

PATVIRTINTA:**Skuodo Bartuvos progimnazijos direktoriaus**

(dokumento sudarytojo pavadinimas)

2024m. vasario 28d. įsakymu Nr. V-20

(data, dokumento rūšies pavadinimas)

ATLIEKANČIO KROVIMO DARBUS

(darbuotojo profesijos pavadinimas)

DARBUOTOJO SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA Nr. 7**BENDROJI DALIS**

- 1.1. Krovos darbus rankomis galima atlikti asmenims ne jaunesniems kaip 18 metų amžiaus, apmokytiems dirbti, pasitikrinusiems sveikatą, išklausiusiems įvadinį saugos ir sveikatos, saugos ir sveikatos instruktavimą darbo vietoje, gaisrinės saugos instruktavimą.
- 1.2. Darbuotojai periodiškai instruktuojami pagal bendruomenėje nustatytą instruktavimo tvarką.
- 1.3. Papildomai darbo vietoje darbuotojai instruktuojami atsiradus naujiems arba pasikeitus darbo aplinkos rizikos veiksniams, keliantiems pavojų darbuotojų saugai ir sveikatai, perkėlus darbuotoją į kitą darbą arba pakeitus darbo vietą, technologinį procesą, darbo organizavimą, pakeitus arba modernizavus darbo priemones, pradedant naudoti naujas pavojingas ar kenksmingas medžiagas.
- 1.4. Darbuotojui draudžiama ateiti į darbą neblaiviam, darbo metu vartoti alkoholinius gėrimus, naudoti narkotines bei toksines medžiagas.
- 1.5. Draudžiama atsinešti į įstaigos teritoriją, darbo vietą alkoholinius gėrimus, narkotines, chemines, sprogstamąsias medžiagas.
- 1.6. Pastebėjus darbe neblaivius: darbo kolegą ar kitus asmenis, nedelsiant apie tai pranešti įstaigos vadovui ar darbų vadovui.
- 1.7. Darbuotojas privalo laikytis darbo tvarkos taisyklių, vykdyti įstaigos darbuotojų saugos ir sveikatos norminių teisės aktų reikalavimus.
- 1.8. Apie darbo metu pastebėtus trūkumus, trukdančius saugiam darbui, priešgaisrinių ir darbo higienos reikalavimų vykdymui, pranešti tiesioginiam vadovui.
- 1.9. Draudžiama atlikti darbus tamsiu paros metu, kai darbo vietos apšvietimas neužtikrina saugaus darbo.
- 1.10. Darbo ir poilsio režimas:
 - 1.10.1. konkretus darbo ir poilsio režimas, papildomų ir specialių pertraukų skaičius, poilsio vieta nustatomi darbo tvarkos taisyklėse, darbo grafikuose.

- 1.10.2. pietų pertrauka ne trumpesnė kaip 30 min.
- 1.11. Gaisrinės saugos reikalavimai:
 - 1.11.1. vengti veiksmų, sudarančių sąlygas kilti gaisrui.
 - 1.11.2. rūkyti tik tam skirtose ženklais pažymėtose ir tinkamai įrengtose vietose.
 - 1.11.3. žinoti pirmines gaisro gesinimo priemones, jų veikimo principus, panaudojimo galimybes, savo veiksmus kilus gaisrui.
- 1.12. Asmens higienos reikalavimai:
 - 1.12.1. draudžiama eiti į visuomeninio maitinimo įstaigas apsirengus nešvariais darbo rūbais;
 - 1.12.2. nelaikyti kartu savo rūbų su darbo rūbais.
- 1.13. Apie darbo metu pastebėtus trūkumus, trukdančius saugiam darbui, priešgaisrinių ir darbo higienos reikalavimų vykdymui, pranešti tiesioginiam vadovui.
- 1.14. Įvykus nelaimingam atsitikimui, būtina nukentėjusiam suteikti pirmąją pagalbą. Reikalui esant, iškviešti skubiąją medicinos pagalbą **bendruoju pagalbos telefonu - 112.**
- 1.15. Darbuotojui pažeidusiam šios instrukcijos reikalavimus, taikoma LR įstatymų nustatyta atsakomybė.

