

# MANUAL HANDLING ASSESSMENT CHARTS



## IEVADS

Ar darbu saistītie balsta un kustību aparāta traucējumi, to skaitā roku darbā radušās traumas, ir visizplatītākais arodslimību veids Apvienotajā Karalistē, un to profilakse ir *HSC/E* (Veselības aizsardzības un darba drošības komitejas un tās izpildinstitūcijas) darba prioritāte. Svarīgi iegaumēt, ka:

- balsta un kustību aparāta traucējumus var novērst;
- profilaktiskie pasākumi ir rentabli;
- nav iespējams novērst visus balsta un kustību aparāta traucējumus, tāpēc būtiski svarīga ir agrīna ziņošana par simptomiem, pareiza ārstēšana un piemērota rehabilitācija.

## Veicamie pasākumi

1992. gada Noteikumos par kravu apstrādi ar rokām (ar grozījumiem) skaidri noteikta pasākumu hierarhija, lai novērstu riska faktoros kravu apstrādē ar rokām. Tie ir:

- iespēju robežās izvairīties no bīstamām roku darba operācijām;
- novērtēt visas bīstamās roku darba operācijas, no kurām nevar izvairīties;
- iespēju robežās samazināt traumu risku.

## Vērtējuma diagrammas par kravu apstrādi ar rokām

Vērtējuma diagrammas par kravu apstrādi ar rokām ir jauns instruments, kas izveidots, lai palīdzētu veselības un darba drošības inspektoriem novērtēt izplatītākos riska faktoros kravu pacelšanas (un nolaišanas), nešanas un brigādes darba operācijās. Darba devēji, par darba drošību atbildīgās amatpersonas, darba drošības pārstāvji un citi var nākt pie atziņas, ka vērtējuma diagrammas par kravu apstrādi ar rokām noder arī, lai noteiktu augstas riska pakāpes operācijas kravu apstrādē ar rokām un palīdzētu veikt riska novērtēšanu.

## Vērtējuma diagrammu struktūra

Ar vērtējuma diagrammu palīdzību var izpildīt triju veidu vērtēšanu:

- pacelšanas operācijām *1.-4. lpp.*
- nešanas operācijām *5.-8. lpp.*
- brigādes darba operācijām *9.-11. lpp.*

Katram novērtējuma veidam ir vērtēšanas ieteikumi un blokshēma.

12. lappusē dota punktu skaita lapa, kas jāaizpilda.

## ***Piezīme:***

***Vērtējuma diagramma par kravu apstrādi ar rokām nav piemērota atsevišķām roku darba operācijām, piemēram, tādām, kurās iekļauta stumšana un vilkšana. Tajā nav ietverts pilna apmēra riska novērtējums (skat. *Kravu apstrāde ar rokām*, „Papildu informācija”). Aizpildot punktu skaita lapu, jāņem vērā individuālās un psihosociālās problēmas. Bez tam vērtējuma diagramma nav paredzēta riska faktoru novērtēšanai darba vietās attiecībā uz augšdelmu darbības traucējumiem (skat. *Augšdelmu darbības traucējumi darba vietā*, skat. „Papildu informācija”).***

### Kā aizpildīt vērtējuma diagrammu par kravu apstrādi ar rokām

- Kādu laiku novērojiet darba uzdevuma izpildi, lai pārlicinātos, ka tas, ko jūs redzat, ir parastas darba norises paraugs. Vērtēšanas procesa laikā konsultējieties ar darba ņēmējiem un darba drošības pārstāvjiem. Ja vairāki cilvēki veic vienādu uzdevumu, pārlicinieties, ka izprotat šī darba prasības no visu darba ņēmēju viedokļa. Te var palīdzēt uzdevuma videoieraksts, kuru vajadzības gadījumā varat apskatīt atkārtoti, ārpus darba vietas.
- Izvēlieties piemērotu vērtēšanas veidu (t.i., pacelšanai, nešanai vai brigādes darbam). Ja darba uzdevumā ietilpst pacelšana un nešana, vērtējiet abas darbības.
- Pirms vērtējuma uzsākšanas noteikti izlasiet vērtēšanas ieteikumus.
- Nosakot riska pakāpi katram riska faktoram, vadīties pēc vērtēšanas ieteikumiem un blokshēmas. Informācija par riska samazināšanu atrodama tīmekļa vietnē (adresi skatīt zemāk). Zemāk dota riska pakāpju klasifikācija:

|  |
|--|
| <b>Z = ZAĻA – Zema riska pakāpe</b>  |
| Ja nepieciešams, jāņem vērā īpašo riska grupu (piem., grūtnieces, jaunieši u.c.) neaizsargātība.   |
| <b>D = DZELTENA – Vidēja riska pakāpe – Uzmanīgi izpētiet uzdevumus</b>  |
| <b>S = SARKANA – Augsta riska pakāpe – Iesakiet nepieciešamos pasākumus</b>  |
| Nozīmīga daļa strādājošo var tikt pakļauta riskam gūt traumas.   |
| <b>V = VIOLETA – Ļoti augsta riska pakāpe</b>  |
| Šādas operācijas var radīt nopietnu risku gūt traumas, un jāveic to rūpīga pārbaude, it īpaši gadījumos, kad visu kravas svaru balsta viens cilvēks. |

- Punktu skaita lapas 12. lappusē ievadiet krāsu joslas apzīmējumu un atbilstošo punktu skaitu.  
Krāsu joslas palīdz noteikt, kuriem darba uzdevuma elementiem jāpievērš uzmanība.
- Aprēķiniet kopējo punktu skaitu. Kopējie punkti palīdz noteikt tos prioritāros uzdevumus, kuriem vissteidzamāk jāpievērš uzmanība, un kontrolēt veikto uzlabojumu efektivitāti.
- Ievadiet punktu skaita lapā pārējo pieprasīto informāciju par uzdevumu.

