

Sveikatos, saugumo ir aplinkos, angl. HSE

SSA vadovas

AF darbuotojams ir partneriams



2023 m. rugsėjo mėn / 3.1 versija © AF Gruppen ASA

1

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienu sprogdinimas, uolienu pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Įžanga

AF organizacijoje vienas tikslas yra svarbiau už kitus, o tiksliau tai, kad visi darbuotojai, tiekėjai ir partneriai kasdien galėtų grįžti namo be sužeidimų. Mums tai atspindi mūsų vertybes. Jokie finansiniai rezultatai arba projekto iššūkiai neverti žmogaus sveikatos ir gyvybės. Jei užduoties negalima saugiai atlikti, mes jos nesiimsime.

Šis tikslas yra įpareigojimas mums visiems kaip vadovams, darbuotojams, tiekėjams ir partneriams. Privalome suplanuoti ir atlikti savo darbą taip, kad nebūtų padaryta jokios žalos žmonėms, įrangai arba aplinkai. Toks tikslas yra pasiekiamas tik tada, jei visi individualiai ir kolektyviai kasdien su visais mūsų projektais prisiima atsakomybę už SSA darbą.

Daug dėmesio skiriama SSA naudojant kelis elementus. Gera tvarka ir švara, tinkamas asmeninių apsaugos priemonių naudojimas, gerai suplanuotos užduotys, nustatytų procedūrų laikymasis ir aktyvus visų SSA grėsmių identifikavimas ir valdymas.

Reikia laikytis aiškių ir bekompromisų nuostatų dėl sveikatos, saugumo ir aplinkos. Taigi, pasirūpinkite savimi, kiek tai įmanoma, ir parodykite savo veiksmais, kad jums rūpi kiti. Tokiu būdu visi galime susikurti saugesnes ir malonesnes darbo vietas.

Amund Tøftum, generalinis direktorius

1

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirtimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai





SSA pagrindai

AF nori turėti saugias darbo vietas, kuriose kartu kurtume vertę ir sveikai vystymės.

Visi grįžta namo darbo dienos pabaigoje nesusižeidę.

Niekas nesuserga ir neturi sveikatos problemų, susijusių su darbu.

Darbo aplinkoje nepatiriama bereikalinga įtampa.

Mūsų elgesys yra teigiamo požiūrio į sveikatą, saugumą ir aplinką (SSA) atspindys

1

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Saugaus darbo analizė

Saugaus darbo analizė (SDA) yra dažniausiai naudojama AF priemonė SSA rizikai valdyti. Mes norime suvaldyti riziką, kad būtų išvengta nelaimingų atsitikimų, sveikatos sutrikimų ir ligų. Pasitelkę SDA surandame saugiausią ir tinkamiausią būdą darbams vykdyti.

Visi, kurie vykdys darbus, privalo prieš darbo pradžią dalyvauti SDA arba bent gauti išsamią SDA apžvalgą.

Svarbiausi SDA elementai:

- Kas blogo gali atsitikti?
- Kodėl kažkas blogo gali atsitikti?
- Ką galima padaryti, kad nieko blogo neatsitiktų?
- Nustatyti atsakomybes ir barjerus, kurie gali apsaugoti, kad nieko blogo neatsitiktų
- Kas yra atsakingas už barjerus, kurie apsaugo, kad nieko blogo neatsitiktų?

Atliekant SDA, būtina pridėti atitinkamą pagrindinę medžiagą. Į tai įeina vartotojo instrukcijos, buvusios rizikos analizė, brėžiniai, procedūros ir kt.



Informuokite savo tiesioginį vadovą, jei manote, kad prieš pradėdami atlikti operaciją reikia atlikti SJA.

1

SSA pagrindai

Įranga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Pokalbis apie saugą

Pokalbis apie saugą yra profesionalus vienas kito pasitikrinimas! Tai įprastas pašnekesys apie riziką ir tai, kas negero gali nutikti bet kam, bet kur, bet kuriuo metu. Su pokalbiu apie saugą siekiama didinti žmonių informuotumą apie SSA kylančią riziką ir leisti jiems pasinaudoti jų bendromis žiniomis ir patirtimi. Po šio pokalbio apie saugą visi turi jaustis saugesni ir įgiję daugiau žinių, jo tikslas yra išvengti nelaimingų atsitikimų ir žalingos įtampos.

Kaip vesti pokalbį apie saugą

Pokalbis apie saugą yra paprastas pašnekesys, kuris gali trukti nuo vienos iki penkių minučių, jis vyksta taip, kaip patogų jums ir jūsų kolegoms. Jūs nuspręsite, kada ir kur kalbėsitės, kadangi galite vesti pokalbį pagal save. Geras pokalbis apie saugą tampa tada, kai rodoma abipusė pagarba ir vyksta atviras dialogas. Visuomet turėtume pasiteirauti, ar niekas neprieštaruoja, kad būtų pradėtas pokalbis apie saugą – nereikalaukite jo surengti. Jei kas nors mūsų prašo surengti pokalbį apie saugą, reaguokite į tai pozityviai. Turime padėti vieni kitiems pašalinti bet kokią riziką ir dirbti dėl bendro tikslo bei būti gerais klausytojais. Pageidautina, kad pokalbyje apie saugą dalyvautų nuo dviejų iki trijų žmonių, o ne didelės grupės.

1

SSA pagrindai

Įranga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienu sprogdinimas, uolienu pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Pokalbio apie saugą klausimai

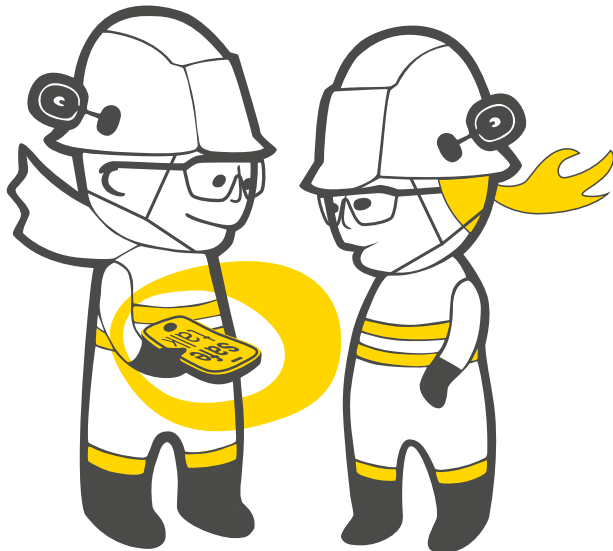
Pokalbis turėtų būti grindžiamas vienu ar keliais klausimais apie saugą:

- 1 Ar galime čia susižeisti?
- 2 Ar galime sukelti pavojų kitiems?
- 3 Kas gali nepasisekti?
- 4 Kokios saugos priemonės čia svarbiausios?
- 5 Kaip galime darbą atlikti saugiau nei anksčiau?

Registracija

Pokalbis apie saugą registruojamas su užrašu „safetalk“ arba naudojant atskirą programėlę, esančią

www.safetalk.no
arba safetalk.afgruppen.no



Jeį prieš savo darbą ar jo metu jaučiatės neužtikrintai ar nesaugiai, inicijuokite su vienu ar keliais kolegomis pokalbį apie saugą.

1

SSA pagrindai

Įranga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienuų sprogdinimas, uolienuų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Barjerai

Barjerai yra priemonės, padedančios išvengti SSA pavojų, lemiančių nelaimingus atsitikimus ar sveikatos sutrikimus / ligas.

AF naudoja tiek fizinius, tiek organizacinius barjerus. Visas svarbias darbo operacijas būtina apsaugoti bent dviem atskirais barjerais. Jei vienas barjeras nesuveiks, kitas vis dar saugos nuo nelaimingo atsitikimo. Privalome stengtis užtikrinti, kad bent vienas barjeras būtų fizinis.

Pranešimas apie nepageidaujamus incidentus

Būtina pranešti apie visus incidentus, vos išvengtus incidentus, pavojus ir nepageidaujamus sveikatos problemas. Visos ataskaitos bus išnagrinėtos, kad galėtume pasimokyti iš įvykių, vieni iš kitų ir taip išvengti nelaimingų atsitikimų, sveikatos sutrikimų ir ligų. Atsiliepiamai apie ataskaitas bus pateikti per atvirus susirinkimus, pranešimus ir t. t., nurodant, kokie barjerai buvo pritaikyti.

AF labai teigiamai vertina tai, kad visi praneša apie nepageidaujamus incidentus (RUH) ir kad pranešdami niekas nesulaukia neigiamų atsiliepiamų ar pasekmių.



Parašykite RUH, kai vertinate HSE sąlygas, kurias būtų galima pagerinti, ir nepamirškite įspėti apie pavojingas sąlygas, kas buvo praleista ir nelaimingus atsitikimus.

1

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirtimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Asmeninės apsaugos priemonės

Apsaugos priemonių tipą būtina įvertinti pagal riziką, kylančią atliekant tam tikrą darbą.

Darbo drabužiai

Minimali apranga yra ilgos darbinės kelnės ir marškinėliai. Darbo drabužiai turi atitikti projekto reikalavimus dėl matavimo (1, 2 arba 3 klasė), be to, aiškiai matoma apranga turi dengti bent iki liemens. Reikia papildomai apsvarstyti darbo drabužių tipą, kuris būtų tinkamas ir patvirtintas darbui, kad būtų pasirūpinta atitinkama apsauga (nuo mechaninio poveikio, šalčio, karščio, lietaus, cheminės medžiagos ir t. t.). AF darbuotojų darbo drabužiai turi atitikti AF dizaino vadovo reikalavimus.

Apsauginė avalynė

Būtina avėti bent EN ISO 20345 tipo apsauginius batus. Apsauginė avalynė turi atitikti projekto apsaugos reikalavimus. Kad išvengtumėte traumų ir įtempimo, apsauginė avalynė turi būti tinkama dėvėtojiui ir vietai, kurioje ji bus naudojama. Siekiant stabilumo, rekomenduojama avėti apsauginius batus su didesne kulkšnių apsauga, kad išvengtumėte patempimų ir traumų. Slidžiam paviršiui ir žiemą rekomenduojami neslidūs padai (didelis gumos kiekis ir gilus profilis išorėje). Jei reikia, dėvėkite papildomas dygliuotas apsaugas arba dygliuotus apsauginius batus.

