

# BIUDŽETINĖ ĮSTAIGA ŠIAULIŲ „AUŠROS“ MUZIEJUS

1	9	0	7	5	7	0	3	6
---	---	---	---	---	---	---	---	---

(įstaigos kodas)

PATVIRTINTA  
Šiaulių „Aušros“ muziejaus  
Direktoriaus 2024 m. kovo d.  
veiklos įsakymu Nr. V1-

## DARBUOTOJŲ SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA TVARKANT KROVINIUS RANKOMIS NR. 10

### I. BENDROJI DALIS

1. Krovinių tvarkymas 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, jei jie atliekami neteisingai, kelia pavojų darbuotojų saugai ir sveikatai, ypač susižaloti nugarą. Šiuos darbus gali dirbti asmuo, nustatyta tvarka pasitikrinęs sveikatą, išklauses darbuotojų saugos ir sveikatos darbo vietoje instruktavimus.
2. Darbuotojo darbo ir poilsio laikas nustatomas vadovaujantis Lietuvos Respublikos Darbo kodekso nuostatomis.
3. Pranešimo apie nelaimingą atsitikimą tvarka:
  - 3.1. pačiam nukentėjus nelaimingo atsitikimo metu, jei leidžia jėgos, nedelsiant pranešti įstaigos vadovui ar jo įgaliotam asmeniui, įstaigos darbuotojų saugos tarnybai bei darbuotojų atstovui;
  - 3.2. pamačius arba sužinojus, kad įvyko nelaimingas atsitikimas, suteikti nukentėjusiajam pirmąją medicinos pagalbą, reikalui esant, iškviešti greitąją pagalbą telefonu - 112. Pranešti apie nelaimingą atsitikimą darbdaviui ar jo įgaliotam asmeniui, įstaigos darbuotojų saugos tarnybai bei darbuotojų atstovui;
  - 3.3. kol nelaimingas atsitikimas bus pradėtas tirti, darbo vieta ir įrengimų būklė turi likti, kaip buvo nelaimingo atsitikimo metu. Jeigu dėl to kyla pavojus aplinkui esančių darbuotojų gyvybei arba sveikatai, galima daryti tik būtinus pakeitimus ir tai užfiksuoti akte;
  - 3.4. įvykus nelaimingam atsitikimui pakeliui į darbą arba iš darbo, kreiptis į gydymo įstaigą ir nedelsiant pranešti darbdaviui ar jo įgaliotam asmeniui.
4. Pranešimo apie darbo metu pastebėtus trūkumus tvarka:
  - 4.1. savavališkai nešalinti darbo priemonių, įrenginių ir pastatų gedimus, taip pat juose įrengtų darbuotojų saugos ir sveikatos apsaugos įtaisų gedimus;
  - 4.2. nedelsiant pranešti įstaigos vadovui ar jo įgaliotam asmeniui, įstaigos darbuotojų saugos tarnybai bei darbuotojų atstovui apie darbo ir darbų saugos priemonių gedimus, apie padėtį darbo vietose, darbo patalpose, kurie kelia pavojų darbuotojų saugai ir sveikatai.
5. Darbuotojas turi teisę atsisakyti dirbti, jeigu darbdavys ar tiesioginis vadovas nesiima reikiamų priemonių pašalinti darbuotojų saugos ir sveikatos reikalavimų pažeidimus ir apsaugoti darbuotoją ar darbuotojus nuo galimo pavojaus saugai ir sveikatai šiais atvejais:
  - 5.1. atsisakyti dirbti darbus, kuriuos saugiai atlikti neapmokytas;
  - 5.2. jeigu įrankiai, įrenginiai yra techniškai netvarkingi;
  - 5.3. jeigu darbo aplinka kelia pavojų sveikatai ir gyvybei;
  - 5.4. jei kolektyvinės apsaugos priemonės neužtikrina darbuotojo apsaugos nuo rizikos veiksnių, o asmeninės apsaugos priemonės neišduotos;
  - 5.5. jei išduotos asmeninės apsaugos priemonės yra techniškai netvarkingos arba nepatikrintos,

neišbandytos;

5.6. jei dirbama pažeidžiant nustatytus technologinius reglamentus;

5.7. pakilus darbuotojo kūno temperatūrai ar kitaip sunegalavus, pranešti tiesioginiam vadovui ir kreiptis į gydymo įstaigą.