**Papildu informācija par vērtējuma diagrammām kravu apstrādei ar rokām, tai skaitā par apmācību tiešsaistē, atrodama adresē**

[www.hse.gov.uk/msd](http://www.hse.gov.uk/msd)

### ***Iegaumējiet:***

**Novērtēšanas mērķis ir noteikt un pēc tam *samazināt* darba uzdevuma kopējo riska pakāpi.**

## 1 PACELŠANAS DARBĪBA

### IETEIKUMI PACELŠANAS DARBĪBU NOVĒRTĒŠANAI





#### A Kravas svars/pacelšanas biežums

Atzīmējiet kravas svaru un pacelšanas darbības atkārtotāšanās biežumu. Nolasiet riska joslu diagrammā, kas dota 4. lappusē, un ierakstiet krāsu joslu un skaitlisko rezultātu punktu skaita lapā. Ja josla ir violeta, tad uzdevums jāizpēta ļoti detalizēti; šādas operācijas var radīt nopietnu risku gūt traumas, un jāveic to rūpīga pārbaude, it īpaši gadījumos, kad visu kravas svaru balsta viens cilvēks.

**Piezīme:** Ļoti bieži veiktas vieglu kravu apstrādes operācijas atbildīs ZAĻAJAI joslai, tomēr tās var būt saistītas ar problēmām, kas skar augšdelmus. Turpmākai vērtēšanai lūdzam meklēt ieteikumu *Augšdelmu darbības traucējumi darba vietā* (skat. „Papildu informācija”).

#### B Roku attālums no muguras lejasdaļas

Vērojiet uzdevuma izpildi un pārbaudiet horizontālo attālumu starp strādnieka rokām un muguras lejasdaļu. Vienmēr vērtējiet „sliktāko norises scenāriju”. Izmantojiet dotos attēlus kā vērtēšanas ceļvedi:

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  |  |  |
| <b>CLOSE:</b> Upper arms aligned vertically and upright trunk<br><b>G/0</b>        | <b>MODERATE:</b> Upper arms angled away from body<br><b>A/3</b>                    | <b>MODERATE:</b> Trunk bent forward<br><b>A/3</b>                                   | <b>FAR:</b> Upper arms angled away from body and trunk bent forward<br><b>R/6</b>    |
| TUVU: Augšdelmi vertikāli paralēli, ķermenis taisns Z/0                            | VIDĒJI TUVU: Augšdelmi leņķī attālināti no ķermeņa D/3                             | VIDĒJI TUVU: Ķermenis noliekts uz priekšu D/3                                       | TĀLU: Augšdelmi leņķī attālināti no ķermeņa, un ķermenis noliekts uz priekšu S/6     |

#### C Vertikālās pacelšanas zona

Vērojiet strādnieka roku stāvokli celšanas sākumā un celšanai turpinoties.

Vienmēr vērtējiet „sliktāko norises scenāriju”. Izmantojiet dotos attēlus kā ceļvedi:

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| <b>Above knee and/or below elbow height</b><br><b>G/0</b>                           | <b>Below knee and/or above elbow height</b><br><b>A/1</b>                           | <b>Floor level or below</b><br><b>R/3</b>  | <b>At head height or above</b><br><b>R/3</b>  |
| Virs ceļgaliem un/vai zem elkoņu augstuma Z/0                                       | Zem ceļgaliem un/vai virs elkoņu augstuma D/1                                       | Grīdas līmenī vai zemāk Galvas augstumā vai augstāk S/3                              |   |

## 2 PACELŠANAS DARBĪBA

### **D Ķermeņa pagriešana un noliekšana uz sāniem**

Vērojiet strādnieka ķermeni kravas celšanas laikā. Ja ķermenis pagriežas attiecībā pret gūžām un augšstilbiem, **vai**, ja strādnieks, ceļot kravu, noliecas uz vienu pusi, tad atbilstoša ir dzeltenā josla un punktu skaits **1**. Ja ķermenis, ceļot kravu, pagriežas UN noliecas uz sāniem, tad atbilstoša ir sarkanā josla un punktu skaits **2**.

### **E Ķermeņa piespiedu stāvokļi**

Ja strādnieka kustības ir netraucētas, tad atbilstoša ir zaļā josla un punktu skaits **0**. Ja strādnieks celšanas laikā ieņem ierobežotas pozas, jo vietas ir pārāk maz (piem., šaura sprauga starp kravu uz paliktņa un paškrāvēju) vai darbstacijas konstrukcija ir neatbilstoša (piem., pārāk augsts vienslīdes transportieris), tad atbilstoša ir dzeltenā josla un punktu skaits **1**. Ja ķermeņa stāvoklis ir stipri ierobežots, tad atbilstoša ir sarkanā josla un punktu skaits **3** (piem., darbs ierobežotās platībās, piemēram, bagāžas glabātavās).

### **F Kravas satvēriens**

| <b>LABS Z/0</b>  | <b>PIEŅEMAMS D/1</b>                            | <b>SLIKTS S/2</b>   |
|--|---|---|
| Konteineri ar labi konstruētiem rokturiem vai turekļiem, kas atbilst savam uzdevumam | Konteineri ar sliktiem rokturiem vai turekļiem  | Slikti konstruēti konteineri. Vaļīgas detaļas, nesimetriski priekšmeti, kuri ir masīvi vai grūti pārvietojami |
| Ērtas detaļas, kas labi satveramas   | Pirksti zem konteineru jāsavieno 90 grādu leņķī | Neelastīgi maisi vai nestabilas kravas  |