Kojų apsauga

Dirbant grandininio pjūklų reikia naudoti apsaugines kelnes, kuriose įsiūtos kojų apsaugos, ir apsauginius batus.

Apsauginis šalmas

Apsauginiai šalmai yra privalomi vykdant visus AF projektus. Rekomenduojamas pramoninis laipiojimo šalmas (EN 397 + EN 12492). Šalmas privalo būti su ausų apsauga bei smakro dirželiu. Smakro dirželis privalo būti užsegtas. Be to, šalmas turi būti pažymėtas įmonės ir dėvėtojo vardu ir šalmo nebegalima dėvėti pasibaigus jo galiojimo laikui. Mašinų operatoriai privalo mašinoje turėti su savimi šalimą, kurį būtina užsidėti prieš išlipant iš mašinos.

AF šalimų spalvų kodai:

- Balta: Kvalifikuoti darbuotojai
- Žalia: Darbo saugos atstovai
- Geltona: Padalinio vadovas ir personalas (tarnautojai)
- Mėlyna: Lankytojai

Atskiriems projektams gali galioti skirtingi reikalavimai, nes klientas gali naudoti skirtingus spalvų kodus.

1

SSA pagrindai

Įranga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Akių apsaugos priemonės

Visų AF projektų metu privaloma dėvėti apsauginius akinius. Yra daug akių apsaugos tipų, todėl svarbu dėvėti tinkamą konkrečiai užduočiai. Kai kurių darbo operacijų metu reikia naudoti prigludusias akių apsaugas ir akinius, pavyzdžiui, pjaunant, šlifuojant, gręžiant ir pjaunant arba dirbant su chemikalais ar šviežiu betonu. Kai reikia apsaugoti visą veidą, pvz., dirbant su besitaškiančiais skysčiais ar elektros iškrova, būtina dėvėti veido skydelį.

Visos akių apsaugos priemonės yra sužymėtos pagal naudojimo sritį ir apsaugos lygį, pvz., mechaninis atsparumas, atsparumas skysčiams ir dulkių dalelėms. Apsauginiai skydeliai yra patvirtinti kaip apsauginiai akiniai. Tačiau AF rekomenduoja naudoti įprastus apsauginius akinius, nes mūsų patirtis rodo, kad apsauginiai skydeliai dažniau nešiojami netaisyklingai ir kad toks nešiojimas dažniau sukėlė akių sužalojimus.

Įprasti akiniai negali pakeisti apsauginių akinių. Kreipkitės į tiesioginį vadovą, jei jums reikia apsauginių akinių su optika. Akiniai, skirti dėvėti virš nešiojamų akinių, taip pat gali būti patrauklus pasirinkimas.

Klausos apsaugos priemonės

Klausos apsaugos priemonė visada turi būti uždėta ant šalmo ir ją reikia naudoti esant didesniai nei 85 dB (A) triukšmui įprastos darbo dienos metu arba kai girdimi stiprūs smūgiai / impulsinis triukšmas. Nykščio taisyklė sako, kad jei sunku išgirsti pokalbį vieno metro atstumu, turite dėvėti klausos apsaugos priemones. Kai kuriais atvejais reikia apsvastyti dvigubos apsaugos dėvėjimą. Norėdami gauti daugiau informacijos apie triukšmą, žr. skyrių „Sveikata“.

Apsauginės pirštinės

Apsaugines pirštines privaloma mėvėti atliekant bet kokius AF projektus. Galimas platus apsauginių pirštinių asortimentas, todėl labai svarbu, kad būtų dėvimos tinkamo tipo pirštinės atliekamam darbui. Pavyzdžiui: mechaninis poveikis, cheminių medžiagų tvarkymas ir karštasis apdirbimas. Dirbant su besisukančiais įrankiais arba šalia judančių mechaninių komponentų, rekomenduojama dėvėti plyšimui atsparias pirštines. Pirštinė turi lengvai plyšti, jei jina užstringa. Svarbus tinkamas pirštinių dydis. Perskaitykite gamintojo įrankių ir mašinų vartotojo instrukcijas.

Visos apsauginės pirštinės yra pažymėtos nurodant darbo tipą, kuriam yra tinkamos bei pažymėtas teikiamos apsaugos lygis, pavyzdžiui, atsparumas pjovimui, apsauga nuo karščio ir liepsnos, žemos temperatūros ir pavojingų cheminių medžiagų. Geros pirštinės yra patogios, lanksčios, malonios mėvėti ir gerai priglundančios.

1

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Prie galvos tvirtinamas prožektorius / nešiojamasis žibintas

Darbuotojams, dirbantiems ir einantiems vietose be adekvataus apšvietimo, bus išduodami nešiojamieji žibintai arba prie galvos tvirtinami prožektoriai. Darbuotojai, dirbdami ir leisdamiesi po žeme, turi apsirūpinti bent tinkamu prie galvos tvirtinamu prožektoriumi. Tunelių lankytojai turi turėti nešiojamąjį žibintą ir (arba) prie galvos tvirtinamą prožektorių, taip pat juos turi lydėti atsakingas vadovas.

Kvėpavimo takų apsaugos priemonės

Kvėpavimo takų apsaugos priemonės yra kliūtis neįkvėpti dalelių ir garų ir turi būti dėvimi, jei ore yra kenksmingų dujų, dulkių, tirpiklių ar pan.

Kvėpavimo takų apsaugos priemonių yra įvairių, tačiau galime susiaurinti iki trijų pagrindinių tipų:

- 1 Pasyvios kaukės, kai pati kaukė arba filtras kaukėje filtruoja įkvepiamą orą
- 2 Kvėpavimo aparatas su viršslėgiu, kai oras filtruojamas pačioje kaukėje arba filtro kasetėje ant nugaros
- 3 Autonominiai kvėpavimo aparatai (SCBA, viršslėgis), tiekiantys gryną orą iš kito šaltinio (slėginio bako ar kompresoriaus)

Yra trys pagrindiniai filtrų tipai:

- Dulkių filtras dalelių dulkėms (taip pat filtruoja garus lašelių pavidalu)
- Dujų filtras, skirtas dujoms ir garams
- Kombinuotas dulkių, dujų ir garų filtras

Dulkių filtrai nefiltruoja dujų ar garų.

AF visi naudojami dulkių filtrai turi turėti P3 klasę.

Daugiau informacijos apie dulkes, chemines medžiagas, karštąjį apdirbimą ir dujas ieškokite skyriuje „Sveikata“.

1

SSA pagrindai

Įranga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Apsaugos nuo kritimo įranga

Kai dirbama didesniame nei vieno metro aukštyje, iš kurio kyla pavojus nukristi žemiau, privaloma naudoti apsaugą nuo kritimo. Apsaugos nuo kritimo įranga turi būti pritaikyta prie darbo situacijos, kad būtų užtikrinta geriausia apsauga, ir kiekvienai situacijai turi būti parengtas gelbėjimo planas. Darbo vietoje turi būti paruošta gelbėjimo įranga.

Įranga turi būti periodiškai tikrinama bent kartą per metus arba, jei reikia, dažniau. Šį patikrinimą turi atlikti kvalifikuotas asmuo. Kartu su periodiniu patikrinimu naudotojas visada turi pats patikrinti įrangą prieš ir po naudojimo.

Visi darbuotojai, naudojantys asmenines apsaugos nuo kritimo priemones, turi būti baigę dokumentais pagrįstus mokymus apie tai, kaip naudotis diržais ir kaip būti išlaisvintiems nuo diržų.

Tai taikoma darbuotojams, naudojantiems apsaugos nuo kritimo įrangą:

- Kartu turi būti bent du žmonės
- Darbo vietoje turi būti tinkamo darbinio ilgio gelbėjimo keltuvas
- Tvirtinimo taškai turi išlaikyti mažiausiai 15 kN ar daugiau, jei to reikalauja įrangos gamintojas (pvz., kai naudojama horizontali saugos linija)
- Turi būti užtikrintas laisvas kritimas, kad nukritus išvengtumėte smūgio į žemę ar konstrukcijas
- Dirbdami su lynais (praėjimo technika), darbuotojai turi būti sertifikuoti pagal NS 9600 – Priėjimo prie lyno technika reikalavimus
- Apatinės vietos turi būti apsaugotos ir aptvertos
- Pirmenybė turėtų būti teikiama darbui, pagrįstam kritimo suvaržymu, o ne kritimo sustabdymui

Gelbėjimosi liemenė

Visada reikia vilkėti gelbėjimosi liemenes, kai dirbama virš atviro vandens telkinio arba šalia jo. Leidžiama išduoti pripučiamąsias gelbėjimo liemenes, jei jos tinkamai prižiūrėtos ir prieš naudojimą patikrintos. Atlikus projekto rizikos analizę, gelbėjimo liemenėms nustatomi reikalavimai pagal tipą.

1

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Barjerai ir ženklimas

Paprastai šioms darbo operacijoms reikalinga teritorija, kuri turi būti aptverta:

- Dirbant aukštyje ir montuojant ar išmontuojant pastolius
- Pagrindinio gręžimo darbai (kitoje sienos pusėje arba šalia esančio aukšto)
- Kėlimo ant platformų (angl. AWP - aerial work platforms) naudojimas
- Naudojant radioaktyviuosius šaltinius (asmeninę barjerinę įrangą su juodu radiacijos simboliu)
- Griovimo darbai
- Dirbant su PCB, asbestu ir pavojingomis cheminėmis medžiagomis

Atliekant saugaus darbo analizę nustatoma, ar reikalingi kokie nors kiti barjerai. Niekas negali panaikinti / pakeisti barjerų be susitarimo su atsakingu už barjerą asmeniu (pvz., darbų vadovu). Plastikinė grandinė turi būti naudojama barjerui, kuri turi būti pažymėta / paženklinta atsakingos įmonės, kontaktinio asmens (savininko), su kontaktiniais duomenimis ir data. Negalima naudoti apsauginės juostos.

Spalvų kodai:

- ○ Raudona / balta: Prieiga uždrausta
- ● Geltona / juoda: Įspėjimas apie pavojingas sąlygas / teritoriją

Tvarka ir švara

Gera tvarka ir švara padeda:

- Išvengti nelaimių ir sužeidimų
- Išvengti gaisro
- Užtikrinti gerą higieną
- Užtikrinti malonią, saugią ir veiksmingą darbo vietą



Jūsų darbo vieta turi būti švari ir tvarkinga.

