

PATVIRTINTA

Lietuvos agrarinių ir miškų mokslų centro  
direktoriaus 2021 m. birželio 11 d.  
įsakymu Nr. CV-1-109

## LIETUVOS AGRARINIŲ IR MIŠKŲ MOKSLŲ CENTRO DARBUOTOJŲ SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA ASMENIMS, DIRBANTIEMS PAKROVIMO-IŠKROVIMO DARBUS RANKINIŲ BŪDU NR. 16

### 1. BENDROJI DALIS

1.1. Dirbti pakrovimo-iškrovimo darbus gali asmuo, ne jaunesnis kaip 18 metų (toliau vadinama — darbuotojas), nustatyta tvarka priimtas į darbą, išklauses įvadinį darbuotojo saugos ir sveikatos, įvadinį priešgaisrinės saugos instruktavimą bei pirminį instruktavimus darbo vietoje, pasirašius instruktavimų registracijos žurnaluose. Asmuo turi būti pasitikrinęs sveikatą ir turėti asmens medicininę knygelę (apsk. F.048/a).




1.2. Darbuotojas turi laikytis vidaus darbo tvarkos taisyklių, saugoti savo ir nekenkti kitų darbuotojų sveikatai, nedirbti su techniškai netvarkingomis darbo priemonėmis, atlikti tik paskirtą darbą, neleisti dirbti pašaliniam asmeniui, žinoti ir vykdyti šios instrukcijos reikalavimus.



1.3. Negalima dirbti neblaiviam ar apsvaigusiam nuo narkotikų, kitų toksinių medžiagų, sergant, vartojant stiprius raminamuosius vaistus. Pastebėjus neblaivų darbuotoją privalo nedelsiant pranešti padalinio vadovui ir imtis visų priemonių nelaimei užkirsti.

1.4. Apie darbo metu gautas traumas ar pastebėjus kito darbuotojo traumavimą, kitus su darbu susijusius sveikatos sutrikimus, būtina nedelsiant pranešti padalinio vadovui ar jį pavaduojančiam asmeniui ir direktoriui, asmeniui atsakingiems už darbo saugą ir sveikatą bei gaisrinę saugą padaliniuose, Centro darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybai.

### 2. PROFESINĖS RIZIKOS VEIKSNIAI. SAUGOS PRIEMONĖS NUO JŲ POVEIKIO

2.1.  Galimi pavojingi ir kenksmingi veiksniai:

Pavojingas veiksnys	Galimos pasekmės	Veiksmai norint išvengti pavojaus
 Elektros srovės poveikis	Galimos traumos, širdies darbo sutrikimas, mirtis.	Pačiam neremontuoti elektrinių įrankių, kirtiklių, jungiklių, kištukinių lizdų, nekeisti saugiklių.
 Įrenginių ir įrankių eksploatavimo reikalavimų nesilaikymas	Galimos traumos.	Vizualiai tikrinti įrankių ir įrenginių techninę būklę, tvarkingumą, nedirbti su netvarkingais įrankiais ir įrenginiais, juos naudoti pagal paskirtį ir laikantis jų eksploatavimo reikalavimų.
Darbas mechanizmų ir transporto judėjimo zonose	Galimos avarijos ir traumos.	Saugotis judančio transporto, vaikščioti tik numatytais takais ir praėjimas.
 Krentantys daiktai	Galimi galvos, galūnių sužalojimai.	Daiktus, įrankius, priemones darbo vietoje sudėti taip, kad jie negalėtų nukristi.
Nepakankamas darbo vietos apšvietimas	Didėja akių nuovargis, regos susilpnėjimas, galimos darbo klaidos.	Jeigu bendras apšvietumas yra mažesnis už nurodytą teisės aktuose, būtina papildomai naudoti kilnojamus šviestuvus.