### **G Grīdas virsma**

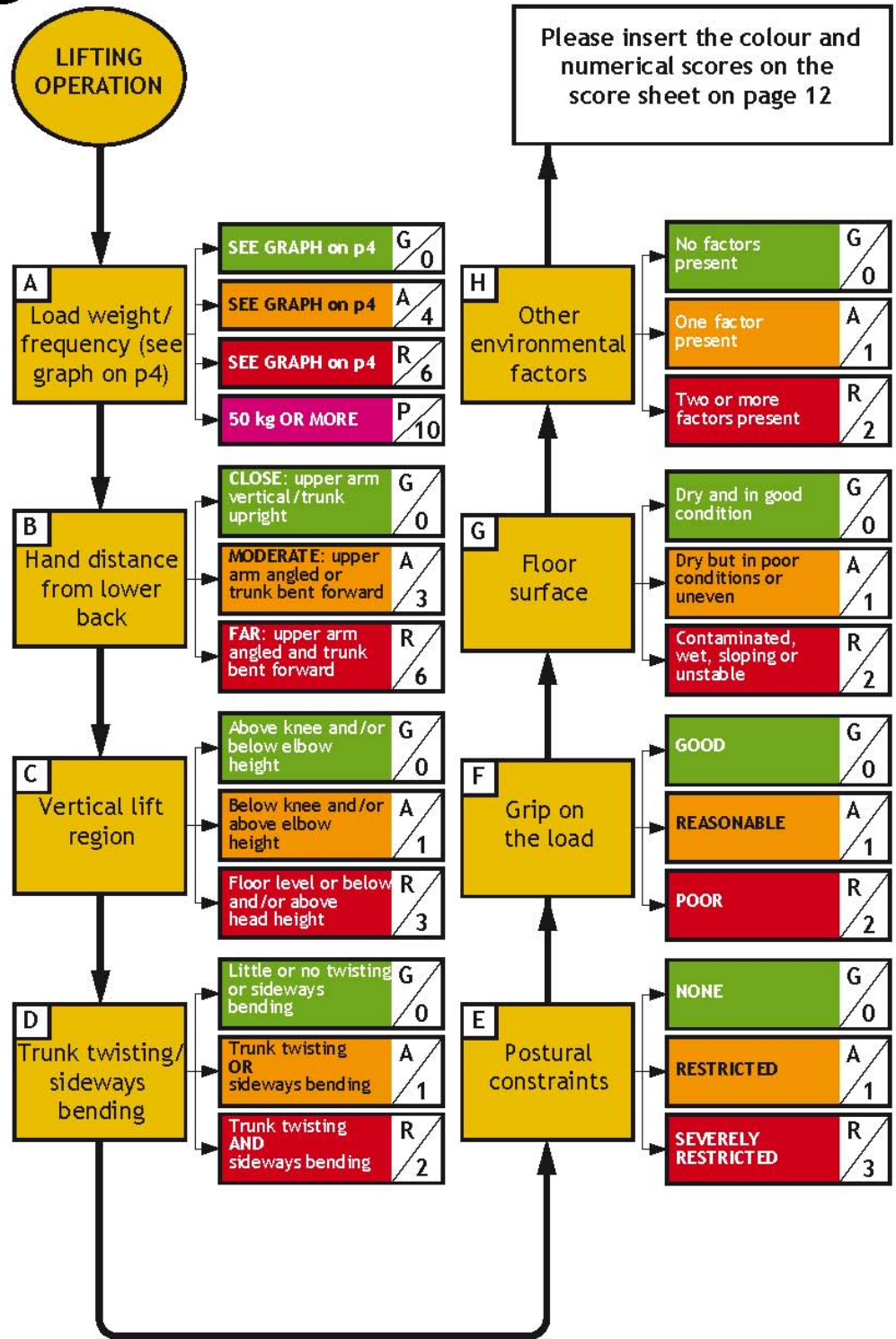
| <b>Sausa un tīra grīda labā stāvoklī Z/0</b> | <b>Grīda sausa, bet neapmierinoša stāvoklī, nodeldēta vai nelīdzena D/1</b> | <b>Grīda piesārņota/mitra vai ar stāvu slīpumu vai nestabilu balsta virsmu S/2</b> |
|--|---|--|
|--|---|--|

### **H Citi vides faktori**

Vērojiet darba vidi un skaitiet punktus, ja pacelšanas darbība notiek: pārmērīgi augstā vai zemā temperatūrā; pie stipras gaisa kustības; neatbilstīgā apgaismojumā (tumsā, spožā gaismā vai neapmierinoša kontrasta apstākļos). Ja pastāv viens no riska faktoriem, punktu skaits ir **1**; ja pastāv divi vai vairāki riska faktori, punktu skaits ir **2**.

**LIFTING OPERATION**

3



## **4 pacelšanas darbība**

**Kravas svara/pacelšanas darbību biežuma diagramma**



## 5 NEŠANAS DARBĪBA

### IETEIKUMI NEŠANAS DARBĪBU NOVĒRTĒŠANAI

#### A Kravas svars/nešanas darbību biežums

Atzīmējiet kravas svaru un nešanas darbību atkārtotības biežumu. Nolasiet riska joslu diagrammā, kas dota 8. lappusē, un ierakstiet krāsu joslu un skaitlisko rezultātu punktu skaita lapā. Ja krāsu josla ir violeta, tad uzdevums jāizpēta ļoti rūpīgi; šādas operācijas var radīt nopietnu risku gūt traumas, un jāveic to rūpīga pārbaude, it īpaši gadījumos, kad visu kravas svaru nes viens cilvēks.




