

2017. gada .....

## **Darba aizsardzības instrukcija pārvietojot smagumus Nr. 12**

### **1. Vispārīgās prasības**

1. Esošais dokuments nosaka darba aizsardzības prasības darbam pārvietojot smagumus.
2. Par prasību ievērošanu atbildīgs katrs iestādes nodarbinātais, kā arī personas, kas ir iestādē praksē.
3. Veikt darbus, kuri saistīti ar smagumu pārvietošanu, atļauts personām:
  - 3.1. kuras ir instruētas darba aizsardzībā, ugunsdrošībā, elektrodrošībā, kā arī iepazīstinātas ar konkrētajā darba vietā izpildāmo darbu specifiku un konkrētā darba detalizētu aprakstu;
  - 3.2. kuru veselības stāvoklis ir pārbaudīts un atbilst profesijas prasībām.
4. Bīstamie un kaitīgie darba vides faktori:
  - 4.1. kravas īpatnības (pārāk smaga vai pārāk liela, nestabila, neparocīga u.c.);
  - 4.2. darba apstākļi (darba telpa nav pietiekami liela, grīda ir nelīdzena, slidena vai nestabila, nepietiekams apgaismojums u.c.);
  - 4.3. darbinieka piemērotība (darbinieks nav fiziski piemērots, nav nodrošināts ar individuālajiem aizsardzības līdzekļiem, nav bijusi instruktāža);
  - 4.4. fiziskā pārslodze (krava ir pārāk liela, pārvietojot smagumus ķermenis atrodas nestabilā stāvoklī);
  - 4.5. darba process (darbinieks nav pietiekami atpūties vai atveseļojies, smagums pārvietojams lielos attālumos, darbiniekam ir bieža vai ilgstoša fiziskā piepūle, pārāk ātrs temps).
5. Kolektīvie un individuālie aizsardzības līdzekļi:
  - 5.1. individuālie aizsardzības līdzekļi:
    - 5.1.1. darba cimdi;
    - 5.1.2. darba apģērbs;
    - 5.1.3. darba apavi ar neslīdošu zoli un purngalu daļas aizsardzību.
  - 5.2. kolektīvie aizsardzības līdzekļi:
    - 5.2.1. palīgierīču izmantošana;
    - 5.2.2. vietējais un lokālais apgaismojums.
6. Ugunsdrošības un sprādziendrošības prasības:
  - 6.1. ievērot ugunsdrošības instrukciju.
7. Elektrodrošības prasības:
  - 7.1. ievērot instrukciju neelektrotehniskajam personālam.
8. Ja konstatēti bojājumi darba aprīkojumam:
  - 8.1. bojājumu gadījumos (deguma smaka u.c.) nekavējoties pārtraukt darbu, izslēdzot darba aprīkojumu, ziņot tiešajam darba vadītājam un brīdināt citus darbiniekus par radušos situāciju;
  - 8.2. darbu atsākt tikai tad, kad novērsti bojājumi.
9. Ja darbā noticis nelaimes gadījums, avārija vai cita ārkārtas situācija:
  - 9.1. jāpārtrauc darbs un, ja iespējams, notikuma vieta jāatstāj neskarta;
    - 1.1. ārkārtas situācijā nekavējoties ziņot tiešajam vadītājam par ugunsgrēku vai situāciju, kura apdraud cilvēka veselību vai dzīvību;