1

SSA pagrindai

Įranga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirtimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Apšvietimas

Visos vidinės ir išorinės vaikščiojimo zonos, įskaitant platformą, turi būti pakankamai apšviestos. Tai taip pat taikoma ir laiptams. Reguliariai tikrinkite, prižiūrėkite ir valykite lempas ir apšvietimo juosteles. Visos šviesos jungtys turi būti atsparios vandeniui ir apsaugotos nuo nusidėvėjimo.

Rūkymas

Negalima rūkyti AF patalpose ir transporto priemonėse. Patalpos – tai biurai, posėdžių salės, valgomieji, miegamieji ir bendrosios / televizijos patalpos ir t. t. Transporto priemonės – tai AF automobiliai, autobusai, statybinės mašinos ir t. t. Rūkyti leidžiama tik tam skirtoje zonoje.

Sankcijos už SSA taisyklių pažeidimus

Papeikimas darbo vietoje

Bet kuris, pamatęs SSA taisyklių pažeidimą, turi duoti papeikimą nusižengusiam asmeniui.

Žodiniai įspėjimai

Naudojami ne tokiems rimtiems pažeidimams arba nusižengus pirmąjį kartą. Žodiniai įspėjimai rašytiniu būdu patvirtinami laišku.

Rašytiniai įspėjimai

Naudojami esant rimtiems pažeidimams arba kitiems pakartotiniams pažeidimams, taip pat kalbama su projekto / darbų vadovu arba SSA vadovu.

Atleidimas

Pasirenkamas esant tolesniems pažeidimams ar sunkinančioms aplinkybėms.

1

SSA pagrindai

Įranga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienuų sprogdinimas, uolienuų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai





Saugumas

Darbas aukštyje

Rankinis darbas aukštyje turi būti kiek įmanoma ribojamas. Kai dirbama aukštyje, iš kurio kyla pavojus nukristi žemiau, privaloma naudoti apsaugą nuo kritimo. Skiriame dvi apsaugos nuo kritimo rūšis: kritimo ribojimo priemonės (apsauginius turėklus, pastolius ir kt.) ir asmeninę kritimo sulaikymo įrangą. Visada, kur įmanoma, turi būti naudojamos kritimo ribojimo priemonės.

Dirbdamas didesniame nei vieno metro aukštyje, darbuotojas turi būti apsaugotas turėklais, saugos diržais ar kitais būdais. Atminkite, kad darbas iškraunant ir pakraunant dažnai atliekamas didesniame nei vieno metro aukštyje ir turi būti apsaugotas.

Darbo aukštyje rizika turi būti įvertinta!

Rizikos vertinimas taip pat turi apimti gelbėjimo procedūrą ir būtinų apsaugos priemonių, diržų tipo, kritimo stabdymo sistemos ir tvirtinimo taškų įvertinimą.

Platforminių kopėčių naudojimas AF

1 Platforminės kopėčios, turinčios iki 4 laiptelių, turi būti su apsauginiu lanku, o viršutinis laiptelis (platforma) turi būti ne siauresnis nei 600 mm.

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienuų sprogdinimas, uolienuų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

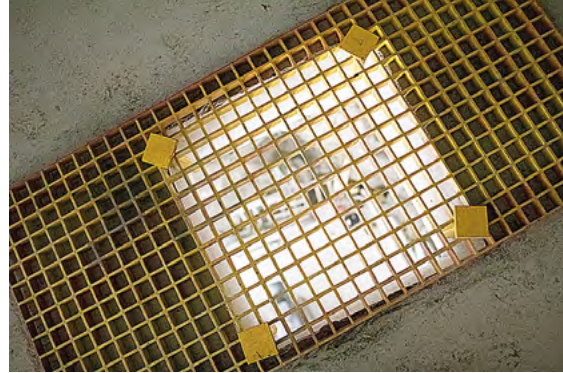
Signalai ir pavojaus simboliai



- 2 Platforminės kopėčios, turinčios nuo 5 iki 7 laiptelių, turi būti su turėklais, nugaros apsauga ir stabilizatoriumi.
- 3 Prieš naudojimą būtina patikrinti, ar platforminės kopėčios neturi defektų ir trūkumų. Pasirūpinti, kad jos būtų pastatytos ant plokščio ir lygaus paviršiaus.
- 4 Būtina laikytis gamintojo nurodymų, kad išvengtų apsivertimo, kritimo ir neteisingo kopėčių naudojimo.
- 5 Platforminės kopėčios, turinčios daugiau nei 7 laiptelius, yra draudžiamos.

Angų apsauga

Visos angos turi būti apsaugotos fiziniais barjeriais. Barjerus turi reguliariai tikrinti ir patvirtinti atsakingas asmuo. Jei angoms uždengti naudojama fanera ar kitos plokštės, jos turi atlaikyti žinomą koncentruotą apkrovą, kuria plokštės gali būti veikiamos. Be to, plokštės turi būti pritvirtintos šonu ir aiškiai pažymėtos. Atkreipkite dėmesį, kad angoms uždengti naudojamos plokštės dažnai neatlaiko keltuvų ar kilnojamųjų pastolių svorio. Rekomenduojama naudoti AF plokštes angoms apsaugoti ir uždengti. Jei angos yra tokios didelės, kad jų uždengimas nėra tinkamas pasirinkimas, anga turi būti apsaugota kitu fiziniu barjeru, pavyzdžiui, turėklais.



Rekomenduojama naudoti AF plokštes angoms apsaugoti ir uždengti.

Kopėčios

Galima naudoti kopėčias laikinajai prieigai. Jei naudojamos daugiau nei 20 kartų per dieną ir ilgiau nei dvi dienas, turi būti įrengtos alternatyvios prieigos priemonės, pavyzdžiui, bokštiniai laiptai.

Matuojant ir išdėstant, taip pat atliekant kitus darbus, kurie trunka mažiau nei pusę valandos, kopėčias galima naudoti atidžiai prižiūrint, jei darbai vyksta teritorijoje, kurioje apsiribojama tik viena vieta. Kopėčių negalima naudoti, kai norint atlikti darbą jas reikia perkelti.

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Kopėčios turi būti pritvirtintos viršuje arba apačioje, arba laikomos kito žmogaus. Maksimalus leistinas kopėčių ilgis yra 6 m, o iš jų 1 m turi kyšoti virš stogo arba atbrailos, kai kopėčios naudojamos laikinajai prieigai. Nuožulnios kopėčios turi būti atremtos nuo 65° iki 75° kampu.



Kopėčios turi būti pritvirtintos viršuje arba apačioje, arba laikomos kito žmogaus. Nuožulnios kopėčios turi būti atremtos nuo 65° iki 75° kampu.

Pastoliai

Prieš naudojimą visus pastolius turi apžiūrėti kvalifikuoti darbuotojai, kurie visose priegose vietose pritvirtina gerai matomus patvirtinimo ženklus su informacija apie savininką, pastolius, leistinas apkrovas, kontaktinį asmenį, paskutinę apžiūros datą ir inspektorius. Po permontavimo, esant nepalankioms oro sąlygoms ar kitoms aplinkybėms, kurios galėjo paveikti pastolių tvirtumą ir stabilumą, taip pat kai pastoliai buvo nenaudojami savaitę ar ilgiau, jie visada turi būti apžiūrėti ir patvirtinti dar kartą (patvirtinimo ženklai atnaujinami). Įspėjamieji ženklai turi būti užkabinti atliekant išmontavimo ar pakartotinio sumontavimo darbus.

Darbdavys privalo užtikrinti, kad būtų surašytas pastolių apžiūros aktas, kuriame būtų nurodyta informacija apie inspektorius ir jo darbdavį, savininką, defektus, išvadas (su jų ištaisymo terminu), techninė informacija ir su pastolių inspektoriaus parašu.

Darbdavys privalo užtikrinti, kad pastolius naudojantys asmenys būtų išmokyti juos naudoti.

Darbdavys privalo užtikrinti, kad pastolių surinkimo, išmontavimo, modifikavimo ir tikrinimo darbus atliekantys darbuotojai būtų išmokyti pagal tiekėjo surinkimo instrukcijas. Skirtingi reikalavimai yra taikomi mokymui dirbti su įvairių grindų aukščių, atitinkamai 2–5 m, 2–9 m ir 9 m, aukščiausiais pastoliais.

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



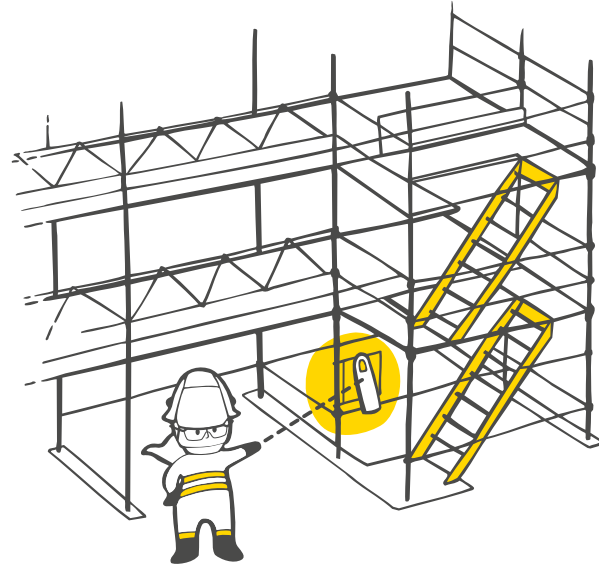
See specification: *Regulations concerning the Performance of Work*, chapter 17 – **Work at height**

Rekomenduojama paskirti pastolių prižiūrėtoją, kuris būtų atsakingas už pastolių apžiūrą.

Pastoliuose su aukštesnėmis nei 1 m darbo platformomis turėklai turi būti sumontuoti mažiausiai 1 m aukštyje. Turėklai turi būti montuojami ir ant sienos, jei atstumas tarp sienos ir pastolių yra didesnis nei 30 cm. Jei atstumas didesnis nei 2 m, taip pat būtini turėklai kelių ir pėdų aukštyje. Apsaugai nuo krintančių daiktų reikalui esant turi būti naudojami tinklėliai, brezentas ar širmos.