I. PROFESINĖS RIZIKOS VEIKSNIAI. SAUGOS PRIEMONĖS NUO JŲ POVEIKIO

- 2.1. Profesinės rizikos veiksniai:
 - 2.1.1. krovinį keliant rankomis, gali kilti pavojus susižaloti, ypač nugarą, jei kroviny yra:
 - 2.1.1.1. griozdiškas arba nepatogus suimti (paimti);



- 2.1.1.2. nestabilus arba jo turinys sunkiai perkeliamas;
- 2.1.1.3. nėra pakankamai erdvės atlikti kėlimo veiksmų (ypač vertikaliai);
- 2.1.1.4. grindys yra nelygios arba slidžios darbuotojų avalynei, o tai didina pavojų suklikti ar paslysti;
- 2.1.1.5. dėl darbo vietos (ploto, erdvės ir kita) arba darbo aplinkos negalima kelti krovinių saugiai aukštyje arba patogioje darbuotojui padėtyje;
- 2.1.1.6. mažas fizinio poilsio arba atgajos laikotarpis darbo metu;
- 2.1.1.7. ilgi atstumai kelti, leisti arba nešti;
- 2.1.1.8. COVID-19 virusas;

- 2.1.1.9. krovinių kėlimas rankomis.
- 2.1.2. Darbuotojas gali patirti pavojų, jeigu:
 - 2.1.3. fiziškai netinka vykdyti užduotį;
 - 2.1.4. dėvi ne spec. rūbus, avi netinkamą avalynę ar naudoja kitus asmeninius daiktus, galinčius kliudyti saugiai atlikti darbus;
- 2.2. kiti darbuotoją galintys paveikti veiksniai:
 - 2.2.1. elektros srovės poveikis – netenkama sąmonės, sutrinka arba nutrūksta širdies veikla bei kvėpavimas, o kartais ištinka ir staigi mirtis;
 - 2.2.2. netvarkingi įrenginiai, įrankiai ir kt. – galimi sužeidimai;
 - 2.2.3. darbo vietos ir perėjimo kelių užvertimas ir užgriozdinimas pašaliniais daiktais – galimos traumos;
 - 2.2.4. mažas darbo vietos apšvietimas – kenkia akims, galimi regos sutrikimai.
- 2.3. Saugos priemonės:
 - 2.3.1. apsisaugojimui nuo elektros traumų reikia sekti, kad nebūtų pažeista laidų ir kabelių izoliacija, įrenginiai turi būti patikimai įžeminti;
 - 2.3.2. apsisaugojimui nuo galimų traumų, laikytis mechanizmų eksploatavimo instrukcijų reikalavimų, naudoti tvarkingas darbo priemones;
 - 2.3.3. apsisaugojimui nuo rankų sužeidimų, dėvėti darbinės pirštines;
 - 2.3.4. akių apsaugai naudoti apsauginius akinius;
- 3. atsižvelgus į krovinio kėlimo aukštį ir atstumą nuo darbuotojo kūno, reglamentuojamas krovinio svoris svyruoja nuo 3 iki 16 kilogramų moterims ir nuo 5 iki 25 kilogramų vyrams.



- 2.3.6. išvengiant darbuotojų atliekamų krovinių kėlimo rankomis darbų, darbdavys turi organizuoti darbo vietas taip, kad krovinių kėlimas rankomis būtų atliekamas kaip galima saugesniu ir sveikesniu būdu bei:
 - 2.3.6.1. įvertinti, jei galima, iš anksto, atliekamų darbų sveikatos ir saugos sąlygas bei ypač išanalizuoti krovinio charakteristikas;
 - 2.3.6.2. pasistengti išvengti arba sumažinti darbuotojų juosmeninės nugaros dalies pakenkimų riziką, taikant reikiamas priemones, ypač atsižvelgiant į darbo aplinkos sąlygas ir reikalavimus atliekamiems darbams.

2.3.7. krovinių kėlimo darbas turi būti atliekamas saugiu darbuotojo sveikatos požiūriu būdu, laikantis ergonominių reikalavimų.

