



73  
LT

# FACTS

Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra

ISSN 1725-7042

## Su krovinių krovimu rankomis susiję rizikos veiksniai darbo vietoje

### Kas yra krovinių krovimas rankomis?

Krovinių krovimas rankomis (KKR) – tai bet kuris iš toliau išvardytų veiksmų, kuriuos atlieka vienas arba daugiau darbuotojų: krovinių kėlimas, laikymas, nuleidimas, stūmimas, traukimas, nešimas arba judinimas<sup>(1)</sup>. Krovinyms gali būti gyvasis (žmogus arba gyvūnas) arba negyvasis (objektas).

25 ES valstybių narių darbuotojai, kurie teigia nešiojantys arba kilnojantys sunkius krovinius, vis dar sudaro didelę dalį (34,5 proc.), ES-10 šis rodiklis siekia 38,0 proc., tačiau reikia pripažinti, kad ši dalis pastaruosiu metu mažėja<sup>(2)</sup>.

### Kaip KKR gali pakenkti darbuotojo sveikatai?

Krovinių krovimas rankomis gali lemti:

- didėjančius pažeidimus dėl laipsniško kaulų ir raumenų sistemos būsenos blogėjimo, kurio priežastis – kilnojimas ir (arba) krovimas, pvz., apatinės nugaros dalies skausmą;
- ūmius sužalojimus dėl nelaimingų atsitikimų, pvz., nutraukimus arba kaulų lūžius.

Nugaros skausmas Europos Sąjungos šalyse yra problema, dėl kurios darbuotojai labiausiai skundžiasi (23,8 proc. darbuotojų), o naujosiose valstybėse narėse nugaros skausmą patiria gerokai daugiau darbuotojų (38,9 proc.)<sup>(3)</sup>.

### Kodėl KKR yra pavojingas?

Yra keletas rizikos veiksnių, dėl kurių KKR yra pavojingas ir yra didesnė tikimybė susižeisti. Nugaros sužeidimai yra susiję su keturiais KKR aspektais.

### Kroviny

Tikimybė susižeisti nugarą padidėja, kai kroviny yra:

- pernelyg sunkus: konkrečios saugios svorio ribos nėra, tačiau daugeliui žmonių būtų sunku pakelti 20–25 kg svorį;
- pernelyg didelis: kai kroviny didelis, neįmanoma laikytis pagrindinių kėlimo ir nešimo taisyklių – laikyti krovinį kaip galima arčiau kūno; taigi raumenys pavargsta greičiau;
- nepatogus paimti: dėl to daiktas gali išslįsti, o tai gali būti nelaimingo atsitikimo priežastis; taip pat darbuotojus gali sužaloti kroviniai aštriomis briaunomis arba su pavojingomis medžiagomis;
- nesubalansuotas arba nestabilus: dėl to nevienodai apkraunami raumenys ir atsiranda nuovargis, nes daikto svorio centras nėra ties darbuotojo juosmeniu;
- sunkus pasiekti: bandant pasiekti krovinį ištiestomis rankomis arba pasilenkus, arba pasukus liemenį, reikalinga didesnė raumenų jėga;
- tokios formos arba dydžio, kad kroviny užstoja darbuotojo regėjimo lauką, ir dėl to padidėja galimybė paslysti ir (arba) užkliūti, pargriūti arba į ką nors atsitreikti.

### Užduotis

Tikimybė susižeisti nugarą padidėja, kai užduotis yra:

- reikalaujanti per daug jėgų, pvz., atliekama pernelyg dažnai arba pernelyg ilgai;
- susijusi su nepatogia laikyvena arba judesiais, pvz., pasilenkus ir (arba) pasukus liemenį, pakėlus rankas, palenkus riešus, pernelyg ištiesus rankas (norint pasiekti);
- susijusi su pasikartojančiu krovimu.

### Aplinka

Rizika susižeisti nugarą gali būti didesnė, kai darbo aplinka pasižymi šiomis savybėmis:

- jei krovinių krovimui rankomis nepakanka erdvės, gali tekti dirbti nepatogioje padėtyje, ir dėl to kroviniai gali nesaugiai pajudėti iš vietos;
- nelaimingų atsitikimų rizika gali padidėti dėl nelygių, nestabilių arba slidžių grindų;
- dėl karščio darbuotojai gali jaustis pavargę, prakaitas gali trukdyti jiems laikyti įrankius, o tai reiškia, kad reikės panaudoti daugiau jėgos; nuo šalčio gali sustingti rankos ir gali būti sunku suimti daiktus;
- dėl nepakankamo apšvietimo gali padidėti nelaimingų atsitikimų rizika arba darbuotojams gali tekti nepatogiai suklotis, kad matytų, ką daro.

### Asmuo<sup>(3)</sup>

Rizikai susižeisti nugarą įtakos gali turėti kai kurie asmeniniai veiksniai:

- patirties, mokymo ir žinių apie darbą trūkumas;
- amžius: apatinės nugaros dalies traumų rizika didėja kartu su amžiumi ir dirbtų metų skaičiumi;
- fiziniai matmenys ir pajėgumas, pvz., ūgis, svoris ir jėga;
- ankstesnės nugaros ligos.

### Rizikos vertinimas

Darbdaviai privalo vertinti savo darbuotojų sveikatai ir saugai gresiančius rizikos veiksnius. Norint veiksmingai įvertinti riziką, reikia paieiliui atlikti keletą paprastų veiksmų:

- Nustatyti pavojus, kurie gali būti nelaimingų atsitikimų, sužalojimų ir sveikatos sutrikimų priežastimi.
- Įvertinti, kas gali būti sužalotas ir kaip tai gali atsitikti.
- Įvertinti, ar pakanka esamų atsargumo priemonių, ar reikėtų dar ko nors imtis.
- Stebėti rizikos veiksnius ir persvarstyti prevencijos priemones.