Atliekant visus darbus ant platformų, ilgesnių nei 3 m, po jomis turi būti saugos platforma.

Kai dirbama ant mobiliųjų pastolių, ratukai visada turi būti užfiksuoti. Prieiga į mobiliuosius pastolius visada turi būti iš vidaus. Pastoliai turi būti naudojami tik ant tvirto, lygaus ir horizontalaus paviršiaus. Pastolius perkeliančiam, ant jų niekam neleidžiama stovėti. Perkeliančiam mobiliuosius pastolius, ant pastolių esantys daiktai turi būti pašalinami arba apsaugoti, kad nenukristų.



Jeį įmanoma, pastoliai turi turėti saugią, patogią ir pritaikytą prieigą nuo išorinių bokštinių laiptų. Montuoti, modifikuoti ir išardyti pastolius / mobiliuosius pastolius gali tik tinkamai išmokyti darbuotojai.

SSA pagrindai

Įranga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai





Pastolių naudojimo instrukcija

Prieš pastolius naudojant

Naudotojas privalo užtikrinti:

- kad pastoliai buvo patikrinti ir patvirtinti naudojimui (yra patvirtinimo ženklai)
- Kad pastolius priėmė ir pastolių apžiūros aktą pasirašė atsakingas tiesioginis vadovas, turintis reikiamą kompetencijos lygį
- Kad pastoliai turi apkrovos klasę, tinkamą atliekamam darbui
- Kad visi pastoliai, neskirti laisvam stovėjimui, būtų priveržiami arba pritvirtinami prie standžios konstrukcijos arba prie žemės.
- Kad pastoliai būtų apsaugoti nuo vėjo, galinčio juos išjudinti

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienu sprogdinimas, uolienu pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Pastolių naudojimo metu

Naudotojas turi atsakomybę užtikrinti, kad:

- turėklai pėdų, kelių ir rankų lygyje nėra pašalinti
- nebūtų pašalinta tiek lentjuosčių spaustuvų, grindų lentų ir kt., kad pastolių grindyse atsirastų skylių
- nėra nuimti sieniniai laikikliai
- atliekos, medžiagos ir įranga nebūtų laikomi ant pastolių

Pastolių pritaikymas ir pakartotinis surinkimas:

- Modifikuoti, permontuoti ir pašalinti pastolių dalis gali tik kvalifikuoti pastolių meistrai.
- Leidimus pritaikyti pastolius ir pašalinti pastolių dalis turi patvirtinti kvalifikuotas pastolių meistras, įvertinęs pakeitimų riziką.

Naudotojas visada turi pranešti vadovui apie pastebėtas pastolių kliaudas arba defektus. Darbų vadovas privalo nedelsdamas apie tai pranešti atsakingam AF vadovui.

Tranšėjos / šlaitai

Dirbant tranšėjose ir šlaituose kyla atitinkamas nuošliaužų pavojus. Kasant tranšėją ar duobę, gilesnę nei 1,2 m, reikia parengti tranšėjos planą ir darbo instrukcijas. Visos neparemtos tranšėjos, gilesnės nei 2 m, turi turėti nuolaidžias sienas su tinkamu nuolydžiu. Gali būti reikalingi nuožulnūs tranšėjos kraštai, kai gylis iki 2 m, esant nepalankioms sąlygoms, pavyzdžiui, smarkiai lyjant arba kasant žemiau gruntinio vandens lygio. Įšalusiam dirvožemyje kasimo darbai turi būti atliekami su vertikaliomis sienomis, kai ruošiamasi užkasti prieš kylant atitirpimo grėsmei.

Būkite labai budrūs dėl griūčių / nuošliaužų atšlaitėse, kalno šlaituose ir tranšėjose, kai temperatūra kinta nuo žemiau nulio iki aukščiau nulio!

Tranšėjas su vertikaliais šonais, kurios gilesnės nei 2 m, reikia paremti lakštiniais poliais arba tranšėjų dėžėmis ir t. t. Kai tranšėjos gilesnės nei 2 m, ramsčius privalo suprojektuoti geotechnikas.

SSA pagrindai

Įranga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienu sprogdinimas, uolienu pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

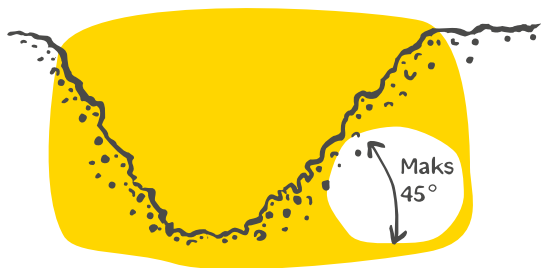
+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai

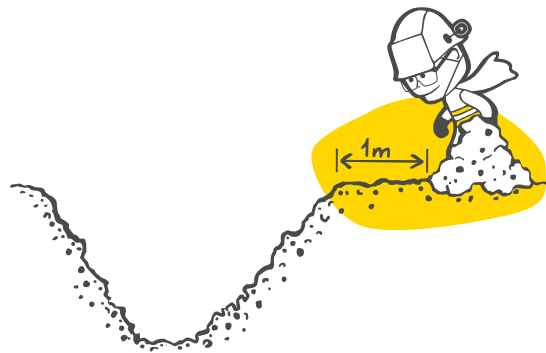




Kai susikertančios tranšėjos iškastos nestabilioje žemėje, tranšėjos sienos turi būti pakrypusios ne daugiau kaip 45° kampu, net jei tranšėjos gylis yra iki 2 m.



Gali reikėti sutvirtinimų ir minkštoje žemėje, kai gylis mažesnis nei 2 m.



Iškasta žemė visada turi būti sukrauta bent per vieną metrą nuo krašto, kad būtų išvengta padidėjusios nuošliaužų rizikos.



Gilesnės nei 1 m tranšėjos visada privalo turėti bent vieną avarinį išėjimą.

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienuų sprogdinimas, uolienuų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Savo darbus planuokite taip, kad didžioji dalis kasimo, vamzdžių klojimo ir t. t. darbų vyktų nuo tranšėjos galo. Jei iš tranšėjos pusės būtina naudoti sunkiąją įrangą, ji turi būti laikoma kiek įmanoma toliau nuo tranšėjos krašto.

Įrenkite avarinį išėjimą gana dideliu atstumu nuo ekskavatoriaus. Tarp jūsų ir artimiausio avarinio išėjimo neturi būti jokių kliūčių.

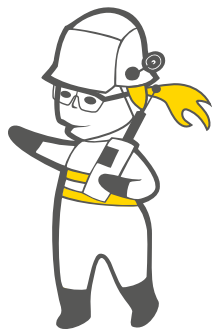
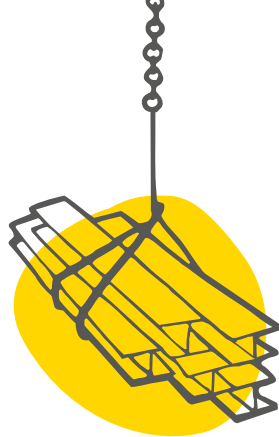
Žr. specifikaciją: *Regulations concerning the Performance of Work*, chapter 21 – **Excavation work**

Kranai ir kėlimo mechanizmai

Bent kartą per metus visus kranus ir kėlimo mechanizmus privalo patikrinti kompetentingas asmuo. Sertifikatai visada turi būti lengvai pasiekiami. Patvirtinti kėlimo mechanizmai turi turėti vardinę lentelę su sertifikato numeriu ir saugia darbo apgrova.

Kėlimo mechanizmams galima naudoti tikrinimo metų spalvų kodus:

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ● 2021: Raudona | ● 2025: Raudona |
| ● 2022: Geltona | ● 2026: Geltona |
| ● 2023: Žalia | ● 2027: Žalia |
| ● 2024: Mėlyna | ● 2028: Mėlyna |



Niekada neikite po kabančiu kroviniu.

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirtimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Diržai su baltomis žymėmis naudojami vieną kartą ir panaudoti turi būti išmetami.

Vykstant visoms kėlimo operacijoms ir esant pavojui, kad gali nukristi objektai, būtina saugos zona, kurioje draudžiamas bet koks eismas. Saugos zonos dydis apibrėžtas saugaus darbo analizėje.

Prieš keliant kranu, atliekama saugaus darbo analizė, kai toje pačioje oro erdvėje dirba keli kranai ir kai yra vėjuota. Kai toje pačioje oro erdvėje dirba keli kranai, kranų operatoriai privalo turėti radijo ryšį. Per audras kranų darbą būtina sustabdyti.

Į bokštinius kranus negalima patekti naudojant vertikalias kopėčias. Kopėčios turi būti pasvirusios kampu arba turi būti naudojamas keltuvas.

Turi būti įdiegta apsaugos nuo susidūrimo sistema, kai toje greitime darbo zonoje dirba du ar daugiau bokštinių kranų. Tai taip pat taikoma kartu naudojant bokštinių ir mobilųjų kranus. Turi būti sumontuotos sektorių ribojančios sistemos visuose bokštiniuose kranuose, kur kranų darbo zonoje yra aukštos įtampos elektros linijų, specialių eismo zonų, dienos centrų ar panašių objektų.

Kai bokštinis kranas sumontuojamas, montažas ir pagrindas turi būti profesionaliai patikrinti prieš naudojant.

Kėlimas diržais

- Kad galėtumėte kelti diržais, reikia sudalyvauti dokumentais pagrįstuose mokymuose / kėlimo diržais kursuose
- Prieš naudodami apžiūrėkite kėlimo mechanizmą. Reikia išmesti pažeistą arba sulūžusią įrangą
- Užtikrinkite, kad būtų paruošti kėlimo stalai, skirti aptariamam kėlimo mechanizmui
- Kai keliami ilgi objektai, reikia naudoti 2 diržus ir esant galimybei kreipiamąją virvę
- Patikrinkite diržais pritvirtinto objekto pusiausvyrą, kai tik krovinys bus pakeltas nuo žemės
- Keliant be galimybės matyti, kai kranų operatorius neturi galimybės nuolat stebėti krovinio ir žemiau esančios zonos, tvirtinimo darbuotojas privalo visiškai kontroliuoti kėlimą radijo ryšio priemonėmis
- Jei tvirtinimo darbuotojas ir kranų operatorius naudoja radijo ryšio priemonę, reikia nurodyti, kas esate, ir su kuo kalbate. Suformuluokite trumpą ir glaustą pranešimą. Jei kas nors neaišku, paprašykite patvirtinti

Žr. 6 skyrių „Standartiniai signalai ir gestai“, kaip nukreipti kranus.

