

PATVIRTINTA  
Klaipėdos "Saulėtekio" progimnazijos  
direktoriaus 2022 m. gegužės 30 d.  
įsakymu Nr. V1-28

## KLAIPĖDOS „SAULĖTEKIO“ PROGIMNAZIJOS

(Įstaigos kodas 190439674)

### SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA ATLIEKANT KROVOS DARBUS RANKOMIS NR.22

1. Atliekant krovos darbus rankomis galimi pavojingi ir kenksmingi veiksniai :

<b>Pavojingas veiksnys</b>	<b>Galimos pasekmės</b>	<b>Veiksmai norint išvengti pavojaus</b>
Fizinė perkrova	Galimos traumos, raumenų patempimai.	Nekelti vienam daiktų, krovinių, viršijančių leistiną krovinio kėlimo normą. Leidžiama nepavojinga vienkartinė keliamo ir pernešamo krovinio masė kartu dirbant kitą darbą vyrams - iki 30 kg; moterims - iki 10 kg. Jeigu svoris yra didesnis, kelti dviese ar naudojant kėlimo transportavimo mechanizmus.
Nepakankamas darbo vietos apšvietimas	Didėja akių nuovargis, regos susilpnėjimas, galimos darbo klaidos.	Jeigu bendras apšvietumas yra mažesnis už nurodytą teisės aktuose, siūlyti tiesioginiam vadovui įrengti papildomą apšvietimą.
Įrenginių ir įrankių eksploatavimo reikalavimų nesilaikymas	Galimos traumos.	Vizualiai tikrinti įrankių ir įrenginių techninę būklę, nedirbti su netvarkingais įrankiais ir įrenginiais, juos naudoti pagal paskirtį ir laikytis jų eksploatavimo reikalavimų.
Darbo vietos ir praėjimo kelių užkrovimas daiktais	Galimi įvairūs sužeidimai	Palaikyti tvarką darbo vietose, neužkrauti daiktais, priemonėmis. Kur galima, siekiant išvengti užkliuvimo, kliūtis reikia pašalinti. Jei kliūtis pašalinti neįmanoma, reikia naudoti tinkamus barjerus ir arba
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, prajjimų ar išsiliejus skysčiams, nedelsiant jas išvalyti, naudojant tinkamą valymo metodą. Dėvėti avalynę, pritaikytą prie darbuotojo darbo aplinkos.
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.
Kritimas iš aukščio	Galimi įvairūs sužeidimai	Palipimui naudoti tik stabilias, tvarkingas paaukštinimo priemones. Draudžiama nuo paaukštinimo priemonių šokti.
Krentantys daiktai	Galimi galvos, galūnių sužalojimai	Daiktus, dėžes, pakuotes į lentynas, stelažus darbo vietoje sudėti taip, kad jie negalėtų nukristi.
Dūžtantys daiktai ( stiklas, plastmasė), šukių valymas	Galimybė įsipjauti į aštirus daiktus, briaunas	Sudužios taros šukes imti užsimovus pirštines
Netinkamas mikroklimatas ( temperatūra, drėgmė, ventiliacija ir t.t), nepalankios meteorologinės sąlygos	Galimi įvairūs susirgimai, nušalimai, traumos.	Įvertinti meteorologines sąlygas, apsirengti tinkamus šioms sąlygoms 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.

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 susęgti smeigtukais, adatomis, kišenėse laikyti pašalinius daiktus, naudoti darbo drabužius ne pagal paskirtį.

5. Krovos darbai rankomis – tai veiksmai, kai vienas ar keletas asmenų krovinį ( daiktą, įrenginį ar kt. ) kelia, laiko, neša, remia, leidžia, stumia, 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 kroviny yra sunkus arba didelis, nepatogus suimti (paimti), nestabilus arba jo turinys sunkiai perkeliamas, tokioje padėtyje, kad turi būti laikomas arba juo turi būti manipuluojama 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 rietuve, 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 krovinį, reikėtų:

8.1. atsistoti taip, kad pėdos būtų ties skirtingais krovinio kraštais, o kūnas – palinkęs virš krovinio ( jei tai neįmanoma, pasistengti kuo labiau prisiglausti prie krovinio);