#### B Roku attālums no muguras lejasdaļas

Vērojiet uzdevuma izpildi un pārbaudiet horizontālo attālumu starp strādnieka rokām un muguras lejasdaļu. Vienmēr vērtējiet „sliktāko norises scenāriju”. Izmantojiet dotos attēlus kā vērtēšanas ceļvedi:

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  <p><b>CLOSE:</b> Upper arms aligned vertically and upright trunk</p> <p><b>G/0</b></p> |  <p><b>MODERATE:</b> Upper arms angled away from body</p> <p><b>A/3</b></p> |  <p><b>MODERATE:</b> Trunk bent forward</p> <p><b>A/3</b></p> |  <p><b>FAR:</b> Upper arms angled away from body and trunk bent forward</p> <p><b>R/6</b></p> |
| <p>TUVU: Augšdelmi vertikāli izlīdzināti un ķermenis taisns<br/>Z/0</p>  | <p>VIDĒJI TUVU: Augšdelmi leņķī attālināti no ķermeņa<br/>D/3</p>  | <p>VIDĒJI TUVU: Ķermenis noliekts uz priekšu<br/>D/3</p>  | <p>TĀLU: Augšdelmi leņķī attālināti no ķermeņa, un ķermenis noliekts uz priekšu<br/>S/6</p>  |

#### C Nesimetrisks ķermeņa/kravas stāvoklis

Strādnieka ķermeņa stāvoklis un kravas stabilitāte ir riska faktori, kas saistīti ar balsta un kustību aparāta traumām. Izmantojiet dotos attēlus kā vērtēšanas ceļvedi.

|   |   |  |
|---|---|--|
|  <p>Load and hands symmetrical in front of the trunk</p> <p><b>G/0</b></p> |  <p>Load and hands asymmetrical, upright body position</p> <p><b>A/1</b></p> |  <p>One handed carrying to the individual's side</p> <p><b>R/2</b></p> |
| <p>Kravas un roku simetrisks novietojums ķermeņa priekšā<br/>Z/0</p>  | <p>Kravas un roku asimetrisks novietojums, ķermenis vertikālā stāvoklī<br/>D/1</p>  | <p>Nešana ar vienu roku, atbalstot pret sānu<br/>S/2</p>   |

## 6 nešanas darbība

### D Ķermeņa piespiedu stāvokļi

Ja strādnieka kustības ir netraucētas, tad atbilstoša ir zaļā josla un punktu skaits **0**. Ja strādnieks nešanas laikā ieņem ierobežotas pozas (piem., šaura durvju atvere liek strādniekam pagriezties vai pārvietot kravu, lai izietu cauri), tad atbilstoša ir dzeltenā josla un punktu skaits **1**. Ja ķermeņa stāvoklis ir stipri ierobežots, tad atbilstoša ir sarkanā josla un punktu skaits **3** (piem., kravu nešana, noliecoties uz priekšu vietās, kur zemi griesti, piemēram, pagrabos).

### E Kravas satvēriens

| <b>LABS Z/0</b>  | <b>PIEŅĒMAMS D/1</b>                            | <b>SLIKTS S/2</b>  |
|--|---|--|
| Konteineri ar labi konstruētiem rokturiem vai turekļiem, kas atbilst savam uzdevumam | Konteineri ar sliktiem rokturiem vai turekļiem  | Slikti konstruēti konteineri. Valjīgas detaļas, nesimetriski priekšmeti, kuri ir masīvi vai grūti pārvietojami |
| Ērtas detaļas, kas labi satveramas   | Pirksti zem konteineru jāsavieno 90 grādu leņķī | Neelastīgi maisi vai nestabilas kravas   |

### F Grīdas virsma

| <b>Sausa un tīra grīda labā stāvoklī Z/0</b> | <b>Grīda sausa, bet sliktā stāvoklī, nodeldēta vai nelīdzena D/1</b> | <b>Piesārņota/mitra vai ar stāvu slīpumu vai nestabilu balsta virsmu S/2</b> |
|--|--|--|
|--|--|--|

### G Citi vides faktori

Vērojiet darba vidi un skaitiet punktus, ja nešanas darbība notiek: pārmērīgi augstā vai zemā temperatūrā; pie stipras gaisa kustības; neatbilstīgā apgaismojumā (tumsā, spožā gaismā vai neapmierinoša kontrasta apstākļos). Ja pastāv viens no riska faktoriem, punktu skaits ir **1**; ja pastāv divi vai vairāki riska faktori, punktu skaits ir **2**.

### H Nešanas attālums

Vērojiet uzdevuma izpildi un novērtējiet kopējo attālumu, kādā krava tiek nestā (nevis taisnā līnijā).

