

**Stūmimo ir traukimo darbų įvertinimas pagal pagrindinius indikatorius 2002 m. rugsėjo mėn. versija**

Visa veikla turi būti suskirstyta į dvi atskiras veiklos sritis. Bet kokia individuali veikla ar jos grupė turi būti vertinama atskirai, jei ji susijusi su reikšmingomis fizinėmis apkrovomis.

Darbo vieta/veikla:

**1-ji pakopa: Laiko trukmės balų** (pasirinkite tik vieną stulpelį !)

Stūmimo ir traukimo darbai trumpais atstumais ar jei reikia dažnai sustoti (vienas veiksmas neviršija 5 metrų atstumo)		Stūmimo ir traukimo darbai didesniais atstumais (vienas veiksmas viršija 5 metrų atstumą)	
Skaičius per darbo dieną	Laiko trukmės punktai	Viso atstumas per darbo dieną	Laiko trukmės punktai
< 10	1	< 300 m	1
10 iki < 40	2	300 m iki < 1km	2
40 iki < 200	4	1 km iki < 4 km	4
200 iki < 500	6	4 iki < 8 km	6
500 iki < 1000	8	8 iki < 16 km	8
≥ 1000	10	≥ 16 km	10


*Pavyzdžiai: darbas manipulatoriais, mašinų derinimas, maisto dalinimas ligoninėse*

*Pavyzdžiai: šiukšlių surinkimas, baldų transportavimas pastatuose ant vežimėlių, konteinerių pakrovimas ar iškrovimas*

**2-ji pakopa: Masės, padėties tikslumo, greičio, pozos ir darbo sąlygų įvertinimo balo nustatymas**

Masė, kurią reikia perkelti (krovinio svoris) ant ratelių	Pramoninis krautuvas, pagalbinės priemonės				
	Be, kroviny ridentamas	Vežimėlis	Neštuvai, vežimėliai be fiksuotų ratelių (tik vairuojami)	Įvairūs vežimėliai, rankiniai vežimėliai su fiksuotais rateliais	Manipulatoriai, virviniai balansyrai
< 50 kg	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
50 iki < 100 kg	1	1	1	1	1
100 iki < 200 kg	1.5	2	2	1.5	2
200 iki < 300 kg	2	4	3	2	4
300 iki < 400 kg	3		4	3	
400 iki < 600 kg	4		5	4	
600 iki < 1.000 kg	5			5	
≥ 1000 kg					

slystantys	
< 10 kg	1
10 iki < 25 kg	2
25 iki < 50 kg	4
> 50 kg	

**Pilkos vietos:**  
Kritinės, nes pramoninio krautuvo/vežimėlio judėjimo įvertinimą labai įtakoja įgūdžiai ir fizinė jėga.

**Baltos vietos be skaičių:**  
Iš esmės reikėtų vengti, nes reikalinga jėga gali viršyti maksimalią žmogaus jėgą.

Padėjimo tikslumas	Judėjimo greitis	
	mažas (< 0.8 m/s)	didelis (0.8 iki 1.3 m/s)
Mažas - nėra važiavimo atstumo parametru - kroviny gali riedėti ir sustoti ir vėl riedėti	1	2
Didelis - kroviny turi būti rūpestingai padėtas į vietą ir turi būti stabdomas - būtina tiksliai laikytis važiavimo atstumo - dažni krypties pasikeitimai	2	4

Pastaba: vidutinis ėjimo greitis yra apie 1 m/s

Iš esmės visa raumenų ir skeleto sistema patiria apkrovą stumiant ir traukiant; o ypač peties ir rankos sujungimo zonoje. Priklausomai nuo naudojamų jėgų ir padėties, yra taip pat tikimybė, kad ir apatinė nugaros dalis, ir juosmuo, ir kelių sąnariai patiria didesnę apkrovą. Dėl to, kad fizinės jėgos yra žymiai mažesnės ir kinta, ko nėra keičiant ir nešant, sunku nustatyti chronišką žalą, kuri kyla dėl perkrovos. Kalbant apie stūrimą ir traukimą, dažniausios traumos atsiranda dėl to, kad raumenys ir skeletas apkraunami staigiai, būna susižalojami paslydus ar dėl kokių nors kitų priežasčių, susijusių su staigių judesių, stabdant ir pan.

