

PATVIRTINTA

Sangrūdos pagrindinės mokyklos direktoriaus

2024 m. vasarą 1 d. įsakymu Nr. V1-4

## **KROVOS DARBŲ RANKOMIS SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA NR. 9**

### **I SKYRIUS BENDROJI DALIS**

1. Sangrūdos pagrindinėje mokykloje atlikti krovos darbus rankomis gali asmuo, sulaukęs 18 metų amžiaus, turintis pakankamai žinių ir mokantis saugiai dirbti, pasitikrinęs sveikatą ir instruktuoatas, instruktavimą įforminus instruktavimo registravimo žurnaluose.

2. Krovos darbai rankomis, priskiriami prie padidintos rizikos darbų. Darbuotojai, prieš pradėdami tokio pobūdžio darbą, papildomai mokomi ir instruktuojami, kaip teisingai tvarkyti krovinius rankomis bei supažindinami su rizika saugai ir sveikatai.

3. Sąvokos:

3.1. Krovinių tvarkymas rankomis – tai bet koks krovinio gabenimas ar laikymas, kai vienas ar daugiau darbuotojų kelia, leidžia žemyn, stumia, traukia, neša ar judina krovinį, kuris dėl jo savybių ar nepalankių ergonominių sąlygų kelia riziką darbuotojams, ypač susižeisti nugarą;

3.2. Darbo poza – kaklo, galvos, rankų, nugaros, klubų ir kojų padėtis darbo metu;

3.3. Darbo sunkumas – fizinė įtampa, patiriama atliekant dinaminį ir (ar) statinį darbą;

3.4. Darbo zona – darbo priemonių apribota erdvė, kurioje darbuotojas dirba tam tikra darbo poza ir atlieka darbo judesius;

3.5. Dinaminis darbas – jėgos reikalaujantys rankų, kojų ir nugaros raumenų susitraukimai keliant, pernešant krovinius;

3.6. Fizinio darbo krūvis – fizinė įtampa (jėga) atliekant įvairių veiklos rūšių darbus;

3.7. Kartotiniai rankų judesiai – vienodi, nuolat kartojami rankų judesiai, kuriuos atliekant dalyvauja plaštakų ir pirštų ar rankų ir pečių juostos raumenys;



3.8. Kartotiniai liemens pasilenkimai – daugkartinis liemens palenkimas keliant krovinį rankomis ar dirbant kitus darbus;

3.9. Statinis darbas – jėgos reikalaujantys rankų, nugaros ir kojų raumenų susitraukimai neatliekant judesių, kai palaikoma darbo poza, viena ar abiem rankomis laikomas kroviny.

## II SKYRIUS

### PROFESINĖS RIZIKOS VEIKSNIAI. SAUGOS PRIEMONĖS NUO JŲ POVEIKIO

4. Pavojingi, kenksmingi ir kiti rizikos veiksniai, esantys ar galintys pasireikšti darbuotojo darbo aplinkoje, galimas poveikis darbuotojo saugai ir sveikatai, prevencinės priemonės:

Rizikos veiksnys	Poveikis saugai ir sveikatai	Prevencinės priemonės
Nepakankamas apšvietimas.	Didėja akių nuovargis, regos susilpnėjimas, mažėja darbuotojo pastabumas.	Didinti šviestuvų kiekį ar papildomai naudoti kilnojamus šviestuvus.
Netinkama šiluminė aplinka	Darbo aplinkos savybės gali padidinti riziką, ypač susižaloti nugarą,	Dirbant stebėti, kad darbo aplinkoje būtų tinkama temperatūra, drėgmė ir vėdinimas
Netvarkinga darbo vieta (slidžios, nelygios grindų ar grindinio dangos). 	Paslydimas, užkliuvimas, pargriuvimas. Galimos įvairaus sunkumo traumos: kaulų lūžiai, raumenų sistemos sužalojimai.	Darbo vieta turi būti išdėstyta taip ar darbo aplinka tokia, kad krovinių tvarkymą galima būtų atlikti saugiame aukštyje esant tinkamai darbuotojo kūno padėčiai. Užtikrinti, kad darbo vietoje grindų dangos būtų neslidžios, sausos, lygios, nuolat valomos. Ispėjamųjų ženklų naudojimas.
Netvarkingos ar užgriozdintos patalpos, praėjimai, teritorija.	Užkliuvimas, pargriuvimas, nukritimas. Galimos įvairaus sunkumo traumos: kaulų lūžiai, raumenų sistemos sužalojimai ar net mirtinos traumos.	Nuolat palaikyti tvarką ir švarą patalpose ir teritorijoje. Praėjimai turi būti laisvi, neužkrauti detalėmis, daiktais, išsikišantys vamzdynai turi būti paslėpti grindyse, laiptų pakops turi būti lygios, lipant laikytis už porankių.
Fizinė perkrova (vienkartinis kėlimas, priklausomai nuo krovinio kėlimo aukščio ir rankų padėties keliant krovinį, moterims nuo 3 iki 16 kg, vyrams nuo 5 iki 25 kg).	Galimos įvairaus sunkumo traumos pečių, alkūnės, riešo bei plaštakos srityse, nugaros raumenų patempimai, stuburo pažeidimai. Neigiama įtaka širdies-kraujagyslių sistemos veiklai bei kiti galimi kūno pažeidimai	Nekelti daiktų, kurių masė nežinoma. Pasirinkti tinkamą kėlimo ir nešimo būdą. Vengti staigių kūno pasisukimų, nekelti sunkių daiktų aukščiau pečių, pasirūpinti, kad ėjimo kelias būtų laisvas. Nekelti vienam daiktų (detalių, ruošinių, įrenginių), viršijančių leistiną krovinio kėlimo normą. Daiktus, viršijančius leidžiamą kėlimo svorį, kelti dviese, jeigu nėra galimybių tai atlikti dviese, būtina naudotis kėlimo įrenginiais.
Krentantys daiktai. 	Galimi įvairaus sunkumo galvos, galūnių, kitų kūno vietų sužalojimai, traumos.	Daiktus, įrankius, medžiagas ir kitas priemones darbo vietoje sudėti taip, kad jie negalėtų

		nukristi, nebūti vietose, kur vyksta krovos darbai.
Nepatogi, priverstinė darbo poza.	Galimi skeleto sistemos ir raumenų pažeidimai.	Tinkamai parinkti darbo aukštį ir darbo priemonių išdėstymą, taip pat sudaryti galimybę keisti darbo pozą.
Stresas dėl netinkamo darbo organizavimo, kvalifikacijos stokos.	Stresas ir įtampa padidina jautrumą ir įtakoja klaidų atsiradimą. Galimi įvairaus sunkumo galvos, galūnių, kitų kūno vietų sužalojimai, traumos.	Sukurti tiesioginę ir aiškia informacijos sistemą, kuri padėtų išvengti klaidų. Darbams atlikti parinkti tinkamus darbuotojus, kurie atitinka keliamus kvalifikacinius reikalavimus.

5. Krovinį keliant rankomis, gali kilti pavojus susižaloti, ypač nugarą:

5.1. jei krovinys yra:

5.1.1. pernelyg sunkus arba didelis;

5.1.2. griozdiškas arba nepatogus suimti (paimti);

5.1.3. nestabilus arba jo turinys sunkiai perkeliamas;

5.1.4. tokioje padėtyje, kad turi būti laikomas arba juo turi būti manipuluojama per atstumą nuo liemens, arba liemenį lenkiant arba sukant;

5.1.5. galintis sužeisti darbuotojus, ypač susidūrus, dėl savo kontūrų ir (arba) konsistencijos;

5.2. jei reikalingos pastangos darbui su kroviniu:

5.2.1. yra itin didelės;

5.2.2. reikia sukti liemenį;

5.2.3. išbalansuoja krovinį;

5.2.4. neišlaikoma pusiausvyra;

5.3. darbo aplinka nėra tinkama:

5.3.1. dėl nelygių grindų;

5.3.2. dėl nepakankamos darbo erdvės;

5.3.3. dėl netinkamos darbo vietos šiluminės aplinkos;

5.4. jei darbas susijęs su kitais rizikos veiksniais, tokiais kaip :

5.4.1. ilgas darbo laikas ir nepakankamas poilsis;

5.4.2. itin dideli atstumai;

5.4.3. dažni monotoniški judesiai.