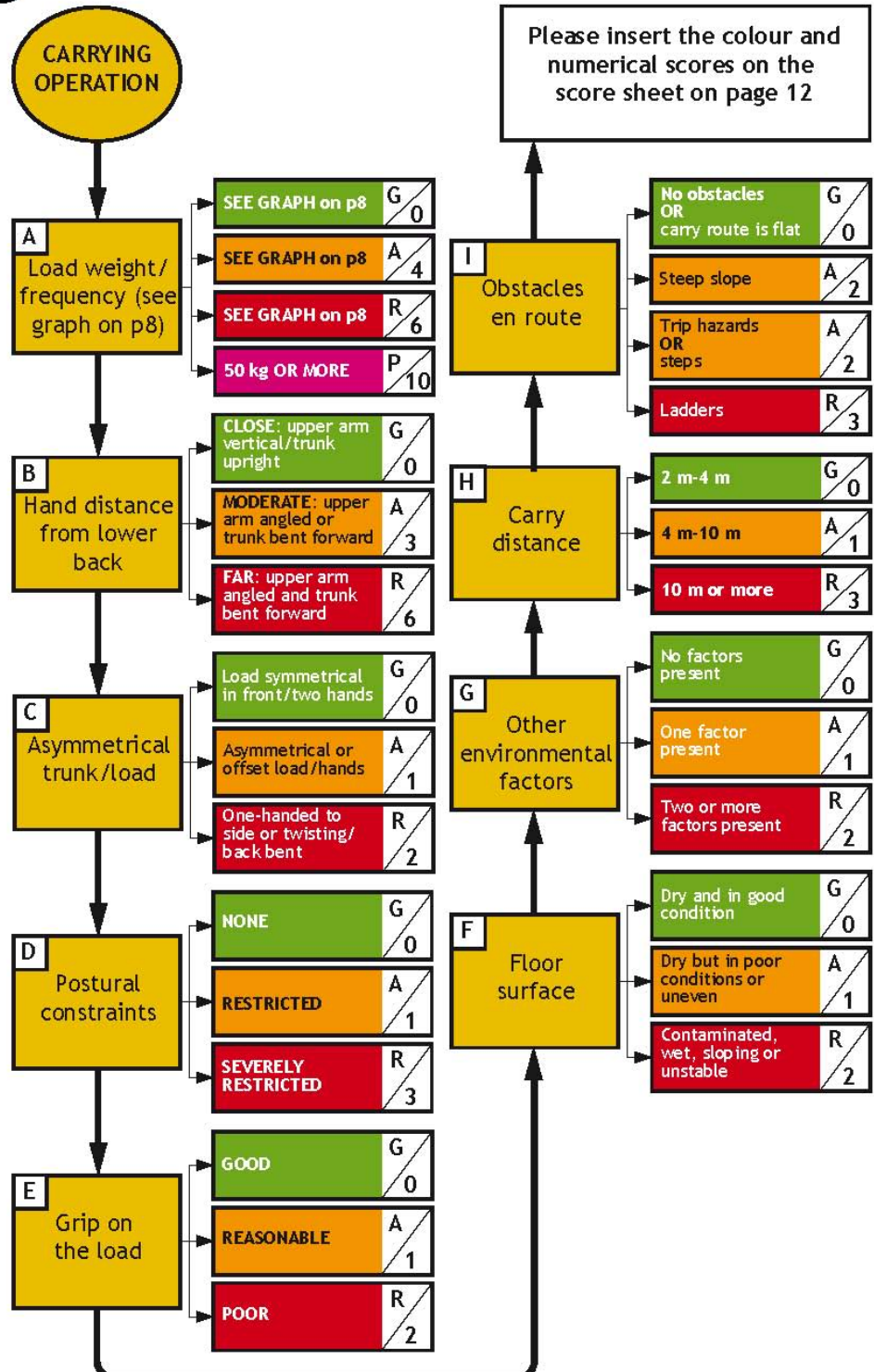
### I Šķēršļi nešanas ceļā

Vērojiet maršrutu. Ja strādniekam jānes krava augšup pa slīpu nogāzi, uz augšu pa pakāpieniem, caur aizvērtām durvīm vai apkārt priekšmetiem, kuri rada pakļupšanas briesmas, tad atbilstoša ir dzeltenā josla un punktu skaits **2**. Ja uzdevumā iekļauta kravas nešana augšup pa spraišļu kāpnēm, ierakstiet krāsu joslas apzīmējumu „S” (sarkana) un punktu skaitu **3**. Ja uzdevumā ietverts vairāk nekā viens no riska faktoriem (t.i., stāvs slīpums un pēc tam augšup pa spraišļu kāpnēm), punktu lapā saskaitiet punktus kopā. Ievadiet ziņas par kāpņu augstumu un/vai leņķi punktu skaita lapas uzdevuma apraksta lodziņā.

**7 nešanas darbība**  
NEŠANAS DARBĪBA

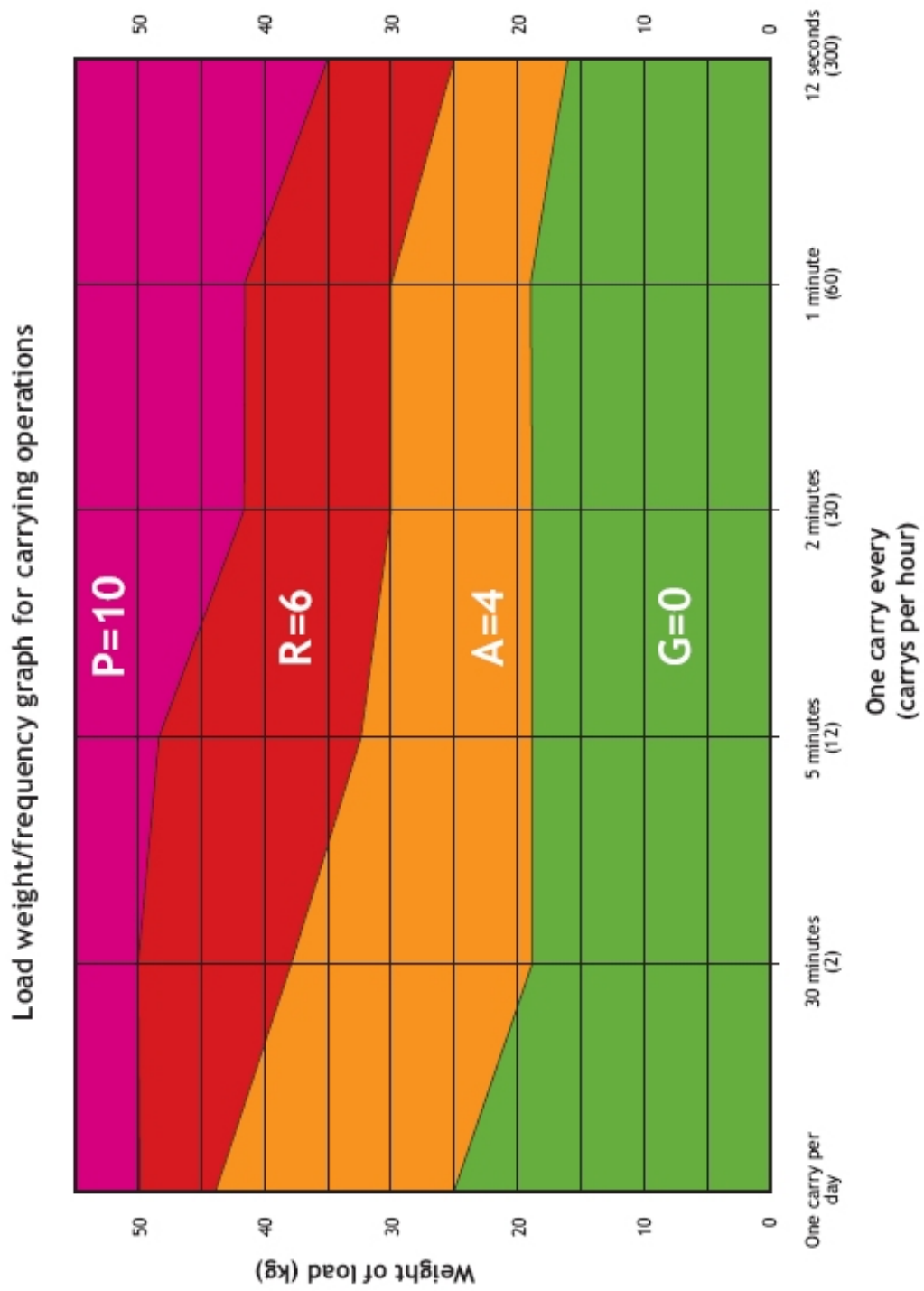
Lūdzu, ierakstiet krāsas apzīmējumu un skaitliskos rādītājus punktu skaita lapā, kas dota 12. lappusē