Padėtis <sup>1)</sup>		
	Nugara tiesiai, nepasisukus	1
	Nugara šie tiek palenkta į priekį ar pasuktą į šonus (traukimas iš vienos pusės)	2
	Kūnas žemai pasilenkęs į priekį judesio kryptimi Susilenkimas, atsiklaupimas, įsirišimas	4
	Susilenkimo ir pasisukimo derinys	8

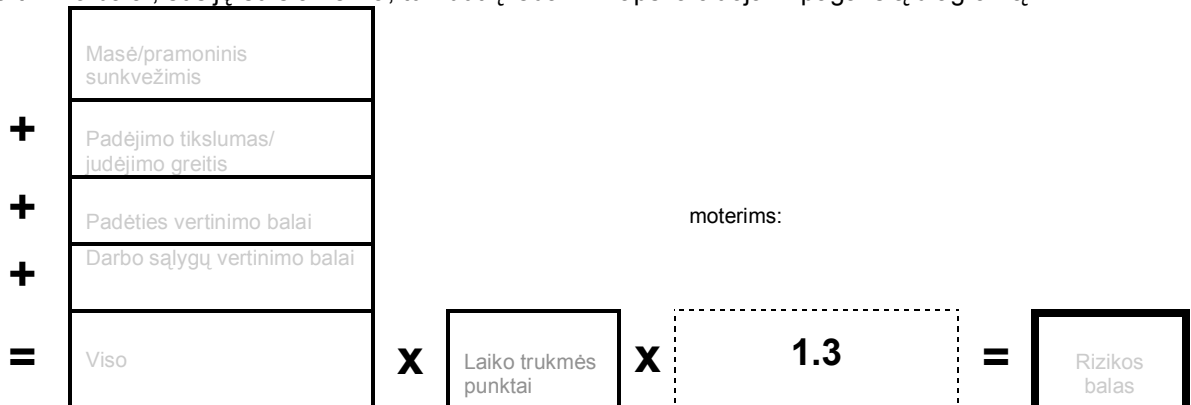
1) Būtina dirbti tipinėje padėtyje. Didelis pasilenkimas judesio pradžioje, stabdant ar važiuojant iš vietos gali būti nepriskiriamas, jei jis būna retai.

Darbo sąlygos		
<b>Geros:</b> → Grindys ir kiti paviršiai lygūs, kieti, tolygūs ir sausi → nėra nuolydžių → nėra kliūčių darbo vietoje → ratai ar rateliai juda lengvai, nėra akivaizdus ratų guolių susidėvėjimo požymių		0
<b>Patenkinamos:</b> → Grindys nešvarios, truputį nelygios, minkštos → nuolydis iki 2° → kliūtys darbo vietoje, kurias reikia apeiti → ratai ar rateliai apsinešę, nesisuka lengvai, susidėvėję guoliai		2
<b>Sudėtingos:</b> → negrįstas ar grubiai grįstas takas, praėjimai, daug teršalų → nuolydis nuo 2 iki 5° → vežimėliai ir krautuvai buksuoja iš vietos pradėdami važiuoti → ratai ar rateliai labai apsinešę storu sluoksniu, guoliai išsidėvėję		4
<b>Komplikuotos:</b> → laiptai, kopėčios → nuolydžiai >5° → įvairių indikatorių deriniai nuo "patenkinama" iki "sudėtinga"		8

Indikatoriai, kurie neaprašyti lentelėje, turi būti papildomai įrašyti.

### 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.

Rizikos diapazonas <sup>1)</sup>	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>3)</sup> . Šiai grupei gali padėti darbo vietų pertvarkymas.
3	25 iki < 50	Didelė ar intensyvi apkrova, fizinė perkrova įmanoma ir įprasto fizinio stiprumo asmenims. Rekomenduojamas darbo vietos pertvarkymas.
4	-{ } -> 50	Didelės fizinės apkrovos, didelės fizinės perkrovos tikimybė. Būtinai darbo vietos pertvarkymas.

2) Rizikos diapazonų ribos yra sąlyginės, nes daugelis faktorių taip pat priklauso ir nuo individualių darbo metodų ir darbo techninės bazės sąlygų. Todėl ši klasifikacija turėtų būti suvokiama kaip **rekomendacinio tipo**. Iš esmės turi būti daroma prielaida, kad kuo didesnis rizikos balas, tuo didesnė tikimybė raumenų ir skeleto sistemos perkrovai. 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.