<sup>(1)</sup> Tarybos direktyva 90/269/EEB dėl būtiniausių sveikatos ir saugos reikalavimų, taikomų krovinių krovimui rankomis.

<sup>(2)</sup> Europos gyvenimo ir darbo sąlygų gerinimo fondas, „Ketvirtasis Europos darbo sąlygų tyrimas“, 2005 m.

<sup>(3)</sup> Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra, „Su darbu susijusių apatinės nugaros dalies pažeidimų tyrimas“, 2000 m.

## Prevencijos priemonės

Nelaimingų atsitikimų ir sveikatos sutrikimų galima išvengti pašalinant ar bent jau sumažinant KKR riziką. Reikėtų taikyti šią prevencijos priemonių pirmenybės tvarką:

- Šalinimas – apsvarstyti, ar KKR galima išvengti, pvz., naudojant elektros arba mechaninę įrangą, kaip antai konvejerius arba automatinius keltuvus.
- Techninės priemonės – jei KKR išvengti negalima, apsvarstykite pagalbinių priemonių, pvz., keltuvų, vežimėlių ir vakuuminių kėlimo priemonių, taikymo galimybes.
- Organizacinės priemonės, kaip antai darbo rotacija ir pakankamos trukmės pertraukos, turėtų būti svarstomos tik tuo atveju, jei pašalinti arba sumažinti KKR rizikos nėra įmanoma.
- Informacijos apie KKR riziką ir jo neigiamą poveikį sveikatai teikimas, mokymas naudotis įranga ir teisingų krovimo metodų taikymas.

Kaulų ir raumenų sistemos pažeidimus (KRSP) patyrusių darbuotojų darbingumo atkūrimas ir grąžinimas į darbą turėtų būti sudedamoji darbo vietai skirtos KRSP politikos dalis. Tai pagerins darbuotojų sveikatą ir savijautą ir užkirs kelią gamybos našumo mažėjimui.

Labai svarbu, kad sprendžiant su pavojais darbo vietose susijusias problemas dalyvautų darbuotojai ir jų atstovai.

## Teisingi krovimo metodai

### Kėlimas

Prieš keldami krovinį, turite suplanuoti darbą ir jam pasiruošti. Įsitinkite:

- ar žinote, kur eisite;
- ar jūsų kelyje nėra kliūčių;
- ar jūs galite tvirtai suimti krovinį;
- ar jūsų rankos, krovinyms ir rankenos nėra slidūs;
- jei keliate krovinį dviese, ar prieš pradėdami abu žinote, ką darote.

Keliant krovinį, reikėtų taikyti šią metodiką:

- Atsistokite taip, kad pėdos būtų ties skirtingais krovinio kraštais, o jūsų kūnas – palinkęs virš krovinio (jei tai neįmanoma, pasistenkite kuo labiau prisiglausti prie krovinio).

- Keldami naudokite kojų raumenis.
- Ištieskite nugarą.
- Priglauskite krovinį kuo arčiau kūno.
- Kelkite ir neškite krovinį žemyn nuleistomis rankomis.

### Traukimas ir stūmimas

Svarbu, kad:

- stumiant ir traukiant būtų išnaudojamas paties kūno svoris: stumdami pasilenkite į priekį, traukdami – atgal;
- ant grindų būtų pakankamai vietos kroviniui suimti taip, kad būtų galima pasilenkti į priekį ir (arba) atgal;
- vengtumėte sukiooti arba lankstyti nugarą;
- krovimo priemonės turėtų rankenas ir (arba) suimti rankomis skirtas vietas, kad, naudodamiesi rankomis, galėtumėte padidinti jėgą; rankenos turėtų būti aukštyje tarp peties ir juosmens, kad galėtumėte stumti ir (arba) traukti krovinį patogioje, neutralioje padėtyje;
- krovimo priemonės būtų gerai prižiūrimos, kad mechanizmas būtų tinkamo dydžio ir sklandžiai veikty;
- grindys būtų tvirtos, lygios ir švarios.

## Europos teisės aktai

**Tarybos direktyva 90/269/EEB** nustato sveikatos ir saugos reikalavimus, taikomus krovinių krovimui rankomis, pirmiausia, kai gresia pavojus, jog darbuotojai gali susižeisti nugarą.

Kitų Europos direktyvų, standartų ir rekomendacijų reikalavimai, taikomi kartu su atskirų valstybių narių nuostatomis, taip pat gali būti svarbūs užkertant kelią su darbu susijusioms sveikatos problemoms, kurių priežastis – krovinių krovimas rankomis (\*).

**Daugiau informacijos** apie krovinių krovimą rankomis, KRSP prevenciją ir darbuotojų, patyrusių KRSP, išlaikymą darbe pateikta tinklalapyje <http://osha.europa.eu/topics/msds/>.

**Daugiau informacijos** apie Agentūros leidinius pateikta tinklalapyje <http://osha.europa.eu/publications>.

### Teisingas krovinių krovimas rankomis



### Reikėtų vengti sukiooti ir lankstyti nugarą



Šaltinis: Demaret, J.-P., Gavray, F. ir Willems, F. (Prevent), *Aidez votre dos — Manuel de la formation «prévention des maux de dos dans le secteur de l'aide à domicile», Proxima, 2006.*

(\*) Agentūros teisės aktų tinklalapis: <http://osha.europa.eu/legislation>.

## Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra

Gran Vía 33, E-48009 Bilbao  
Tel. (+34) 944 79 43 60, faksas (+34) 944 79 43 83  
El. paštas: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

© Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra. Šią informaciją leidžiama pateikti kitur tik nurodžius šaltinį. Printed in Belgium, 2007

