



**MOKINIO, BESIMOKANČIO SANDĖLIO OPERATORIAUS SPECIALYBĖS,
SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA
NR. 2-22**

I. BENDRI REIKALAVIMAI

-  Vykdyti Marijampolės PRC darbo tvarkos taisyklių, nustatyto darbo ir poilsio laiko reikalavimus, ilsėtis, valgyti ir rūkyti tam tikslui skirtose vietose, dirbti tik tą darbą, kurį paveda profesijos mokytojas, ir tik tada, kai yra žinomi saugūs jo atlikimo būdai.
- Praktinių užsiėmimų metu būti dėmesingam, atidžiam, atsargiam, nesikalbėti su pašaliniais ir netrukdyti dirbti kitiems.
- Palaikyti tvarką darbo vietoje.
- Darbo vietoje neturi būti pašalinių žmonių.
- Mokinys privalo dirbti su asmeninėmis apsaugos priemonėmis
- Mokiniui draudžiama dirbti su įrengimais, įrankiais jei jis nėra apmokytas neinstrukuotas, kaip reikia saugiai dirbti šiais įrankiais ir įrengimais.
- Praktinių užsiėmimų metu užtikrinti švarą ir tvarką darbo vietoje, stebėti praėjimų ir pravažiavimų saugumą.
- Draudžiama be profesijos mokytojo žinios patikėti darbo priemones kitam asmeniui, savavališkai atlikinėti darbus nesusijusius su užduoties vykdymu. Pasišalinti iš darbo vietos galima tik gavus profesijos mokytojo leidimą.

II. PAVOJINGI IR KENKSMINGI RIZIKOS VEIKSNIAI

-  Pavojingi, kenksmingi ir kiti rizikos veiksniai, esantys ar galintys pasireikšti darbuotojo darbo aplinkoje, galimas poveikis darbuotojo saugai ir sveikatai, prevencinės priemonės:

Rizikos veiksnys	Poveikis saugai ir sveikatai	Prevencinės priemonės
Fizikiniai veiksniai:		
Nepakankamas darbo vietos apšvietimas	Didėja akių nuovargis, regos susilpnėjimas mažėja darbuotojo pastabumas. Galimos darbo klaidos, kurios gali būti susijusios su įvairaus masto incidentais, avarijomis, nelaimingais atsitikimais	Jeigu bendras apšvietumas yra mažesnis už reikalaujamą, būtina didinti šviestuvų kiekį ar papildomai naudoti kilnojamus šviestuvus
Netinkamas mikroklimatas (temperatūra, drėgmė,	Įvairaus sunkumo ūmių sveikatos sutrikdymų ar profesinių ligų rizika	Įvertinus mikroklimatą ir meteorologines sąlygas,