6. Asmens higienos reikalavimai:

6.1. dirbti tik su tvarkingais ir švariais darbo drabužiais, avalyne;

6.2. rankas plauti tik tam skirtomis priemonėmis;

6.3. nelaikyti darbo vietoje maisto ir darbo patalpoje nevalgyti.

7. Darbuotojas privalo vengti veiksmų, sudarančių sąlygas nesaugiam darbui, gaisro kilimui, turi žinoti darbo vietos, patalpų planą, dirbti su asmeninėmis apsaugos priemonėmis.

8. Darbuotojui draudžiama:

8.1. ateiti į darbą neblaiviam, apsvaigusiam nuo narkotinių, toksinių medžiagų, darbo metu vartoti alkoholinius gėrimus, narkotines bei toksines medžiagas;

8.2. darbo drabužius susegti smeigtukais, adatomis, kišenėse laikyti pašalinius daiktus, naudoti darbo drabužius, asmenines apsaugos priemones, inventorių ne pagal paskirtį.

9. Darbuotojui už šios instrukcijos reikalavimų nevykdymą taikoma Lietuvos Respublikos įstatymų nustatyta drausminė, administracinė, materialinė ir baudžiamoji atsakomybė, atsižvelgiant į pažeidimo pobūdį ir padarinius.

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

10. Pavojingi ir kenksmingi veiksniai galintys veikti darbuotoją, darbo metu:

10.1. netvarkinga darbo vieta (slidžios, nelygios grindų ar grindinio dangos);

10.2. nepakankamas darbo vietos apšvietimas;

10.3. netinkamas mikroklimatas (temperatūra, drėgmė,), nepalankios meteorologinės sąlygos;

10.4. netvarkingi įrenginiai, įrankiai, patalpos ir kt.;

10.5. galimybė įsipjauti į aštrius daiktus, briaunas, dūžtantys daiktai (stiklas, plastmasė ir kt.);

10.6. dulkės (organinės ir neorganinės kilmės), alergiškai veikiančios visą organizmą;

10.7. krentantys, griūvantys daiktai, kritimas iš aukščio;

10.8. fizinė perkrova;

10.9. elektros srovės poveikis.

11. Krovinių keliant rankomis, gali kilti pavojus susižaloti, ypač nugarą, jei kroviny yra:

11.1. pernelyg sunkus arba didelis;

11.2. griozdiškas arba nepatogus suimti (paimti);

11.3. nestabilus arba jo turinys sunkiai perkeliamas;

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

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

12. Kad išvengti profesinės rizikos veiksnių, turinčių įtakos darbuotojo sveikatai, poveikio, būtina:

12.1. darbo vieta turi būti sutvarkyta ir neužgriozdinta, grindys lygios ir neslidžios, be kliuvinių;

12.2. apsisaugojimui nuo krentančių daiktų turi būti įrengti stogeliai, apsauginiai perdengimai ir paklotai, ištempiami tinklai;

12.3. patalpose ir teritorijoje turi būti įrengtas bendras apšvietimas, o darbo vietose gali būti įrengtas kombinuotas, sumontuotas pagal projektą atitinkantis normas apšvietimas;

12.4. pakraunat, iškraunant, sandėliuojant, sunkius krovinius, įrenginius, būtina naudoti autokrautuvus, elektrokrautuvus, elektrovežimėlius, kitas kėlimo ir transportavimo priemones.

12.5. dirbant lauke arba nepalankiose meteorologinėse darbo sąlygose, darbuotojai turi būti aprūpinti šiltais ir (ar) drėgmės nepraleidžiančiais rūbais, šilta avalyne, pirštinėmis.