6. Įmonės vadovas, įvertinęs rizikos veiksnius ir vadovaudamasis nustatytomis normomis, privalo nemokamai aprūpinti darbuotoją asmeninėmis apsaugos priemonėmis:



7. Kiekviena asmeninė apsaugos priemonė turi:

7.1. apsaugoti nuo galimų kenksmingų, pavojingų veiksnių, esančių darbo aplinkoje, nesukeldama didesnės rizikos darbuotojo sveikatai ir saugai;

7.2. atitikti ergonominius reikalavimus ir esamą darbuotojo sveikatos būklę;

7.3. tikti (būti atitinkamai priderinta) darbuotojui.

8. Įmonės vadovas arba darbdavio įgaliotas asmuo, esant reikalui, turi teisę nemokamai išduoti darbuotojui daugiau asmeninių apsaugos priemonių, negu numatyta pagal asmeninių apsaugos priemonių sąrašą. Darbo drabužiai ir asmeninės apsaugos priemonės išduodamos, priklausomai nuo atliekamo darbo pobūdžio ir darbo sąlygų.

9. Asmeninės apsaugos priemonės yra darbdavio nuosavybė, todėl jas darbuotojas turi grąžinti išeidamas iš darbo, pereidamas į kitą darbą toje pačioje įmonėje, kur šios priemonės nenumatytos pagal darbo aplinkos rizikingumą. Asmeninė apsaugos priemonė turi būti keičiama, jeigu ji susidėvi.

10. Dirbantysis privalo:

10.1. dirbti su asmeninėmis apsaugos priemonėmis;

10.2. rūpestingai prižiūrėti ir naudoti pagal paskirtį asmenines apsaugos priemones;

10.3. laiku pranešti tiesioginiam vadovui apie jų nusidėvėjimą, užteršimą, netinkamumą naudoti ir apie tai, kad baigiasi jų naudojimo terminas;

10.4. įstatymų nustatyta tvarka atlyginti nuostolius, jeigu asmeninė apsaugos priemonė dėl darbuotojo kaltės dinga arba buvo sugadinta.

### III SKYRIUS DARBUOTOJO VEIKSMAI PRIEŠ DARBO PRADŽIĄ

11. Gauti tiesioginio vadovo užduotį, susipažinti su darbų vykdymo tvarka ir saugiais darbo metodais.

12. Apsirengti tvarkingus ir tinkamo dydžio darbo drabužius, užsisagstyti juos, apsiauti darbo avalynę, patikrinti asmenines apsaugos priemones ir naudoti jas pagal paskirtį.

**Draudžiama** dirbti su suplyšusiais, be sagų darbo drabužiais arba be jų.

13. Atidžiai apžiūrėti savo darbo vietą, pašalinti nereikalingus daiktus, galinčius trukdyti dirbti. Pašalinti darbui trukdančius pašalinius daiktus, kliuvinius. Vizualiai patikrinti, ar pakankamas vietinis apšvietimas.

14. Patikrinti savo darbo įrankius, pagalbines priemones, kad jos būtų techniškai

tvarkingos ir saugios dirbti.

15. Darbuotojas turi susipažinti su numatomu kelti kroviniu ir gauti tikslią informaciją apie:

15.1. krovinio svorį;

15.2. krovinio turinį ir konsistenciją;

15.3. krovinio svorio centrą arba sunkiausią pakuotės pusę, jei jos turinys paskirstytas netolygiai centro atžvilgiu ar svorio centro padėtis gali keistis kėlimo metu, ir saugius tokių krovinių kėlimo būdus.