<i>Techninės priemonės:</i>	<i>Organizacinės priemonės:</i>
kėlimo priemonės – svertai, specialūs karkasai ir kt.	krovinius saugoti patogiam aukštyje
keltuvai ar vežimėliai specialiais ratais, kai kliūtis yra laiptai	didelius krovinius padalinti į mažesnius, atsižvelgiant į krovinio kėlimą rankomis
specialios rankenos, naudojamos nešuliams bei konteineriams kelti ir nešti	sunkius krovinius kelti dviem; rekomenduojamas komandinis darbas
vežimėliai, pritaikyti grublėtoms grindims, pvz., didesniais ratais	ant krovinio turėtų būti specialios rankenos, kad būtų patogus krovinių suimti
krovinių saugyklos, suprojektuotos taip, kad būtų patogus naudotis krovinių kėlimo priemonėmis	sunkūs kroviniai privalo būti ženklunami

3.3.1. apsaugojimui nuo šalčio ir karščio, dėvėti darbo rūbus atitinkančius sezoną;

3.3.2. netoli darbo vietos turi būti įrengti poilsio, asmeninės higienos kambariai, jie aprūpinti pirmosios pagalbos priemonėmis.

3.4. Būtinios asmeninės apsaugos priemonės:

3.4.1. darbo kostiumas.

3.4.2. darbo pirštinės.

3.4.3. darbo avalynė;

3.5. Darbuotojas privalo:

3.5.1. Nepradėti dirbti be asmeninių apsaugos priemonių ir naudoti jas viso darbo proceso metu.

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

III. DARBUOTOJO VEIKSMAI PRIEŠ DARBO PRADŽIĄ

3.1. Apsirengti tvarkingus ir atitinkamo dydžio darbo rūbus, užsisagstyti juos, užsisėti darbo avalynę patikrinti asmenines apsaugos darbe priemones.

3.2. Iš krovinių transportavimo rankomis ruožų turi būti pašalinti trukdantys daiktai. Jei tokios galimybės nėra, turi būti įrengiami saugūs apėjimai ar keliai. Darbuotojas privalo:

3.2.1. Patikrinti ir sutvarkyti savo darbo vietą taip, kad ji būtų lygi, švari, tvarkinga, neslidi ir gerai apšviesta. Slidžias vietas, ypač rampas, pabarstyti smėliu.

3.2.2. Darbuotojui turi būti suteikta visa būtina informacija apie tai, kaip teisingai atlikti krovinių pakavimo ir kėlimo rankomis darbus. Jis taip pat turi gauti, jei tai įmanoma, tikslią informaciją apie:

3.2.2.1. krovinio svorį.

3.2.2.2. krovinio turinį.

3.3. Pastebėjus bet kokį gedimą, netvarką ar pavojų keliantį veiksnį, informuoti įstaigos tiesioginį vadovą.

3.4. Darbo nepradėti, kol nebus pašalinti visi trūkumai.

III. DARBUOTOJO VEIKSMAI DARBO METU

4.1. Neliesti atvirų elektrinių bei judančių dalių.

4.2. Draudžiama atlikti bet kokius įrengimų remonto darbus.

4.3. Vykdamas pakrovimo - iškrovimo darbus, draudžiama eksploatuoti techniškai netvarkingus kontenerius, pakabas ir rankinius įrankius.

4.4. Pakraunant arba iškraunant smulkius krovinius, reikia juos paketuoti ant padėklų arba kontaineriuose. Draudžiama krauti krovinius aukščiau kontainerių bortų.

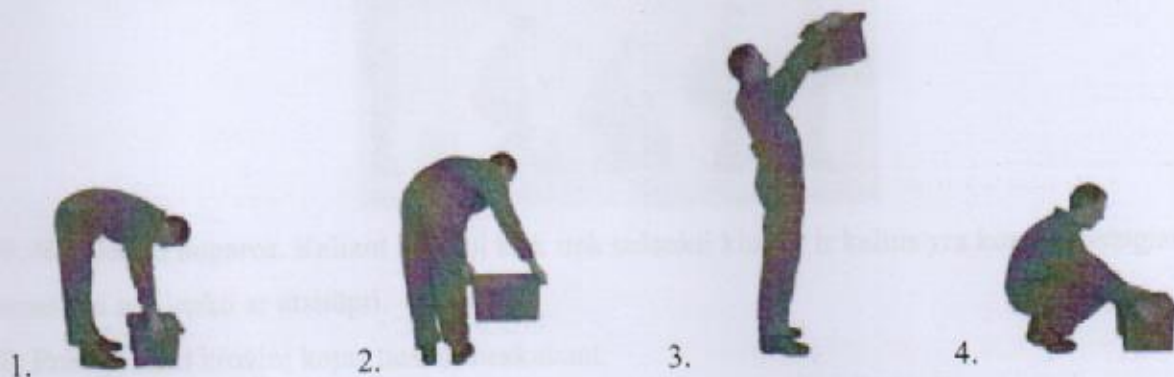
4.5. Neužversti krovinių praėjimų, prieš gaisrinių privažiavimų ir priėjimų prie priešgaisrinio inventoriaus.