12.6. pagalbinis inventorių (kopėčios, lipynės, lopšiai, keltuvai) privalo būti išbandyti (patikrinti) ir turėti lenteles su įrašyta būsima bandymo data. Kopėčios naudojamos kai nėra kitų saugesnių įrenginių.

- 12.7. įžeminti arba įnulinti elektros įrenginių srovei laidžius korpusus;
- 12.8. naudoti įrankius ir įrenginius su papildoma, dviguba arba sustiprinta izoliacija;
- 12.9. naudoti įtampą pažeminančius transformatorius ir kitus įrenginius iki nepavojingos 50 V kintamos srovės ir iki 75 V nuolatinės srovės, o dirbant uždaroje erdmėse ir šlapiose patalpose kilnojamiems šviestuvams iki 12 V.
13. Keliant sunkius krovinius:
- 13.1. kelti išlaikant tiesų stuburą, iš pradžių sulenkiant kojas ir vengti manipuliacijų su krovinium nepalankiose pozose (lenkimosi į šoną ar sukimosi metu);
- 13.2. naudoti kėlimo įtaisus, laikiklius, keltuvus ar kitą įrangą jei įmanoma sunkių objektų pakėlimui ir pernešimui;
- 13.3. sunkius ir didelius daiktus nešti ir kelti dviems ar daugiau darbuotojų;
- 13.4. stengtis, kad keliamas svoris būtų kuo arčiau kūno centro;
- 13.5. kelti abejomis rankomis, svorį laikant kuo arčiau kūno.
14. Rekomendacijos darbdaviams:
- 14.1. žymėti sunkius krovinius. Žymėti krovinį turinį (skysčiai, kietos medžiagos ir pan.);
- 14.2. vengti dažnų, sunkių krovinų kėlimo užduočių skyrimo, vengti fizinio rankų darbo, ypatingai keliant sunkius krovinius. Jei toks darbas būtinas ir jo išvengti neįmanoma, pasiūlyti ergonomines priemones siekiant sumažinti pakenkimų riziką;
- 14.3. vengti skirti krovinų kėlimo ir pernešimo užduotis esant nelygiems, slidiems paviršiams, per įvairias kliūtis, laiptinėse;
- 14.4. vengti didelių svorių (vietoje vieno sunkaus krovinio naudoti du mažesnio svorio);
- 14.5. rūpintis darbuotojų periodiniais mokymais kaip saugiai kelti krovinius;
- 14.6. aprūpinti darbuotojus darbo priemonėmis (keltuvais ir pan. įranga), darbo drabužiais.
15. Darbuotojas turi žinoti, kur yra įstaigos pirmos medicinos pagalbos rinkinys, žinoti darbo vietas, patalpų planą.
16. Vadovaujantis įstaigoje sudarytu asmeninių apsauginių priemonių sąrašu darbuotojui nemokamai išduodamos asmeninės apsauginės priemonės. Darbo rūbai ir asmeninės apsaugos priemonės turi būti tvarkingos, nevaržančios.
17. Fizinį darbą dirbantiems žmonėms svarbu tinkamai derinti darbo ir poilsio režimą, naudoti asmenines saugos darbe priemones, taikyti saugaus krovinų kėlimo metodus. Darbo ir pertraukų metu, galima naudoti įvairius kaulų - raumenų sistemos įtampą mažinančius pratimus.