Pavojingas veiksnys	Galimos pasekmės	Veiksmai norint išvengti pavojaus
  <p>Darbo vietos, praėjimo kelių užkrovimas, užgriozdinimas daiktais, paslydimas, pargriuvimas</p>	Galimi įvairūs sužeidimai, įvairaus sunkumo traumos: kaulų lūžiai, raumenų sistemos sužalojimai.	Palaikyti tvarką darbo vietoje, neužgriozdinti daiktais, kroviniais, įranga. Siekiant išvengti užkliuvimo, kliūtis reikia pašalinti. Darbo vietoje grindų dangos turi būti neslidžios, sausos, lygios. Esant slidžioms grindims ar išsiliejus skysčiams, nedelsiant jas išvalyti, naudojant tinkamą valymo metodą. Dėvėti avalynę, pritaikytą prie darbuotojo darbo aplinkos.
Netinkamas mikroklimatas (temperatūra, drėgmė, ventiliacija ir t.t.), nepalankios meteorologinės sąlygos	Galimi įvairūs susirgimai, nušalimai, traumos.	Įvertinti meteorologines sąlygas, apsirengti tinkamus šioms sąlygoms darbo rūbus, avalynę.
Dulkės (organinės ir neorganinės kilmės), garai, aerozoliai	Neigiamas poveikis organizmui, galimos alerginės ir profesinės ligos.	Jeigu oro užterštumas viršija leistiną normą jo sumažinti negalima, reikia dėvėti tinkamai priderintą respiratorių.
 <p>Cheminės medžiagos</p>	Galimi apsinuodijimai, nudegimai, alerginės reakcijos.	Vadovautis saugos duomenų lapuose nurodytais reikalavimais bei nurodytomis asmeninėmis apsaugos priemonėmis.
Fizinė perkrova	Galimos traumos, raumenų patempimai.	Nekelti vienam daiktų, krovinų, viršijančių leistiną krovinio kėlimo normą. Leidžiama nepavojinga vienkartinė keliamo ir pernešamo krovinio masė kartu dirbant kitą darbą ne daugiau kaip: vyrams - iki 30 kg; moterims - iki 10 kg. Jeigu svoris yra didesnis, kelti dviese ar naudoti kėlimo transportavimo mechanizmus.
 <p>Kritimas iš aukščio</p>	Galimi įvairūs sužeidimai.	Palipimui naudoti tik stabilias, tvarkingas paaukštavimo priemones.
 <p>Kritimas nuo laiptų</p>	Kritimo, išnirimo rizika, galimos traumos, įvairūs sužeidimai	Būti atsargiems lipant laiptais ar nulipant nuo jų. Kritimų nuo laiptų padeda išvengti turėklai, pakopų padengimas slydimui atsparia danga, geras matomumas ir tinkamas pažymėjimas bei pakankamas apšvietimas.

## 2.2. Darbuotojas privalo:

2.4.1 nepradėti dirbti be asmeninių apsauginių priemonių, kaip to reikalauja saugos darbe norminiai aktai, naudoti jas viso darbo proceso metu. Nevalgyti, negerti, nerūkyti.

2.4.2 rūpestingai prižiūrėti ir naudoti pagal paskirti asmenines apsaugines priemones, laiku pranešti darbdaviui ar jo įgaliotam asmeniui apie jų susidėvėjimą, užterštumą, netinkamumą naudoti ir apie tai, kad baigiasi jų naudojimo terminas;


2.4.3 darbo įstatymo nustatyta tvarka atlyginti nuostolius, jeigu asmeninė apsauginė priemonė dėl darbuotojo kaltės dingo arba buvo sugadinta.

2.5. Atsižvelgiant į atliekamų darbų pobūdį ir naudojamų medžiagų savybes ar jeigu asmeninė apsauginė priemonė susidėvėjo ar kitaip tapo netinkama naudoti, darbuotojui nemokamai turi būti išduodamos naujos ar papildomos priemonės.

### 3. DARBUOTOJO VEIKSMAI PRIEŠ DARBO PRADŽIĄ

- 3.1. Apsivilkti darbo rūbus taip, kad jie netrukdytų ir nevaržytų judesių. Užsisegti sagas. Užsimauti darbo pirštines. Kišenėse neturi būti aštrių ir dūžtančių daiktų.
- 3.2. Apžiūrėti darbo vietą, pašalinti nereikalingus daiktus, galinčius trukdyti darbui.
- 3.3. Patikrinti, ar tvarkinga įranga, su kuria bus dirbama, darbo metu.
- 3.4. Patikrinti, ar tvarkingos grindys (nešlapios, neslidžios), neužkrauti vaikščiojimui skirti praėjimai.
- 3.5. Vizualiai patikrinti elektros įrenginius darbo vietoje:
  - 3.5.1 ar tvarkingas elektros kabelio kištukas, rozetė, į kurią jungiamas įrenginys;
  - 3.5.2 ar nenutrūkę elektros laidai, jungiantys įrenginį su elektros tinklu, ar nepažeista jų izoliacija.
- 3.6. Pastebėjus bet kokius trūkumus, pagal galimybes ir kompetenciją paalinti juos arba pranešti padalinio vadovui, informuoti atsakingus asmenis už darbuotojų saugą ir sveikatą padaliniuose, Centro darbuotoju saugos ir sveikatos tarnybą.