**7 CARRYING OPERATION**



## 8 nešanas darbība

### Kravas svāra/nešanas darbību biežuma diagramma



## 9 BRIGĀDES DARBS KRAVAS APSTRĀDĒ

### IETEIKUMI BRIGĀDES DARBĪBU NOVĒRTĒŠANAI KRAVU APSTRĀDĒ

#### A Kravas svars

Atzīmējiet kravas svaru un strādnieku skaitu, kuri veic uzdevumu. Ievadiet krāsu joslas apzīmējumu un skaitlisko rezultātu punktu skaita lapā. Ja atbilstošā krāsas josla ir violela, tad uzdevums jāizpēta ļoti detalizēti; šādas operācijas var radīt nopietnu risku gūt traumas un jāveic to rūpīga pārbaude, it īpaši gadījumos, kad visu kravas svaru balsta brigāde.

#### B Roku attālums no muguras lejasdaļas

Vērojiet uzdevuma izpildi un pārbaudiet horizontālo attālumu starp strādnieku rokām un muguras lejasdaļu. Vienmēr vērtējiet „sliktāko norises scenāriju”. Izmantojiet dotos attēlus kā vērtēšanas ceļvedi:

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|       |  |  |           |
| <p><b>CLOSE: Upper arms aligned vertically and upright trunk</b></p> <p><b>G/0</b></p> | <p><b>MODERATE: Upper arms angled away from body</b></p> <p><b>A/3</b></p>        | <p><b>MODERATE: Trunk bent forward</b></p> <p><b>A/3</b></p>                       | <p><b>FAR: Upper arms angled away from body and trunk bent forward</b></p> <p><b>R/6</b></p> |
| <p>TUVU: Augšdelmi vertikāli paralēli un ķermenis taisns<br/>Z/0</p>                   | <p>VIDĒJI TUVU: Augšdelmi leņķī attālināti no ķermeņa<br/>D/3</p>                 | <p>VIDĒJI TUVU: Ķermenis noliekts uz priekšu<br/>D/3</p>                           | <p>TĀLU: Augšdelmi leņķī attālināti no ķermeņa, un ķermenis noliekts uz priekšu<br/>S/6</p>  |

#### C Vertikālās pacelšanas zona

Vērojiet strādnieku roku stāvokli celšanas sākumā un celšanai turpinoties.

Vienmēr vērtējiet „sliktāko norises scenāriju”. Izmantojiet dotos attēlus kā ceļvedi:

|   |   |  |
|---|---|--|
|  |  |  |
| <p><b>Above knee and/or below elbow height</b></p> <p><b>G/0</b></p>                | <p><b>Below knee and/or above elbow height</b></p> <p><b>A/1</b></p>                | <p><b>Floor level or below</b></p> <p><b>R/3</b></p>                                 |
| <p>Virs ceļgaliem un/vai zem elkoņu augstuma<br/>Z/0</p>                            | <p>Zem ceļgaliem un/vai virs elkoņu augstuma<br/>D/1</p>                            | <p>Grīdas līmenī vai zemāk<br/>Galvas augstumā vai augstāk<br/>S/3</p>               |

## 10 brigādes darbs kravas apstrādē

### D Ķermeņa pagriešana un noliekšana uz sāniem

Vērojiet strādniekus kravas celšanas laikā. Ja ķermenis pagriežas attiecībā pret gūžām un augšstilbiem, **vai**, ja strādnieki, ceļot kravu, noliecas uz vienu pusi, tad atbilstoša ir dzeltenā josla un punktu skaits **1**. Ja ķermenis, ceļot kravu, pagriežas UN noliecas uz sāniem, tad atbilstoša ir sarkanā josla un punktu skaits **2**.

### E Ķermeņa piespiedu stāvokļi

Ja strādnieka kustības ir netraucētas, tad atbilstoša ir zaļā josla un punktu skaits **0**. Ja strādnieks celšanas laikā ieņem ierobežotas pozas, jo vietas ir pārāk maz (piem., šaura sprauga starp kravu uz paliktņa un paškrāvēju) vai darbstacijas konstrukcija ir neatbilstoša (piem., pārāk augsts vienslides transportieris), tad atbilstoša ir dzeltenā josla un punktu skaits **1**. Ja ķermeņa stāvoklis ir stipri ierobežots, tad atbilstoša ir sarkanā josla un punktu skaits **3** (piem., darbs ierobežotās platībās, piemēram, bagāžas glabātavās).