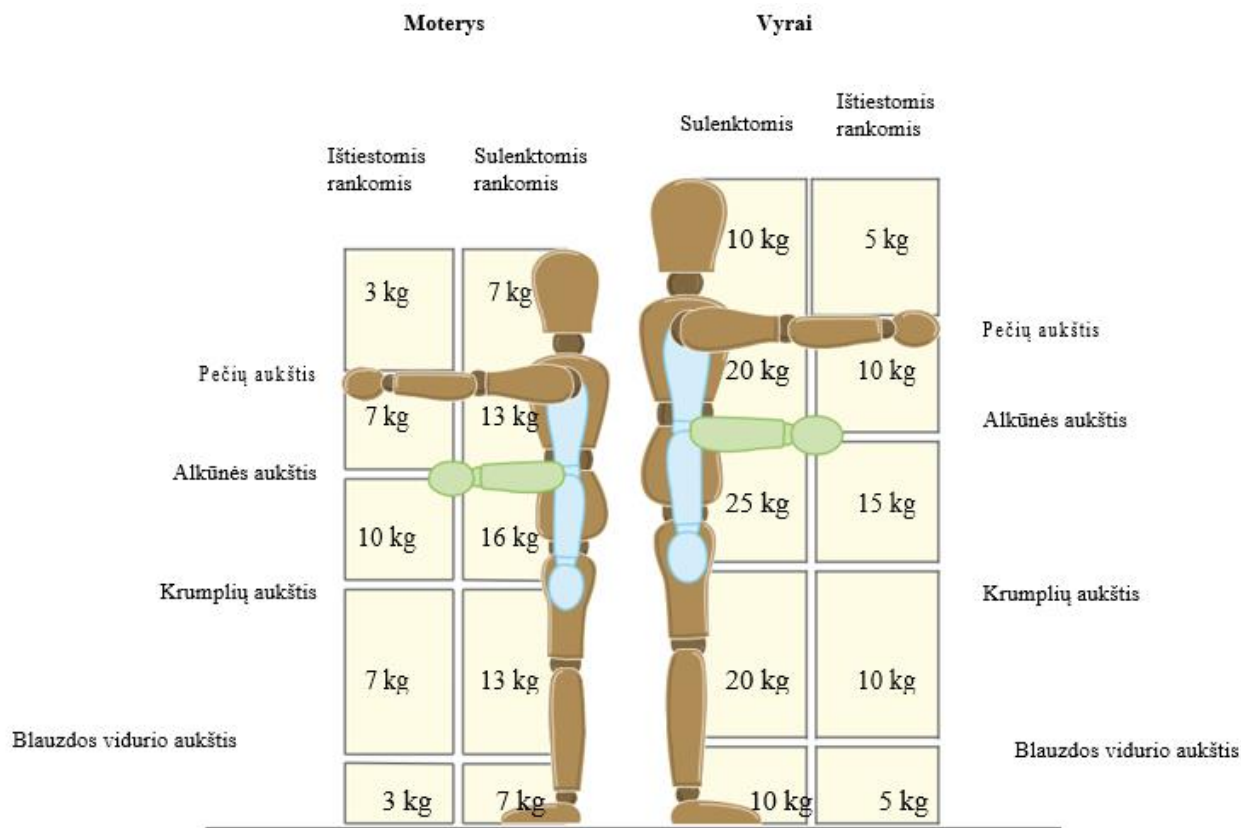
### III. DARBUOTOJO VEIKSMAI PRIEŠ DARBO PRADŽIĄ

18. Apsirengti tvarkingus darbo rūbus, kišenėse neturi būti aštrių ir dūžtančių daiktų, patikrinti individualiąsias saugos darbe priemones. Atliekant krovinų tvarkymo rankomis darbus būtina avėti apsauginę darbo avalynę.
19. Apžiūrėti savo darbo vietą, pašalinti nereikalingus daiktus, galinčius trukdyti darbui, patikrinti ar veikia vietinis apšvietimas ir įjungimo bei išjungimo įtaisų tvarkingumą.
20. Patikrinti ir sutvarkyti savo darbo vietą taip, kad ji būtų lygi, švari, tvarkinga, neslidi ir gerai apšviesta. Slidžias vietas pabarstyti smėliu.
21. Patikrinti darbo įrankius, kad jie būtų techniškai tvarkingi ir saugūs dirbti. Sugadintais ir techniškai netvarkingais įrankiais dirbti draudžiama.
22. Darbo aplinkoje esantys keliai ir sandėliavimo aikštelės turi būti švarūs ir tvarkingi. Žiemą pastoviai nuvalyti nuo jų sniegą bei ledą ir pabarstyti smėliu.
23. Pastebėjus bet kokį gedimą, netvarką ar keliantį pavojų veiksnį, informuoti įstaigos vadovą ar jo įgaliotą asmenį. Darbo nepraradėti, kol nebus pašalinti visi trūkumai.
24. Prieš keliant krovinį:
- 24.1. patikrinti krovinį, įvertinant jo svorį;
- 24.2. patikrinti visas krovinio dalis, įvertinant jo kampus, silpnąsias vietas, t.y. ar jis slidus, dūžtantis, griozdiškas, nepatogus nešti ar suimti, nestabilus ir panašiai;

