

## ŠIAULIŲ KULTŪROS CENTRAS

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 0 | 2 | 2 | 9 | 6 | 7 | 1 | 1 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

(įstaigos kodas)

### SAUGAUS DARBO TVARKANT KROVINIUS RANKOMIS ATMINTINĖ DARBUOTOJUI Nr. 7

- 1. Taisyklingas krovinio kėlimas** padeda išvengti sužalojimų, nugaros skausmų. Dažniausia nugaros skausmų priežastis yra netaisyklingas krovinio kėlimas rankomis. Kaip viena pagrindinių nugaros susižalojimo priežasčių nurodomas krovinio svoris. **30 kg** svoris vyrui ir **10 kg** svoris moteriai yra **maksimalus**, jei keliama taisyklingai, ant lygaus pagrindo.
- 2. Prieš pradėdami kelti.** Apžiūrėkite vietą, kur bus dedamas krovinys. Pašalinkite kliuvinius, pvz., išardytą krovinio pakuotę. Kai didelė kėlimo amplitudė, pvz., keliant krovinį nuo grindų iki pečių aukščio, pasirūpinkite, kad kėlimo kelio viduryje būtų atrama (stalas, lentyna, suolas), kad atrėmus krovinį būtų galima jį kitaip suimti. Jei yra, pasirinkite pagalbines kėlimo priemones.
- 3. Laikykite krovinį kuo arčiau juosmens.** Krovinio atstumas nuo juosmens yra svarbus veiksnys, darantis poveikį stuburui ir nugaros raumenims. Sunkiausią krovinio dalį priglaskite prie kūno.
- 4. Užfiksuokite stabilų kojų padėtį.** Atsistokite pilna pėda remdamiesi į grindis. Kojos pečių plotyje. Kojas laikyti šiek tiek sulenktas per kelius, kad išlaikyti pusiausvyrą. Prieš pradėdami kelti krovinį nuo grindų, esant galimybei, šiek tiek apžerkite krovinį. Būkite pasirengę pasukti pėdas, kad keldami galėtumėte išlaikyti pusiausvyrą. Dėvėti patogius drabužius, patogią avalynę (su užkulniu).
- 5. Įsitinkinkite, kad gerai suėmėte krovinį.** Kur kas saugiau kelti krovinį jį apkabinus ir prispaudus prie kūno, negu vien tik suėmus rankomis.
- 6. Nesulenkite nugaros.** Keliant krovinį šiek tiek sulenkti klubus ir kelius yra kur kas patogiau, nei smarkiai susilenkti ar atsitūpti.
- 7. Pradėję kelti krovinį kojas tiesinkite neskubėdami.** Jei tik pradėję kelti krovinį staigiai ištiesinsite kojas, jums gali tekti staiga susilenkti, todėl išsitieskite neskubėdami.
- 8. 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.
- 9. Laikykite galvą tiesiai.** Keldami krovinį nelenkite galvos žemyn. Žiūrėkite prieš save.
- 10. Judėkite tolygiai.** Keliant nevartyti, nesukti krovinio, galite prarasti pusiausvyrą ir susižaloti.
- 11. Atsižvelkite į savo galimybes.** Nekkelkite krovinio, kuris jums per sunkus. Skirkite – ar galite pakelti krovinį, ar galite jį kelti saugiai. Jei abejojate, nesidrovėkite paprašyti pagalbos.
- 12. Pirma padėkite krovinį, po to jį pataisykite.** Nesistenkite iš karto preciziškai nuleisti ir padėti krovinio. Padėkite kaip patogiau, paskui pastumdami ir pasukdami pakreipkite jį į tinkamą poziciją.
- 13. Darbdavys privalo padėti:** įvertinti krovinų tvarkymo rankomis profesinę riziką ir įdiegti riziką šalinančias ar mažinančias priemones; suteikti darbuotojams pagalbines priemones, padedančias saugiai tvarkyti krovinis, pvz., svertus, specialius karkasus, karučius, vežimėlius, juostinius transporterius ir panašiai; imtis skubių priemonių, jei darbuotojas susižalojo darbe. Jei darbuotojas grįžo į darbą po ligos, darbdavys turi atsižvelgti į sumažėjusias darbuotojo galimybes saugiai atlikti pavestą darbą. Darbdavys privalo užtikrinti darbuotojų saugą ir sveikatą visais su darbu susijusiais aspektais, taip pat organizuojant saugų krovinų tvarkymą rankomis.
- 14. Pasirūpinkite savimi.** Jūs privalote ir patys rūpintis savo sauga ir sveikata. Darykite reguliarias pertraukas. Pertraukų metu atlikite tempimo pratimus. Esant galimybei, keiskite darbo judesius, kad būtų kuo mažiau vienodų (monotoniškų judesių). Bendradarbiaukite su darbdaviu atliekant profesinės rizikos vertinimą.

Parengta pagal Valstybinės darbo inspekcijos Nelaimingų atsitikimų ir profesinių ligų skyriaus rekomendacijas