### F Kravas satvēriens

| <b>LABS<br/>Z/0</b>  | <b>PIEŅEMAMS<br/>D/1</b>                        | <b>SLIKTS<br/>S/2</b>   |
|--|---|---|
| Konteineri ar labi konstruētiem rokturiem vai turekļiem, kas atbilst savam uzdevumam | Konteineri ar sliktiem rokturiem vai turekļiem  | Slikti konstruēti konteineri. Vaļīgas detaļas, nesimetriski priekšmeti, kuri ir masīvi vai grūti pārvietojami |
| Ērtas detaļas, kas labi satveramas   | Pirksti zem konteineru jāsavieno 90 grādu leņķī | Neelastīgi maisi vai nestabilas kravas  |

### G Grīdas virsma

| <b>Sausa un tīra grīda<br/>labā stāvoklī<br/>Z/0</b> | <b>Grīda sausa, bet sliktā<br/>stāvoklī, nodeldēta vai<br/>nelidzēna<br/>D/1</b> | <b>Piesārņota/mitra vai<br/>ar stāvu slīpumu vai<br/>nestabilu balsta virsmu<br/>S/2</b> |
|--|--|--|
|--|--|--|

### H Citi vides faktori

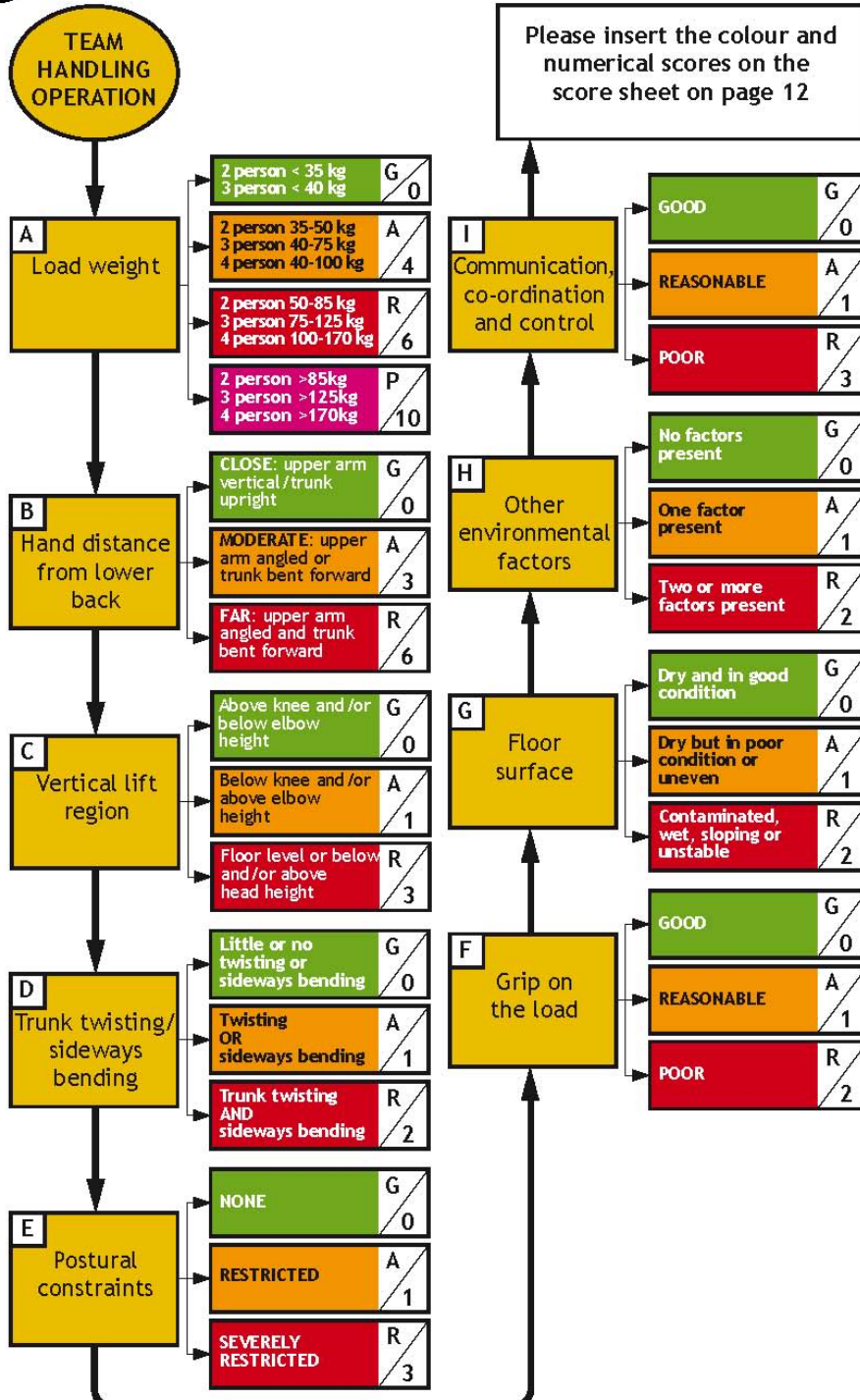
Vērojiet darba vidi un skaitiet punktus, ja pacelšanas darbība notiek: pārmērīgi augstā vai zemā temperatūrā; pie stipras gaisa kustības; neatbilstīgā apgaismojumā (tumsā, spožā gaismā vai neapmierinoša kontrasta apstākļos). Ja pastāv viens no riska faktoriem, punktu skaits ir **1**; ja pastāv divi vai vairāki riska faktori, punktu skaits ir **2**.

