VILNIAUS RAJONO PEDAGOGINĖ PSICHOLOGINĖ TARNYBA
Įstaigos pavadinimas

Įstaigos kodas 302678586

PATVIRTINTA
Vilniaus rajono pedagoginės
psichologinės tarnybos direktoriaus
2025 m. sausio 31 d. įsakymu Nr. _____

DARBUOTOJO, ATLIEKANČIO KROVOS, PAGALBINIUS IR TRANSPORTAVIMO DARBUS, SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA

Nr. 4

TEKSTO SUDEDAMOSIOS DALYS:

I. BENDROJI DALIS
II. PROFESINĖS RIZIKOS VEIKSNIAI
III. DARBUOTOJO VEIKSMAI PRIEŠ DARBO PRADŽIĄ
IV. DARBUOTOJO VEIKSMAI DARBO METU
V. DARBUOTOJO VEIKSMAI AVARINIAIS (YPATINGAIS) ATVEJAIS
VI. DARBUOTOJO VEIKSMAI BAIGUS DARBĄ

I. BENDROJI DALIS

1. Ši darbuotojų saugos ir sveikatos instrukcija (toliau – instrukcija) skirta visiems Vilniaus rajono pedagoginės psichologinės tarnybos (toliau – Įstaiga) darbuotojams atliekantiems krovinių tvarkymo rankomis darbus.

2. Savarankiškai atlikti krovos, pagalbinius ir transportavimo darbus gali asmuo:

2.1. teoriškai ir praktiškai išmokytas saugiai dirbti;

2.2. pasitikrinęs sveikatą pagal pareigybei ir darbo vietai nustatytus rizikos faktorius (sveikatos tikrinimų grafike nustatytu periodiškumu);

2.3. tinkamai instruktuotas: išklausęs darbuotojų saugos ir sveikatos, priešgaisrinės saugos įvadinius, pirminius ir papildomus (teisės aktuose numatytais atvejais) bei periodinius instruktavimus darbo vietoje;

2.4. išklausęs tikslinį instruktavimą (prieš darbo pradžią), jeigu bus atliekama vienkartinė užduotis nesusijusi su nuolatiniu darbu ar profesija ir/ar dirbama neįprastomis sąlygomis;

2.5. taip pat apmokytas ir turintis pažymėjimą, leidžiantį dirbti mechanizmais (autokrautuvais, elektriniais vežimėliais, kranais ir t.t.) su kuriais bus atliekami transportavimo ir krovimo darbai.

3. Darbuotojas dirbantis krovos, pagalbinius ir transportavimo darbus privalo:

3.1. laikytis darbo tvarkos taisyklių;

3.2. mokėti saugiai dirbti, žinoti ir vykdyti šios instrukcijos reikalavimus;

3.3. laikytis įrenginių ir mechanizmų, su kuriais dirba, eksploatavimo taisyklių;

3.4. nedirbti su techniškai netvarkingomis darbo priemonėmis;

3.5. dirbti su asmeninėmis apsaugos priemonėmis, kai to reikalauja saugos ir sveikatos norminiai aktai, naudoti jas viso darbo proceso metu;

3.6. asmenines apsaugos priemones rūpestingai prižiūrėti ir naudoti pagal paskirtį bei laiku pranešti darbdaviui ar jo įgaliotam asmeniui apie jų susidėvėjimą, užterštumą, netinkamumą naudoti ir apie tai, kad baigiasi jų naudojimo terminas.

3.7. darbo įrankius ir įrenginius naudoti pagal paskirtį;

3.8. vykdyti tiesioginio vadovo nurodymus, atlikti tik tuos darbus, kuriuos atlikti yra paskirtas ir instruktuotas ir tik tuomet, kai asmeniškai yra žinomi saugūs jo atlikimo būdai. Abejojimo atveju, prašyti vadovą, kad paaiškintų, kaip saugiai atlikti užduotį; pradėti dirbti leidžiama tik gavus išsamius darbdavio ar jo įgalioto asmens išaiškinimus;

3.9. žinoti pirmosios medicininės pagalbos suteikimo būdus bei mokėti praktiškai suteikti medicininę pagalbą;

3.10. darbo metu būti blaivus ir neapsvaigęs nuo alkoholinių, narkotinių, toksinių psichotropinių bei kitų medžiagų, kurios veikia žmogaus psichiką;

3.11. apie pastebėtus pavojus, gręsiančius darbuotojų saugai ir sveikatai bei darbo įrenginių ir priemonių gedimus, trikdžius ar defektus pranešti tiesioginiam vadovui.

4. Darbuotojas, atliekantis krovos, pagalbinius ir transportavimo darbus yra atsakingas už krautuvų, rankinių vežimėlių, pakabų, rankinių įrankių, su kuriais dirba, tvarkingumą ir eksploatavimą.

5. Darbuotojas turi teisę atsisakyti dirbti, darbai taip pat turi būti sustabdyti, jeigu darbdavys nesiima reikiamų priemonių pašalinti pažeidimus ir apsaugoti darbuotoją nuo galimo pavojaus.

6. Nutraukus darbą darbuotojas nedelsdamas privalo raštu pranešti tiesioginiam bei įmonės vadovui atsisakymo dirbti priežastis.

7. Darbuotojui, pažeidusiam šios instrukcijos reikalavimus, taikoma Lietuvos Respublikos įstatymais numatyta drausminė, materialinė, administracinė ir baudžiamoji atsakomybės priklausomai nuo pažeidimo pobūdžio ir pasekmių.

II. PROFESINĖS RIZIKOS VEIKSNIAI

8. Pavojingi, kenksmingi ir kiti rizikos veiksniai, esantys ar galintys pasireikšti darbuotojo darbo aplinkoje, jų galimas poveikis sveikatai:

Pavojingas veiksnys	**Galimos pasekmės**	**Veiksmai norint išvengti pavojaus**
 Elektros srovės poveikis	Galimos traumos, širdies darbo sutrikimas, mirtis.	Pačiam neremontuoti elektrinių įrankių, kirtiklių, jungiklių, kištukinių lizdų, nekeisti saugiklių.
 Paslydimas, suklupimas, pargriuvimas	Galimos įvairaus sunkumo traumos: kaulų lūžiai, raumenų sistemos sužalojimai.	Darbo vietoje grindų dangos turi būti neslidžios, sausos, lygios. Dėvėti avalynę, pritaikytą prie darbuotojo darbo aplinkos. Kai grindys šlapios, slidžios, būtina naudoti įspėjamąjį ženklą **„Atsargiai slidu“** bei nurodyti alternatyvius praėjimus. Išsiliejus skysčiams nedelsiant juos išvalyti, naudojant tinkamą valymo metodą.
 Įrenginių eksploatavimo reikalavimų nesilaikymas	Galimos traumos.	Nuolat tikrinti įrankių ir įrenginių techninę būklę, tvarkingumą, nedirbti su netvarkingais įrankiais ir įrenginiais, juos naudoti pagal paskirtį ir laikytis jų eksploatavimo reikalavimų.
  Gaisro ar sprogimo galimybė	Galimos traumos, nudegimai.	Nešiojamo kompiuterio baterijos sprogimo pavojus dėl įrenginio perkaitimo, aukštos aplinkos temperatūros.
 Krentantys daiktai	Galimi galvos, galūnių sužalojimai.	Daiktus, įrankius, priemones darbo vietoje sudėti taip, kad jie negalėtų nukristi.
Nepakankamas darbo vietos apšvietimas	Didėja akių nuovargis, regos susilpnėjimas, galimos darbo klaidos.	Jeigu bendras apšviestumas yra mažesnis už nurodytą teisės aktuose (kompiuterizuotai darbo vietai 300 lx), būtina papildomai naudoti kilnojamus šviestuvus.
Stereotipiniai judesiai	Galimi raumenų, sausgyslių uždegimai	Dėl nuolatos pasikartojančių rankų judesių periodiškai daryti pertraukas, pakeičiant darbo pozą.
Darbo poza	Galimi galvos, kaklo, nugaros skausmai.	Priverstinė nepatogi darbo poza gali sukelti raumenų skausmus. Periodiškai daryti pertraukas, pakeičiant darbo pozą
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 ne daugiau kaip: vyrams - iki 25 kg; moterims - iki 16 kg. Jeigu svoris yra didesnis, kelti dviese.

9. Kroviną keliant rankomis, gali kilti pavojus susižaloti, ypač nugarą, jei:

9.1. krovinys pernelyg sunkus arba didelis, nepatogus suimti (paimti), nestabilus arba jo turinys sunkiai perkeliamas, kroviniu turi būti manipuliuojama per atstumą nuo liemens, arba liemenį lenkiant arba sukant;

9.2. grindys yra nelygios, nevienodo lygio arba slidžios darbuotojų avalynei, o tai didina pavojų suklupti ar paslysti;

9.3. dėl darbo vietos (ploto, erdvės ir kita) arba darbo aplinkos negalima kelti krovinių saugiame aukštyje arba patogioje darbuotojui padėtyje.

10. Darbuotojas privalo naudotis įmonės suteiktomis asmeninėmis apsaugos priemonėmis:

10.1. darbo drabužiais;

10.2. darbo avalyne;

10.3. darbo pirštinėmis;

11. Visos darbuotojui nemokamai išduodamos asmeninės apsaugos priemonės turi būti tinkamo dydžio, tvarkingos ir jas dėvint reikiamai užsagstytos. Visos priemonės turi turėti turi turėti CE žymą, įrodančią, kad ji atitinka standartų reikalavimus.

12. Atliekant krovinių tvarkymo darbus draudžiama dėvėti papuošalus, galinčius užkliūti už keliamo krovinio, kišenėse laikyti aštrius daiktus.

III. DARBUOTOJO VEIKSMAI PRIEŠ DARBO PRADŽIĄ

13. Prieš darbo pradžią darbuotojas privalo:

13.1. apsirengti darbo drabužius, juos tvarkingai susisagstyti, apsiauti darbo avalynę;

13.2. draudžiama dirbti su suplyšusiais, netvarkingai susagstytais drabužiais;

13.3. patikrinti asmeninių apsaugos priemonių tvarkingumą;

13.4. susipažinti su darbo užduotimi ir užduoties įvykdymui numatomais ypatumais. Jei užduotis nesusijusi su tiesioginiu darbu išklausyti tikslinį instruktavimą;

13.5. gauti iš tiesioginio vadovo tikslią informaciją apie krovinio svorį, turinį, krovinio svorio centrą arba sunkiausią pakuotės pusę, jei jos turinys paskirstytas netolygiai centro atžvilgiu ar svorio centro padėtis gali keistis kėlimo metu, kitą informaciją apie krovinį, kuri gali turėti įtakos darbuotojo saugai ir sveikatai (cheminės medžiagos koncentraciją, krovinio fizikinę būseną, kenksmingumą, sandėliavimui keliamus reikalavimus ir pan.).

13.6. apžiūrėti ir paruošti tinkamai darbo vietą, pašalinti nereikalingus ir trukdančius saugiai atlikti darbą daiktus. Įsitikinti ar pakankamas darbo vietoje apšvietimas. Įsitikinti, ar pavojingoje zonoje nėra pašalinių asmenų;

13.7. susipažinti darbo zonoje esančiais saugos ir sveikatos ženklais.

14. Prieš naudojant kėlimo įrenginius ar mechanizmus, juos apžiūrėti, o pastebėjus gedimus, nedelsiant juos pašalinti. Jeigu to padaryti nėra galimybės, darbo nepradėti ir apie tai informuoti tiesioginį vadovą.

15. Draudžiama pradėti dirbti netvarkingais įrenginiais, mechanizmais ar darbo priemonėmis.

16. Prieš pradedant naudoti hidraulinį vežimėlį, būtina patikrinti hidraulinės sistemos sandarumą: ar į hidraulinį agregatą nėra patekęs oras (pakėlėjas nekelia šakių), ar neteka skystis, ar tvarkingos jungiamosios hidraulinės žarnos.

IV. DARBUOTOJO VEIKSMAI DARBO METU

17. Siekiant kėlimo metu išvengti rizikos, krovinys turi būti tinkamai įpakuotas ir parengtas kėlimui, pakavimo priemonės neturi kelti papildomos rizikos ir pavojingų veiksnių.

18. Keliant krovinį, reikėtų taikyti šią metodiką (1 pav.):

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

18.2. keliant naudoti kojų raumenis;

18.3. ištiesti nugarą;

18.4. priglausti krovinį kuo arčiau kūno;

18.5. kelti ir nešti krovinį žemyn nuleistomis rankomis;

18.6. reikėtų vengti sukioti ir lankstyti nugarą (3 pav.).



1 pav. Teisingas krovinių kėlimas rankomis



2 pav. Neteisingas krovinio kėlimas



3 pav. Reikėtų vengti sukioti ir lankstyti nugarą

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

20. 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 krovinius visiškai išsitiesus.

21. Ilgi kroviniai turi būti kraunami ir sandėliuojami horizontaliai.

22. Draudžiama aukštus, ilgus krovinius atremti į sieną.

23. Nešant krovinį rankomis, pasirinkti laisvą, be kliūčių, lygų ir trumpiausią kelią.

24. Nešant krovinius vienam paskui kitą vorele, reikia išlaikyti tokį atstumą, kad krisdamas krovinys nekliudytų priekyje einančiojo.

25. Nešant krovinius, draudžiama aplenkti vienas kitą.

26. Nešant krovinius dviese, žengti ta pačia koja, krovinius nuleisti pagal komandą. Nekelti krovinių per galvą.

27. Krauti krovinius tvarkingai ant žemės, į lentynas ar rietuves.

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

29. Nesandėliuoti į rietuves blogai įpakuotų krovinių. Į rietuves dėti vienos rūšies ir vienodų išmatavimų krovinius. Rietuvės šonai turi būtų vertikalūs ir lygūs.

30. Sandėliuojant krovinius į stelažus, sunkesnius dėti apatinėse lentynose.

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

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

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

34. Naudojantis bendros paskirties vežimėliais (4 pav.), reikia laikytis šių reikalavimų:

34.1. pakraunant medžiagas į vežimėlį, negalima jų mesti, o reikia tvarkingai sudėti;

34.2. vežimėliui kelias turi būti laisvas, kad jis niekur neužkliūtų;



4 pav. Bendros paskirties vežimėliai

34.3. naudojantis vežimėliu, kai įmanoma, geriau jį stumti, o ne traukti;

34.4. pagal galimybę, darbus atlikti ištiesus nugarą (5 pav.).



Blogai Gerai

5 pav. Vežimėlio stūmimas

35. Naudoti visą kūną stumti/traukti krovinius, stengtis išvengti stūmimo/traukimo naudojant pečių ir rankų jėgą.

36. Jei reikia krovinį traukti, tai daryti abiem rankomis, kai tik įmanoma.

37. Saugoti kojas nuo prispaudimo.

38. Dirbant keliese savo veiksmus suderinti tarpusavyje.

39. Krovinių pakrovimas į transporto priemones, tvirtinimas ir aprišimas vykdomas pagal vairuotojų nurodymus.

40. **Darbuotojui draudžiama:**

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

40.2. landžioti po pakeltu kroviniu arba stovėti arti jo;

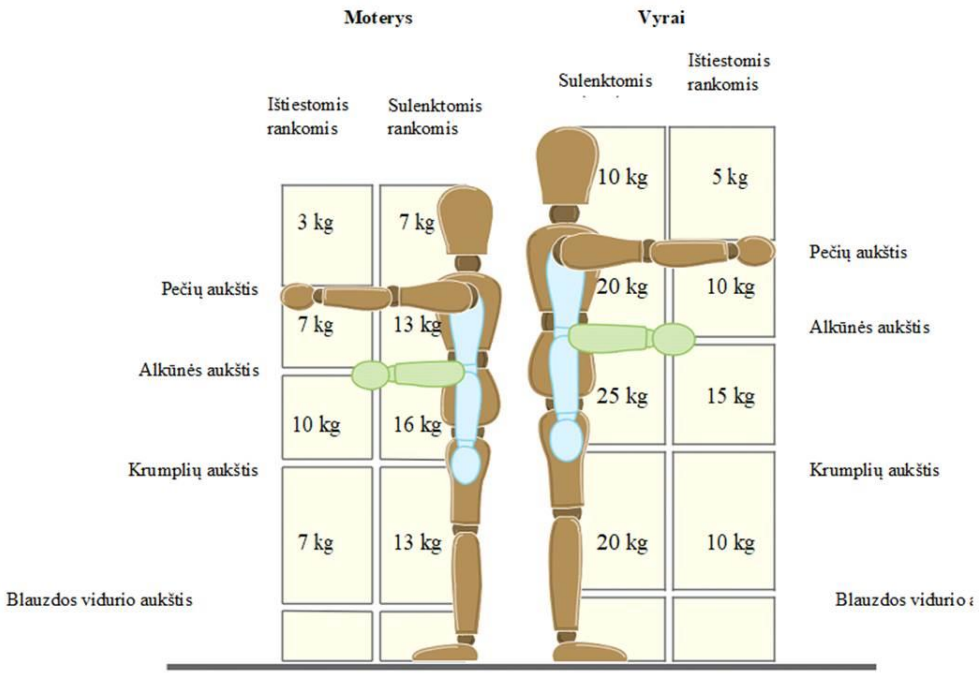
40.3. landžioti į elektros jėgos spintas, keisti saugiklius ir perdegusias elektros lempas, pajungti elektros variklius, kabelius, laidus ir kt.;

40.4. šokinėti iš pakraunamos arba iškraunamos mašinos;

40.5. laipioti sandėlio lentynomis, vaikščioti rietuvėmis ir pavieniai sukrautais kroviniais;

40.6. 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, konfigūraciją.

41. Maksimalus leidžiamas kelti rankomis krovinio svoris priklauso nuo reikiamo pakelti aukščio ir atstumo iki darbuotojo kūno (6 pav.).



6 pav. Leidžiamas kelti svoris vyrams ir moterims

V. DARBUOTOJO VEIKSMAI AVARIJŲ (YPATINGAIS) ATVEJAIS

42. Pastebėjus, kad gali įvykti nelaimingas atsitikimas ar gedimas, nedelsiant nutraukti darbus, pasitraukti pačiam ir iš pavojingos zonos išvesti kitus šalimais dirbančius darbuotojus ir apie tai informuoti tiesioginį vadovą.

43. Įvykus nelaimingam atsitikimui:

43.1. nukentėjusiam nedelsiant suteikti pirmąją pagalbą ir iškviesti greitąją medicininę pagalbą;

43.2. nukentėjęs nuo nelaimingo atsitikimo asmuo, jeigu pajėgia, apie tai turi nedelsdamas pranešti tiesioginiam vadovui arba direktoriui. Asmuo, matęs nelaimingą atsitikimą arba apie jį sužinojęs, turi nedelsdamas suteikti nukentėjusiam pirmąją medicinos pagalbą ir pranešti apie nelaimingą atsitikimą tiesioginiam vadovui arba direktoriui;

43.3. darbo vieta ir įrengimų būklė, iki kol nelaimingas atsitikimas bus pradėtas tirti, turi išlikti tokia, kokia buvo nelaimingo atsitikimo metu. Jei tai kelia pavojų aplinkinių darbuotojų gyvybei ir sveikatai, gali būti daromi tik būtiniausi pakeitimai, įforminami tam tikru aktu (raštu ir grafiškai, nufotografuota, nufilmuota);

43.4. įvykus nelaimingam atsitikimui pakeliui į darbą ar iš darbo, nukentėjusysis (jeigu pajėgia) arba šeimos nariai privalo nedelsiant pranešti tiesioginiam vadovui arba direktoriui.

44. Kilus gaisrui:

44.1. elgtis ramiai, nesutrikti, realiai įvertinti susidariusią situaciją;

44.2. nedelsiant pranešti apie gaisrą Valstybinei priešgaisrinei gelbėjimo tarnybai Bendruoju pagalbos telefonu **112**. Skambinant pranešti tikslų adresą ir žinomas gaisro kilimo aplinkybes;

44.3. apie kilusį gaisrą pranešti ten esantiems žmonėms ir organizuoti jų evakavimą;

44.4. jei nekyla pavojus gyvybei ir sveikatai, organizuoti materialinių vertybių evakavimą;

44.5. gesinti gaisrą administracinėse patalpose esančiais gesintuvais;

44.6. iškviesti į gaisravietę tiesioginį vadovą bei direktoriaus įsakymu paskirtą atsakingą

asmenį už patalpų gaisrinę saugą;

44.7. atvykus vadovui ir Valstybinei priešgaisrinei gelbėjimo tarnybai, informuoti juos apie situaciją ir suteikti reikalingą informaciją bei toliau vykdyti gaisro gesinimo vadovo nurodymus.

VI. DARBUOTOJO VEIKSMAI BAIGUS DARBĄ

45. Surinkti visus naudotus įrankius, išnešti šiukšles arba darbo metu susikaupusias atliekas.
46. Apie darbo metu pastebėtus nesklandumus bei ypatumus pranešti tiesioginiam vadovui.
47. Patikrinti ar tvarkingos asmeninės apsaugos priemonės, nunešti jas į jų laikymo vietą.
48. Persirengti darbo drabužius buitinėse patalpose.

_____