jų. Būtina naudotis turėklais.

18. Lipant aukštyn ar leidžiantis žemyn laiptais, darbuotojas privalo: liesti laiptų pakopas abiem kojom arba bent viena ranka laikytis už turėklų ranktūrio ir bent viena koja liesti laiptų pakopą.

19. Krauti krovinius tvarkingai ant žemės, į lentynas ar rietuves.

20.  Padėjus krovinį, įsitikinti, ar jis stovi stabliai.

21. Nesandėliuoti į rietuves blogai įpakuotų krovinių. Į rietuves dėti vienos rūšies ir vienodų išmatavimų krovinius. Rietuvės šonai turi būtų vertikalūs ir lygūs.

22. Nekrauti rietuvių vieną prie kitos. Atstumas tarp rietuvių turi būti ne mažesnis kaip 0,8 m, rietuvės aukštis neturi viršyti 2 m.

23. Sandėliuojant krovinius į stelažus, sunkesnius dėti apatinėse lentynose.

24. Sunkias vienetines medžiagas, taip pat dėžes su kroviniais, reikia perkelti specialiais laužtuvais arba kitais įtaisais.

25. Sunkūs kroviniai pakraunami ir iškraunami vadovaujant tiesioginiams vadovui. Jis privalo stebėti, kad kroviniai būtų pakraunami ir iškraunami saugiai.

26.  Kai krovinio kėlimas rankomis gali kelti pavojų saugai ir sveikatai, jei tai įmanoma ir tikslinga, turi būti naudojamos tinkamos techninės priemonės.

27.  Naudojantis bendros paskirties vežimėliais (4 pav.), reikia laikytis šių reikalavimų:

27.1. apvalias detales, kurios gali riedėti vežimėlio paviršiumi, reikia sudėti į specialią tarą arba ant padéklų su išpjovomis detalėms įdėti;

27.2. pakraunant medžiagas į vežimėlį, negalima jų mesti, o reikia tvarkingai sudėti;

27.3. vežimėliui kelias turi būti laisvas, kad jis niekur neužkliūtų.

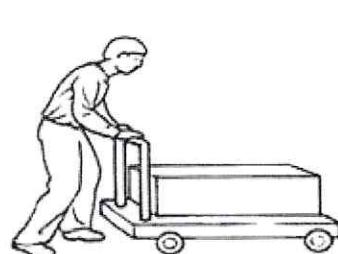


**5 pav. Bendros paskirties vežimėliai**

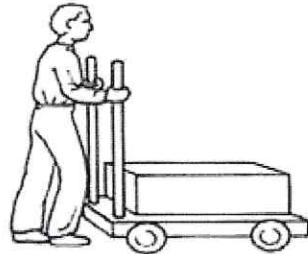
28. Naudojantis vežimėliu, kai įmanoma, geriau jį stumti o ne traukti.

29. Naudoti ratinius vežimėlius / konteinerius.

30. Pagal galimybę, darbus atlikti ištesus nugarą (5 pav.).



Blogai



Gerai

### **5 pav. Vežimėlio stūmimas**

31. Naudoti visą kūną stumti/traukti krovinius, stengtis išvengti stūmimo/traukimo naudojant pečių ir rankų jėgą.
  32. Jei reikia krovinį traukti, tai daryti abiem rankomis, kai tik įmanoma.
  33.  Saugoti kojas nuo prispaudimo.
  34.  Dirbant keliese savo veiksmus suderinti tarpusavyje.
  35. Krovinių pakrovimas į transporto priemones, tvirtinimas ir aprišimas vykdomas pagal vairuotojų nurodymus.
  36. Krovinio svoris transporto priemonėje turi būti išdėstytas tolygiai.
  37.  Darbuotojui draudžiama:
    - 37.1. leisti į savo darbo vietą pašalinius asmenis arba kviečti į pagalbą žmones, kurie nesusiję su šiuo darbu;
    - 37.2. landžioti po pakeltu kroviniu arba stovėti arti jo;
    - 37.3. šokinėti iš pakraunamos arba iškraunamos mašinos;
    - 37.4. laipioti lentynomis, vaikščioti rietuvėmis ir pavieniai sukrautais kroviniais;
    - 37.5. rankomis traukti, kelti, taisyti nepatikimai arba netvarkingai sukrautus krovinius, kaišioti rankas (norint pataisyti) į rietuves, dėžes ir t. t.
  38.  Šiukšles, atliekas krauti į specialiai tam skirtą vietą (tarą), nepalikti jų praėjimuose, kampuose ir neapšviestose vietose.
  39.  Draudžiama šiukšles šiukšlinėse ir polietileniniuose maišuose spausti rankomis, kojomis ar kita kūno dalimi, nes yra pavojuς susižeisti aštriais, smailiais šiukšlių maišuose esančiais daiktais. Draudžiama šiukšlių maišus nešti glėbyje ar ant pečių.
  40. Darbuotojas, nukentėjęs dėl įvykio darbe, nelaimingo atsitikimo pakeliui į darbą arba iš darbo, ūmios profesinės ligos, jeigu pajėgia tai padaryti, ir asmuo, matęs įvykį arba jo pasekmes, privalo nedelsiant apie tai pranešti tiesioginiam vadovui, darbdavį atstovaujančiam asmeniui, Proginnazijos darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybai.