

Ne vienas mūsų esame girdėję, kad **kroviny**s skirstomas į gyvą (žmogus arba gyvūnas) bei negyvą (objektas – dėžė, talpa ir pan.) (1), o pat **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 sąvybių ar nepalankių ergonominių sąlygų kelia riziką darbuotojams, ypač susižeisti nugarą (2).

Kaulų ir raumenų sistemos sutrikimų prevencinėmis programomis siekia, kad būtų vengiama aukščiau minėtų rūšių krovinių kelimo, sveriančių daugiau nei numatyta Ergonominių profesinės rizikos veiksnių tyrimo metodikoje nurodymuose. Rekomenduojami keliamo krovinio dydžiai pateikiami bei leidžiamo krovinio masės dydis atsižvelgiant į ergonominius veiksnius pateikiami 1 lentelėje bei žr. 1 paveiksle.

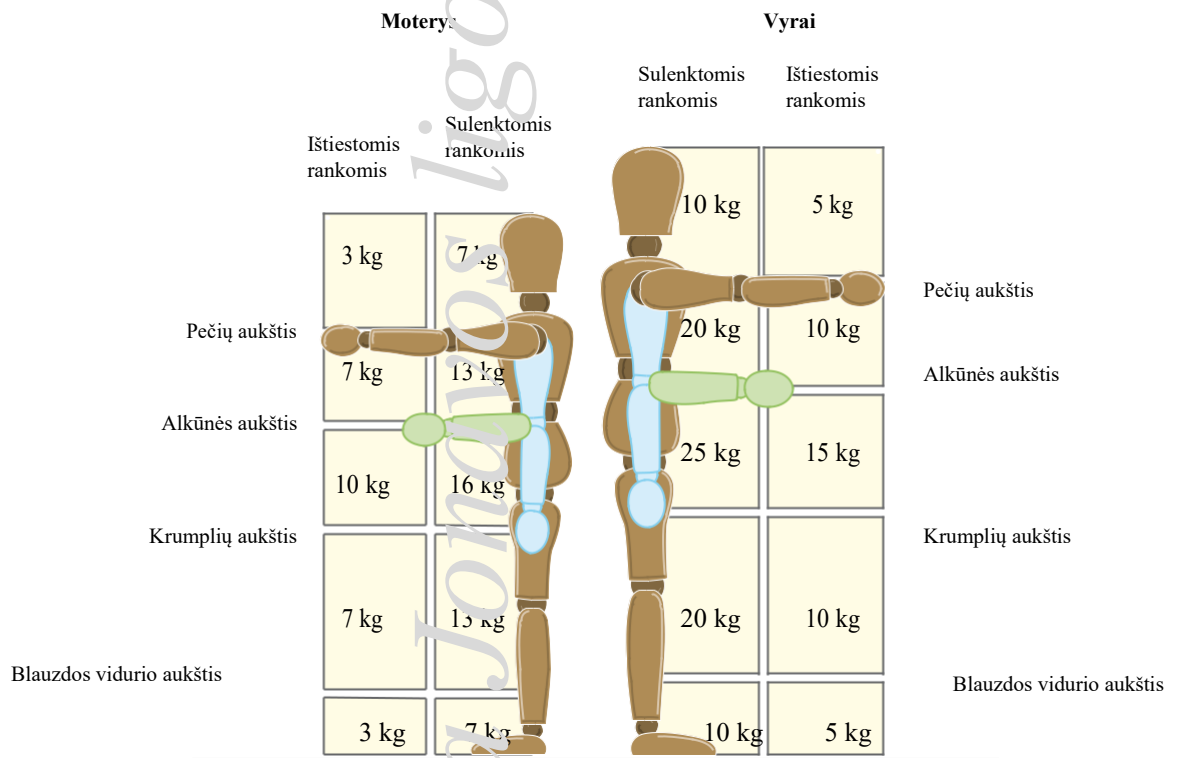
1 lentelė. ergonominių veiksnių neviršytini dydžiai ir matavimo rekomendacijos

Eil. Nr.	Ergonominis veiksnys	Matavimo vienetas	Neviršytini dydžiai	Matavimo rekomendacijos	
1	2	3	4	5	
1.	Vienkartinio rankomis keliamo krovinio masė*:	kg	ne daugiau kaip:	Kroviny pasveriamas arba svoris nustatomas pagal techninę dokumentaciją	
1.1.	kai kroviny keliamas ištiesus rankas:				
1.1.1.	kroviny keliamas į aukštį nuo žemės paviršiaus iki blauzdos vidurio		vyras – 5 kg moterims – 3 kg		
1.1.2.	kroviny keliamas į aukštį nuo blauzdos vidurio iki žemyn nuleistos rankos krumplių		vyras – 10 kg moterims – 7 kg		
1.1.3.	kroviny keliamas į aukštį nuo žemyn nuleistos rankos krumplių iki alkūnės		vyras – 15 kg moterims – 10 kg		
1.1.4.	kroviny keliamas į aukštį nuo alkūnės iki pečių		vyras – 10 kg moterims – 7 kg		
1.1.5.	kroviny keliamas į aukštį virš pečių		vyras – 5 kg moterims – 3 kg		
1.2.	kai kroviny keliamas sulenkus rankas:				
1.2.1.	kroviny keliamas į aukštį nuo žemės paviršiaus iki blauzdos vidurio		vyras – 10 kg moterims – 7 kg		
1.2.2.	kroviny keliamas į aukštį nuo blauzdos vidurio iki žemyn nuleistos rankos krumplių		vyras – 20 kg moterims – 13 kg		
1.2.3.	kroviny keliamas į aukštį nuo žemyn nuleistos rankos krumplių iki alkūnės		vyras – 25 kg moterims – 16 kg		
1.2.4.	kroviny keliamas į aukštį nuo alkūnės iki pečių		vyras – 20 kg moterims – 13 kg		
1.2.5.	kroviny keliamas į aukštį virš pečių		vyras – 10 kg moterims – 7 kg		
2.	Rankomis keliamo krovinio pakėlimo ar nuleidimo aukštis	-	pakėlimo ar nuleidimo zona, esanti tarp nuleistos rankos krumplių ir pečių linijos		Stebėjimo būdu nustatomas krovinio pakėlimo aukštis nuo pečių linijos aukštyrui ar nuleidimo aukštis nuo nuleistos rankos krumplių žemyn

Atminkite, kad krovos darbai turi būti atliekami **atsižvelgiant į** darbo aplinką (patalpų erdvę), darbo procesus (ką ketinate veikti su kroviniu), naudojamas priemonės (ar jas turite ir ar žinote kaip naudoti) ir jų išdėstymą darbo zonose (patogu paimti, užsidėti, prisitaikyti), darbo dinamiškumą ar statiškumą (stovint, sėdint, lenkiantis, pritupiant ir pan.), amžių, judesių pasikartojimo trukmę bei intensyvumą (kaip ilgai ir dažnai teks tai atlikti) ir pan.

Įvertinkite asmeninius fizinius gebėjimus (ar sugebėsiu tai pakelti, gal man vienam tai per sunku), sveikatos būklę (ribojama sveikatos patikrinimo įrašais, turimos darbingumo lygio pažymos įrašais, neseniai atlikta operacija ir pan.) bei fizinį aktyvumą - nepulkite atlikinėti krovos darbų tik atvykus į darbą, jei mažai judate ir nesportuojate, organizmui reik „pabusti“ bei „apšilti“.

Atliekant krovos darbus neskubėkite, nedarykite staigių judesių, nekelkite būnant ne patogioje (ne tvirtoje) pozijoje ar tarp kliūčių, kurios neleidžia saugiai praeiti, prieiti, suimti ar pasiekti.



1 pav. Vienkartinio rankomis keliamo krovinio masės neviršytini ribiniai dydžiai pagal darbuotojo lytį, krovinio kėlimo aukštį ir rankų padėtį keliant krovinį.

Didelius **negyvuosius krovinius**, jei ardyti pakuotes leidžia tiekėjas, rekomenduotina išskaidyti, susidėlioti ant kėlimui bei pervežimui skirtų priemonių (vežimėlių, neštuvų, keltuvų ir pan.). Krovos darbus atlikti keliese bei dėvėti apsaugines medžiagines pirštines (ne gumines). **Prieš keliant krovinį** būtina įsitikinti jog judėjimo kelyje nėra pašalinių objektų (laidų, dėžių ir pan.), grindys yra sausos, krovinį galite lengvai apšlėbti, imant nejučiate nepatogaus delnų „plovimo“, krovinio paviršius yra sausas, neslidus ir kt., dėvėkite patogią avalynę.

Pacientus rekomenduojama kelti įvertinus jų būklę, sąmoningumą, svorį, taip pat ar galite lengvai apšlėbti naudojant turimas kėlimo bei perkėlimo (keltuvai, kėlimo lentos, neštuvai diržai apsaugantys juosmenį, perslinkimo lentos ir pan.) bei transportavimo (sėdimų arba gulimų pacientų transportavimo vėžimėliai ir pan.) priemones. **Prieš keldami** atsistokite kuo arčiau paciento, jei reikia – keliais atsiremti į paciento lovą ar grindinį (jei keliama nuo grindų). Taip slaugytojas ar jo padėjėjas nepasvirs ant paciento jį keldamas ar sukdamas ir galės sutelkti visas jėgas į atliekamą veiksmą. Judėjimo kelyje būtina pašalinkite visas kliūtis (porankius, pakojus, paminas, kėdes ir pan.) bei apžiūrėkite ar grindys yra sausos, dėvėkite patogią avalynę.

Daugiau apie kaulų ir raumenų prevenciją skaitykite:
<https://jonavosligonine.lt/index.php/2015-05-08-08-25-51/darbuotoju-sauga-ir-sveikata/kaulu-ir-raumenu-sistemas-sutrikimu-prevencija>.

Šaltiniai:

1. Darbo ir gaisrinės saugos mokymas. Ladina, UAB. 2015. Prieiga internetu: <https://www.slideshare.net/darbo-sauga/darbo-ir-gaisrinesaugabiurui201505>.
2. Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2006 m. spalio 23 d. įsakymu Nr. A1-293/V-869 „Dėl darbuotojų saugos ir sveikatos reikalavimų tvarkant krovinius patvirtinimo“ (galiojanti redakcija).
3. LR Socialinės apsaugos ir darbo ministro ir LR sveikatos apsaugos ministro 2021-08-25 įsakymu Nr. Nr. [A1-626/V-1933](#) „Dėl ergonominių profesinės rizikos veiksnių tyrimo metodinių nurodymų patvirtinimo“.

Rengė darbuotojų saugos ir sveikatos specialistė Renata Sorakienė,
tel.: 8 349 69103, mob.: 8 625 12199, vietinis tel.: 103, el. p. renata.sorakiene@jonavosligonine.lt

Viešoji įstaiga Jonavos ligoninė