### 4. DARBUOTOJO VEIKSMAI DARBO METU

- 4.1. Darbuotojas turi dirbti laikydamasis padalinio vadovo ar jį pavaduojančio asmens nurodymų, atlikti tik pavestus darbus ir užduotis, neužsiimti pašaliniais, su darbu nesusijusiais dalykais.
- 4.2. Apsivilkti darbo rūbus taip, kad jie netrukdytų ir nevaržytų judesių. Užsisegti sagas. Užsimauti darbo pirštines. Kišenėse neturi būti aštrių ir dūžtančių daiktų.
- 4.3.  Keliant krovinį, reikėtų taikyti šią metodiką (1, 2, 3 pav.):
  - 4.3.1. atsistoti taip, kad pėdos būtų ties skirtingais krovinio kraštais, o kūnas – palinkęs virš krovinio (jei tai neįmanoma, pasistengti kuo labiau prisiglausti prie krovinio);
  - 4.3.2. keliant naudoti kojų raumenis;
  - 4.3.3. ištiesti nugarą;
  - 4.3.4. priglausti krovinį kuo arčiau kūno;
  - 4.3.5. kelti ir nešti krovinį žemyn nuleistomis rankomis.



1 pav. Teisingas krovinių kėlimas rankomis



2 pav. Teisingas krovinių pernešimas



**3 pav. Reikėtų vengti sukiooti ir lankstyti nugarą**

- 4.4. Palaikyti darbo vietoje švarą ir tvarką.
- 4.5. Įsitikinti, kad pakankamas darbo zonos apšvietimas.
- 4.6. Įsitikinti, ar darbo zonoje neslidi dangai. Esant slidžiai praėjimo dangai, ją nuvalyti ir pabarstyti smėliu.
- 4.7. Jei kroviniai nuolat keliami rankomis, tokie darbai turi būti kaitaliojami su kitokio pobūdžio darbais arba turi būti daromos pertraukos.
- 4.8. Kroviniui nešti pasirinkti lygų, be staigių aukščio pasikeitimų, trumpiausią kelią. Neiti per sudėtus krovinius, nesistengti aplenksti priekyje einančių.
- 4.8. 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 pavojaus paslysti, kristi, užkliūti ar atsitrenkti.
- 4.9. Praėjimai turi būti gerai apšviesti, o jų pagrindas stabilus, jie turi būti pakankamai platūs ir aukšti, kad būtų galima pernešti krovinius visiškai išsitiesus.
- 4.10. Nešant krovinius vienam paskui kitą, reikia išlaikyti tokį atstumą, kad, iškritus kroviniui, nebūtų sužeistas iš paskos einantis darbuotojas.
- 4.11. Nešant krovinius dviese, žengti ta pačia koja, krovinius nuleisti pagal komandą. Nekelti krovinių per galvą.
- 4.12. Draudžiama nešti lengvai užsidegančius krovinius ar kitas pavojingas medžiagas ant nugaros, juos reikia vežti vežimėliu arba neštuvais.
- 4.13. Draudžiama nešti ir krauti krovinius tamsiu paros metu, jei krovinytis ir darbo vieta nėra gerai apšviesti.
- 4.14. Siekiant kėlimo metu išvengti rizikos, krovinytis turi būti tinkamai įpakuotas ir parengtas kėlimui. Draudžiama nešti krovinius netvarkingoje taroje - su atsikišusiomis vinimis, atplyšusia viela.
- 4.15. Kroviniai, kraunami į rietuves ar krūvas, neturi slysti ir kristi, o rietuvės ar krūvos neiširti ar pajudėti.
- 4.16. Nesandėliuoti į rietuves blogai įpakuotų krovinių. Į rietuves dėti vienos rūšies ir vienodų išmatavimų krovinius. Rietuvės šonai turi būti vertikalūs ir lygūs.
- 4.17. Nekrauti rietuvių viena prie kitos. Atstumas tarp rietuvių turi būti ne mažesnis kaip 0,8 m, rietuvės aukštis neturi viršyti 2 m.
- 4.18. Sandėliuose priešais durų anga atstumas nuo rietuvių turi būti ne mažesnis už durų plotį.
- 4.19. Draudžiama krauti krovinius arčiau kaip 0,5 m nuo šviestuvų, 1 m nuo lubų ir 0,8 m nuo sienos.
- 4.20. Stiklinė tara su skysčiu sustatoma stačiai, kakleliais į viršų.
- 4.21. Dirbant aukštyje, dedant krovinius į rietuves, nuimant juos, naudotis tvirtomis kopėčiomis su aštriais metaliniais kaiščiais apačioje. Naudotis atsitiktinėmis atramomis (dėžėmis, statinėmis) draudžiama.
- 4.22. Sandėliuojant krovinius į stelažus, sunkesnius dėti apatinėse lentynose.

4.23. Krovinį kraunant ar ridenant, reikia būti už jo arba iš šono.

4.24. Kraunant iš automašinių statines, naudotis tvirtais nuolydžiais, galuose turinčiais geležinius kablius, neleidžiančius slysti. Žiemą nuo nuolydžių reikia nuvalyti sniegą, ledą, pabarstyti smėliu. Nenaudoti atsitiktinai pakliuvusiu lentų ar kitų daiktų.

4.25. Ridenant statines iš automašinos, mašinoje esantis krovėjas turi prilaikyti virvėmis ridenamas statines. Draudžiama naudoti vietoms nusitrynusią ar surištą virvę.

4.26. Naudojant technines krovinių kėlimo priemones, turi būti užtikrintas krovinio stabilumas, o jų naudojimas neturi sukelti papildomos rizikos ir pavojingų veiksnių.

4.27. Kai kroviniai transportuojami techninėmis priemonėmis, turi būti užtikrinta atliekančių krovinio darbus ir šalia esančių darbuotojų apsauga nuo galimo jų kliudymo judančiu kroviniu, nuo inercinio virtimo ar panašių pavojų. Techninės priemonės krovinių kėlimui turi būti naudojamos pagal jų gamintojo instrukcijų reikalavimus.

4.28. Kraunantys pavojingus krovinius turi būti papildomai apmokyti ir atestuoti, mokėti naudotis individualiomis apsaugos priemonėmis ir mokėti suteikti nekenčiam pirmąją pagalbą.

4.29. Pavojingus krovinius lydintis krovėjas turi važiuoti tik vairuotojo kabinoje. Automašinos kėbule kartu su pavojingais krovinių nieko negalima vežti.

4.30. Balioną su suslėgtomis ar suskystintomis dujomis perkelti galima tik su specialiu vežimėliu arba neštuvais su atitinkančiu baliono matmeniui lizdu, išklota minkšta medžiaga. Vengti smūgių, kad neįvyktų sprogdimas.

4.31. Neleidžiama nešti balioną ant pečių.

4.32. Kraunant kėbule daugiau kaip vieną eilę balionų, naudoti pertvaras tarp eilių, kad balionai vienas prie kito nesiliestų. Balionai turi būti su gaubtais.

4.33. Negalima kartu vežti deguonies ir acetileno dujų balionų (tuščių ir pilnų).

4.34. Pervežant balionus vasarą, reikia uždengti užtiesalu, apsaugančiu nuo tiesioginių saulės spindulių.

4.35. Transportuoti vertikalioje padėtyje balionus su slėgiu leidžiama tik specialiuose stovuose, kuriuose kiekvienas įtvirtintas atskirai.

4.36. Prieš pradėdant krauti supakuotus pavojingus krovinius, reikia atidžiai apžiūrėti įpakavimo būklę. Aptikus nors ir nežymius taros gedimus, krovinyje turi būti imamas ypač atsargiai.

4.37. Krauti, transportuoti stiklinį butelį, pripiltą rūgščių, šarmų, druskos tirpalo, galima tik pintoje arba medinėje patvarioje dėžėje, išklotoje šiaudais ar drožlėmis.

4.38. Kiekviena tara turi būti įtvirtinama, kad nejudėtų.

4.39. Kai iš sudaužyto butelio yra išsiliejęs pavojingas skystis, krovėjas turi užsidėti dujokaukę.

4.40. Pakrovos aukštis turi būti ne didesnis už važiavimo kelyje po tiltais ir viadukais esančių pravažų aukštį; šis aukštis nuo kelio paviršiaus iki aukščiausio krovinio taško turi būti ne didesnis kaip 4 m.

4.41. Gabalinius krovinius reikia sudėti glaustai, be tarpų, kad vežant, staigiai stabdant, pradėdant važiuoti ir staigiuose posūkiuose jie negalėtų slankioti ant kėbulo grindų. Kai tarp krovinių yra tarpas, reikia įstatyti stiprius medinius tarpiklius ir spyrius.

4.42. Pernešant krovinius rankomis lygiu horizontaliu paviršiumi, didžiausia norma 1 žmogui neturi viršyti:

- moterims – 10 kg;
- vyrams – 30 kg;

4.43. Jeigu krovinio svoris yra didesnis nei leidžiama minimali norma, darbuotojai keliant krovinį turi naudotis pagalbėmis priemonėmis arba kelti dviese.