8.2. keliant naudoti kojų raumenis;

8.3. ištiesti nugarą;

8.4. priglausti krovinį arčiau kūno;

8.5. kelti ir nešti krovinį žemyn nuleistomis rankomis;



Taisyklingo ir žalingo daiktų kėlimo ir nešimo pavyzdžiai

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

10. Iš krovinų 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 krovninius visišškai išsitiesus.

11. Kraunant smulkius krovninius, 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, lygų ir trumpiausią kelią.

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

15. Nešant krovninius dviese, žengti ta pačia koja, krovninius nuleisti pagal komandą. Nekelti krovinų per galvą.

16. Eiti vidutinio dydžio žingsniais, pėdas statyti tiesiai, einant nežiūrėti sau po kojomis ar į nešamus krovninius, 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 ir bent viena koja liesti laiptų pakopą.

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

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

21. Nesandėliuoti į rietuves blogai įpakuotų krovinų. Į rietuves dėti vienos rūšies ir vienodų išmatavimų krovninius. Rietuvės šonai turi būti vertikalūs ir lygūs.

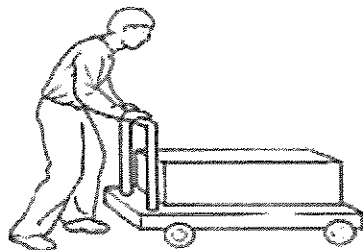
22. Nekrauti rietuvių vieną prie kitos. Atstumas tarp rietuvių turi būti ne mažesnis kaip 0,8 m, rietuvės aukštis neturi viršyti 2m.

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

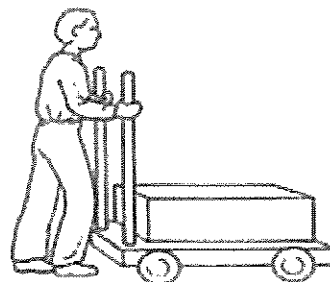
24. Kai krovinio kėlimas rankomis gali kelti pavojų saugai ir sveikatai, jei tai įmanoma ir tikslinga, turi būti naudojamos tinkamos techninės priemonės.

25. Naudojantis bendros paskirties vežimėliais, reikia laikytis šių reikalavimų:

- 25.1. apvalias detales, kuriuos gali riedėti vežimėlio paviršiumi, reikia sudėti į specialią tarą arba ant padėklų su išpjovomis detalėms įdėti;
- 25.2. pakraunant medžiagas į vežimėlį, negalima jų mesti, o reikia tvarkingai sudėti;
- 25.3. vežimėliui kelias turi būti laisvas, kad jis niekur neužkliūtų;
- 26. Naudojantis vežimėliu, kai įmanoma, geriau jį stumti o ne traukti.
- 27. Naudoti ratinius vežimėlius/konteinerius.
- 28. Pagal galimybę, darbus atlikti ištiesus nugarą.



Blogai



Gerai

- 29. Naudoti visą kūną stumti/traukti krovinis, stengtis išvengti stūmimo/traukimo naudojant pečių ir rankų jėgą.
- 30. Jei reikia krovinį traukti, tai daryti abiem rankomis, kai tik įmanoma.
- 31. Saugoti kojas nuo prispaudimo.
- 32. Dirbant keliese savo veiksmus suderinti tarpusavyje.
- 33. Krovinių pakrovimas į transporto priemones, tvirtinamas ir aprišimas vykdomas pagal vairuotojų nurodymus.
- 34. Darbuotojui draudžiama:
  - 34.1. leisti į savo darbo vietą pašalinius asmenis arba kviestis į pagalbą žmones, kurie nesusiję su šiuo darbu;
  - 34.2. landžioti po pakeltu krovinio arba stovėti arti jo;
  - 37.3. šokinėti iš pakraunamos arba iškraunamos mašinos;
  - 37.4. laiptoti lentynomis, vaikščioti rietuvėmis ir pavieniai sukrautais kroviniais;
  - 37.5. rankomis traukti, kelti, taisyti nepatikimai arba netvarkingai sukrautus krovinis, 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 pavojus 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 progimnazijos direktoriui ar jo įgaliotam asmeniui.