- 24.3. norint saugiai pakelti krovinį, reikia užtikrinti tinkamą kūno padėtį;
- 24.4. naudoti darbdavio duotas apsaugos priemonės, pvz. pirštines, saugius batus, šalmsus ir kt.;
- 24.5. dėvėti tinkamus drabužius ir avalynę, nenešioti netinkamų asmeninių daiktų (vėrinių, apyrankių ir kt.), kurie nesuderinami su judėjimo veiksmams;
- 24.6. prieš keliant krovinį, tinkamai atsistoti, t.y. užtikrinti, kad kojos būtų pakankamai išskėstos, vieną koją pastatyti prie krovinio, o kitą gale.

#### IV. DARBUOTOJO VEIKSMAI DARBO METU

- 25. Darbuotojas gali atlikti tik tuos krovinų tvarkymo rankomis darbus, kuriuos atlikti yra instruktuojamas.
- 26. Darbo metu būti dėmesingam, atidžiam, atsargiam, nesikalbėti su pašaliniais ir netrukdyti dirbti kitiems, palaikyti tvarką darbo vietoje.
- 27. Darbuotojas turi susipažinti su numatomu kelti krovinium ir gauti tikslią informaciją apie:
  - 27.1. krovinio svorį; krovinio turinį ir konsistenciją;
  - 27.2. krovinio svorio centrą arba sunkiąją pakuotės pusę, jei jos turinys paskirstytas netolygiai ar svorio centro padėtis gali keistis kėlimo metu, saugius tokių krovinų kėlimo būdus.
- 28. **Leidžiama nepavojinga vienkartinė keliamo krovinio masė, kai krovinys keliamas ištiesus rankas:**
  - 28.1. krovinys keliamas į aukštį nuo žemės paviršiaus iki blauzdos vidurio - **vyras – 5 kg; moterims – 3kg;**
  - 28.2. krovinys keliamas į aukštį nuo blauzdos vidurio iki žemyn nuleistos rankos krumplių - vyras – **10 kg; moterims – 7 kg;**
  - 28.3. krovinys keliamas į aukštį nuo žemyn nuleistos rankos krumplių iki alkūnės - **vyras – 15 kg; moterims – 10 kg;**
  - 28.4. krovinys keliamas į aukštį nuo alkūnės iki pečių - vyras – **10 kg; moterims – 7 kg;**
  - 28.5. krovinys keliamas į aukštį virš pečių - **vyras – 5 kg; moterims – 3 kg;**
- 29. **Leidžiama nepavojinga vienkartinė keliamo krovinio masė, kai krovinys keliamas sulenkus rankas:**
  - 29.1. krovinys keliamas į aukštį nuo žemės paviršiaus iki blauzdos vidurio - **vyras – 10 kg; moterims – 7 kg;**
  - 29.2. krovinys keliamas į aukštį nuo blauzdos vidurio iki žemyn nuleistos rankos krumplių - vyras – **20 kg; moterims – 13 kg;**
  - 29.3. krovinys keliamas į aukštį nuo žemyn nuleistos rankos krumplių iki alkūnės - **vyras – 25 kg; moterims – 16 kg;**
  - 29.4. krovinys keliamas į aukštį nuo alkūnės iki pečių- **vyras – 20 kg; moterims –13 kg;**
  - 29.5. krovinys keliamas į aukštį virš pečių- **vyras – 10 kg; moterims – 7 kg.**



