

PATVIRTINTA

Vilniaus universiteto kanclerio

2015 m. lapkričio 25 d. įsakymu Nr. R-457

(Vilniaus universiteto kanclerio

2021 m. d. įsakymo Nr. R-

redakcija)

VILNIAUS UNIVERSITETO DARBUOTOJO, TVARKANČIO KROVINIUS RANKOMIS, SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJANR. SD-3

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Vilniaus universiteto darbuotojo, tvarkančio krovinius rankomis, saugos ir sveikatos instrukcija (toliau – Instrukcija) siekiama, kad Vilniaus universitete (toliau – Universitetas) dirbantys pagal darbo sutartis asmenys (toliau – darbuotojai) saugiai atliktų jiems pavestus darbus, išvengtų nelaimingų atsitikimų bei sveikatos sutrikimų.

2. Instrukcija skirta Universiteto darbuotojams, kurie atlieka krovinių tvarkymo rankomis darbus t. y. veiksmus, kai vienas ar keletas asmenų krovinių (daiktą, įrenginį ar kt.) kelia, laiko, neša, remia, leidžia, stumia, traukia, ridena ar kitaip gabena.

3. Darbuotojas privalo:

3.1. prieš darbų pradžią apžiūrėti darbo vietą, pašalinti nereikalingus daiktus, galinčius trukdyti darbui, patikrinti, ar tvarkingi įrenginiai, prietaisai, inventoriūs, kuriais bus dirbama darbo metu;

3.2. mokėti naudotis turimomis darbo priemonėmis, jas naudoti pagal darbo priemonių dokumentuose nurodytus jų saugaus naudojimo reikalavimus;

3.3. vykdyti teisės aktuose įtvirtintus darbuotojų saugos ir sveikatos reikalavimus, remdamasis savo žiniomis rūpintis savo ir kitų darbuotojų sauga ir sveikata bei vadovautis tiesioginio vadovo nurodymais;

3.4. nepradėti darbo arba jį nedelsiant nutraukti ir apie tai pranešti tiesioginiam vadovui, jeigu paaiškėja, kad jis negali ar nemoka saugiai atlikti pavestos užduoties;

3.5. savavališkai neišjungti, nekeisti arba nešalinti naudojamose darbo priemonėse ar kituose įrenginiuose, pastatuose, kitose vietose įrengtų darbuotojų saugos ir sveikatos apsaugos įtaisų (priemonių) ar ženklų, naudoti tokius įtaisus pagal jų paskirtį;

3.6. darbo vietoje palaikyti švarą ir tvarką, laikytis asmens higienos reikalavimų, būti blaivus ir neapsvaigęs nuo psichiką veikiančių psichotropinių medžiagų;


3.7. kai to reikalauja darbo pobūdis, dirbti su asmeninėmis apsaugos priemonėmis. Naudoti jas viso darbo proceso metu, rūpestingai prižiūrėti ir naudoti pagal paskirtį;

3.8. periodiškai patikrinti sveikatą teisės aktų nustatyta tvarka;

3.9. patyrus nelaimingą atsitikimą, įvykus incidentui darbe ar tapus jo liudininku, nedelsiant pranešti tiesioginiam vadovui ir Universiteto Centrinės administracijos Civilinės ir darbų saugos tarnybos darbuotojams, kuo skubiau suteikti pirmąją pagalbą nukentėjusiajam, prireikus iškviesti greitąją medicininę pagalbą skubios pagalbos numeriu 112, įvykio vietoje nieko nekeisti, o jei būtina, prieš keičiant ką nors, nufotografuoti;

3.10. žinoti, kur yra pirmosios pagalbos vaistinė ir kaip suteikti pirmąją pagalbą;

3.11. gaisro atveju skambinti skubios pagalbos numeriu 112, gesinti gaisrą turimomis gaisro gesinimo priemonėmis, jei nekyla pavojus gyvybei ir sveikatai, ir pranešti tiesioginiam vadovui, visais kitais atvejais pasišalinti iš pastato artimiausiu keliu (gaisro metu nesinaudoti liftais), išėjus iš pastato

rinktis specialiu ženklu pažymėtoje vietoje  ir pranešti tiesioginiam vadovui apie sėkmingą evakuaciją;

3.12. žinoti bent kelis išėjimus iš pastato ir būti susipažinusi su aukšto evakuacijos planu;

3.13. patyrus ar pastebėjus seksualinio priekabiavimo atvejį, diskriminaciją dėl lyties, amžiaus, negalios, lytinės orientacijos, etninės priklausomybės ar kitų diskriminacinių pagrindų, apie tai pranešti į Pasitikėjimo liniją: pasitikejimas@cr.vu.lt.

II SKYRIUS PROFESINĖS RIZIKOS VEIKSNIAI IR VEIKSMAI SIEKIANČI IŠVENGTI PAVOJAUS

4. Elektros srovės poveikis :

4.1. Galimos pasekmės – įvairaus sunkumo traumos, terminiai nudegimai, širdies darbo sutrikimas, mirtis.

4.2. Pavojaus šaltinis – nutrūkęs įžeminimo laidas, įrenginių ir darbo priemonių gedimas, netvarkingi elektros kištukai ir lizdai, neatsargus elgesys ir pan.

4.3. Darbuotojas, siekdamas išvengti pavojaus, turi:



4.3.1. naudoti tik techniškai tvarkingas darbo priemones ir elektros prietaisus. Pastebėjęs bet kokį prietaiso gedimą (jaučiamas elektros srovės poveikis, neįprastas kvapas ar garsas, kibirkščiavimas ar pan.), nedelsiant išjungti prietaisą iš elektros tinklo ir apie tai pranešti tiesioginiam vadovui. Draudžiama savarankiškai taisyti prietaisą. Darbas gali būti tęsiamas tik tada, kai pašalinami visi trūkumai;

4.3.2. išjungti elektros įrangą ir ištraukti kištuką iš elektros lizdo prieš pernešant elektros įrenginius;

4.3.3. darbo priemones ir elektros prietaisus naudoti tik pagal paskirtį, vadovaudamasis priemonių dokumentuose nurodytais saugaus naudojimo reikalavimais;

4.3.4. prieš įjungdamas elektros įrenginius įsitikinti, ar kabelio ilgis pakankamas, ar nėra galimybės užkliūti už laidų. Taip pat darbuotojas turi užtikrinti, kad elektros laidas nesiliestų prie karštų, drėgnų ir aštrių paviršių, būtų apsaugotas nuo mechaninių pažeidimų;

4.3.5. jei kelyje yra elektros laidų, juos būtina pašalinti iš krovinių transportavimo ruožų, o jei negalima to padaryti, elektros laidai turi būti apsaugoti tam skirtomis apsaugomis.

5. Paslydimas, griuvimas, kliuviniai  :

5.1. Galimos pasekmės – įvairaus sunkumo traumos (kaulų lūžiai, raumenų sistemos sužalojimai).

5.2. Pavojaus šaltinis – šlapios grindys, netvarkinga darbo vieta, praėjimo kelių užkrovimas, paslydimas, pargriuvimas ir pan.

5.3. Darbuotojas, siekdamas išvengti pavojaus, turi:

5.3.1. nuolat palaikyti švarą ir tvarką darbo vietoje, pašalinti nereikalingus daiktus, galinčius trukdyti dirbti, įsitikinti, ar neužkrauti praėjimai, vizualiai patikrinti, ar pakankamas vietinis apšvietimas. Esant nepakankamam apšvietimui naudoti kilnojamus šviestuvus, jei jų nėra arba neišsprendžiama apšvietimo problemos, darbuotojas apie tai turi pranešti tiesioginiam vadovui;

5.3.2. šiukšles, atliekas krauti į specialiai tam skirtą vietą (tarą), nepalikti jų praėjimuose, kampuose ir neapšviestose vietose;

5.3.3. slidžius takus ir laiptus, esančius lauke pabarstyti smėliu, išsiliejus skysčiui darbo vietoje būtina sutvarkyti, kad grindų dangos būtų neslidžios, sausos;

5.3.4. pastebėjęs ženklą „Atsargiai – slidu“ eiti ypač atsargiai;

- 5.3.5. atsargiai lipti ir nulipti laiptais, nešamas krovinys neturi trukdyti praėjimo matomumui;
- 5.3.6. neskubėti eidamas lauke, žiūrėti sau po kojomis, ypač šaltuoju metų laiku, kai kelio dangą dėl gamtinių sąlygų tampa slidi ar susidaro ledo grumstai;
- 5.3.7. dėvėti tinkamą avalynę - su plokščiu, neslystančiu padu.

6. Kritimas iš aukščio

- 6.1. Galimos pasekmės - įvairaus sunkumo traumos (galvos traumos, kaulų lūžiai, raumenų sistemos sužalojimai).
- 6.2. Pavojaus šaltinis – netinkamos, netvarkingos paaukštinimo priemonės.
- 6.3. Darbuotojas, siekdamas išvengti pavojaus, turi:
 - 6.3.1. naudoti tik stabilias, techniškai tvarkingas priemones darbo vietos paaukštinimui (kopėčios, laipteliai, platformos) ir nenaudoti parankinių priemonių (kėdės su ratukais, kartoninės dėžės ir pan.) bei niekada nešokti nuo paaukštinimo priemonių;
 - 6.3.2. lipant ant darbo vietos paaukštinimo priemonės su krovinium, įvertinti krovinio svorį ir konfigūraciją, tai turi netrukdyti saugiai lipti ir netrukdyti matomumui;
 - 6.3.3. nelipti ant kopėčių keliems darbuotojams;
 - 6.3.4. nestovėti ir nevaikščioti po kopėčiomis, jei ant jų užlipęs kitas darbuotojas.

7. Krentantys daiktai

- 7.1. Galimos pasekmės - įvairaus sunkumo traumos (galvos traumos, kaulų lūžiai, raumenų sistemos sužalojimai).
- 7.2. Pavojaus šaltinis – netinkamai sukrauti ir sandėliuojami kroviniai, krovinų griuvimas, kritimas.
- 7.3. Darbuotojas, siekdamas išvengti pavojaus, turi:
 - 7.3.1. krovinius krauti tvarkingai, kad būtų išvengta jų kritimo, griuvimo, virtimo;
 - 7.3.2. sandėliuojant krovinius į stelažus, sunkesnius dėti apatinėse lentynose.

8. Augalinės ir gyvulinės kilmės dulkės, garai, aerozoliai

- 8.1. Galimos pasekmės - galimos alerginės reakcijos, kvėpavimo sutrikimai.
- 8.2. Pavojaus šaltinis – dulkės, pelėsiai.
- 8.3. Darbuotojas, siekdamas išvengti pavojaus, turi:
 - 8.3.1. dėvėti išduotas asmenines apsaugines priemones apsaugančias odą ir kvėpavimo takus;
 - 8.3.2. dirbant uždaroje patalpose reguliariai vėdinti patalpas, nesant šiai galimybei, daryti reguliarias pertraukas.

9. Cheminės medžiagos

- 9.1. Galimos pasekmės – galimi apsinuodijimai, nudegimai, alerginės reakcijos.
- 9.2. Pavojaus šaltinis – pavojingos ir kenksmingos sveikatai cheminės medžiagos (dažai, lakai, skiedikliai).
- 9.3. Darbuotojas, siekdamas išvengti pavojaus, turi:
 - 9.4. prieš vykdant cheminių medžiagų krovos darbus, įsitikinti, kad pakuotės sandariai uždarytos, nepažeistos, neįtrūkusios;
 - 9.4.1. vadovautis ant taros pažymėtais saugos ženklais. Saugos ženklų reikšmės nurodytos 1 priede.

10. Netinkamas mikroklimatas, nepalankios meteorologinės sąlygos


- 10.1. Galimos pasekmės – įvairūs susirgimai, nušalimai, traumos.
- 10.2. Pavojaus šaltinis – nepalankus oras išorėje ir patalpose (temperatūra, drėgmė, ventiliacija).

10.3. Darbuotojas, siekdamas išvengti pavojaus, turi:

10.4. įvertinti meteorologines sąlygas, apsirengti tinkamus šioms sąlygoms darbo rūbus, avalynę;

10.4.1. kai temperatūra žemesnė nei minus 10 laipsnių, darbus vykdyti pagal grafiką, darant specialias pertraukas. Jų metu papildomai reiktų pavalgyti ir išgerti karštų gėrimų (išskyrus turinčius kofeino, nes dėl jų poveikio greičiau prarandama šiluma);

10.4.2. kaitrią saulėtą dieną apsaugai nuo tiesioginių saulės spindulių dirbti su galvos apdangalu, o akis apsaugoti saulės akiniais. Nuolat gerti skysčius.

11. Fizinė perkrova  :

11.1. Galimos pasekmės – galimos traumos, raumenų patempimai.

11.2. Pavojaus šaltinis – keliami kroviniai, daiktai.

11.3. Darbuotojas, siekdamas išvengti pavojaus, turi:

11.3.1. prieš kiekvieną krovinių kėlimą įvertinkite savo fizines galimybes ir kelią, kuriuo nešite krovinį. Keldami ir nešdami krovinį darbuotojai turi vadovautis 2 priede pateiktomis rekomendacijomis. Leidžiama nepavojinga vienkartinė keliamo ir pernešamo krovinių masė:

11.3.1.1. kartu dirbant kitą darbą: vyrams – iki 30 kg., moterims – iki 10 kg.,

11.3.1.2. visą pamainą dirbant tik krovos darbus: vyrams – iki 15 kg., moterims – iki 7 kg.;

11.3.2. kelti sunkesnius ar nežinomo svorio krovinius dviese;

11.3.3. esant galimybei, naudoti krovinių kėlimo, pervežimo priemones (vežimėlius, karučius);

11.3.4. nešant krovinius vienam paskui kitą vorele, išlaikyti tokį atstumą, kad krisdamas krovinytis nekliudytų priekyje einančiojo. Nešant krovinius, draudžiama lenkti vienas kitą;

11.3.5. nešant krovinį kartu su kitais asmenimis, juos nešti ant vienvardžių pečių, eiti koja kojon, kelti ir nuleisti krovinį tik pagal iš paskos einančio asmens komandą.

12. Gaisro ar sprogdimo pavojus   :

12.1. Galimos pasekmės – įvairūs terminiai nudegimai, apsinuodijimas, mirtis.

12.2. Pavojaus šaltinis – netvarkingi elektros įrenginiai, netvarkingai laikomos degios medžiagos, neatsargus elgesys su ugnimi.


12.3. Darbuotojas, siekdamas išvengti pavojaus, turi:

12.3.1. naudoti tik techniškai tvarkingus elektros įrenginius, t. y. kurie nekibirkščiuoja, neskleidžia specifinio kvapo ar garso;

12.3.2. virykles, virdulius, šildymo ir kitus elektros prietaisus naudoti tam tikslui pritaikytose vietose, nepalikti jų įjungtų be priežiūros, išskyrus automatiškai valdomus elektros prietaisus;

12.3.3. nenaudoti atvirų ugnies šaltinių prie lengvai užsiliepsnojančių medžiagų. Rūkyti galima tik tam numatytose vietose;

12.3.4. neužkrauti evakuacijos kelių ir išėjimų, nelaikykite pašalinių daiktų evakuacinėse laiptinėse.

13. Psichologinė įtampa, stresas, smurtas  :

13.3. Galimos pasekmės – įvairūs susirgimai, ūminės arba lėtinės ligos.










13.4. Pavojaus šaltinis – triukšmas, konfliktai, darbo tempas, organizaciniai pokyčiai, atsakomybė.

13.5. Darbuotojas, siekdamas išvengti pavojaus, turi:

13.5.1. stengtis išvengti stresinių situacijų, konfliktus spręsti taikiai;

13.5.2. konsultuotis su tiesioginiu vadovu dėl darbo organizavimo, formos ir apimties;

13.5.3. esant susirūpinimą keliančioms situacijoms kreiptis į tiesioginį vadovą arba apie tai pranešti Pasitikėjimo linijai: pasitikejimas@cr.vu.lt

Simbolis	Reikšmė	Poveikis
	Ūmus toksiškumas	Įkvėpus, susilietus su oda ar prarijus, gali sukelti ilgalaikių ir sunkių sveikatos sutrikimų.
	Pasižymi dirginančiu, jautrinančiu ir toksiniu poveikiu	Įkvėpus, susilietus su oda, gleivine ar prarijus, gali sukelti ilgalaikių ir sunkių sveikatos sutrikimų.
	Sprogios medžiagos	Gali sprogti nuo smūgio, trinties, ugnies ar kitų užsidegimo šaltinių.
	Degios medžiagos	Lengvai užsidegantis ir labai degus produktas, užsidegęs gali sprogti.
	Keliančios pavojų aplinkai medžiagos	Gali sukelti neigiamą poveikį aplinkai, naudojant saugoti nuo patekimo į aplinką.
	Pasižymi mutageniniu, toksiniu ir jautrinančiu poveikiu	Įkvėpus, susilietus su oda, gleivine ar prarijus, gali sukelti ilgalaikių ir sunkių sveikatos sutrikimų.
	Korozinės medžiagos	Gali pažeisti odą, sukelti ilgalaikių gerklės ir akių pakenkimų.
	Turi slėgio veikiamų dujų	Neteisingai naudojamas ar susilietęs su kitomis medžiagomis gali sprogti ar užsidegti.
	Oksiduojančios medžiagos	Neteisingai naudojamas ar susilietęs su kitomis medžiagomis gali sprogti ar užsidegti.

KROVINIŲ KĖLIMO RANKOMIS IR PERNEŠIMO REKOMENDACIJOS

Saugus krovinio pakėlimas nuo žemės iš stovimos padėties pavaizduotas 1 pav.

1, 2 - prieš pradėdant kelti, išsiaiškinti krovinio svorį. Nekelti krovinio, kuris yra per sunkus. Įsitikinti, kad krovinį galėsite pakelti saugiai.

3, 4 - užfiksuoti stabilią kojų padėtį. Atsistoti pilna pėda remiantis į grindis. Kojas laikyti pečių plotyje, šiek tiek sulenktas per kelius, kad išlaikyti pusiausvyrą. Prieš pradėdant kelti krovinį nuo grindų, esant galimybei, šiek tiek apžergti krovinį. Būti pasirengus pasukti pėdas, kad keliant būtų galima išlaikyti pusiausvyrą;

5 - laikyti galvą tiesiai. Keliant krovinį nelenkti galvos žemyn. Žiūrėti tiesiai, į priekį.

6 - keliant krovinį šiek tiek sulenkti klubus ir kelius yra kur kas patogiau, nei smarkiai susilenkti ar atsitūpti. Pradėjus kelti krovinį, kojas tiesinti neskubant.

7 - įsitikinti, kad krovinytis suimtas gerai. Saugiau kelti krovinį jį apkabinus ir prispaudus prie kūno, negu vien tik suėmus rankomis.

8 - krovinį laikyti kuo arčiau juosmens: krovinio laikymo atstumas nuo juosmens yra svarbus veiksnys, darantis poveikį stuburui ir nugaros raumenims. Sunkiausią krovinio dalį rekomenduojama priglausti prie kūno (pav. 2);

9 - judėti tolygiai. Keliant nevartyti, nesukti krovinio, nes galima prarasti pusiausvyrą ir susižaloti. Žiūrėti tiesiai ir vengti, kad nešamas krovinytis užstotų kelią priekyje.



1 pav. Krovinių kėlimas rankomis (stovint)



2 pav. Saugus keliamo krovinio svoris, priklausomai nuo atstumo nuo kūno

Saugus krovinio pakėlimas nuo žemės atsitūpus, pavaizduotas 3 pav.

1. Keliant krovinius iš padėties atsitūpus tiesia nugarą, krūvis stuburui pasiskirsto tolygiai. Tai padeda išvengti skausmų juosmens srityje ir stuburo tarpslankstelių diskų pažeidimų
2. Vengti pasukti ar palenkti liemenį į šoną, ypač esant pasilenkus į priekį. Pečiai ir klubai turi būti vienoje linijoje. Jei reikia pasisukti - reikia perstatyti pėdas, o ne sukti liemenį.
3. Norint saugiai padėti krovinį ant žemės, pirmiausia reikia padėti krovinį patogiai, o po to pastumiant ir pasukant pakreipti krovinį į tinkamą poziciją. Nėra būtinybės iš karto tiksliai nuleisti ir padėti krovinį.



3 pav. Krovinių kėlimas rankomis (atsitūpus)