4.6. Atidžiai sekti, kad atstumą tarp kilnojamų ir ritinamų daiktų nebūtų mažesnis kaip 3m. Neleisti kroviniams laisvai riedėti.

4.7. atsižvelgus į krovinio kėlimo aukštį ir atstumą nuo darbuotojo kūno, reglamentuojamas krovinio svoris svyruoja nuo 3 iki 16 kilogramų moterims ir nuo 5 iki 25 kilogramų vyrams.

4.8. Draudžiamas krovinių pernešimas neštuvais toliau 30 metrų arba laiptukais.

4.9. Nešant krovinį rankiniu būdu, pasirinkti laisvą lygų ir trumpiausią kelią, negalima nešti per sudėtus krovinius, tarą, gamybines atliekas ir pan.



4.10. Lenkimasis į priekį (nugara išgaubta) 1 pav.

4.10.1. Pernelyg dažnas lenkimasis į priekį gali sukelti raiščių ir disko sužalojimus ar anatominius pakitimus :

- 4.10.1.1. dėl nenatūralaus nugaros išsilenkimo (nugara susilenkus);
- 4.10.1.2. jei spaudžiama priekinė disko dalis;
- 4.10.1.3. jei pernelyg įtempiami užpakaliniai
- 4.10.1.4. raiščiai ir užpakalinė disko dalis.
- 4.11. Norėdami suimti krovinį ir pakelti jį nuo žemės, niekada nesilenkite didesniu, nei 90° kampu.



- 4.12. Laikyti krovinį kuo arčiau juosmens
- 4.12.1. krovinio laikymo atstumas nuo juosmens yra svarbus veiksnys, darantis poveikį stuburui ir nugaros raumenims.
- 4.12.2. sunkiausią krovinio dalį priglauti prie kūno.
- 4.13. Užfiksuoti stabilią kojų padėtį:
- 4.13.1. atsistoti pilna pėda remdamiesi į grindis.
- 4.13.2. kojos pečių plotyje.
- 4.13.3. kojas laikyti šiek tiek sulenktas per kelius, kad išlaikytumėte pusiausvyrą.
- 4.14. Prieš pradėdami kelti krovinį nuo grindų, esant galimybei, šiek tiek apžergti krovinį.
- 4.15. Būkite pasirengę pasukti pėdas, kad keldami galėtumėte išlaikyti pusiausvyrą.
- 4.16. Svarbu dėvėti patogius drabužius ir avėti patogią avalynę (su užkulniu).
- 4.17. Įsitikinti, kad gerai suėmėte krovinį
- 4.18. Kur kas saugiau kelti krovinį jį apkabinus ir prispaudus prie kūno, negu vien tik suėmus rankomis.



- 4.19. Nesulenkti nugaros. Keliant krovinį šiek tiek sulenkti klubus ir kelius yra kur kas patogiau, nei smarkiai susilenkti ar atsitūpti.
- 4.20. Pradėję kelti krovinį kojas tiesinti neskubant.
- 4.21. Jei tik pradėję kelti krovinį staigiai ištiesinsite kojas, jums gali tekti staiga susilenkti, todėl išsitiesti neskubant.
- 4.22. Nesisukti. Vengti liemenį pasukti ar palenkti į šoną, ypač, kai esate pasilenkę į priekį.