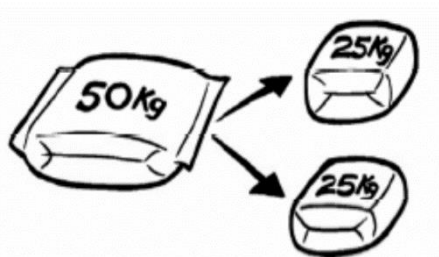
- 1.2. nekavējoties jāsniedz cietušajam pirmā palīdzība, jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība (tālr. 112) un jāpaziņo tiešajam vadītājam.
10. Saskaņā ar Darba aizsardzības likumu, par šīs instrukcijas neievērošanu, darba devējs var piemērot nodarbinātajiem disciplinārsodus par darba aizsardzības normatīvo aktu un citu darba aizsardzības noteikumu pārkāpumiem, kā arī darba devēja prasību neizpildi darba aizsardzības jautājumos.
- 11. Darba aizsardzības prasības, uzsākot darbu**
- 11.1. Pārbaudīt darba vietu, pārliecināties par piemērotu apgaismojumu visā smagumu pārvietošanas ceļā.
- 11.2. Pārbaudīt palīgierīču (transportratiņi, pacelšanas iekārtas, telferis) darba kārtību un tehnisko stāvokli.
- 11.3. Uzvilkt darba apģērbu un individuālās aizsardzības līdzekļus (cimdus, apavus ar purngalu daļas aizsardzību).
- 11.4. Pārliecināties, vai smaguma visā pārvietošanas ceļā nav šķēršļu. Traucējošos priekšmetus novākt vai novietot citā vietā.
- 11.5. Nesot vai vedot smagumus, pārvietošanās laikā esiet ļoti piesardzīgi, neskrieniet. Pārliecinieties, vai nav slidens un vai ceļā nav šķēršļu. Īpaši uzmanīgi pārvietoties pa kāpnēm.
- 11.6. Veicot smagumu celšanas un pārvietošanas darbus, pastāv risks iegūt traumas, īpaši muguras traumas, ja:
- 11.6.1. krava ir pārāk smaga vai pārāk liela, neparocīgi vai grūti satverama;
- 11.6.2. krava ir nestabila vai tai ir saturs, kas var pārvietoties vai tādas formas, kas saduroties var radīt traumas;
- 11.6.3. krava jātur vai jāpārvieto izstieptās rokās vai saliecot vai pagriežot ķermeni;
- 11.6.4. pārvietojot smagumu, ķermenis atrodas nestabilā stāvoklī;
- 11.6.5. grīda ir nelīdzena, slidena vai darba virsma ir nestabila, vai grīda ir dažādos līmeņos;
- 11.6.6. darba vietā nav iespējama kravas apstrāde drošā augstumā vai darbinieks nevar ieņemt stabilu stāvokli;
- 11.6.7. darba telpā nav piemērota temperatūra, apgaismojums.
- 12. Darba aizsardzības prasības, veicot darbu**
- 12.1. Ceļot un pārvietojot smagumus, ievērot smagumu celšanas pamatprincipus:
- 12.1.1. turēt kājas plecu platumā
- 12.1.2. saliekt ceļus, nevis muguru
- 12.1.3. turēt smagumu tuvu klāt ķermenim
- 12.1.4. pārvietot smagumu, piespiežot to pie ķermeņa
- 12.1.5. ar smagumu rokās veicot griešanās kustības, pagriezt visu ķermeni.
- 12.2. Ceļot smagumus, ievērot arī šādas normas:
- 12.2.1. vīriešiem virs 18 gadiem 50 kg, kravas pacelšanu, kas smagāka par 50 kg veiciet divatā;
- 12.2.2. ja krava ar rokām jāpārvieto vairāk kā 25 m attālumā, atpūties pēc katriem 25 metriem;
- 12.2.3. maksimāli pieļaujamā vienā paņēmienā paceļamā un pārvietojamā smaguma norma sievietēm:
- 12.2.3.1. paceļot smagumu vairāk nekā 1,5m augstumā – 10 kg;
- 12.2.3.2. smagumu celšana un pārvietošana, ja darbs tiek veikts pamīšus ar citiem darbiem – 15 kg;
- 12.2.3.3. smagumu pārvietošanā, izmantojot ratiņus vai konteinerus, smagums nedrīkst pārsniegt 15 kg.
- 12.3. Ceļot un pārvietojot smagumus, ķermenim ieņemt stabilu stāju, ievērot drošus un pareizus smagumu celšanas, grūšanas, raušanas, turēšanas, nešanas, vilkšanas un stumšanas nosacījumus.

- 12.4. Kravas, kas pārsniedz pieļaujamo normu, jānes divatā vai izmantojot palīgierīces.
- 12.5. Pārvietojot smagumus, nekraut preču iepakojumus vienu otram virsmu tā, lai būtu pārredzams pārvietošanas ceļš.
- 12.6. Veicot kravu pārvietošanu, aizliegts:
- 12.6.1. pieskarties neizolētiem vadiem, atklātām neizolētām elektroiekārtu daļām;
  - 12.6.2. izvietot uz elektroiekārtām apgērbu, cimdus un citus priekšmetus;
  - 12.6.3. celt un nest smagumus, kas pārsniedz pieļaujamo normu.
- 12.7. Nodarbinātajam jāievēro personīgas higiēnas un sanitārās prasības.
- 12.8. Kravu nesiet tādā daudzumā, kas neaizsedz pārvietošanās ceļa redzamību, kā arī, lai krava nevarētu izkrist.
- 12.9. Ja jāpārvieto neparocīga vai grūti satverama krava, pirms pārvietošanas to apskatiet un izvēlaties drošāko satveršanas veidu, vai pieaiciniet kādu palīgā.
- 12.10. Kravu no zemes celiet nevis noliecoties, bet pietupjoties ( skat. att. Nr. 1).



Att. Nr. 1

- 12.11. Smagas nastas ieteicams sadalīt ( skat. att. Nr. 2).



Att. Nr. 2

- 12.12. Nesot smagumus, priekšmetus, kuriem ir asas malas, asi izvirzījumi un tml., uzvelciet aizsarg cimdus.
- 12.13. Novietojot vai noņemot smagumus no augstākām vietām, jāizmanto kāpnēs, kuras nodrošinātas pret izslīdēšanu, pārvietojamās platformas. Aizliegts kāpņu vietā izmantot taru, kastes un citus nepiemērotus priekšmetus.
- 12.14. Ar rokām smagumus nekraut augstāk par 2 m. Krautnēm jābūt stabilām, tās nedrīkst būt sašķiebušās. Ja krautne sakrūta nepareizi, nekavējoties izjauciet to un pārkraujiet.
- 12.15. Neizraut atsevišķus priekšmetus no krautnes vidus.
- 12.16. Kravu uz pārvietošanas palīgierīcēm (ratiņiem u.c.) kraut tādā veidā un daudzumā, kas nodrošina tās drošu pārvietošanu un nepārsniedz pieļaujamo svaru, kādu drīkst transportēt ar attiecīgo palīgierīci.
- 12.17. Vairākiem cilvēkiem, pārvietojot smagu kravu, īpaši pa kāpnēm, velkot vai stumjot, rīkoties saskaņoti. Aizliegts atrasties pārvietojamās kravas pārvietošanas vai iespējamā kritiena zonā. Nepieciešamības gadījumā izmantot palīgmateriālus – siksnas, rullīšus, paliktņus un tml.
- 12.18. Novietojot nestabilas, ripojošas kravas nodrošināt tās pret izkustēšanos, ripošanu u.t.t. ar starpliku, ķīļu vai citu piemērotu materiālu palīdzību.
- 12.19. Aizliegts nomest kravu pāri galvai, kā arī nomest plīstošus smagumus (kravas).
- 12.20. Aizliegts pārnēsāt ripojošas kravas uz muguras neatkarīgi no to smaguma.
- 12.21. Nepiekraut un neaizsprostot ejas, gaitenšus un primāros ugunsdzēsības līdzekļus.

12.22. Eju un caurbrauktuvju platums ar roku stumjamajam transportam - ne mazāks kā 1 m, attālums starp krāvumiem - 0.2 m.

12.23. Noliekot, pārvietojot tādas kravas (priekšmetus), kuri cieši pieguļ virsmai, neturēt rokas apakšā. Ja savādāk kravu satvert nav iespējams, nolikt to uz paliktņiem, starplikām. Izvairīties no pirkstu iespiešanas.

### **13. Darba aizsardzības prasības, darbu beidzot**

13.1. Sakārtot savu darba vietu, izslēgt apgaismojumu (ja paredzēts).

13.2. Darba apģērbus, instrumentus un palīgierīces novietot tiem paredzētās vietās.

13.3. Par darba laikā konstatētajiem trūkumiem, nepilnībām ziņot tiešajam vadītājam.

<b>Sastādīja:</b>	<b>Paraksts:</b>	<b>Datums:</b>
SIA „Media Control” darba aizsardzības speciālists Anita Garkalne		03.08.2017.
Darba aizsardzības instrukcija ir pārskatīta	<b>Paraksts:</b>	<b>Datums:</b>