### I Sazināšanās, koordinācija un kontrole

Sazināšanās starp strādniekiem ir būtiski svarīga, veicot kravas pacelšanu kā brigādes darbu. Labas sazināšanās piemēri būtu tad, ja jūs dzirdētu strādniekus skaitām „viens, divi, trīs” utt. pirms kravas pacelšanas. Vērojiet, vai brigāde kontrolē kravu, lai tā tiktu celta vienmērīgi un lai visi strādnieki celtu reizē. Ja kopīga pacelšanas darbība nenotiek saskaņoti, tad var notikt tā, ka uz vienu brigādes locekli gulstas viss kravas smagums.

Lūdzu, ierakstiet krāsas apzīmējumu un skaitliskos rādītājus punktu skaita lapā, kas dota 12. lappusē

**11 TEAM HANDLING OPERATION**



## VĒRTĒJUMS KRAVU APSTRĀDEI AR ROKĀM *Punktu skaita lapa*

Uzņēmuma nosaukums: \_\_\_\_\_

Darba uzdevuma apraksts:

### Vai ir pazīmes, kas liecina par uzdevuma augstu riska pakāpi?

(Atzīmēt atbilstošās rūtiņas)

- Šī uzdevuma izpildē agrāk bijuši nelaimes gadījumi, veicot kravu apstrādi ar rokām (piem., uzņēmuma nelaimes gadījumu uzskaites grāmata, *RIDDOR* (Ziņojumi par traumām, slimībām un bīstamiem atgadījumiem).
- Zināms, ka uzdevumam raksturīgs smags darbs vai augsta riska pakāpe.
- Darba izpildes laikā darba ņēmējiem izpaužas pazīmes, kas liecina, ka viņi šo darbu izjūt kā smagu (piem., smaga elpošana, sejas piesarkums, svīšana).
- Citas pazīmes; ja ir, tad kādas? \_\_\_\_\_

**Datums:** \_\_\_\_\_

**Paraksts:** \_\_\_\_\_

| Ievietojiet krāsu joslas apzīmējumu un skaitlisko rādītāju katram riska faktoram zemāk dotajās rūtiņās, pamatojoties uz jūsu vērtējumu, kas veikts, izmantojot šo instrumentu. |                                |        |         |               |        |         |
|--|--------------------------------|--------|---------|---------------|--------|---------|
| Riska faktori  | Krāsu josla (Z, D, S vai V)    |        |         | Punktu skaits |        |         |
|  | Celšana                        | Nešana | Brīgāde | Celšana       | Nešana | Brīgāde |
| Kravas svars un celšanas/nešanas darbību biežums   |                                |        |         |               |        |         |
| Roku attālums no muguras lejasdaļas  |                                |        |         |               |        |         |
| Vertikālās pacelšanas zona   |                                |        |         |               |        |         |
| Ķermeņa pagriešana/ noliekšana uz sāniem<br>Asimetrisks ķermeņa/kravas stāvoklis (nesot)   |                                |        |         |               |        |         |
| Ķermeņa piespiedu stāvokļi   |                                |        |         |               |        |         |
| Kravas satvēriens  |                                |        |         |               |        |         |
| Grīdas virsma  |                                |        |         |               |        |         |
| Citi vides faktori   |                                |        |         |               |        |         |
| Nešanas attālums   |                                |        |         |               |        |         |
| Šķēršļi ceļā (tikai nešanai)   |                                |        |         |               |        |         |
| Sazināšanās un koordinācija<br>(tikai brīgādes darbam)   |                                |        |         |               |        |         |
|  | <b>KOPĒJAIS PUNKTU SKAITS:</b> |        |         |               |        |         |

PAPILDU INFORMĀCIJA

***Roku darbs kravas apstrādē. Manual Handling Operations Regulations 1992. Guidance on Regulations L23 (Otrais izdevums)*** HSE Books 1998  
ISBN 0 7176 2415 3

***Upper limb disorders in the workplace HSG60 (Otrais izdevums)***  
HSE Books 2002 ISBN 0 7176 1978 8

Papildu informācija par vērtējuma diagrammām kravu apstrādei ar rokām, tai skaitā par  
apmācību tiešsaistē, atrodama adresē

**[www.hse.gov.uk/msd](http://www.hse.gov.uk/msd)**

HSE maksas un bezmaksas izdevumus var saņemt, pasūtot pa pastu no HSE Books,  
PO Box 1999, Sudbury, Suffolk CO10 2WA Tel: 01787 881165 Fakss: 01787 313995  
Tīmekļa vietne: [www.hsebooks.co.uk](http://www.hsebooks.co.uk) (HSE maksas izdevumus var iegādāties arī  
grāmatu veikalos; bezmaksas atgādnēs var lejuplādēt no HSE tīmekļa vietnes:  
[www.hse.gov.uk](http://www.hse.gov.uk).)

Lai saņemtu informāciju veselības un darba drošības jautājumos, zvaniet uz *HSE* informatīvo  
tālruni: 0845 345 0055

Fakss: 0845 408 9566 0845 408 9577 e-pasts: [hse.infoline@natbrit.com](mailto:hse.infoline@natbrit.com),  
vai rakstiet HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG.

**Šajā brošūrā iekļautas piezīmes par labu praksi; tās nav obligātas, taču  
var būt noderīgas, apsverot veicamos darbus.**

Šo brošūru var iegādāties komplektos pa 10 eksemplāriem no HSE Books, ISBN 0 7176 2741 1.  
HSE Books var iegādāties arī atsevišķus bezmaksas eksemplārus.

© *Crown copyright* Šo publikāciju atļauts brīvi pavairot, izņemot  
reklāmas, indosamenta vai komerciāliem mērķiem. Pirmo reizi publicēts 08/03.  
Lūdzu atsaukties uz *HSE* kā informācijas avotu.

Iespiedusi un publicējusi Veselības un drošības izpildu institūcija  
INDG383 Atkārtoti iespiests 02/06 C1250