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Mobiliosios paaukštintos darbo platformos / pakeliamosios darbo platformos

Kranų ir kėlimo įtaisų negalima naudoti keleiviams kelti. Šiam tikslui gali būti naudojami tik patvirtinti kranų / krautuvų darbuotojų lopšiai.

- Draudžiama lipti arba nultipti nuo pakeliamosios darbo platformos, kai ji yra pakelta
- Darbuotojas, esantis lopšyje, turi turėti apsaugą (juostą ar specialų įtaisą) nuo gniuždymo
- Patartina turėti automatinius gniuždymo juostą / įtaisą
- Žirkliniai keltuvai negali būti pakelti, kai jie yra perkeltami į kitą vietą
- Kai naudojate strėlinį keltuvą, lopšyje esantis žmogus turi būti prisitvirtinęs saugos diržais
- Prieš įeidami į uždarą arba žemą zoną, atsižvelkite į pakeliamosios darbo platformos matmenis
- Niekada nevažiuokite per uždengtą daubą / įdubą, rampą, grindis, tiltą ir pan., kurie negali atitikti pakeliamosios darbo platformos matmenų ar svorio
- Būkite dėmesingi akliams taškams

Visi pakeliamųjų darbo platformų operatoriai turi išklausti dokumentais pagrįstus mokymus apie šio tipo įrangą. Taip pat turi būti baigti atitinkami AWP mokymai, skirti konkrečiai įrangai. Į mokymus, skirtus konkrečiai įrangai, turi būti įtraukta bent jau nuodugni AWP saugos įtaisų ir apribojimų peržiūra pagal Naudojimo instrukcijas. Naudojimo instrukcijos turi būti prieinamos AWP operatoriui suprantama kalba.



Check that the lift and any supporting legs are standing on a firm, level surface before use.

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienu sprogdinimas, uolienu pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirtimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



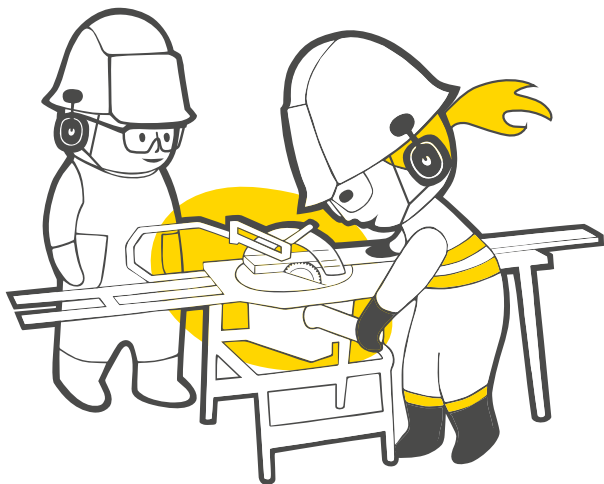
Mokymai, kaip saugiai naudotis darbo įranga

Mašinas, įrankius ir kitą įrangą gali naudoti tik asmenys, baigę privalomus mokymus, kaip valdyti darbo įrangą. Norint naudoti kai kurias darbo priemones, naudotojas turi baigti sertifikuotus saugos mokymus. Dokumentuoti saugos mokymai reikalingi naudojant kitą darbo įrangą, kuri naudojimo metu reikalauja ypatingo atsargumo, tačiau nereikalauja sertifikuotų saugos mokymų. Be sertifikuotų ar dokumentais pagrįstų saugos mokymų darbdavys užtikrins, kad darbuotojams būtų suteikti specifinės darbo įrangos, kurią jie naudos, mokymai. Mes tai vadiname konkrečios įrangos mokymais.

Žr. specifikaciją: *Regulations concerning the Performance of Work*, chapter 10 – **Requirements for the use of work equipment**

- Mokymuose pagrindinis dėmesys turi būti skiriamas skirtumams tarp atskirų darbo prietaisų ir (arba) įrankių, kuriuos turi naudoti darbuotojas
- Tai apima veikimo, stabilumo, naudojimo srities, priežiūros rutinų ir kt. skirtumus
- Mokymai turi būti atliekami pagal naudojimo instrukcijas ir turi būti pritaikyti prie darbo įrangos tipo, naudotojo įgūdžių ir jo kalbos
- Mokymai turi būti dokumentuoti

Prieš atjungiant įrangą nuo mašinų (kaušų, griebtuvų, plieninių pjaustytuvų, svirties, strėlių ir kt.), įranga visada turi būti paguldyta ant žemės arba apsaugota, kad neapvirstų. Norėdamas pakeisti tokią įrangą, operatorius privalo įsitikinti, kad fiksavimo mechanizmas įjungtas, ir patikrinti, ar nepažeistos hidraulinės žarnos. Visus rankinius įrankius būtina patikrinti prieš naudojant. Įrankiai su defektais turi būti pažymėti kaip sugadinti ir pristatyti remontui arba išmetami Draudžiama keisti įrankius ar naudoti juos kitiems tikslams, nei nurodyta naudojimo vadove.



SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



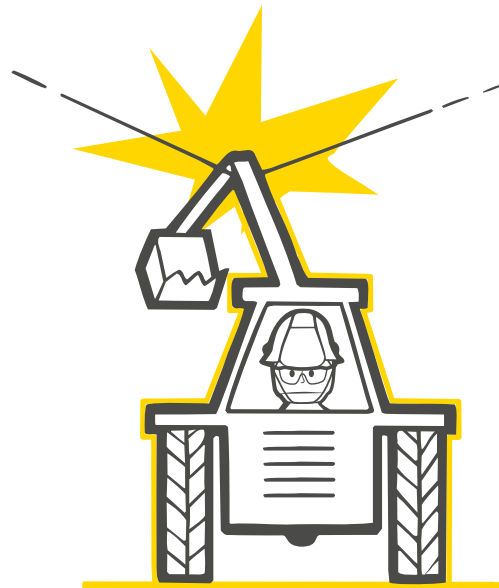
Elektros pavojai

Aukštosios įtampos įranga

Pavojingos įtampos iškrova aukštos įtampos elektros laiduose, skirtuose, pavyzdžiui, kranams arba kabeliams, gali pasireikšti be tiesioginio kontakto su linija. Turi būti susisiekiama su aukštosios įtampos įrenginio savininku (tinklo savininkas, „Bane NOR“ ar pan.), kai darbai vyks arčiau nei per 30 m nuo įrangos. Savininkas nuspręs, kokios priemonės reikalingos norint gauti leidimą tokiems darbams. Aukštosios įtampos linijas turi tvarkyti tik kvalifikuoti elektrikai!

Kabelio aptikimas

Prieš pradėdami kasti tose vietose, kur tikėtina, kad yra užkastų kabelių, bus susisiekiama su tinklo savininkais, kad parodytų, kur yra kabeliai (galioja visų tipų kabeliams, įskaitant žemos srovės, pluošto ir signalų kabelius). Esant žemosios įtampos kabeliams, nukasimas arba kabelių atkasimas turi būti atliekamas rankomis. Kai kasti reikia peržengus nurodytą saugų atstumą iki aukštosios įtampos kabelių, būtina susisiekti su tinklo savininku. Tik kvalifikuoti elektrikai gali iš naujo perkloti arba nupjauti esamus elektros kabelius!



Jeį pasireiškia iškrova, niekas negali liesti mašinos. Operatorius turi likti sėdėti vairuotojo vietoje, kol linija nėra atjungta ir aukštosios įtampos įrangos savininkas nėra davęs patvirtinimo signalo, kad galima evakuotis. Daug aukštosios įtampos įrangos turi automatinį įjungimą iš naujo, t. y. linija automatiškai bandys vėl įjungti įtampą po trumpojo jungimo. Mašinų negalima liesti ar judinti, kol nėra atvykę kvalifikuoti specialistai, turintys kompetencijų dirbti su aukštąja įtampa.

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

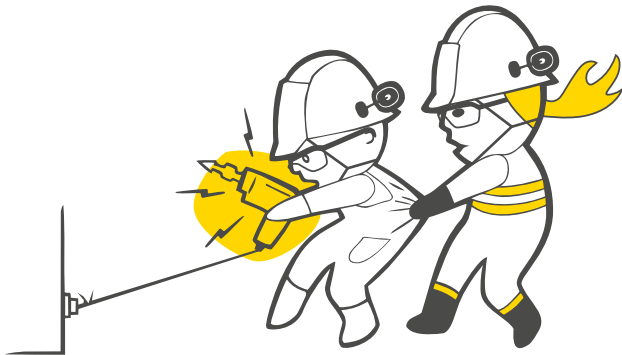
6

Signalai ir pavojaus simboliai



Elektros įranga

- Reikia laikyti, kad visais elektriniais komponentais ir neizoliuotais laidais teka elektros energija, kol šie nėra atjungti ir pamatuoti
- Nėra leidžiama imtis elektros įrangos keitimų, įskaitant bet kokius apsauginius įrenginius
- Reikia taip nutiesti arba apsaugoti kabelius ir laidus, kad jų niekas nepažeistų
- Elektros įranga, kurioje yra gedimų arba defektų, turi būti nedelsiant atjungta. Būtina pranešti apie gedimą tiesioginiam vadovui, kuris užtikrins, kad gedimas būtų ištaisytas.
- Prakaišas / drėgmė gali perduoti elektrą. Mūvėkite sausas pirštines, kai dirbate su elektros įranga
- Naudokite apatinį izoliacinį sluoksnį (pvz., medį arba sausą audeklą), kai su elektros įranga dirbsite gulėdami
- Įsitinkinkite, kad gaminys pažymėtas CE ženklu.
- Visada peržiūrėkite naudojimo instrukcijas, kaip saugiai naudoti įrangą



Jeį asmuo užstrigo įrangoje, įjungtoje į elektros tinklą, ta įrenginio dalis turi būti atjungta. Išjunkite pagrindinį jungiklį, jei jis lengvai pasiekiamas, arba perstumkite įjungtą įrangą su medine lazda ar kitu elektros srovei nepralaidžiu objektu (NEGALIMA, jei įtampa aukšta). Įsitinkinkite, kad jūsų rankos yra sausos ir kad jūs nestovite ant šlapio paviršiaus.