4.44. Darbo metu pastebėjus bet kokius trūkumus, pagal galimybes ir kompetenciją pašalinti juos arba pranešti padalinio vadovui, informuoti atsakingas Centro tarnybas.

## 5. DARBUOTOJO VEIKSMAI AVARINIAIS (YPATINGAIS) ATVEJAIS

5.1. Sutrikus darbo režimui arba įvykus avarijai, būtina darbus nedelsiant nutraukti, perspėti šalia dirbančius darbuotojus apie galimą grėsmę, pagal savo kompetenciją imtis priemonių rizikai pašalinti, nedelsiant pranešti apie susidariusią situaciją padalinio vadovui, asmenims atsakingiems už darbo saugą ir sveikatą bei gaisrinę saugą padaliniuose, Centro darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybos specialistams.

5.2. Darbuotojas, matęs nelaimingą atsitikimą darbe arba jo padarinius, privalo apie nelaimingą atsitikimą darbe nedelsdamas pranešti padalinio vadovui arba Centro direktoriui, asmenims atsakingiems už darbo saugą ir sveikatą bei gaisrinę saugą padaliniuose, Centro darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybos specialistams, suteikti nekentėjusiam pirmąją medicinos pagalbą, prireikus iškviešti gydytoją tel. 112.

5.3. Apie nelaimingą atsitikimą darbe, įvykusį profesinio mokymo įstaigos moksleiviui, aukštesniosios arba aukštosios mokyklos studentui per jų praktiką Centre, direktorius, asmenys atsakingi už darbo saugą ir sveikatą bei gaisrinę saugą padaliniuose, arba Centro darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybos specialistai privalo nedelsdami pranešti mokymo įstaigai, kurios atstovas turi teisę dalyvauti tiriant nelaimingą atsitikimą darbe.

5.4. Darbo vieta ir įrenginiai, kur įvyko nelaimingas atsitikimas, turi būti išsaugoti tokie, kokie buvo nelaimingo atsitikimo metu. Būtinai pakeitimai gali būti daromi, jeigu jų nepadarius kiltų pavojus aplinkinių sveikatai ir gyvybei, tačiau visa tai turi būti įforminta raštu, pagal galimybes nufotografuota ar nufilmuota.

5.5. Pastebėjus gaisrą, nedelsiant pranešti ugniagesiams tel. 112, iškviešti į gaisrą vietę vadovaujančius darbuotojus, asmenis atsakingus už darbo saugą ir sveikatą bei gaisrinę saugą padaliniuose, darbuotojų saugos ir sveikatos specialistus ir gesinti gaisro židinių turimomis gesinimo priemonėmis.

5.6. Nelaimingu atsitikimu kelyje į darbą ir iš darbo laikomas tik toks nelaimingas atsitikimas, kuris įvyko po darbo ar prieš darbo pradžią tiesioginiame kelyje tarp darbuotojo namų ir Centro. Apie tokį įvykį darbuotojas privalo kaip įmanoma greičiau informuoti savo tiesioginį vadovą, asmenis atsakingus už darbuotojų saugą ir sveikatą padalinyje, darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybą.

## 6. DARBUOTOJO VEIKSMAI BAIGUS DARBĄ

6.1. Išjungti įrengimus, su kuriais buvo dirbta.

6.2. Sutvarkyti savo darbo vietą.

6.3. Nusivilkti ir sutvarkyti darbinis drabužius, nusiplauti rankas ir veidą arba išsimaudyti po dušu. Darbo drabužius reikia laikyti atskirai nuo asmeninių drabužių.

6.4. Prieš užrakindamas duris darbuotojas privalo patikrinti:

6.4.1 ar uždaryti langai;

6.4.2 ar patalpoje nėra pasilikusių žmonių;

6.4.3 ar išjungti elektros įrenginiai, radijas, apšvietimas;

6.4.4 ar nesijaučia patalpose dujų, degėsių ir kitų nebūdingų specifinių kvapų;

6.4.5 ar ant patalpų šildymo sistemos nepalikta skudurų ar kitų degių medžiagų.

6.5. Darbuotojas, išeinantis iš patalpos paskutinis, privalo užrakinti duris.

6.6. Apie pastebėtus avarinius gedimus, įvairius trūkumus pranešti padalinio vadovui, atsakingoms Centro tarnyboms.

Instrukciją parengė:

Darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybos vadovas

Audrius Sasnauskas