

# RANKINIO KĖLIMO UŽDUOČIŲ VERTINIMAS PAGAL PAGRINDINIUS INDIKATORIUS

versija 2001

Ten, kur atliekama daug individualios veiklos, susijusios su dideliu fiziniu krūviu, vertinimas turi būti atliekamas individualiai.

Darbo vieta/veikla:



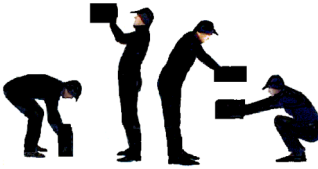

## 1-ji pakopa: laiko trukmės punktų nustatymas (pasirinkite tik vieną stulpelį !)

Kėlimo arba perkėlimo darbai ( < 5 s )		Laikymas ( > 5 s )		Nešimas ( > 5 m )	
Skaičius per darbo dieną	Laiko trukmės punktai	Viso trukmė per darbo dieną	Laiko trukmės punktai	Viso ilgis per darbo dieną	Laiko trukmės punktai
< 10	1	< 5 min	1	< 300 m	1
10 iki < 40	2	5 iki 15 min	2	300 m iki < 1km	2
40 iki < 200	4	15 min iki < 1 val	4	1 km iki < 4 km	4
200 iki < 500	6	1 val iki < 2 val	6	4 iki < 8 km	6
500 iki < 1000	8	2 val iki < 4 val	8	8 iki < 16 km	8
≥ 1000	10	≥ 4 val	10	≥ 16 km	10
<i>Pavyzdžiai:</i> • plytų mūrijimas • ruošinių dėjimas į mašiną • dėžių ėmimas iš konteinerio ir jų dėjimas ant konvejerio diržo		<i>Pavyzdžiai:</i> • ketaus detalės laikymas ir krepimas dirbant su ratiniu laikikliu • rankinio malimo mašinos sukimas • darbas piktžolių naikimo mašina		<i>Pavyzdžiai:</i> • baldų perkraustymas • statybos aikštelės pastolių perrinkimas ir perkėlimas į kitą vietą	

## 2-ji pakopa: Krovinio, padėties ir darbo sąlygų vertinimo punktų nustatymas

Faktinė apkrova <sup>1)</sup> vyrams	Krovinio vertinimo punktai	Faktinė apkrova <sup>1)</sup> moterims	Krovinio vertinimo punktai
< 10 kg	1	< 5 kg	1
10 iki < 20 kg	2	5 iki < 10 kg	2
20 iki < 30 kg	4	10 iki < 15 kg	4
30 iki < 40 kg	7	15 iki < 25 kg	7
≥ 40 kg	25	≥ 25 kg	25

1) „Faktinė apkrova“ šiame kontekste reiškia realią jėgą, kurios reikia norint perkelti krovinį. Šio veiksmo jėga neatitinka kiekvieno individualaus krovinio masės. Kreipiant kartotinę dėžę, tik 50 % krovinio masės turės poveikį dirbančiajam, o jei naudojamas vežimėlis – tik 10 %.

Tipinė padėtis dirbant su krovinium <sup>2)</sup>	Kūno padėtis, krovinio padėtis	Padėties vertinimo balas
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viršutinė kūno dalis yra tiesiai, žmogus nesusilenkęs</li> <li>Tada, kai kėliamas, laikomas, nešamas ar nuleidžiamas šalia kūno esantis krovinys</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Truputį pasilenkiama į priekį ar truputį pasukamas stuburas į šoną</li> <li>Tada, kai kėliamas, laikomas, nešamas ar nuleidžiamas netoli kūno esantis krovinys</li> </ul>	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reikia žemai pasilenkti ar toli siekti į priekį</li> <li>Reikia truputį pasilenkti į priekį ir tuo pat metu pasisukti į šoną</li> <li>Krovinys toli nuo kūno arba virš pečių aukščio</li> </ul>	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reikia toli pasilenkti į priekį ir tuo pat metu pasisukti į šoną</li> <li>Krovinys toli nuo kūno</li> <li>Ribotas padėties stabilumas stovint</li> <li>Reikia pritūpti ar atsiklaupiti</li> </ul>	8

2) Norint nustatyti padėties įvertinimo balus būtina atsižvelgti į pagrindinę darbo metu esančią pozą ar padėtį. Pavyzdžiui, jei dirbama kroviniais būnant net trijose pozose/padėtyse, būtina imti vidurkius, o ne kraštutines reikšmes.

Darbo sąlygos	Darbo sąlygų vertinimo balas
Geros ergonominės sąlygos, pavyzdžiui, pakankamai erdvės, nėra fizinių kliūčių darbo vietoje, lygios ir tvirtos grindys, geras apšvietimas, geras daiktų suėmimas	0
Judėjimo erdvė ribota ir ergonominės sąlygos nepatenkinamos (pavyzdys 1: Erdvė ribota dėl per žemos ar per siauros darbo vietos ir jos plotas nesiekia 1,5 m <sup>2</sup> , pavyzdys 2: stovėseną darbu metu netolygi, nes grindys nelygios arba minkštos)	1
Labai ribota erdvė ir labai ribotas judėjimas ir/arba nestabilus krovinių centras (pavyzdžiui, kada reikia perkelti pacientus)	2

### 3-ji pakopa: Įvertinimas

Vertinimo balai, susiję su šia veikla, turi būti įvedami ir apskaičiuojami pagal šią diagramą.



Šiuo pagrindu apskaičiuojamas rizikos laipsnis ir pagal žemiau pateiktą lentelę galima nustatyti apytikslį įvertinimą.

<sup>3)</sup> Nepaisant šių sąlygų, galioja Motinystės atostogų įstatymas.

Rizikos diapazonas	Rizikos balas	Aprašymas
1	< 10	Krovinių krauti aukštai nereikia, nėra realios fizinės perkrovos tikimybės.
2	10 iki < 25	Tam tikra prasme intensyvi apkrova, fizinė perkrova įmanoma fiziškai silpnesniems asmenims <sup>4)</sup> . Šiai grupei gali padėti darbo vietų pertvarkymas.
3	25 iki < 50	Didelė ar intensyvi apkrova, fizinė perkrova įmanoma ir įprasto frizinio stiprumo asmenims. Rekomenduojamas darbo vietos pertvarkymas.
4	–{ }– ≥ 50	Didelės fizinės apkrovos, didelė fizinės perkrovos tikimybė. Būtinai darbo vietos pertvarkymas <sup>5)</sup> .

<sup>3)</sup> Iš esmės turi būti daroma prielaida, kad tuo didesnis rizikos balas, tuo didesnė tikimybė raumenų ir skeleto sistemos perkrovai. Rizikos diapazonų ribos yra sąlyginės, nes daugelis faktorių taip pat priklauso ir nuo individualių darbo metodų ir darbo techninės bazės sąlygų. Todėl ši kifikacija turėtų būti suvokiama kaip rekomendacinio tipo. Tikslesnei analizei atlikti būtinos profesionalios ergonomikos žinios.

<sup>4)</sup> Fiziškai silpnesni asmenys čia yra asmenys, kurių amžius yra virš 40 metų arba iki 21 metų, neseniai darbą pradėję žmonės ar žmonės, kurie serga tam tikromis ligomis, kurios įtakoja fizinius pajėgumus.

<sup>5)</sup> Dizaino reikalavimai gali būti nustatomi pagal balų lentelėje skaičių. Mažinant svorį, gerinant vykdymo sąlygas ar trumpinant apkrovos laikotarpį, padidėjusios streso galima išvengti.

Darbo vietos patikra būtina dėl kitų priežasčių:

Priežastys: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Įvertinimo data: \_\_\_\_\_ Įvertinimą atliko: \_\_\_\_\_