ventiliacija ir t.t.), nepalankios meteorologinės sąlygos		naudoti tinkamus darbui šioms sąlygoms rūbus, avalynę
Per didelis triukšmo lygis (darbuotojo darbo vietoje bendras triukšmo lygis neturi viršyti 80 dBA)	Galimi įvairaus sunkumo klausos ir vestibuliarinio aparato pakenkimai. Triukšmas sukelia negrįžtamą klausos susilpnėjimą ar net klausos netekimą ir profesines ligas	Vengti buvimo padidinto triukšmo zonoje, jei to padaryti neįmanoma, apsaugai nuo triukšmo naudoti ausines, ausų kištukus, kitas nustatyta tvarka naudojamas apsaugos priemonės arba trumpinti triukšmo veikimo laiką
<i>Cheminiai veiksniai:</i>		
Dulkės (organinės ir neorganinės kilmės), alergiškai veikiančios visą organizmą	Galimi įvairaus sunkumo kvėpavimo takų, gleivinės, odos sudirginimai ar sužalojimai, galintys įtakoti ūmius ar lėtinius susirgimus, alergines organizmo reakcijas	Apsaugai nuo dulkių naudoti respiratorius, uždaro tipo akinius, tinkamus tokiam darbui rūbus, avalynę, kitas asmenines apsaugos priemones
<i>Fiziniai veiksniai:</i>		
Elektros srovės poveikis, esant netvarkingai instaliacijai ar netinkamai naudojant elektrinius prietaisus, įrenginius ir įrankius	Įvairaus sunkumo traumų (net mirtinų), sveikatos sutrikdymų rizika	Laikytis elektrosaugos reikalavimų. Nenaudoti netvarkingų elektrinių įrankių, įrengimų, kitų darbo priemonių. Nesiliesti prie neizoliuotų elektros įrangos dalių, kuriomis teka elektros srovė. Remontuoti elektros įrenginius ir prietaisus gali tik asmuo, turintis atitinkamą elektrosaugos darbuotojo kvalifikaciją
<i>Fiziniai veiksniai:</i>		
Netvarkinga darbo vieta (slidžios, nelygios grindų ar grindinio dangos)	Paslydimas, pargriuvimas. Galimos įvairaus sunkumo traumos: kaulų lūžiai, raumenų sistemos sužalojimai	Užtikrinti, kad darbo vietoje grindų dangos būtų neslidžios, sausos, lygios, nuolat valomos, jeigu dėl darbo specifikos grindys būna šlapios ir slidžios, būtina dėvėti apsaugančią nuo paslydimo avalynę
Netvarkingos ar užgriozdintos patalpos, teritorija	Užkliuvimas, pargriuvimas, užgriuvimas, nukritimas. Galimos įvairaus sunkumo traumos: kaulų lūžiai, raumenų sistemos sužalojimai ar net mirtinos traumos	Nuolat palaikyti tvarką ir švarą patalpose ir teritorijoje. Laikytis sandėliavimui, patalpų eksploatavimui ir teritorijos priežiūrai keliamų reikalavimų

Krentantys daiktai	Galimi įvairaus sunkumo galvos, galūnių, kitų kūno vietų sužalojimai, traumos	Daiktus, įrankius, medžiagas ir kitas priemones darbo vietoje sudėti taip, kad jie negalėtų nukristi, nebūti vietose, kur vyksta krovos darbai.
Fizinė perkrova (vienkartinis kėlimas moterims 10, vyrams 30 kg)	Galimos įvairaus sunkumo traumos, raumenų patempimai, stuburo sužalojimai	Nekelti vienam daiktų (detalių, ruošinių, įrenginių), viršijančių leistiną krovinio kėlimo normą. Jeigu nėra galimybių tai atlikti dviese, būtina naudotis kėlimo įrenginiais
Gaisras ir sproginimas	Galimas nudegimo ar net žuvimo pavojus	Pakeisti produktą kitu mažiau pavojingu. Panaikinkite artimus uždegimo šaltinius (kibirkštis, cigaretė, suvirinimo vietą ir pan.). Įrenkite kontrolės ir aliarmo priemones. Laikykite gesintuvus lengvai prieinamoje vietoje. Nustatykite veiksmų planą gaisro metu
Pernelyg sunkus arba didelis, griozdiškas arba nepatogus suimti (paimti), nestabilus (arba jo turinys sunkiai perkeliamas) kroviny	Krovinių keliant rankomis, gali kilti pavojus susižaloti, ypač nugarą. Toks kroviny gali sužeisti darbuotojus, ypač susidūrus, dėl savo kontūrų ir (arba) konsistencijos	Krovinius kelti tokioje padėtyje, kurioje kroviny nebūtų laikomas arba juo manipuliuojama per atstumą nuo liemens, arba liemenį lenkiant ar sukant. Stengtis naudoti kėlimo įrenginius
<i>Fiziniai veiksniai:</i>		
Asmens higienos taisyklių nesilaikymas	Galimi apsinuodijimo, infekcijų, ir virškinimo trakto negalavimai. Ūmūs susirgimai ar net mirtis	Darbuotojams suteikti galimybę valgyti, praustis ar atlikti gamtinius reikalus tik tam pritaikytuose vietose
<i>Ergonominiai, psichosocialiniai ir organizaciniai veiksniai</i>		
Darbo poza nepatogi, priverstinė	Galimi skeleto sistemos ir raumenų pažeidimai	Tinkamai parinkti darbo aukštį ir darbo priemonių išdėstymą, taip pat sudaryti galimybę keisti darbo pozą
Stresas dėl netinkamo darbo organizavimo, kvalifikacijos stokos	Dėl netinkamo darbo organizavimo galimos problemos tarp kolegų, konfliktai tarp darbuotojų ir vadovaujančio personalo. Stresas ir įtampa padidina jautrumą ir iššaukia klaidas. Galimi įvairaus sunkumo galvos, galūnių, kitų kūno vietų sužalojimai, traumos	Aptarti užduočių planavimą ir paskirstymą. Apsvarstyti darbo proceso eigą. Problemas spręsti atskiruose pokalbiuose

10. Mokinys įvertinęs rizikos veiksnius ir vadovaudamasis nustatytais normomis privalo naudotis asmeninėmis apsaugos priemonėmis:

10.1. rankoms ir plaštakoms apsaugoti;





















10.2. apsauginiais darbo drabužiais;



10.3. kojoms ir pėdoms apsaugoti.



11. Darbuotojas turi žinoti įmonėje, darbo vietose (objektuose) esančius saugos ir sveikatos apsaugos ženklus bei vykdyti tai, ką tie ženklai nurodo.

Simbolis	Reikšmė	Simbolis	Reikšmė
ĮSPĖJAMIEJI ŽENKLAI			
	Bendrasis įspėjamasis ženklas		Įspėjimas. Elektros srovės poveikis
	Įspėjimas. Judančios mašinos dalys		Įspėjimas. Pavojus prispausti
	Įspėjimas. Krentantys daiktai		Įspėjimas. Pavojus nukirsti pirštus
	Įspėjimas. Galima susižeisti galvą		Įspėjimas. Karšti paviršiai
	Įspėjimas. Slidus paviršius		Įspėjimas. Pavojus įkristi
	Įspėjimas. Pakeltas kroviny		Įspėjimas. Įmonės vidaus transporto priemonės
	Įspėjimas. Kenksminga arba dirginanti medžiaga		Įspėjimas. Degi medžiaga
	Įspėjimas. Sprogioji medžiaga		Įspėjimas. Toksinė medžiaga
	Įspėjimas. Dujų balionas		Atsargiai! Piktas šuo
ĮPAREIGOJAMIEJI ŽENKLAI			

	Bendrasis privalomasis veiksmas			Skaityti gamintojo pateiktą įrenginio eksploatavimo instrukciją, aprašymą
	Būtina vilkėti apsauginius drabužius			Būtina avėti apsauginius batus
	Būtina naudoti apsauginius akinius			Būtina mūvėti apsaugines pirštines
	Būtina dėvėti apsauginį šalmą			Būtina dėvėti kepuraitę
	Būtina užsisegti saugos diržus			Būtina dėvėti signalinę liemenę
	Šiukšles mesti į šiukšliadėžę			Pėstiesiems eiti šiuo taku
DRAUDŽIAMIEJI ŽENKLAI				
	Bendrasis draudžiamasis ženklas			Eiti pašaliniams asmenims draudžiama
	Draudžiama naudoti ugnį, atvirą šviesos šaltinį			Draudžiama rūkyti
	Neužstatyti įvažiavimo			Gesinti vandeniu draudžiama
	Draudžiama šiukšlinti			Draudžiama laikyti įjungtą variklį pilant degalus
	Draudžiama būti po pakabintais kroviniais			Artintis draudžiama
	Draudžiama naudotis mobiliuoju telefonu			Vanduo netinkamas gerti
INFORMACINIAI ŽENKLAI				
	Rinkimosi vieta			Rūkymo vieta
	Pirmoji pagalba			Skubios pagalbos telefonas

	Evakuacinis išėjimas tiesiai
 	Evakuacinis išėjimas į kairę
	Gesintuvas
	Gaisrinis hidrantas

	Avarinis išėjimas
 	Evakuacinis išėjimas į dešinę
	Gaisrinės žarnos ritinys
	Gaisro aliarmo skelbimo vieta

12. **MOKINIO VEIKSMAI PRIEŠ DARBO PRADŽIĄ.** Atidžiai apžiūrėti savo darbo vietą – sandėliavimui skirtą teritoriją, pašalinti nereikalingus daiktus, galinčius trukdyti dirbti, įsitikinti, ar neužkrautos vaikščioti skirtos vietos, vizualiai patikrinti, ar pakankamas vietinis apšvietimas.

13. Pastebėjus bet kokį gedimą, netvarką ar keliantį pavojų veiksnį, informuoti tiesioginį vadovą. Darbo nepradėti, kol nebus pašalinti visi trūkumai.

14. Vykdyti darbo tvarkos taisyklių, nustatyto darbo ir poilsio laiko reikalavimus, 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.

15. Darbo metu būti dėmesingam, atidžiam, atsargiam, neužsiminėti pašaliniais darbais, nesikalbėti su pašaliniais ir netrukdyti dirbti kitiems.

16. Palaikyti tvarką ir švarą darbo vietoje.

17. Nedirbti, jei darbo vieta nepakankamai apšviesta.

18. **MOKINIO VEIKSMAI DARBO METU.** Leidžiama nepavojinga keliamo ir pernešamo krovinio keliamas svoris priklauso nuo asmens horizontalaus atstumo tarp keliamo krovinio ir darbuotojo kūno (krovinio laikymo rankose nuotolis) ir krovinio kėlimo aukščio. Atsižvelgus į krovinio kėlimo aukštį ir atstumą nuo darbuotojo kūno, reglamentuojamas krovinio svoris svyruoja nuo 3 iki 16 kilogramų moterims ir nuo 5 iki 25 kilogramų vyrams. Jei krovinio svoris yra didesnis, kelti dviese ar naudoti kėlimo-transportavimo priemonės, mechanizmus.

19. Nešant krovinį rankiniu būdu, pasirinkti laisvą, lygų ir trumpiausią kelią, negalima nešti per sudėtus krovinius, tarą, gamybines atliekas ir pan.

20. Nešant krovinius vienas paskui kitą vorele, reikia išlaikyti tokį nuotolį, kad krisdamas krovinys nekliudytų priekyje einančio. Nešant krovinius, vienas kitą lenkti draudžiama.

21. 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.

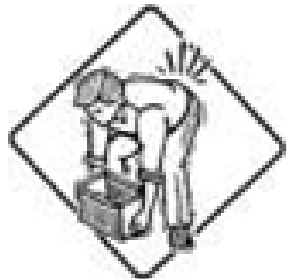
22.1. laikykite krovinį kuo arčiau juosmens. Krovinio laikymo atstumas nuo juosmens yra svarbus veiksnys, darantis poveikį stuburui ir nugaros raumenims. Sunkiausią krovinio dalį priglauskite prie kūno;

23.2. 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 pradėdami 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);



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

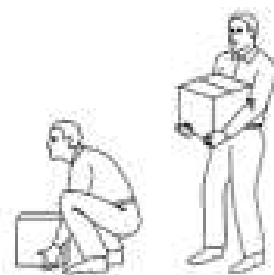
23.4. nesulenkite nugaros. Keliant krovinį šiek tiek sulenkti klubus ir kelius yra kur kas patogiau, nei smarkiai susilenkti ar atsitūpti;



23.5. laikykite galvą tiesiai. Keldami krovinį nelenkite galvos žemyn. Žiūrėkite prieš save;



23.6. judėkite tolygiai. Keldami nevarykite, nesukiokite krovinio, nes galite prarasti pusiausvyrą ir susižaloti;



23.7. 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;

23.8. 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.

24. Krovos metu, kai iškraunamos ar pakraunamos dulkes sukeliančias medžiagas, reikia naudotis respiratoriais arba dujokaukėmis.



25. Naudojantis vežimėliais, reikia laikytis šių reikalavimų:

25.1. apvalias detales, kurios gali riedėti vežimėlio paviršiumi, reikia sudėti į specialią tarą arba ant padėklų su išpjovomis detalėms įdėti;

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

25.3. vežimėliui kelias turi būti laisvas, kad jis niekur neužkliūtų.

26. Neperkrauti medžiagomis vežimėlių, stelažų, atramų, piramidžių ir t.t.

27. Prekes, medžiagas, žaliavas sudėti taip, kad jos nebūtų persisvėrusios: dėti pakopomis, nesudaryti sąlygų griūtims.

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

29. Sandėliuose, priešais durų angą atstumas tarp rietuvių iki durų turi būti ne mažesnis už durų plotį.

30. Draudžiama krauti sandėlio patalpose krovinis arčiau kaip 1 m nuo lubų, arčiau 0,5 m nuo šviestuvų ir arčiau kaip 0,8 m nuo sienos, pertvaros, tvoros ir pan.

31. Dirbant aukštyje, dedant krovinis į rietuves, nuimant juos, naudotis tvirtomis kopėčiomis su aštriais metaliniais kaisčiais apačioje. Draudžiama naudotis atsitiktinėmis atramomis (dėžėmis, statinėmis ir pan.).

32. Galimo krovinų kritimo zonoje (nuo lentynų, nuo rietuvių ir pan.) draudžiama vaikščioti žmonėms ir važinėti transportu.

33. Kraunant keliams, savo veiksmus suderinti tarpusavyje.

34. Mokiniui darbo metu draudžiama:

34.1. dirbti gyvybei pavojingose vietose;

- 34.2. savavališkai keisti darbo vietą;
- 34.3. leisti į savo darbo vietą pašalinius asmenis arba kviestis į pagalbą žmones, kurie nesusiję su šiuo darbu;
- 34.4. landžioti po pakeltu kroviniu arba stovėto arti jo;
- 34.5. atidarinėti elektros jėgos spintas, keisti saugiklius ir perdegusias elektros lempas, pajungti elektros variklius, kabelius, laidus ir kt.;
- 34.6. dirbti sugadintais, techniškai netvarkingais įrankiais;
- 34.7. neremontuoti pačiam sugedusio elektros įrenginio, laidų, kištuko, kištukinio lizdo. Tai atlikti privalo darbuotojas, turintis reikiamą kvalifikaciją;
- 34.8. nesiliesti drėgnomis rankomis prie elektros laidų, kabelių, kištukų, prietaisų ar įrenginių;
- 34.9. rankomis traukti, kelti, taisyti nepatikimai arba netvarkingai sukrautus krovinius, kaišioti rankas (norint pataisyti) į rietuves, mašinos kėbulą ir t.t. Tam tikslui naudoti laužtuvus, svirtis, padėklus, kaiščius ir visus kitus kėlimo įrenginius (spec. žirkles, ir t.t.), atsižvelgiant į krovinio sudėtį, konfiguraciją.
- 35. Darbo metu užtikrinti švarą ir tvarką darbo vietoje, stebėti praėjimų ir pravažiavimų saugumą, susidariusias atliekas pamainos pabaigoje pašalinti į tam skirtą vietą.
- 36. Draudžiama be tiesioginio vadovo žinios patikėti pareigas ar darbo priemones kitam asmeniui, savavališkai atlikti darbus, nesusietus su užduoties vykdymu. Pašalinti iš darbo vietos galima tik gavus tiesioginio vadovo leidimą.
- 37. **Mokinio veiksmai ypatingais atvejais.** Kilus pavojui žmonių saugumui, sveikatai ar gyvybei, įrenginių ir priemonių sugadinimui, pastebėjus, kad gali įvykti nelaimingas atsitikimas ar avarija, nedelsiant nutraukti darbus ir apie tai pranešti profesijos mokytojui.

Instrukciją parengė: Darbų ir civilinės saugos inžinierius

V. Naruševičius