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

30. Krovinius pernešti neštuvais toliau 30 metrų arba nešti laiptais draudžiama.
31. Krovinio svoris, forma, paviršius, suėmimo ir paėmimo sąlygos, padėtis prieš ir po kėlimo bei pakėlimų kiekis tarpusavyje turi būti kuo geriau suderinti.
32. Kad kėlimo metu išvengti rizikos, krovinys turi būti tinkamai įpakotas ir parengtas kėlimui.
33. Kai krovinio kėlimas rankomis gali kelti pavojų saugai ir sveikatai, jei tai įmanoma ir tikslinga, turi būti naudojamos tinkamos techninės priemonės.
34. Sunkias vienetines medžiagas, taip pat dėžes su kroviniais, reikia perkelti specialiais lažuovais arba kitais įtaisais. Sunkūs kroviniai pakraunami ir iškraunami vadovaujant darbų vadovui. Jis privalo stebėti, kad kroviniai būtų pakraunami ir iškraunami saugiai.
35. Vieta, kur kroviniai kraunami rankomis, turi būti tinkamai parinkta ir įrengta. 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 krovinius visiškai išsitiesus.
36. Praėjimai, pravažiavimai ir sandėliavimo vietos sandėliuose turi būti pažymėti ištisine skiriamąja linija šviesiais dažais ant grindų. Jie turi būti ne siauresni kaip 2 m išilgai viso sandėlio, o tarp durų - ne siauresni už durų angą, visuomet turi būti laisvi praėjimai prie gaisrinių čiaupų.
37. Kai kroviniai pernešami rankomis ir kraunami į krūvas ar rietuves, krovimo darbai neturi kelti pavojaus saugai ir sveikatai. Kroviniai neturi slysti, kristi, o rietuvės iširti ar pajudėti. Padėjus krovinį reikia įsitikinti, ar jis stovi stabiliai.
38. Kraunant ar iškraunant smulkius krovinius, reikia juos paketuoti ant padėklų arba konteineriuose. Krauti krovinius aukščiau konteinerių bortų draudžiama. Ilgi kroviniai turi būti kraunami ir sandėliuojami horizontaliai. Draudžiama juos atremti į sieną.
39. Ant padėklų kroviniai turi būti sudedami tvarkingai, patikimai, juos „surišant“, kad pakeliami ir pervežami jie neiširtų ir neišbyrėtų.

40. Nešant krovinį rankomis, pasirinkti laisvą, be kliūčių, lygų ir trumpiausią kelią.
41. Nešant krovinius vienam paskui kitą vorele, reikia išlaikyti tokį atstumą, kad krisdamas krovinys nekliudytų priekyje einančiojo. Nešant krovinius, draudžiama lenkti vienas kitą.
42. Nešant krovimus dėžėse dviese, žengti ta pačia koja, krovinius nuleisti pagal komandą.
43. Nekelti krovinių per galvą.
44. Draudžiama nešti lengvai užsidegančius krovinius ar kitas pavojingas medžiagas ant nugaros, juos reikia vežti vežimėliu arba nešti neštuvais.
45. Draudžiama nešti krovinius netvarkingoje taroje - su atsikišusiomis vinimis, atplyšusia viela. Krauti krovinius tvarkingai ant žemės, į stelažus, lentynas ar rietuves.
46. Nesandėliuoti į rietuves blogai įpakuotų krovinių. Į rietuves dėti vienos rūšies ir vienodų išmatavimų krovinius. Rietuvės šonai turi būti vertikalūs ir lygūs.
47. Atstumas tarp rietuvių turi būti ne mažesnis kaip 0,8 m. rietuvės aukštis neturi viršyti 2 m. Pilnus maišus galima sudėti ne aukščiau kaip 5 eilėmis, juos dedant kryžmai.
48. Draudžiama krauti sandėlio patalpose krovinius arčiau kaip 1 m nuo lubų, arčiau 0,5 m nuo šviestuvų ir arčiau kaip 0,8 m nuo sienos ar pertvaros.
49. Dirbant aukštyje, dedant krovinius į rietuves, nuimant juos, naudotis tvirtomis išbandytais kopėčiomis su aštriais metaliniais kaišiais apačioje. Naudotis atsitiktinėmis kopėčiomis (dėžėmis, statinėmis) draudžiama.
50. Sandėliuojant krovinius į stelažus, sunkesnius dėti apatinėse lentynose.
51. Krovinį ridenant, reikia būti už jo arba iš šono. Saugotis, kad krovinys neužriedėtų ir nekliudytų kito žmogaus.
52. Prieš pradėdant krauti supakuotus pavojingus krovinius, reikia atidžiai apžiūrėti įpakavimo būklę. Aptikus nežymius taros gedimus, krovinys kraunamas ypač atsargiai.
53. Draudžiama rankomis traukti, kelti, taisyti nepatikimai arba netvarkingai sukrautus krovinius, 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, konfigūraciją.
54. Krovinių pakrovimas į transporto priemones, tvirtinimas ir aprišimas vykdomas pagal vairuotojų nurodymus. Pakrauti į automašiną kroviniai turi būti gerai pritvirtinti, krovinius, iškilusius virš kėbulo borto, reikia pririšti virvėmis, o dulkančius krovinius apdengti brezentu.
55. Į pakraunamą transporto priemonę darbuotojas turi įlipti ir išlipti inventorinėmis kopėčiomis.
56. Krovinio svoris transporto priemonėje turi būti išdėstytas tolygiai. Smulkius krovinius be taros ir birias medžiagas negalima krauti aukščiau borto. Draudžiama krauti krovinius į automašinos kėbulą aukščiau kaip 3,8 m nuo grindinio, plačiau 2,5 m ir juos išleisti už galinio borto daugiau 2 m. Ant išsikišusio krovinio galo būtina užkabinti raudoną vėliavėlę.
57. Keliant krovinius būtina stengtis keliamą krovinį laikyti kuo arčiau kūno, taip sumažinant jėgos momentą ir siekiant išvengti pilnai sulenкто stuburo. Tais atvejais kuomet krovinys yra per didelis, kad tilptų tarp kelių, geriau šiek tiek pritūpti, truputį susilenkti, lenkiantis per klubus, tačiau visuomet išvengiant pilno stuburo sulenkimo.
58. Keliant didelius krovinius, krūvį galima sumažinti panaudojus įvairias pagalbines priemones, atremiant dalį krovinio, perstumiant, paverčiant.
59. Keliant stambesnius kvadratinius krovinius, galima juos paversti ant vieno iš kampų, taip krovinio svorio centras sutampa su pradiniu kėlimo aukščiu. Toks kėlimas iš aukštesnės pradinės pozicijos mažina neišvengiamą jėgos momentą.
60. Keliant krovinius atvirais ar bukais kampais, sėdant ar stojant tiesiais judesiais yra didesnė galimybė traumuoti stuburą, pertempti raiščius ir pažeisti tarpslankstelinius diskus. Ilgai veikiant žalojamiems veiksniams atsiranda stuburo trauminiai ir degeneraciniai pakitimai.
61. Stumiant svorį į priekį, stuburo, raumenų apkrovos priklauso nuo svorio stūmimo aukščio. Stumiant į priekį judantį svorį ištiestomis rankomis, nugaros raumenys įsitempia, jiems tenka didesnė svorio dalis. Tai gali sudaryti 20 kartų didesnę jėgą nei sveria stumiamas daiktas.
62. Traukimo judesio sukeliama pažeidimai priklauso nuo traukimo jėgos kampo: kuo smalesnis traukimo kampas, tuo mažesnė jėga veikia skeleto jungtis ir raumenis.

63. Keliant krovinį naudoti kojų raumenis, kaip svertą, jas sulenkiant ir neleidžiant užpakaliniams kojų raumenims įsitempti; laikyti tiesią nugarą; laikant krovinį, įsitikinti, ar abiejų rankų pirštai ir delnai tvirtai jį laiko; sulenktomis rankomis laikyti krovinį prie krūtinės; nesukinėti viršutinės kūno dalies ir nesilenkti per liemenį; vengti staigių judesių.