16. Nustačius trūkumus, imtis priemonių juos pašalinti, jeigu tai įmanoma padaryti savo jėgomis ir jeigu tai įeina į pareigas arba pranešti tiesioginiam vadovui. Darbo nepradėti, kol nebus pašalinti visi trūkumai.

#### **IV SKYRIUS DARBUOTOJO VEIKSMAI DARBO METU**

17. Darbuotojas privalo laikytis Sangrūdodos pagrindinės mokyklos darbo tvarkos taisyklių, nustatyto darbo ir poilsio laiko reikalavimų, ilsėtis, valgyti ir rūkyti tam tikslui skirtose vietose, dirbti tik tą darbą, kurį paveda tiesioginis vadovas ir tik tada, kai yra žinomi saugūs jo atlikimo būdai.

18. Darbo metu būti dėmesingam, atidžiam, atsargiam, nesikalbėti su pašaliniais ir netrukdyti dirbti kitiems, nevaikščioti atbulomis nešant krovinį ar be jo.

19. Palaikyti tvarką darbo vietoje.

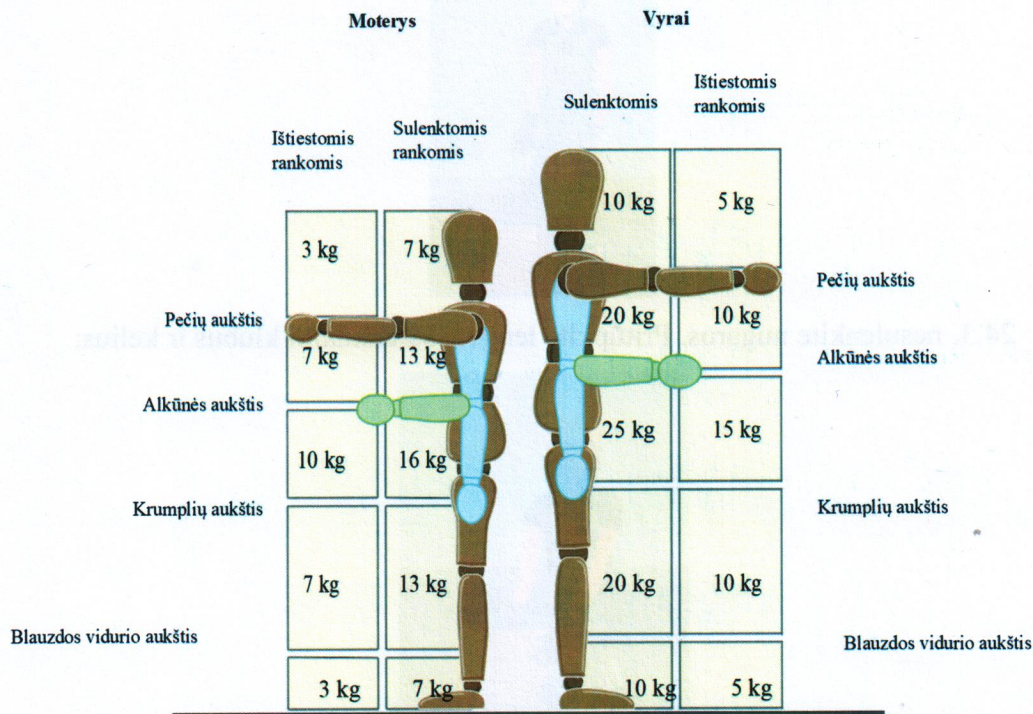
20. Paženklinoti zonas, kuriose kyla susidūrimo su kliūtimis, griuvimo ir daiktų kritimo pavojus, išpėjamosiomis juostomis:



