DARBUOTOJŲ, TVARKANČIŲ KROVINIUS RANKOMIS, MOKYMO MEDŽIAGA

KROVINIŲ TVARKYMAS RANKOMIS-KAS TAI?

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.



KROVINIŲ TVARKYMAS RANKOMIS-KAIP JIE ATLIEKAMII?

Šie darbai atliekami rankomis arba mechanizuotai, naudojant elektros ar mechaninę įrangą (konvejerius, vežimėlius, keltuvus, kėlimo kranus, kitas kėlimo priemones).





KROVINIŲ TVARKYMAS RANKOMIS-KUR JIE ATLIEKAMI?

Visur, kur reikia įvairiais būdais judinti krovinį: nuo mažųjų kaimo krautuvėlių ir smulkiųjų žemės ūkių iki moderniausių prekybos centrų ir stambiausių jūros uostų.



KUO PAVOJINGI KROVINIŲ TVARKYMO DARBAI?

Neteisingas krovinių tvarkymo darbų atlikimas geriausiu atveju pasibaigs darbuotojo sužeidimu arba trumpalaikiu darbingumo netekimu, blogiausiu – žmonių aukomis. Pastaraisiais metais krovinių tvarkymo darbai (kartu su transportavimu ir sandėliavimu) nuolat užima vieną iš pirmųjų pozicijų tarp darbų, kuriuos atliekant įvyksta daugiausiai mirtinų ir sunkių nelaimių darbe (nelaimingų atsitikimų aprašymus ir statistiką rasite Lietuvos Respublikos valstybinės darbo inspekcijos interneto svetainės www.vdi.lt rubrikoje „nelaimių pėdsakais“).



BENDRIEJI KROVINIŲ TVARKYMO DARBŲ PLANAVIMO, ORGANIZAVIMO IR ATLIKIMO REIKALAVIMAI

Įmonės vadovas ar jo įgaliotas asmuo turi užtikrinti, kad darbuotojai įsidarbindami ir darbo metu įmonėje gautų visapusišką informaciją apie:

-darbuotojų saugos ir sveikatos organizavimą įmonėje;

-esamą ar galimą riziką tvarkant krovinius rankomis;

-parengtas priemones tokiai rizikai šalinti arba išvengti.



BENDRIEJI KROVINIŲ TVARKYMO DARBŲ PLANAVIMO, ORGANIZAVIMO IR ATLIKIMO REIKALAVIMAI

Įmonės vadovas ar jo įgaliotas asmuo, pavesdamas darbuotojui užduotis, susijusias su krovinių tvarkymu rankomis, privalo:

-įvertinti darbuotojo galimybes saugiai atlikti krovinių tvarkymo darbus;

atsižvelgti į individualius rizikos veiksnius;

-užtikrinti, kad darbuotojai būtų papildomai mokomi, instruktuojami ir informuojami, kaip teisingai tvarkyti krovinius bei apie riziką saugai ir sveikatai.



KROVINIO SAVYBĖS

Krovinių tvarkymas rankomis gali kelti riziką, ypač susižeisti nugarą, jei krovinys:

-pernelyg sunkus ar pernelyg didelis;

-griozdiškas ar nepatogus paimti;

-nestabilus arba jo turinys gali judėti;

-padėtas taip, kad jį reikia laikyti arba juo manipuliuoti per atstumą nuo liemens, liemenį lenkti arba sukti;

-dėl savo matmenų ir (arba) konsistencijos gali sužeisti darbuotojus.



FIZINĖS JĖGOS NAUDOJIMAS

Naudojant fizinę jėgą, gali atsirasti rizika,ypač susižeisti nugarą, jei:

-reikia panaudoti pernelyg daug jėgų;

-fizinė jėga naudojama tik sukant liemenį;

-krovinys gali staigiai pajudėti;

-fizinė jėga naudojama esant nestabiliai kūno padėčiai.



DARBO APLINKOS SAVYBĖS

Darbo aplinkos savybės gali padidinti riziką, ypač susižaloti nugarą, jei:

-nėra pakankamai erdvės, ypač vertikaliai, darbui atlikti;

-grindys nelygios, tai kelia pavojų suklupti, arba slidžios darbuotojų avalynei;

-grindų ar darbo vietos paviršius yra skirtingo aukščio ir kroviniu tenka manipuliuoti skirtinguose aukščiuose;

-grindys ar pėdų atrama yra nestabilios;

-netinkama temperatūra, drėgmė ir vėdinimas; dėl karščio darbuotojai gali jaustis pavargę, prakaitas gali trukdyti jiems laikyti įrankius, o tai reiškia, kad reikės panaudoti daugiau jėgos; nuo šalčio gali sustingti rankos ir gali būti sunku suimti daiktus.

DARBO REIKALAVIMAI

Krovinių tvarkymo darbai gali kelti riziką, ypač susižaloti, jeigu:

-per dažnos ir per ilgos fizinės pastangos, ypač dirbant ilgai įtempus stuburą;

-nepakankamas laikas kūno poilsiui ir jėgoms atgauti;

-pernelyg ilgi krovinio kėlimo, nuleidimo ar nešimo atstumai;

-technologijos procese nustatytas darbo tempas, kurio darbuotojas negali pakeisti.



INDIVIDUALŪS RIZIKOS VEIKSNIAI

Darbuotojo saugai ir sveikatai kyla rizika tvarkant krovinius, jeigu:

-darbuotojas neturi fizinių galimybių atlikti tokį darbą;

-dėvi netinkamus drabužius, avalynę ar kitus asmeninius daiktus;

-neturi reikiamų ar tinkamų žinių arba yra neapmokytas;

-ankstesnės nugaros ligos;

-amžius: apatinės nugaros dalies traumų rizika didėja kartu

su amžiumi ir dirbtų metų skaičiumi.



KROVINIO CHAREKTERISTIKOS

Krovinio svoris dažnai nurodomas kaip vienas pagrindinių rimtų susižalojimų. **25 kg** svoris vyrui ir **16 kg** svoris moteriai yra **maksimalus,** jei krovinys keliamas į aukštį nuo žemyn nuleistos rankos krumplių iki alkūnės.

Kitos krovinio charakteristikos:

-krovinio nestabilumas;

-svoris, kurio santykį su tūriu sunku nustatyti;

-netolygus svorio pasiskirstymas;

-sudėtinga suimti krovinį (nėra rankenų);

-krovinio paviršiaus aštrumas, nešvarumas ar slidumas.



SUĖMIMO ATSTUMAS

-apkrova stuburui priklauso nuo krovinio atstumo nuo kūno tuo metu, kai jis suimamas;

-kuo didesnis atstumas nuo krovinio, kuo daugiau reikia sulenkti liemenį, tuo didesnės reikia jėgos norint krovinį pakelti.



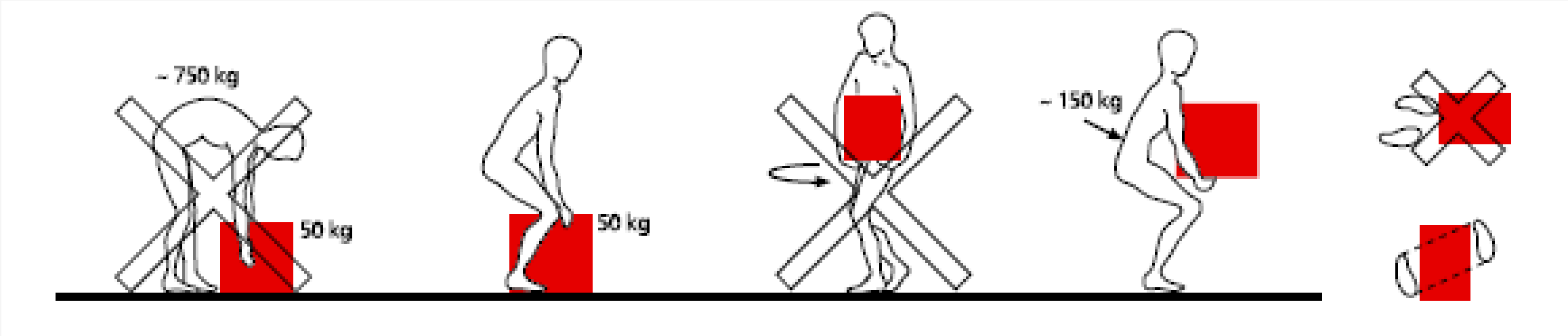
TVARKINGAS KROVINIO KĖLIMAS

-taisyklinga stovėsena: kojos statomos tvirtai, pilna pėda, sulenkus kelius, apžergus krovinį, išlaikoma kūno pusiausvyra;