Jeį nerandate nieko, su kuo būtų galima pašalinti į tinklą įjungtą objektą, turite pabandyti iš vietos patraukti asmenį (NEGALIMA, jei įtampa aukšta). Kai atitraukiate sužeistąjį, nemėginkite liesti jo odos, bet pirma izoliuokite savo rankas sausomis darbo pirštinėmis arba kokia nors sausa medžiaga. Įsitinkinkite, kad nukentėjusiam asmeniui ar jums pačiam negresia pavojus nugriūti, nes paleisti žmogų dažnai reikalauja nemažai jėgos.

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Karštasis apdirbimas

Karštasis apdirbimas reiškia tokį darbą, kai naudojamos mašinos ir įranga, nuo kurios kibirkščiuoja ir išsiskiria karštis, galintis sukelti gaisrą. Karštasis apdirbimas apima atviros liepsnos, karšto oro, suvirinimo / pjovimo ir šlifavimo įrangos naudojimą.

Karštajam apdirbimui yra nustatyti šie reikalavimai:

- Pažyma apie karštojo apdirbimo kompetenciją
- Reikalinga gaisro gesinimo įranga turi būti lengvai prieinama, kurią sudaro bent du 6 kg ABC gaisro gesintuvai. Vienas iš gesintuvų gali būti pakeistas priešgaisrine bent 19 mm skersmens žarna, pripildyta vandeniu iki purkštuvo antgalio
- Šlifuojant, suvirinant ir pjaunant reikia naudoti tvirtai priglundančius akinius, pirštines ir ugniai atsparius darbo drabužius (su ilgomis rankovėmis)
- Degias medžiagas reikia pašalinti arba uždengti
- Reikia užsandarinti ertmes grindyse, sienose ir lubose
- Kai karštai apdirbami dažyti paviršiai, susidaro kenksmingos dujos ir dalelės. Turi būti naudojami respiratoriai, pageidautina kaukės su oro tiekimu
- Prieš atliekant karštojo apdirbimo darbus pastatuose, cisternose ir uždaroje erdvėje, kur yra gaisro / sproginimo pavojus, turi būti atlikta saugaus darbo analizė

- Turi būti užtikrinta, kad cisternose ir uždaroje patalpose būtų užtektinai deguonies ir supanti aplinka nebūtų sprogi. Patikimam patikrinimui turi būti naudojamas dujų skaitiklis
- To reikalaujama iš visų priešgaisrinės apsaugos darbuotojų, kurie turi būti vietoje mažiausiai vieną valandą po darbų pabaigos. Priešgaisrinės apsaugos darbuotojas turi turėti tokius pačius įgūdžius kaip ir darbuotojas, atliekantis karštąjį apdirbimą
- Visiems saugos aspektams apsaugoti ir dokumentuoti turi būti naudojami kontroliniai sąrašai (darbo instrukcijos). Jie turi atitikti bent „Finance Norway“ paskelbtą kontrolinį sąrašą



Karštąjį apdirbimą turi atlikti tik darbuotojai, turintys kompetencijos sertifikatą.

SSA pagrindai

Įranga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Darbas su dujomis

- Reikia pasiruošti pirštines, kurios saugo nuo karščio
- Patikrinkite, ar žarnos, jungtys ir kita įranga yra sandari
- Vožtuvai, jungtys ir žarnos turi būti apsaugoti nuo smūgių ir nuo pažeidimų dėl krentančių arba atšokančių objektų
- Niekada negalima vilkti balionų norint juos perkelti. Pirmiausia reikia naudoti balionų vežimėlį.
- Reikia visada atjungti pirmojo etapo įrenginius ir kitą įrangą, kai baigiama naudotis
- Dujas reikia laikyti tinkamoje vietoje, tinkamai paženklus. Degių ir (arba) nuodingų dujų jokiais aplinkybėmis negalima laikyti rūsyje arba patalpoje / konteineryje be ventilacijos
- Deguonies balionus reikia laikyti bent už 8 metrų nuo balionų su degiomis dujomis, kai jie laikomi atvirame lauke
- Dujoms laikyti rekomenduojama naudoti patvirtintą talpyklą
- Balionus reikia taip laikyti, kad jų negalėtų pažeisti transporto priemonės
- Negali būti tepalo ant visos deguoniui skirtos įrangos
- Reikia papildomai laikytis taisyklių dėl karštojo apdirbimo ir pavojingų medžiagų



Dujų balionai visada turi stovėti vertikaliai ir turi būti apsaugoti nuo apsivertimo grandine arba panašia priemone.

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Uolienu sprogdinimas

Kai sprogdinama, negalima naudoti elektrinių detonatorių. Elektroniniai detonatoriai yra leidžiami. Su sprogstamosiomis medžiagomis ir detonavimo įrenginiais gali dirbti tik reikiamą kompetenciją turintys žmonės.

Standartinės įspėjamosios instrukcijos sprogdinimo darbams:

- Prieš sprogdinimą 1 min. turi būti įjungta trumpųjų epizodų sirena
- Sprogdinimas
- Vienas ilgas sirenos signalas – visi pasišalina

Jei įtariama, kad yra nesprogusių sprogmenų, reikia atlikti saugaus darbo analizę prieš tolimesnį darbą.

Uolienu šalinimas

Uolienu paviršiaus šalinimas ir tvirtinimas yra būtina priemonė, leidžianti išvengti krintančių uolienu. Šis darbas turi būti atliekamas patyrusių darbuotojų, nes yra rizikingas ir reikia specialių žinių apie uolienu paviršius.

Itin saugokitės krentančių uolienu, kai smarkiai lyja ir kai oro temperatūra kinta nuo žemiau nulio laipsnių iki aukščiau!

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienu sprogdinimas, uolienu pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai





Sveikata

Su darbu susijusios ligos ir negalavimai dažnai atsiranda po ilgai trukusio žalingo poveikio. Todėl gali būti sunku pamatyti ryšį tarp poveikio ir ligos / negalavimo. Dėl šios priežasties labai svarbu, kad tiek darbdavys, tiek darbuotojai būtų informuojami apie tai, kaip skirtingi poveikiai gali turėti įtakos mūsų sveikatai.

Darbdaviai teisiškai privalo įvertinti visų poveikių rizikas ir imtis veiksmų, siekiant užtikrinti, kad sveikatai nebus pakenkta. Darbuotojai šiuo tikslu privalo bendradarbiauti su darbdaviu. Jei kitos priemonės nesumažina poveikio iki priimtino lygio, privaloma naudoti būtinas apsauginę įrangą.

Skyriuje apie sveikatą pristatomi dažniausi sveikatos sutrikimai fizinėse ir psichosocialinėse darbo aplinkose. Norint gauti daugiau išsamios informacijos, rekomenduojama paanalizuoti AF sveikatos kortelę.

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienu sprogdinimas, uolienu pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Fizinė darbo aplinka

Triukšmas

Garsumas matuojamas decibelais (dB). Padidėjimas 3 dB atitinka garsumo padvigubėjimą. Didesnis nei 80 dB garsumas kelia pavojų pakenkti klausai, todėl turi būti imtasi priemonių. Reikia naudoti klausos apsaugą, jei kitos priemonės neturi pakankamo poveikio.

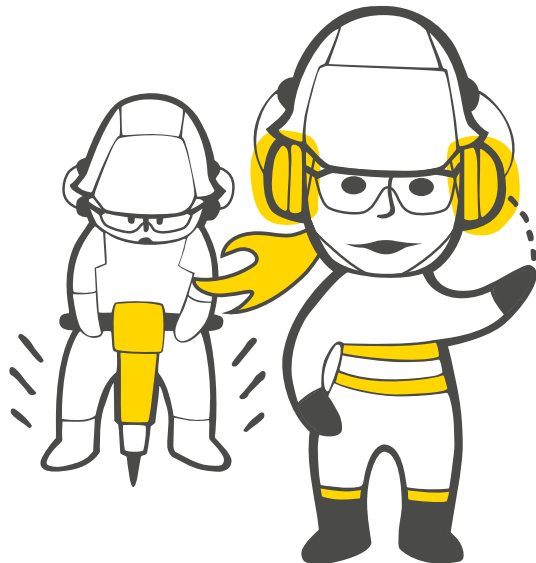
Jei būnate ar dirbate tose srityse, kur triukšmo lygis siekia 95 dB ar daugiau, turi būti naudojama dviguba klausos apsauga (ausinės ir ausų kištukai). Niekam neleidžiama dirbti vietose, kuriose triukšmo lygis viršija 110 dB. Triukšmo lygiui esant didesniui nei 105 dB, net ir labai trumpalaikis poveikis gali pakenkti klausai be klausos apsaugos.

Klausos apsaugos priemonių naudojimas kartu su apsauginiais akiniais, senos ir prastai prižiūrimos klausos apsaugos priemonės ir netinkamai įkišti ausų kištukai gali sumažinti klausos apsaugos efektyvumą.

Prevencinės priemonės, pateiktos prioriteto tvarka:

- Apsvarstykite alternatyvias darbo procedūras, kurios leidžia sumažinti triukšmo poveikį
- Padidinkite atstumą iki triukšmo šaltinio – padvigubinus atstumą triukšmo lygis sumažėja iki 6 dB
- Izoliuokite triukšmo šaltinį
- Paženklinkite triukšmingas zonas
-

- Naudokite tinkamą klausos apsaugą (1, 2 arba 3 kategorijos) – gal reikia dvigubos klausos apsaugos?
- Įspėkite kolegas apie triukšmingą darbą



Veiksmingas būdas sumažinti triukšmo poveikį – atstumo didinimas iki triukšmo šaltinio. Naudokite klausos apsaugos priemones, kai kitos apsaugos priemonės nėra galimos.