4.23. Pečiai ir klubai turi būti vienoje linijoje. Jei reikia pasisukti – perstatyti pėdas, o nesukti liemens.

4.24. Laikyti galvą tiesiai. Keliant krovinį nelenkti galvos žemyn. Žiūrėti prieš save.



4.25. Judėti tolygiai. Keliant nevartyti, nesukioti krovinio, nes galite prarasti pusiausvyrą ir susižaloti.

4.26. Atsižvelgti į savo galimybes. Nekelti krovinio, kuris yra per sunkus.

4.27. Pagalvoti – ar galima pakelti krovinį, ar galima jį kelti saugiai. Abejojant savo jėgomis, nesidrovėti paprašyti pagalbos.

4.28. Pirma padėti krovinį, po to jį pataisyti.

4.29. Nesistengti iš karto preciziškai nuleisti ir padėti krovinio. Pirmiausia padėti krovinį kaip patogiau, paskui pastumdami ir pasukdami pakreipti krovinį į tinkamą poziciją.

4.30. Traukimas ir stūmimas.

4.30.1. stumiant ir traukiant turi būti išnaudojamas paties kūno svoris: stumiant pasilenkti į priekį, traukiant – atgal;

4.30.2. ant grindų turi būti pakankamai vietos kroviniui suimti taip, kad būtų galima pasilenkti į priekį ir (arba) atgal;

4.30.3. vengti sukioti arba lankstyti nugarą;

4.30.4. krovimo priemonės turi turėti rankenas ir (arba) suimti rankomis skirtas vietas, kad, naudodamiesi rankomis, galima būtų padidinti jėgą. Rankenos turėtų būti aukštyje tarp peties ir juosmens, kad būtų galima stumti ir (arba) traukti krovinį patogioje, neutralioje padėtyje;

4.30.5. krovimo priemonės turi būti gerai prižiūrimos, kad mechanizmas būtų tinkamo dydžio ir sklandžiai veiktu;

4.30.6. grindys turi būti tvirtos, lygios ir švarios.

4.31. Darbuotojams darbo metu draudžiama:

4.31.1. dirbti gyvybei pavojingose vietose;

4.31.2. savavališkai keisti darbo vietą;

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

4.31.4. landžioti po pakeltu kroviniu arba stovėti arti jo;

4.31.5. landžioti į elektros jėgos spintas, keisti saugiklius ir perdegusias elektros lempas, pajungti elektros variklius, kabelius, laidus ir kt.

V. DARBUOTOJO VEIKSMAI AVARINIAIS (YPATINGAIS) ATVEJAIS

- 5.1. Įvykus nelaimingam atsitikimui darbe, pakeliui į darbą arba iš darbo, reikia pačiam arba per kitus asmenis apie atsitikimą ir jo aplinkybes pranešti tiesioginiam vadovui.
- 5.2. Kilus gaisrui, reikia iškviešti ugniagesius **bendruoju pagalbos telefonu – 112** ir turimomis gaisro gesinimo priemonėmis gesinti gaisrą, nedelsiant informuoti tiesioginį vadovą. Kilus pavojui sveikatai arba gyvybei, išeiti iš pavojingos zonos.
- 5.3. Įvykus avarijai, nedelsiant informuoti tiesioginį vadovą ir išeiti iš pavojingos zonos.
- 5.4. Darbuotojų pareigos priešgaisrinės saugos atžvilgiu yra tokios:
 - 5.4.1. kasdien valyti darbo vietą, pašalinti jos atliekas, šiukšles;
 - 5.4.2. tikrinti, ar sukomplektuotos gesinimo priemonėmis priešgaisrinis skydas;
 - 5.4.3. nerūkyti darbo vietoje pačiam ir drausti tai daryti kitiems asmenims;
 - 5.4.4. mokėti naudotis pirminėmis gaisro gesinimo priemonėmis, žinoti kaip, iškviečiami ugniagesiai.

VI. DARBUOTOJO VEIKSMAI BAIGUS DARBĄ

- 6.1. Išvalyti ir sutvarkyti savo darbo vietą, sudėti įrankius.
- 6.2. Nusiimti AAP.
- 6.3. Nusivilkti darbo rūbus, apžiūrėti, ar jie tvarkingi ir švarūs, padėti į jiems skirtą vietą.
- 6.4. Šiltu vandeniu su muilu nusiplauti rankas ir nusiprausti.
- 6.5. Informuoti įstaigos tiesioginį vadovą apie darbo metu gautas traumas, susijusias su darbu, ūmius sveikatos sutrikimus.