21. Leidžiama nepavojinga keliama ir pernešama krovinio masė, jei keliama taisyklingai ir ant lygaus pagrindo.

## Ergonominių veiksnių neviršytini dydžiai

Eil. Nr.	Ergonominis veiksnys	Matavimo vienetas	Neviršytini dydžiai	Matavimo rekomendacijos
1	2	3	4	5
<b>1.</b>	<b>Vienkartinio rankomis keliamo krovinio masė*:</b>	kg	ne daugiau kaip:	Kroviny pasveriamas arba svoris nustatomas pagal techninę dokumentaciją
1.1.	kai krovinys keliamas ištiesus rankas:			
1.1.1.	kroviny keliamas į aukštį nuo žemės paviršiaus iki blauzdos vidurio		vyrams – 5 kg moterims – 3 kg	
1.1.2.	kroviny keliamas į aukštį nuo blauzdos vidurio iki žemyn nuleistos rankos krumplių		vyrams – 10 kg moterims – 7 kg	
1.1.3.	kroviny keliamas į aukštį nuo žemyn nuleistos rankos krumplių iki alkūnės		vyrams – 15 kg moterims – 10 kg	
1.1.4.	kroviny keliamas į aukštį nuo alkūnės iki pečių		vyrams – 10 kg moterims – 7 kg	
1.1.5.	kroviny keliamas į aukštį virš pečių		vyrams – 5 kg moterims – 3 kg	
<b>1.2.</b>	<b>kai krovinys keliamas sulenkus rankas:</b>			
1.2.1.	kroviny keliamas į aukštį nuo žemės paviršiaus iki blauzdos vidurio		vyrams – 10 kg moterims – 7 kg	
1.2.2.	kroviny keliamas į aukštį nuo blauzdos vidurio iki žemyn nuleistos rankos krumplių		vyrams – 20 kg moterims – 13 kg	
1.2.3.	kroviny keliamas į aukštį nuo žemyn nuleistos rankos krumplių iki alkūnės		vyrams – 25 kg moterims – 16 kg	
1.2.4.	kroviny keliamas į aukštį nuo alkūnės iki pečių		vyrams – 20 kg moterims – 13 kg	
1.2.5.	kroviny keliamas į aukštį virš pečių		vyrams – 10 kg moterims – 7 kg	



\*Paveikslas. Vienkartinio rankomis keliamo krovinio masės neviršytini ribiniai dydžiai pagal darbuotojo lytį, krovinio kėlimo aukštį ir rankų padėtį keliant krovinį.

22. Jei svoris yra didesnis, reikia kelti dviese ar naudoti kėlimo transportavimo mechanizmus.

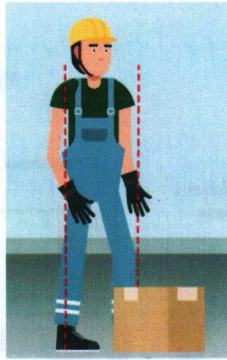
23. Krovinio svoris, forma, paviršius, suėmimo ir paėmimo sąlygos, padėtis prieš ir po kėlimo bei pakėlimų kiekis tarpusavyje turi būti kuo geriau suderinti, kad atliekant kėlimo rankomis darbus neiškiltų pavojus saugai ir sveikatai.

24. Siekiant kėlimo metu išvengti rizikos, krovinys turi būti tinkamai įpakuotas ir parengtas kėlimui, pasirinktas tinkamas kėlimo atstumas tarp krovinio ir dirbančiojo. Taisyklingas krovinio kėlimas ir nešimas padės išvengti nugaros sužalojimų ir skausmų:

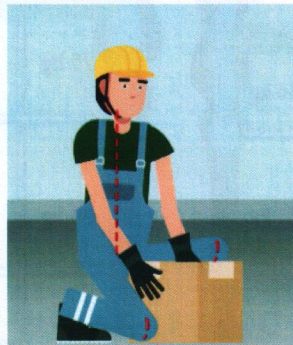
24.1. atsistokite krovinio nešimo kryptimi;



24.2. pėdas statykite pečių plotyje, vedančiąja koja labiau į priekį;

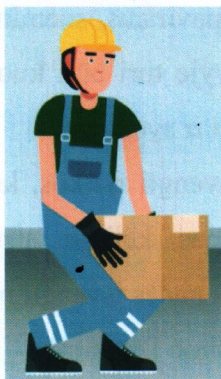


24.3. nesulenkite nugaros. Pritūpkite lengvai sulenkdami klubus ir kelius;

