



Kompetenta institūcija
darba ar sadzīvības jautājumiem

Veidosim vidi sev apkārt!



www.aina.lv



Darba aizsardzības prasības pārvietojot un ceļot smagumus (kravu) ar fizisku spēku

**Kompetents speciālists DA
jautājumos
Ziedonis Liepiņš**

RĪGA, 2020



Veikt darbus, kuri saistīti ar smagumu celšanu un pārvietošanu atļauts darbiniekiem:

- **kuri ir instruēti un apmācīti par pareiziem smagumu celšanas, pārvietošanas principiem, atslodzes vingrinājumu veikšanu un biežākajām kļūdām, pārvietojot smagumus;**
- **veikta obligātā veselības pārbaude nodarbinātajiem, kuriem tā nepieciešama, saskaņā ar Ministru kabineta 2009.gada 10.marta noteikumiem Nr.219 „Kārtība, kādā veicama obligātā veselības pārbaude”;**
- **izvērtēta katra nodarbinātā spēja veikt konkrēto darbu, ņemot vērā nodarbinātā piemērotību un fiziskās spējas.**

Vīriešiem – ieteicamās smaguma celšanas normas



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

**Vīriešiem vecākiem par 18 gadiem – 50 kg.
Kravas pacelšana, kas smagāka par 50 kg jāveic divatā.
Ja krava ar rokām jāpārvieta vairāk kā 25 m attālumā,
atpūties pēc katriem 25 metriem.**

UZMANĪBU !

Erasmus+ Atbalsts



Smagumus VIENMĒR pārceļ, griežoties ar ķermeni!

UZMANĪBU !

Erasmus+ Atbalsts



Smagumus VIENMĒR nes, turot tos pie ķermeņa!

Sievietēm – ieteicamās smaguma celšanas normas



Veicot pastāvīgu darbu maiņā – 7-10 kg

Paceļot smagumu vairāk nekā 1,5 m augstumā – 7 kg

Ja darbs tiek veikts pamīšus ar citiem darbiem – 15 kg

Mainas laikā kopējā pieļaujamā smagumu pārnesšanas vai pārvietošanas norma nedrīkst pārsniegt 2500 kg

Jauniešiem – ieteicamās smaguma celšanas normas



Kompetenta institūcija
arba aizsardzības jautājumos

Darbiniekus no 16 līdz 18 gadu vecumam nedrīkst iesaistīt ar pastāvīgu smagumu pārnēsāšanu vai pārvietošanu saistītos darbos, kuros pārvietojamais svars pārsniedz: jauniešiem - 10 kg, jauniešiem - 4 kg

Normām atbilstoša smagumu pārvešana vai pārvietošana darbiniekiem no 16 līdz 18 gadu vecumam tiek atļauta tikai tādos gadījumos, ja tās ir tieši saistītas ar profesionālo darbu un nepārsniedz vienu trešdaļu no darba laika

Darbiniekus no 15 līdz 16 gadu vecumam nedrīkst iesaistīt ar pastāvīgu smagumu pārnēsāšanu vai pārvietošanu saistītos darbos, ja pārvietojamais smagums pārsniedz: jauniešiem - 4 kg, jauniešiem - 2 kg

Bīstamie un kaitīgie faktori



Pastāv risks, ka nodarbinātais var iegūt traumu, ja smagums (krava):

- **ir pārāk smags vai pārāk liels ir neparocīgs vai grūti satverams;**
- **ir nestabils vai tā saturs var sakustēties;**
- **jātur vai jāpārvieta izstieptās rokās vai saliecot vai pagriežot ķermeni;**
- **tā formas vai sastāva dēļ, saskaroties ar nodarbināto, var radīt traumu.**

Risks iegūt traumu pastāv, ja nodarbinātais:

- **nav fiziski piemērots konkrēta uzdevuma veikšanai;**
- **valkā nepiemērotu apģērbu un apavus;**
- **nav atbilstoši un pietiekami apmācīts.**

Bīstamie un kaitīgie faktori



Fiziska slodze var radīt traumu, ja:

- ➔ **slodze ir pārāk liela;**
- ➔ **smaguma pārvietošana ir iespējama, tikai saliecot vai pagriežot ķermeni;**
- ➔ **pārvietojamais smagums var negaidīti sakustēties;**
- ➔ **pārvietojot smagumu, ķermenis atrodas nestabilā stāvoklī.**

Nodarbinātais var iegūt traumu darba procesā šādu iemeslu dēļ:

- ➔ **nodarbinātajam nav bijis iespējams pietiekami atpūsties vai atveseļoties;**
- ➔ **smagums pārvietojams lielā attālumā;**
- ➔ **nodarbinātajam ir bieža vai ilgstoša fiziska piepūle (pārsvarā vērsta uz mugurkaulu);**
- ➔ **ir noteikts pārāk ātrs darba temps, kuru nodarbinātais nevar mainīt.**

Bīstamie un kaitīgie faktori



Pastāv risks, ka nodarbinātais var iegūt traumu, ja:

- ➔ **darba telpa nav pietiekami liela darbības veikšanai, īpaši vertikālā virzienā;**
- ➔ **darba telpas grīda ir nelīdzena, slidena vai darba virsma ir nestabila;**
- ➔ **darba vietā nav iespējama kravas apstrāde drošā augstumā vai nodarbinātais nevar ieņemt stabilu stāvokli;**
- ➔ **grīdas vai darba virsma ir dažādos līmeņos, tāpēc krava pārvietojama dažādā augstumā;**
- ➔ **darba vietā ir neatbilstoša temperatūra vai mitrums vai nav ventilācijas;**
- ➔ **darba telpā ir nepietiekams apgaismojums.**

Kolektīvie aizsardzības līdzekļi:



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Kolektīvie aizsardzības līdzekļi:

- ➡ darba vietu plānojums un iekārtojums;
- ➡ nodarbināto informēšana, apmācība un instruēšana (par smagumu specifiku, par pareizu smagumu celšanu un pārvietošanu, atslodzes vingrinājumiem un darbam ar palīglīdzekļiem);
- ➡ apgaismojums darba vietās – normālu darba apstākļu nodrošināšanai;
- ➡ darba procesa organizācija, automatizācija;
- ➡ regulāri atpūtas pārtraukumi;
- ➡ celšanas un pārvietošanas palīgierīces (ratiņi, kastes un plaukti uz riteņiem u.c.).

Individuālie aizsardzības līdzekļi:



Individuālie aizsardzības līdzekļi:

- ➔ ērti darba cimdi ar mehānisku izturību;
- ➔ darba apģērbs, ērti apavi ar elastīgu un neslidenu zoli un pirkstgalu aizsardzību.





Veicot kravas celšanas un pārvietošanas darbus aizliegts:

- ➔ **aizliegts kāpņu vietā izmantot taru, kastes un citus nepiemērotus priekšmetus.darba apgērbis;**
- ➔ **atrasties pārvietojamās kravas pārvietošanas vai iespējamā kritiena zonā;**
- ➔ **atrasties pārvietojamās kravas iespējamā krišanas ceļā; nepieciešamības gadījumā izmantot palīgmateriālus – siksnas, rullīšus, paliktņus un tml.;**
- ➔ **aizliegts mest kravu pāri galvai, kā arī nomest plīstošus smagumus (kravas);**
- ➔ **aizliegts pārnēsāt ripojošas kravas uz muguras neatkarīgi no to smaguma;**
- ➔ **ar rokām smagumus nekraut un necelt augstāk par 2 m.**



Veicot kravas celšanas un pārvietošanas darbus ievērojiet:

- **darba laikā jābūt uzmanīgam, koncentrētam un netraucēt citus darbiniekus;**
- **īpaši uzmanīgi pārvietoties pa kāpnēm un vietām, kur grīda ir vairākos līmeņos;**
- **iespēju robežās vienmēr izmantot pieejamās palīgierīces;**
- **izvairīties no lielu smagumu stumšanas, grūšanas, vilkšanas, izmantot mehāniskus palīglīdzekļus;**
- **noliekot, pārvietojot tādas kravas (priekšmetus), kuri cieši pieguļ virsmai, neturēt rokas apakšā;**
- **nesot vai vedot smagumus, pārvietošanās laikā esiet ļoti piesardzīgi, neskrieniet;**
- **ar rokām smagumus nekraut, necelt augstāk par 2 m;**
- **pārlicinieties, vai nav slidens un vai ceļā nav šķēršļi;**
- **īpaši uzmanīgi pārvietoties pa kāpnēm.**

Organizatoriskie pasākumi:



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

- ➔ **Nodrošināt nodarbinātajiem regulāras atpūtas iespējas telpā ar piemērotu mikroklimatu;**
- ➔ **nodrošināt ar dzeramo ūdeni;**
- ➔ **regulāri informēt un apmācīt nodarbinātos – pasaulē veiktie pētījumi norāda, ka efektīvāka apmācība ir tad, ja pēc apmācības veikšanas darba vadītājs regulāri uzrauga un aizrāda par neprecizitātēm, kas tiek pielautas smagumu pārvietošanas procesā;**
 - par smagumu specifiku (pārvietojamo priekšmetu raksturu un saturu);**
 - par smagumu pārvietošanas ergonomiskajiem principiem un drošām pārvietošanas metodēm;**
 - par atslodzes vingrin ājumu veikšanu u.c.**

SVARĪGĀKĀS PRASĪBAS, CEĻOT SMAGUMUS

1. Tev vispār vajag pārvietot?
2. Tev ir ērtas drēbes un apavi?
3. Tu vari pacelt viens?
4. Tu vari pārskatīt pārvietošanās virzienu?



VIENMĒR PĀRVIETO LĒNĀM, NESTEIDZOTIES!

- Iegem ērtu pozu uz pilnas pēdas – kājas plecu platumā, purngalā vērsti tajā virzienā, kur tālāk jāpārvieto smagums.
- pretspies ceļš
- stabili un ērti satver ņemto priekšmetu
- celj ar kāju spēku



- ja iespējams, vienmēr izmanto palīgdzekļus (piemēram, rullīšus, pakļājus u.c.)
- vienmēr lūdz kolēģu palīdzību, ja priekšmetu ir neērti satvert vai tas ir ļoti smags

NEKAD NEDARI ŠĀDI!

- nesamais priekšmets tiek satverts un celts noliekoties ar taisnām kājām (nevis pietupjoties)



SVARĪGĀKĀS PRASĪBAS, PĀRVIETOJOT SMAGUMUS

SAGATAVOJIES – IZDOMĀ, VAI:

1. Tev vispār vajag pārvietot?
2. Tu vari izmantot palīgīdzekļus?
3. Tev ir ērtas drēbes un apavi?
4. Tu vari pārvietot viens?
5. Tu vari labi pārkārtot pārvietošanās virzienu un ceļš ir brīvs?



VIENMĒR PĀRVIETO LĒNĀM, NESTEIDZOTIES!

- stabili un ērti satver nesamo priekšmetu ar abām rokām – atver tā, lai priekšā būtu salokāts

Savienot ar otru tikai tad, kad priekšmetā ir stabili novietoti. Nekad nenovietoj priekšmetus

- nesot priekšmetu, tur to tuvu ķermenim
- smagāko priekšmeta puši tur tuvāk ķermenim
- degunam ar zodam jābūt vienam pārvietošanās virzienā

- ja nepieciešams pagrozies, tad pagriez visu ķermeni



VĒL ATCERIES:

- ja jūties pikulis – apšūties!
- ja iespējams, vienmēr izmanto palīgīdzekļus (pārnēsāšanas ratiņus, paceltni u.c.)! Ratiņus labāk stum nekā veikt!
- vienmēr lūdz kolēģu palīdzību, ja priekšmeti ir noērti satvert vai tas ir jādā smags!



NEKAD NEĀRI ŠĀDI!

- priekšmeti tiek pārvietoti, pagriežot muguru jostas – krustu rajonā



- nesamais priekšmets tiek turēts tālu no ķermeņa – ja tāds priekšmets atrodas, jo smagāks tas liekas



Veidosim vidi sev apkārt!



www.aina.lv

Paldies!

Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos