

DARBA UZDEVUMU NOVĒRTĒJUMS KRAVU APSTRĀDĒ AR ROKĀM, BALSTOTIES UZ

GALVENAJIEM RĀDĪTĀJIEM 2001. g. versija

Ja ir vairākas individuālas darbības, kuras prasa ievērojamu fizisko spriedzi, tās jāizvērtē katra atsevišķi.

Darba vieta/ Darbība

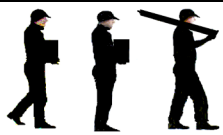



1. solis: Laika vērtējuma punktu noteikšana (Izvēlieties tikai vienu ailī!)

Pacelšanas vai pārvietošanas darbības (< 5 sek.)		Turēšana (> 5 sek.)		Nešana (> 5 min.)	
Skaitis darba dienā	Laika normēšanas punkti	Kopējais ilgums darba dienā	Laika normēšanas punkti	Kopējais ilgums darba dienā	Laika normēšanas punkti
< 10	1	< 5 min.	1	< 300 min.	1
no 10 līdz < 40	2	no 5 līdz 15 min.	2	no 300 m līdz < 1km	2
no 40 līdz < 200	4	no 15 min. līdz < 1 st.	4	no 1 km līdz < 4 km	4
no 200 līdz < 500	6	no 1 st. līdz < 2 st.	6	no 4 līdz < 8 km	6
no 500 līdz < 1000	8	no 2 st. līdz < 4 st.	8	no 8 līdz < 16 km	8
≥ 1000	10	≥ 4 st.	10	≥ 16 km	10
<i>Piemēri:</i> • ķieģeļu mūrēšana, • apstrādājamo priekšmetu ievietošana mehānismā, • kastu izņemšana no konteineru un novietošana uz konveijera lentas		<i>Piemēri:</i> • čuguna gabala turēšana un vadīšana, strādājot pie slīpēšanas mašīnas • rokas slīpēšanas mašīnas darbināšana, • zāles plāvēja darbināšana		<i>Piemēri:</i> • mēbeļu iznešana, • sastatņu sastāvdaļu nogādāšana būvlaukumā	

2. solis: Kravas, ķermeņa stāvokļa un darba apstākļu normēšanas punktu noteikšana

Faktiskais kravas smagums ¹⁾ vīriešiem	Kravas normēšanas punkti	Faktiskais kravas smagums ¹⁾ sievietēm	Kravas normēšanas punkti
< 10 kg	1	< 5 kg	1
no 10 līdz < 20 kg	2	no 5 līdz < 10 kg	2
no 20 līdz < 30 kg	4	no 10 līdz < 15 kg	4
no 30 līdz < 40 kg	7	no 15 līdz < 25 kg	7
≥ 40 kg	25	≥ 25 kg	25

1) "Faktiskais kravas smagums" šajā kontekstā nozīmē reālo darba spēku, kas nepieciešamas kravas pārvietošanai. Šis darba spēks ne vienmēr atbilst kravas masai. Sasverot kartona kārbu, uz darba ņēmēju iedarbojas tikai 50% no kravas masas, bet, izmantojot ratņus, tikai 10%.

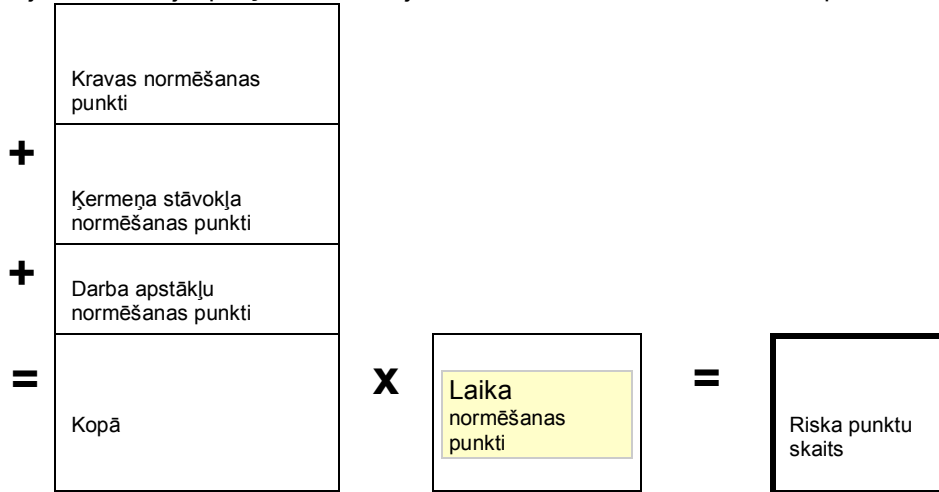
Tipisks ķermeņa stāvoklis, kravas novietojums ²⁾	Ķermeņa stāvoklis, kravas novietojums	Ķermeņa stāvokļa normēšanas punkti
	<ul style="list-style-type: none">• Ķermeņa augšdaļa taisna, nav pagriezta• Pacelšanas, turēšanas, nešanas un nolaišanas laikā krava ir cieši klāt pie ķermeņa	1
	<ul style="list-style-type: none">• Rumpja viegla noliekšana uz priekšu vai pagriešana• Pacelšanas, turēšanas, nešanas un nolaišanas laikā krava ir tuvu vai vidēji tuvu pie ķermeņa	2
	<ul style="list-style-type: none">• Zema noliekšanās vai noliekšanās tālu uz priekšu• Rumpja viegla noliekšana uz priekšu, vienlaicīgi to pagriežot• Krava tālu no ķermeņa vai virs plecu augstuma	4
	<ul style="list-style-type: none">• Rumpja noliekšana tālu uz priekšu, vienlaicīgi to pagriežot• Krava tālu no ķermeņa• Ierobežota ķermeņa stabilitāte stāvēt• Notupšanās vai nomešanās ceļos	8