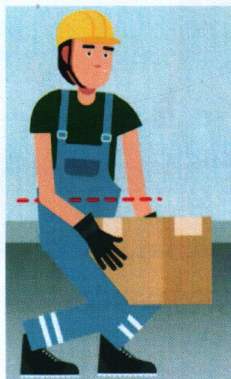


24.4. įsitikinkite, kad gerai suėmėte krovinį. Kur kas saugiau kelti krovinį jį apkabinus ir prispaudus prie kūno, negu vien tik suėmus rankomis;

24.5. keliant krovinį naudokite kojų, o ne nugaros raumenis. Kojas laikykite šiek tiek sulenktas per kelius, kad išlaikytumėte pusiausvyrą;

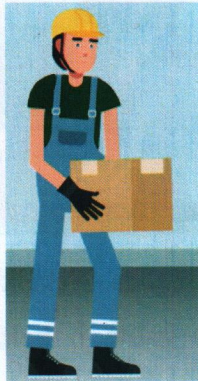


24.6. atsistoiant kelti krovinį tik iki liemens;





24.7. laikykite krovinį kuo arčiau juosmens. Krovinio laikymo atstumas nuo juosmens yra svarbus veiksnys, darantis poveikį stuburui ir nugaros raumenims. Sunkiausią krovinio dalį priglauskite prie kūno;

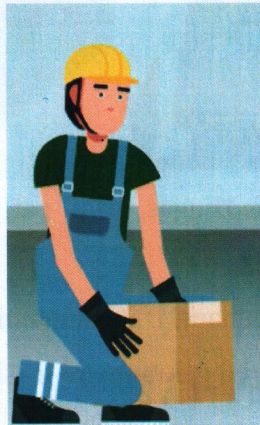


24.8. nesisukite. Venkite liemenį pasukti ar palenkti į šoną, ypač kai esate pasilenkę į priekį. Pečiai ir klubai turi būti vienoje linijoje. Jei reikia pasisukti – perstatykite pėdas, o ne sukite liemenį;

24.9. laikykite galvą tiesiai. Keldami krovinį nelenkite galvos žemyn, žiūrėkite prieš save;

24.10. judėkite tolygiai. Keldami nevartykite, nesukiokite krovinio, nes galite prarasti pusiausvyrą;

24.11. krovinį nuleiskite lėtai, pritūpdami lenkite kelius, bet ne nugarą;



24.12. krovinį pirma padėkite kuo arčiau savęs ir tik tada pastumdami ir pasukdami pakreipkite krovinį į tinkamą poziciją;



24.13. atsižvelkite į savo galimybes. Nekelkite krovinio, kuris jums yra per sunkus. Skirkite – ar galite **pakelti** krovinį, ar galite jį **kelti saugiai**. Jei abejojate savo jėgomis, nesidrovėkite paprašyti pagalbos.

25. Kai krovinio kėlimas rankomis gali kelti pavojų saugai ir sveikatai, jei tai įmanoma ir tikslinga, turi būti naudojamos tinkamos techninės priemonės (kėlimo diržai, vėžimėliai, talės ir t.t.)



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

27. Sunkūs kroviniai pakraunami ir iškraunami vadovaujant tiesioginiam vadovui. Jis privalo stebėti, kad kroviniai būtų saugiai pakraunami ir iškraunami.

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

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

30. Kai kroviniai pernešami rankomis ir kraunami į krūvas ar rietuves, krovimo darbai neturi kelti pavojaus saugai ir sveikatai. Kroviniai neturi slysti ir kristi, o rietuvės neiširti

ar pajudėti.

