PATVIRTINTA
Plungės r. Žemaitijos kadetų
gimnazijos direktoriaus
2026 m. lapkričio 5 d.
įsakymu Nr. V-730

PLUNGĖS R. ŽEMAITIJOS KADETŲ GIMNAZIJOS KROVOS DARBŲ RANKOMIS SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA NR. 2

I SKYRIUS
BENDROJI DALIS

1. Plungės r. Žemaitijos kadetų gimnazijoje (toliau – „įmonė“), įmonės kodas 191130983, adresas: Draugystės 6B, Alsėdžiai, Plungės rajonas; Plungės r. Žemaitijos kadetų gimnazijos Alsėdžių lopšelio-darželio skyriuje, adresas: Telšių g. 10C, Alsėdžiai, Plungės r.; Plungės r. Žemaitijos kadetų Kulių gimnazijos skyriuje, adresas: Aušros g. 24, Kuliai, Plungės r.; Plungės r. Žemaitijos kadetų Žemaičių Kalvarijos gimnazijos skyriuje, adresas: Gluosnių al.1, Žemaičių Kalvarija, Plungės r. atlikti krovos darbus rankomis gali asmuo, sulaukęs 18 m amžiaus, mokantis saugiai dirbti, pasitikrinęs sveikatą ir instruktuotas (instruktavimą įforminus instruktavimo registravimo žurnaluose).

2. Krovinį keliant rankomis, gali kilti pavojus susižaloti ypač nugarą:

2.1. jei krovinys yra:

2.1.1. pernelyg sunkus arba didelis;

2.1.2. griozdiškas arba nepatogus suimti (paimti);

2.1.3. nestabilus arba jo turinys sunkiai perkeliamas;

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

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

2.2. jei reikiamos pastangos darbui su kroviniu:

2.2.1. yra itin didelės;

2.2.2. reikia sukti liemenį;

2.2.3. išbalansuoja krovinį;

2.2.4. neišlaikoma lygsvara;

2.3. darbo aplinka nėra tinkama:

2.3.1. dėl nelygių grindų;

2.3.2. dėl nepakankamos darbo erdvės;

2.3.3. dėl netinkamos darbo vietos šiluminės aplinkos;

2.4. jei darbas susijęs su kitais rizikos veiksniais, tokiais kaip :

2.4.1. ilgas darbo laikas ir nepakankamas poilsis;

2.4.2. itin dideli atstumai;

2.4.3. dažni monotoniški judesiai.

II SKYRIUS
DARBUOTOJO VEIKSMAI PRIEŠ DARBO PRADŽIĄ

3. Gauti tiesioginio vadovo užduotį, susipažinti su darbų vykdymo tvarka ir saugiais darbo metodais.

4. Apsirengti tvarkingus ir tinkamo dydžio darbo drabužius, užsisagstyti juos, apsiauti darbo avalynę, patikrinti asmenines apsaugos priemones ir naudoti jas pagal paskirtį. Draudžiama dirbti su suplyšusiais, be sagų darbo drabužiais arba be jų.

5. Atidžiai apžiūrėti savo darbo vietą, pašalinti nereikalingus daiktus, galinčius trukdyti dirbti. Pašalinti darbui trukdančius pašalinius daiktus, kliuvinius. Vizualiai patikrinti, ar pakankamas vietinis apšvietimas.

6. Patikrinti savo darbo įrankius, pagalbines priemones, kad jos būtų techniškai tvarkingos ir saugios dirbti.

7. Darbuotojas turi susipažinti su numatomu kelti kroviniu ir gauti tikslią informaciją apie:

7.1. krovinio svorį;

7.2. krovinio turinį ir konsistenciją;

7.3. krovinio svorio centrą arba sunkiausią pakuotės pusę, jei jos turinys paskirstytas netolygiai centro atžvilgiu ar svorio centro padėtis gali keistis kėlimo metu, ir saugius tokių krovinių kėlimo būdus.

8. Nustačius trūkumus, imtis priemonių juos pašalinti, jeigu tai įmanoma padaryti savo jėgomis ir jeigu tai įeina į pareigas arba pranešti tiesioginiam vadovui, darbdaviui. Darbo nepradėti, kol nebus pašalinti visi trūkumai.

III SKYRIUS
DARBUOTOJO VEIKSMAI DARBO METU

9. Darbuotojas privalo laikytis gimnazijos darbo tvarkos taisyklių, nustatyto darbo ir poilsio laiko reikalavimų, ilsėtis, valgyti ir rūkyti tam tikslui skirtose vietose, dirbti tik tą darbą, kurį paveda tiesioginis vadovas ir tik tada, kai yra žinomi saugūs jo atlikimo būdai.

10. Darbo metu būti dėmesingam, atidžiam, atsargiam, nesikalbėti su pašaliniais ir netrukdyti dirbti kitiems.

11. Palaikyti tvarką darbo vietoje.

12. Paženklinti zonas, kuriose kyla susidūrimo su kliūtimis, griuvimo ir daiktų kritimo pavojus, įspėjamosiomis juostomis:




13. Leidžiama nepavojinga keliamo ir pernešamo krovinio masė, jei keliama taisyklingai ir ant lygaus pagrindo.



13.1. vyrams - iki 30 kg;

13.2. moterims - iki 10 kg.

14. Jei svoris yra didesnis, reikia kelti dviese ar naudoti kėlimo transportavimo mechanizmus.

15. Krovinio svoris, forma, paviršius, suėmimo ir paėmimo sąlygos, padėtis prieš ir po kėlimo bei pakėlimų kiekis tarpusavyje turi būti kuo geriau suderinti, kad atliekant kėlimo rankomis darbus neiškiltų pavojus saugai ir sveikatai.

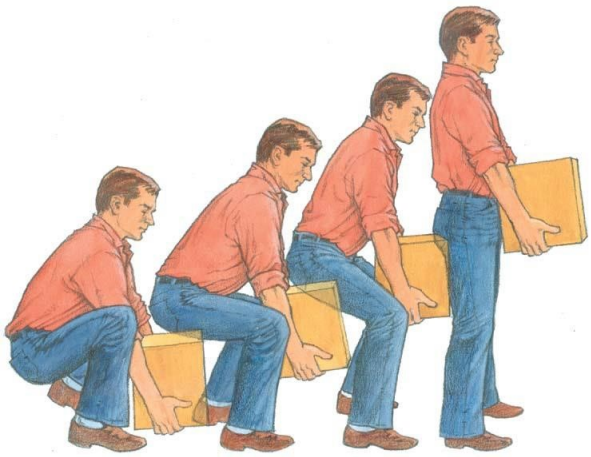
16. Siekiant kėlimo metu išvengti rizikos, krovinys turi būti tinkamai įpakuotas ir parengtas kėlimui, pasirinktas tinkamas kėlimo atstumas tarp krovinio ir dirbančiojo. Žemiau pateiktoje lentelėje nurodomi maksimalūs svoriai, pagal krovinio aukštį ir atstumą tarp krovinio ir darbuotojo:



17. Taisyklingas krovinio kėlimas ir nešimas padės išvengti nugaros sužalojimų ir skausmų:

17.1. laikykite krovinį kuo arčiau juosmens. Krovinio laikymo atstumas nuo juosmens yra svarbus veiksnys, darantis poveikį stuburui ir nugaros raumenims. Sunkiausią krovinio dalį priglauskite prie kūno;

17.2. užfiksuokite stabilią kojų padėtį. Keliant krovinį atsistokite pilna pėda remdamiesi į grindis. Kojos turi būti pečių plotyje. Kojas laikykite šiek tiek sulenktas per kelius, kad išlaikytumėte pusiausvyrą. Prieš pradedami kelti krovinį nuo grindų, esant galimybei, šiek tiek apžerkite krovinį. Būkite pasirengę pasukti pėdas, kad keldami galėtumėte išlaikyti pusiausvyrą. Svarbu dėvėti patogius drabužius ir avėti patogią avalynę (su užkulniu);



17.3. įsitikinkite, kad gerai suėmėte krovinį. Kur kas saugiau kelti krovinį jį apkabinus ir prispaudus prie kūno, negu vien tik suėmus rankomis;

17.4. nesulenkite nugaros. Keliant krovinį šiek tiek sulenkti klubus ir kelius yra kur kas patogiau, nei smarkiai susilenkti ar atsitūpti;



17.5. pradėję kelti krovinį kojas tiesinkite neskubėdami. Jei tik pradėję kelti krovinį staigiai ištiesinsite kojas, jums gali tekti staiga susilenkti, todėl išsitieskite neskubėdami;

17.6. nesisukite. Venkite liemenį pasukti ar palenkti į šoną, ypač kai esate pasilenkę į priekį. Pečiai ir klubai turi būti vienoje linijoje. Jei reikia pasisukti – perstatykite pėdas, o ne sukite liemenį;



17.7. laikykite galvą tiesiai. Keldami krovinį nelenkite galvos žemyn, žiūrėkite prieš save;



17.8. judėkite tolygiai. Keldami nevartykite, nesukiokite krovinio, nes galite prarasti pusiausvyrą ir susižaloti;



17.9. atsižvelkite į savo galimybes. Nekelkite krovinio, kuris jums yra per sunkus. Skirkite – ar galite **pakelti** krovinį, ar galite jį **kelti saugiai**. Jei abejojate savo jėgomis, nesidrovėkite paprašyti pagalbos;

17.10. pirma padėkite krovinį, po to jį pataisykite. Nesistenkite iš karto preciziškai nuleisti ir padėti krovinio. Pirmiausia padėkite krovinį kaip jums patogiau, paskui pastumdami ir pasukdami pakreipkite krovinį į tinkamą poziciją.

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

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

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

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

22. 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.

23. Kai kroviniai pernešami rankomis ir kraunami į krūvas ar rietuves, krovimo darbai neturi kelti pavojaus saugai ir sveikatai. Kroviniai neturi slysti ir kristi, o rietuvės neiširti ar pajudėti.

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

25. Nešant krovinius vienam paskui kitą vorele, reikia išlaikyti tokį atstumą, kad krisdamas krovinys nekliudytų priekyje einančio. Nešant krovinius, draudžiama lenkti vienam kitą.

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

27. Draudžiama nešti lengvai užsidegančius krovinius ar kitas pavojingas medžiagas ant nugaros, juos reikia vežti vežimėliu arba nešti neštuvais.

28. Draudžiama nešti krovinius netvarkingoje taroje - su atsikišusiomis vinimis, atplyšusia viela.

29. Krauti krovinius tvarkingai ant žemės, į stelažus, lentynas ar rietuves, vadovaujantis krovos technologinėmis kortelėmis, schemomis.

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

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

32. Nekrauti rietuvių vieną prie kitos. Atstumas taip rietuvių turi būti ne mažesnis kaip 0,8 m, rietuvės aukštis neturį viršyti 2 m.

33. Dirbant aukštyje, dedant krovinius į rietuves, nuimant juos, naudotis tvirtomis kopėčiomis su aštriais metaliniais kaiščiais apačioje. Naudotis atsitiktinėmis atramomis (dėžėmis, statinėmis) draudžiama.

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

35. Prieš pradedant krauti supakuotus pavojingus krovinius, reikia atidžiai apžiūrėti įpakavimo būklę. Aptikus nežymius taros gedimus, krovinys kraunamas ypač atsargiai.

36. Draudžiama 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.

37. Krovinių pakrovimas į automašinas, tvirtinimas ir aprišimas vykdomas pagal vairuotojų nurodymus.

38. Į pakraunamą mašiną darbuotojas turi įlipti ir išlipti inventorinėmis kopėčiomis.

39. Krovinio svoris automašinoje turi būti išdėstytas tolygiai.

40. Esant automašinos kėbule, draudžiama uždarinėti arba atidarinėti jos bortus. Draudžiama vaikščioti kėbule ant pakrautų krovinių.

41. **Draudžiama:**

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

41.2. landžioti po pakeltu kroviniu arba stovėti arti jo;

41.3. šokinėti iš pakraunamos arba iškraunamos mašinos;

41.4. važiuojant mašinai stovėti kėbule, ir ant kabinos pakojų, sėdėti ant mašinos bortų, įlipti arba iš jos išlipti;

41.5. laipioti lentynomis, vaikščioti rietuvėmis ir pavieniai sukrautais kroviniais.