2) Lai noteiktu ķermeņa stāvokļa normēšanas punktus, jāizmanto tipiskais ķermeņa stāvoklis, veicot kravu apstrādi ar rokām. Piemēram, ja darbā ar kravu ir dažādi ķermeņa stāvokļi, jāizmanto vidējā vērtība, nevis gadījuma rakstura galējās vērtības.

Darba apstākļi	Darba apstākļu normēšanas punkti
Labi ergonomiskie apstākļi, piem., pietiekami plaša telpa, darba telpā nav fizisku šķēršļu, vienādliemeņa un ciets grīdas segums, pietiekams apgaismojums, labi satveršanas apstākļi.	0
Ierobežota kustību telpa un nelabvēlīgi ergonomiskie apstākļi (1. piemērs: kustību telpu ierobežo pārāk mazs augstums, vai darba platība ir mazāka nekā 1,5 m ² ; 2. piemērs: ķermeņa stabilitāti pasliktina nelīdzena grīda vai mīksta balsta virsma)	1
Ļoti ierobežota kustību telpa un/vai kravas smaguma centra nestabilitāte (piem., pacientu pārvietošana)	2

3. solis: Vērtēšana

Diagrammā jāievada un jāaprēķina konkrētajai darbībai atbilstošie normēšanas punkti.



Pamatojoties uz aprēķināto normēšanu un zemāk doto tabulu, iespējams veikt aptuvenu novērtējumu. ³⁾ Neatkarīgi no tā, spēkā ir Maternitātes atvaļinājuma likuma noteikumi.

Riska pakāpe	Riska punktu skaits	Apraksts
1	< 10	Zems kravas smagums, fiziskā pārslodzes rašanās nav iespējama.
2	no 10 līdz < 25	Palielināts kravas smagums, fiziskā pārslodze iespējama cilvēkiem ar mazāku lokanību ⁴⁾ . Šai grupai lietderīgi veikt darba vietas reorganizāciju.
3	no 25 līdz < 50	Ļoti palielināts kravas smagums, fiziskā pārslodze iespējama arī normāltipa cilvēkiem. Ieteicams veikt darba vietas reorganizāciju.
4	-{}- ≥ 50	Liels kravas smagums, fiziskā pārslodzes rašanās ir iespējama. Nepieciešams veikt darba vietas reorganizāciju ⁵⁾ .

³⁾ Būtnībā jāpieņem, ka, palielinoties normēšanas punktu skaitam, pieaug balsta un kustību aparāta pārslodzes risks. Robežas starp riska pakāpēm ir mainīgas individuālo darba paņēmienu un izpildes apstākļu dēļ. Tāpēc šo klasifikāciju var uzskatīt tikai par orientējošu palīg līdzekli. Precīzākai analīzei nepieciešamas speciālas zināšanas ergonomikā.

⁴⁾ Personas ar mazāku lokanību šajā kontekstā ir personas, kas vecākas par 40 gadiem vai jaunākas par 21 gadu, jauniešiem darbinieki vai cilvēki, kas cieš no kādas slimības.

⁵⁾ Darba organizācijas prasības var noteikt, atsaucoties uz punktu skaitu tabulā. Paaugstinātu stresu var novērst, samazinot smagumu, uzlabojot darba izpildes apstākļus vai saīsinot spriedzes ilgumu.

Darba vietas pārbaude nepieciešama citu iemeslu dēļ:

Iemesli: _____

Novērtēšanas datums: _____ Novērtēšanu veica: _____