64. Kai keliamas krovinytis yra didesnis ar sunkus, svarbus patogus ir ergonomiškas jo suėmimas. Jei yra galimybė krovinių pernešimui naudoti talpas ar taras su rankenomis.

65. Nešant krovinį įsitikinti, kad jo dydis užtikrina gerą matomumą priekyje; jei krovinį būtina pakrauti/iškrauti į/iš automobilio, laikant už kraštų, užtikrinti stabilią atramą; įsitikinti, kad nėra kliūčių, dėl kurių galima suklypti. Stengtis tolygiau paskirstyti krovinio svorį stuburo atžvilgiu. Jei yra galimybė, krovinius nešti abiejose rankose, kad išvengtų stuburo palenkimo į vieną, pusę.

66. Darbuotojui darbo metu draudžiama:

66.1. nešti ir krauti krovinius tamsiu paros metu, jei darbo vieta nėra apšviesta;

66.2. nešti krovinius netvarkingoje taroje;

66.3. vaikščioti galimo krovinio kritimo zonoje (nuo lentynų, nuo rietuvių ir pan.);

66.4. laiptuoti po sandėlio lentynas, vaikščioti ant rietuvėse ir pavieniai sukrautų krovinių;

66.5. leisti dirbti į savo darbo vietą asmenis ar kviesti į pagalbą žmones, nesusiėjusius su šiuo darbu;

66.6. stovėti, vaikščioti po pakeltu kroviniu arba arti jo;

66.7. automobiliui artėjant prie krovinio vietos, būti automobilio judėjimo kelyje;

66.8. esant mašinos kėbule, uždarinėti arba atidarinėti jos bortus, vaikščioti kėbule ant pakrautų krovinių, šokinėti iš pakraunamos arba iškraunamos mašinos;

66.9. važiuojant mašinai stovėti kėbule, ant kabinos pakojų, sėdėti ant mašinos bortų. Įlipti arba išlipti iš jos;

66.10. sandėlio ar kitose patalpose rūkyti ir naudoti atvirą ugnį.

67. Krovėjas turi dirbti tik paskirtą darbą. Kilus neaiškumams kaip saugiai atlikti darbą, kreiptis į įstaigos vadovą ar jo įgaliotą asmenį.

## **V. DARBUOTOJO VEIKSMAI AVARINIAIS (YPATINGAIS) ATVEJAIS**

68. Įvykus avarijai, nedelsiant pranešti įstaigos vadovui. Iki tyrimo pradžios išsaugoti vietą tokią, kokia ji buvo avarijos metu, jei tai nekelia pavojaus žmonių gyvybei.

69. Kilus gaisrui, reikia iškviesti ugniagesius telefonu-112, turimomis pirminėmis gaisro gesinimo priemonėmis gesinti gaisrą, nedelsiant informuoti įstaigos vadovą ar kitus vadovaujančius darbuotojus. Kilus pavojui sveikatai arba gyvybei, išeiti iš pavojingos zonos.

70. Įvykus avarijai, nedelsiant išjungti elektrinius įrengimus, su kuriais buvo dirbta ir informuoti įstaigos vadovą ar jo įgaliotą asmenį ir išeiti iš pavojingos zonos.

## **VI. DARBUOTOJO VEIKSMAI BAIGUS DARBĄ**

71. Išvalyti ir sutvarkyti savo darbo vietą ir padėti įrankius.

72. Išjungti elektrinius įrengimus.

73. Nusivilkti darbo rūbus, padėti juos į jiems skirtą vietą.

74. Šiltu vandeniu su muilu nusiplauti rankas ir veidą arba nusiprausti po dušu.

75. Informuoti įstaigos vadovą ar jo įgaliotą asmenį apie darbo metu pastebėtus visus trūkumus.

Instrukciją parengė UAB „Saugotyra“