31. Kraunant smulkius krovinius, reikia juos paketuoti ant padėklų.
32. Ant padėklų kroviniai turi būti sudedami tvarkingai, patikimai, juos “surišant”, kad pakeliant ir pervežant jie neiširtų ir neišbyrėtų.
33. Nešant krovinį rankomis, pasirinkti laisvą, be kliūčių, lygų ir trumpiausią kelią.
34. Nešant krovinius vienam paskui kitą vorele, reikia išlaikyti tokį atstumą, kad krisdamas krovinys nekliudytų priekyje einančio.
35. Nešant krovinius dėžėse dviese, žengti ta pačia koja, krovinius nuleisti pagal komandą. Nekelti krovinių per galvą.
36. Krauti krovinius tvarkingai ant žemės, į stelažus, lentynas ar rietuves, vadovaujantis krovos technologinėmis kortelėmis, schemomis.
37. Padėjus krovinį, įsitikinti, ar jis stovi stabiliai.
38. Nesandėliuoti į rietuves blogai įpakuočių krovinių. Į rietuves dėti vienos rūšies ir vienodų išmatavimų krovinius. Rietuvės šonai turi būti vertikalūs ir lygūs.
39. Nekrauti rietuvių vieną prie kitos. Atstumas taip rietuvių turi būti ne mažesnis kaip 0,8 m, rietuvės aukštis neturi viršyti 2 m.
40. Dirbant aukštyje, dedant krovinius į rietuves, nuimant juos, naudotis tvirtomis kopėčiomis su aštriais metaliniais kaiščiais apačioje.
41. Sandėliuojant krovinius į stelažus, sunkesnius krovinius dėti apatinėse lentynose.
42. Krovinį ridenant, reikia būti už jo arba iš šono. Saugotis, kad krovinys neužriedėtų ant savęs ar ant kito žmogaus.
43. Prieš pradėdant krauti supakuotus pavojingus krovinius, reikia atidžiai apžiūrėti įpakavimo būklę. Aptikus nežymius taros gedimus, krovinys kraunamas ypač atsargiai.
44. Krovinių pakrovimas į transporto priemonės, tvirtinimas ir aprišimas vykdomas pagal vairuotojų nurodymus.
45. Į pakraunamą transporto priemonę darbuotojas turi įlipti ir išlipti inventorinėmis kopėčiomis.
46. Krovinio svoris transporto priemonėje turi būti išdėstytas tolygiai.
47. Tvardant krovinius, **draudžiama:**
  - 47.1. kelti krovinį, nežinant jo svorio;
  - 47.2. kraunant ilgus krovinius, atremti juos į sieną;
  - 47.3. nešant krovinius, lenkti vienam kitą;
  - 47.4. nešti lengvai užsidegančius krovinius ar kitas pavojingas medžiagas ant nugaros, juos reikia vežti vežimėliu arba nešti neštuvais;

47.5. nešti krovinius netvarkingoje taroje – su atsikišusiomis vinimis, atplyšusia viela;

47.6. dirbant aukštyje, naudotis atsitiktinėmis atramomis (apverstomis dėžėmis, šiukšliadėžėmis, statinėmis ir pan.);

47.7. rankomis traukti, kelti, taisyti nepatikimai arba netvarkingai sukrautus krovinius, kaišioti rankas (norint pataisyti) į rietuves, dėžes, statines, mašinos kėbulą ir t.t. Tam tikslui naudoti laužtuvus, svirtis, padėklus, pleištus ir visus kitus kėlimo įrenginius, atsižvelgiant į krovinio sudėtį, konfiguraciją;

47.8. leisti į savo darbo vietą pašalinius asmenis arba kviestis į pagalbą žmones, kurie nesusiję su šiuo darbu;

## **V SKYRIUS DARBUOTOJO VEIKSMAI BAIGUS DARBĄ**

48. Sutvarkyti darbo vietą, kurioje buvo dirbama.

49. Surinkti visas naudotas darbo priemones, jas padėti į joms laikyti skirtas vietas.

50. Pašalinti atliekas bei šiukšles į tam tikslui skirtas vietas.

51. Informuoti tiesioginį vadovą apie darbo metu pastebėtus trūkumus, turėjusius įtakos saugiam pavesto darbo atlikimui.

---

INSTRUKCIJĄ PARENGĖ:

UAB „VERSLO ALJANSAS“ (302327605)