-nugarą reikėtų laikyti tiesią;

-rekomenduojama “naudoti” ne nugaros, o kojų raumenis - pastarieji yra daug stipresni;

-krovinys turėtų būti laikomas arti kūno;



TVARKINGAS KROVINIO KĖLIMAS

-krovinys keliamas palengva, prieš tai įvertinus jo svorį - pavojingi bet kokie staigūs judesiai;

-žmogaus kūnui būtinas apšilimas, todėl prieš atliekant darbą rekomenduojama mankštinti sąnarius bei raumenis;

-svarbu, kad rūbai nevaržytų judesių;



TVARKINGAS KROVINIO KĖLIMAS

-apgalvotai sukurtos rankenos nešuliams bei konteineriams, kad būtų patogu suimti ir nešti krovinį;

-vežimėliai, pritaikyti įvairioms grindims, pvz. didesniais ratais ar pneumatinėmis padangomis, grublėtoms grindims.

-didelius krovinius padalinti į mažesnius, atsižvelgiant į krovinio kėlimą rankomis;

-naudoti kėlimo priemones;



TVARKINGAS KROVINIO KĖLIMAS

-rekomenduojama sunkius krovinius kelti dviese;

-esant poreikiui panaudoti specialius vežimėlius;

-ant krovinio – turi būti specialios rankenos, kad būtų patogu suimti;

-sunkūs kroviniai privalo būti ženklinami;

-rekomenduojamas komandinis darbas.



TINKAMA KROVINIO KELIMO TECHNIKA



TRAUKIMAS IR STŪMIMAS

Svarbu kad:

-stumiant ir traukiant būtų išnaudojamas paties kūno svoris: stumdami pasilenkite į priekį, traukdami – atgal;

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

-vengtumėte sukioti arba lankstyti nugarą;



TRAUKIMAS IR STŪMIMAS

-krovimo priemonės turėtų rankenas ir (arba) suimti rankomis skirtas vietas, kad, naudodamiesi rankomis, galėtumėte padidinti jėgą; rankenos turėtų būti aukštyje tarp peties ir juosmens, kad galėtumėte stumti ir (arba) traukti krovinį patogioje, neutralioje padėtyje;

-krovimo priemonės būtų gerai prižiūrimos, kad mechanizmas būtų tinkamo dydžio ir sklandžiai veiktų;

-grindys būtų tvirtos, lygios ir švarios.



VEIKSNIAI, ĮTAKOJANTYS SKELETO-RAUMENŲ SISTEMOS LIGŲ SIMPTOMŲ ATSIRADIMĄ



-dideli darbo krūviai;

-trumpi darbų atlikimo terminai;

-darbo bei darbo metodų kontrolės stoka;

-darbuotojai negali panaudoti visų savo įgūdžių;

-naujiems darbuotojams reikia laiko specifinei darbo patirčiai įgyti;

-įvairūs darbuotojų konstitucijos tipai: skiriasi darbuotojų ūgis, svoris, apimtys;

-atitinkamos kūno pozos pasirinkimas kilnojant (pakeliant, nuleidžiant) krovinius.

KAIP SUMAŽINTI RIZIKĄ?

Visos užduotys turi būti sukurtos taip, kad jas būtų įmanoma atlikti be rizikos pažeisti skeleto - raumenų sistemą;

-atsižvelgti į darbo vietos rizikos įvertinimą, darbo reikalavimus bei individualius skirtumus;

-ypatingas dėmesys turėtų būti skiriamas naujiems darbuotojams, ypač jauniems darbuotojams, taip pat grįžusiems po ligos;



KAIP SUMAŽINTI RIZIKĄ?

-užtikrinti protingus darbo krūvius;

-skatinti komandinį darbą;

-stebėti ir kontroliuoti pamaininį darbą bei viršvalandžius;

-organizuoti atitinkamus mokymus.



DĖKOJAME UŽ DĖMESĮ!