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Dulkės

Dulkės gali turėti įtakos kvėpavimo takų gleivinėms ir sukelti ūmių sutrikimų, tokių kaip bronchitas ir pneumonija. Laikui bėgant, ilgalaikis dulkių įkvėpimas gali sukelti lėtinę plaučių ligą.

Esant didelei dulkių koncentracijai ore, reikia imtis priemonių, kad būtų išvengta arba sumažintas dulkių įkvėpimas. Galimas priemonės gali sudaryti reguliarus laistymas arba dulkių rišiklių naudojimas. Negalima šluoti, o pageidautina naudoti dulkių siurbį. Pirminiam valymui galima naudoti plaušines. Naudokite įrangą, kuri turi integruotą dulkių ištraukimo sistemą.

Priimtinos ribinės dulkių kiekio ore vertės gali skirtis, atsižvelgiant į dulkių tipą.

Jei neįmanoma sumažinti dulkių koncentracijos ore iki priimtino lygio, turi būti naudojamos apsaugos priemonės. Patartina naudoti kvėpavimo takų sustiprintas apsaugos priemones (RPE) arba autonominį kvėpavimo aparatą (SCBA), kai yra didelė koncentracija. Kaukės su filtru privalo turėti P3 lipduką. P3 filtrai saugo nuo pavojingų dulkių ir dūmų, biocheminių medžiagų, mikroorganizmų, sporų, virusų, bakterijų ir kvarco. Dulkių kaukės neapsaugo nuo dujų ar garų.

Taip pat žr. 1 skyrių apie respiratorius.



Ilgalaikis dulkių įkvėpimas gali sukelti lėtinę plaučių ligą. Apsaugokite savo plaučius tinkama kauke, kai kitos priemonės nesuteikia pakankamo efekto.

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Asbestas

Asbesto plaušeliai ore gali atsirasti dėl senesnių pastatų perstatymo ar griovimo, daugiausia šiose vietose:

- Stogo ir sienų plokštės („Eternit“ ir t. t.)
- Karšto vandens vamzdžių izoliavimas
- Gaisrą stabdančios priemonės (sienos, lubos, tarp šildytuvų ir sienos)
- Stabdantieji sluoksniai senesniuose keltuvuose
- Vinilo dangos
- Plieninės sijos su gaisro izoliacija
- Vėdinimo kanalai



Įtarus, kad yra asbesto, darbas turi būti sustabdytas ir apie tai turi būti pranešta prižiūrėtojui / vyriausiajam specialistui. Su asbestu gali dirbti tik specialiai tam išmokyti darbuotojai.

Karštasis apdirbimas

Kai suvirinama, pjaustoma, deginama, lituojama, šlifuojama, lyginama smėliu arba atliekami įkaitintų medžiagų baigiamieji darbai, jų pobūdis gali pasikeisti ir jos gali išskirti kenksmingus šalutinius produktus dulkių arba dujų pavidalu. Medžiagos gali pakenkti sveikatai per trumpą arba ilgą laikotarpį, kartais sukelti rimtas ir lėtines ligas. Apžiūrėkite ir paaimkite medžiagų pavyzdžius, jei medžiagoje, kuri turi būti kaitinama, yra nežinomų komponentų.

- Naudokitės alternatyviais darbo metodais, pavyzdžiui, šaltuoju pjaustymu, jei yra galimybė
- Naudokite ekstraktorių, jei jis yra, arba pagalvokite, ar nevertėtų juos įrengti
- Dėvėkite kaukes su atitinkamu filtru arba respiratorius
- Reguliariai keiskite filtrą ir gerai prižiūrėkite kaukes
- Kai deginami dažyti paviršiai, reikia naudoti kaukę su oro tiekimu arba variklinę filtruojančiąją kaukę

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Dujos

Kai kurios dujos turi ūmų poveikį sveikatai, o kitos gali sukelti ligą per ilgą laiką. Nuodingosios dujos gali pakenkti net esant mažoms koncentracijoms. Kai kurios dujos yra degios, o kai kurios – bekvapės. Norint iširti, ar yra dujų, naudojami dujų skaitikliai.



Tipinė darbo aplinka ir darbo užduotys, kur galite susidurti su dujomis, yra:

- Darbas tuneliuose
- Sprogdinimo darbai
- Darbas su cheminėmis medžiagomis
- Darbas cisternose ir uždaroje erdvėse
- Karštasis apdirbimas
- Darbas arti vidaus degimo variklių išmetamųjų dujų
- Darbas vietose, kuriose biologinės medžiagos yra skaidomos (dažniausiai statybinėse šachtose ir tranšėjose, kai toje žemėje buvo anksčiau statyta)

Visada reikėtų stengtis sumažinti dujų poveikį, susijusį su darbo procesais. Be to, geodeziniai ir dujų lygio matavimai gali parodyti, kad būtina naudoti apsaugines kaukes:

- Kaukė su dujų filtru (ji būtina turi būti su tinkamu filtru pagal dujų tipą)
- Kaukė su oro tiekimu

Svarbu reguliariai tikrinti ir prižiūrėti kaukes.

Taip pat žr. 1 skyrių apie **respiratorius**.

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienuų sprogdinimas, uolienuų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



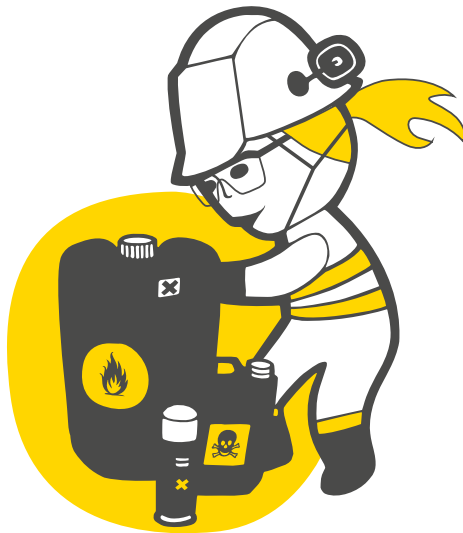
Nuotekos

Darbuotojai, kurie turi sąlyčio su nuotekomis, rizikuoja būti užkrėstais bakterijomis ir virusais. Rizika priklauso nuo sąlyčio su nuotekomis laipsnio, o infekcijos pavojus yra sumažinamas tinkamai naudojant apsaugos priemones, pasirūpinant gera asmens higiena ir atliekant prevencinius veiksmus darbo dienos metu. Vien prevencinių priemonių gali nepakakti, siekiant sumažinti riziką iki priimtino lygio. Todėl būtina įvertinti, ar darbuotojams, kurie susiduria su nuotekomis, reikia pasiūlyti skiepytis nuo infekcijos šaltinių.

Cheminės medžiagos

Kai kurie cheminiai produktai yra labai žalingi. Dėl to darbdaviai turi sukurti medžiagų bylą su saugos duomenų lapais, kurie turi būti kartu su produktais, kai jie naudojami. Saugos duomenų lapuose atkreipkite ypatingą dėmesį į 1, 2, 3, 4 ir 8 punktus. Prieš naudojant medžiagas, kurios yra paženklintos kaip nuodingos, kenksmingos, labai degios ar žalingos aplinkai, turi būti atliktas rizikos įvertinimas, remiantis saugos duomenų lapais. Turi būti įvertinta, ar kaip pakaitalas gali būti naudojamos mažiau pavojingos medžiagos (pakaitalo vertinimas).

Visos cheminės medžiagos yra potencialiai žalingos. Kiek darbo procesas gali būti pavojingas, nustatoma remiantis būdingomis cheminių medžiagų savybėmis, įvertinus kiekį ir poveikio trukmę.



Cheminės medžiagos paprastai laikomos originalioje pakuotėje. Jei cheminės medžiagos turi būti perkeltos į kitą talpyklą, ji turi būti paženklinta tokiu pačiu būdu, kaip ir originali pakuotė.

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienuų sprogdinimas, uolienuų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Cementas ir betonas

Cementas yra ėsdinantis produktas, galintis smarkiai sudirginti odą ir gleivines. Sunkiais atvejais cementas gali sukelti gilius korozinius sužalojimus. Itin pažeidžiamos yra akys. Cemento taip pat gali būti, pvz., skiedinio, betono ir plytelių klijų sudėtyje.

Betonas yra cemento milteliai, sumaišyti su vandeniu, smėliu ir uoliena. Betonas gali sudirginti, o blogiausiu atveju sukelti gleivinių, odos ir akių korozinius sužalojimus.

Cemento pagrindu pagaminti milteliai dažnai pažymimi tik kaip „dirginantys“, nes jie nėra ėsdinantys tol, kol nesusiliečia su drėgme (pvz., vandeniu, ašarų skysčiu ir drėgnomis gleivinėmis).

Drėgnas cementas yra šarminis, kurio pH 10–14. Ankstyvoje stadijoje korozinis sužalojimas dažnai simptomų neturi, o tai reiškia, kad prevencinių priemonių dažnai imamas per vėlai. Taigi, antrojo ir trečiojo laipsnio koroziniai sužalojimai nėra neįprasti.

Patekus į akis cemento (sausos arba šlapio) gali atsirasti rimtų ir galimai negrįžtamų sužalojimų.

Drėgno cemento sudirginta egzema gali sukelti alergiją tirpiam šešiavalenčiam chromui.

Prevencinės priemonės

- Darbą planuokite taip, kad darbo drabužiai ir oda kuo mažiau susiteptų
- Šviežiu betonu ar skiediniu suteptus drabužius reikia nedelsiant nusivilkti. Suteptą odą nuplaukite muilu ir dideliu kiekiu švaraus vandens
- Apsaugokite rankas nepralaidžiomis, patvariomis ir šarmams atspariomis pirštinėmis.
- Reikia imtis specialių atsargumo priemonių, kad šlapias cementas nepatektų į batus
- Tam tikromis aplinkybėmis, pavyzdžiui, klojant betoną ar besiulę grindų dangą, būtina dėvėti vandeniui atsparias kelnes arba kelių apsaugas



SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai





Vibracijos

Naudojant vibruojančius rankinius įrankius, pasireiškia plaštakų ir rankų vibracija. Tokio įrankio naudojimas kelia kraujagyslių, nervų, raumenų ir sąnarių sužeidimo pavojų. Sveikatos sutrikimų simptomai gali būti balti ir nutirpę paroksizminiai pirštai, skausmas ir nusilpusios rankos.

Privalote žinoti, kaip stipriai įrankis vibruoja, nes vibracijos lygis yra esminis veiksnys, nulemiantis, kiek įrankiu galite naudotis per dieną. Ant visų įrankių turi būti nurodytas didžiausias naudojimo laikas. Kai naudojama keletas vibruojančių įrankių per dieną, tų įrankių vibracijos suma atitinka jų naudojimo apribojimą. Jei negalite rasti informacijos apie vibracijos lygius, juos galima išmatuoti, nes AF profesinės sveikatos tarnyba turi tam skirtą įrangą.

AF mašinų operatoriai yra daugiausia veikiami viso kūno vibracijos. Sveikatos problemos gali būti nugaros, kaklo ir pečių sutrikimai. Lygus paviršius, gera vairuotojo sėdynė / kabina, dėmesys greičiui ir važiavimo stiliui – svarbiausios viso kūno vibracijos mažinimo priemonės.

Ergonomika

Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai yra dažniausiai pasitaikantys sutrikimai ir brangiausiai atsieinantys visuomenei, AF ir asmeniui.

Daugumai pasireiškia raumenų ir kaulų sutrikimai, kurie visiškai arba iš dalies susiję su darbo užduotimis. Skausmas gali pasireikšti netikėtai, pavyzdžiui, kaip uždegiminis arba atsirasti per ilgą įtemptą darbą. Paprastai sutrikimai jaučiami apatinėje nugaros dalyje, kakle, pečių, klubų ir kelių srityje.

Svarbu skirti dėmesio ergonomikai, norint užkirsti kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams. Ergonomika paprasčiausiai gali būti apibūdinama kaip darbo aplinkos / technikos pritaikymas asmeniui, todėl tiek darbdavys, tiek darbuotojas turi atkreipti dėmesį į tai, kas yra gera ergonomika. Judėjimas ir tinkama apkrova yra ir sveika, ir būtina. Tikslas – sumažinti nereikalingą įtampą ir perkrovas. Užduotys, kurios laikui bėgant sukuria sunkų, pasikartojantį darbą, vienapuses / įtemptas darbo padėtis, ir greitų rezultatų reikalavimas ypač kenkia sveikatai.

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

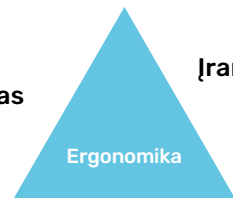
Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Žinios ir
supratimas



Įranga ir įrankiai

Darbo organizavimas

Pasiekama gera ergonomika, kai atsižvelgiama į visas „ergonomikos trikampio“ puses:

Žinios ir supratimas: Kokius judesius mūsų kūnas toleruoja geriausiai? Kurios darbinės padėties yra geros? Ar naudojama geriausia darbo technika? Ar turite gerus įpročius?

Įranga ir įrankiai: Ar užduočiai atlikti naudojamas geriausias ir tinkamiausias įrankis? Ar yra užtikrinama gera priežiūra? Ar prieinamos geros pagalbinės priemonės?

Darbo organizavimas: Ar užduotys atliekamos palankia tvarka, nepamirštant jas varijuoti? Ar įgyvendinama darbo rotacija? Ar medžiagos sudedamos ten, kur jos reikalingos? Ar nepamirštate padaryti trumpų pertraukėlių? Ar prašote pagalbos, jei, pavyzdžiui, reikia sunkiai kelti?

Nesunku teisingai atsakyti į šiuos klausimus. Sunkiausias dalykas – turėti sistemą, kuri užtikrintų, kad mes elgiamės teisingai, net jei diena labai užimta.

Ergonominis poveikis gali pasireikšti:

- Darbas tupint arba atsiklaupus
- Darbas, kai rankos laikomos virš pečių aukščio
- Monotoniškas darbas
- Sunkių objektų kėlimas ir nešiojimas
- Pasilenkimas pirmyn, nesiremiant plaštakomis / delnais
- Darbas stovint arba vaikštant
- Monotoniški rankų arba plaštakų judesiai
- Fiziškai įtemptas darbas
- Darbas, kai kaklas palenkiamas pirmyn arba atgal



Kad išvengtumėte sutrikimų, reikia deramai pasirūpinti savo organizmu.

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai





Norėdami gauti daugiau informacijos apie įvairius ergonominius poveikius, žiūrėkite projekto, kurį vykdo, AF sveikatos kortelę.

Psichosocialinė darbo aplinka

Darbas daugumai iš mūsų reiškia teikti paslaugas, norint užsidirbti atlyginimą ir išmokas. Tačiau dažnai darbas reiškia daug daugiau. Darbo vieta taip pat gali būti ta vieta, kur kas nors naudoja savo kvalifikaciją taip, kad pasijustų naudingas. Malonu jaustis meistriškam ir tobulėti profesiskai ir asmeniškai.

Darbinis gyvenimas skiriasi nuo daugumos kitų sričių, nes sumažėja apsisprendimo laisvė. Kažkas kitas nusprendžia, ką jūs darysite ir su kuo jūs dirbsite. Darbo aplinkos įstatymas numato aiškias sąveikos ir komunikacijos darbo vietoje rekomendacijas. Kiekvienas žmogus turi teisę į darbo aplinką, kur žmonės gerbia vienas kitą. Niekas neturi patirti priekabiavimo ar kito netinkamo elgesio, niekas neturėtų pažeisti kitų garbės ir orumo, taip pat darbuotojai neturi būti veikiami neigiamos psichologinės įtampos. Darbo vieta turi būti tokia, kur žmonės jaustųsi saugūs ir gerai sutartų su savo kolegomis.

Tiek darbdavys, tiek darbuotojas ir jų kolegos, kurie darbo vietoje susiduria su problemomis, yra įpareigoti apie tai pranešti ir siekti išspręsti sunkumus. Reikia rasti sprendimą bendradarbiavimo problemoms, konfliktams, priekabiavimo ir streso atvejams. Kuo greičiau reikia pranešti apie darbo aplinkos problemas ir jas išspręsti.

Darbo aplinkos problemas tiesioginis vadovas privalo imtis spęsti kaip pirminės reikšmės reikalą. Taip pat galite kreiptis patarimų ir rekomendacijų į saugos tarnybą, darbuotojų atstovus arba žmogiškųjų išteklių skyrių. Darbuotojų sveikatos tarnyba laikosi neutralaus vaidmens darbo aplinkos klausimais, todėl tokiais atvejais galima į ją kreiptis pagalbos.

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai





Išorinė aplinka

Turime atkreipti dėmesį į savo aplinką būdami darbe. Visas poveikis aplinkai turi būti sumažinamas, be to, reikia vengti bet kokios nereikalingos žalos.

Kiekvieno žmogaus pareiga dalyvauti aplinkosaugos veikloje.



4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

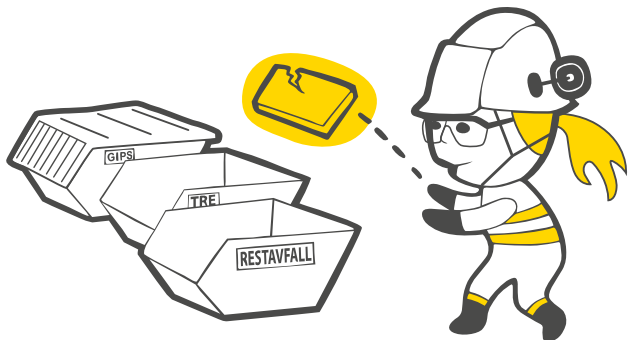
Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

Atliekų tvarkymas

Geras atliekų tvarkymas prilygsta planui sumažinti atliekų susidarymą gerai jas perdirbti.

Negalima maišyti pavojingųjų atliekų su kitomis, nes jas reikia išmesti į specialius konteinerius.



Visas atliekas reikia surūšiuoti ir sudėti į pažymėtus konteinerius. Rūšiavimo tikslas – supaprastinti perdirbimą. Kai kurios atliekų dalys, pvz., tinkas, turi būti laikomos sausoje vietoje. Rūšiavimo šaltinyje tikslas yra sudaryti sąlygas perdirbti ir pakartotinai naudoti. Rūšiavimas yra svarbus dėl aplinkosaugos priežasčių, taip pat dėl to, kad yra ekonomiškai naudingas ir kad sukuriama geriau organizuota, saugesnė ir efektyvesnė darbo vieta.

Išpylimas ir emisijos

Turi būti užkirstas kelias netyčiniam patekimui į orą, vandenį ir dirvožemį.

- Pakartotinai pripildyti degalų galima tose vietose, kurios tam skirtos, arba iš cisternų ar mobiliųjų bakų, turinčių patvirtintą greitojo išleidimo movą
- Bakai ir konteineriai turi būti tose vietose, kad jiems nebūtų pakenkta per avarijas arba kad jie kitaip nebūtų pažeisti, dėl ko medžiagos ištekėtų. Šie įrenginiai turi būti dedami ant nelaidžios substrato arba antrinės talpyklos.
- Mašinų remonto ir techninės priežiūros darbus reikia atlikti darbinėse srityse, naudojant nepraleidžiančios medžiagos sluoksnį ir alyvos skirtuvą
- Plauti privaloma patvirtintuose plovimo skyriuose
- Reikia riboti nutekėjimą / eroziją į vandens telkinius

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienu sprogdinimas, uolienu pašalinimas

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

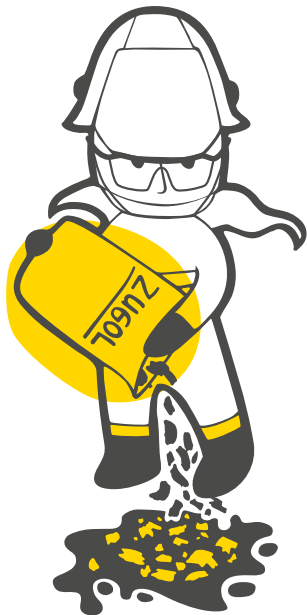
+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai





Visose statybvietėse ir visose mašinos turi būti sugeriančios medžiagos (Zugol ir kt.), jei įvyktų nepageidaujamas incidentas, susijęs su alyva / degalais.

Energijos naudojimas ir šiltnamio efektą sukeliančių dujų išmetimas

Šiltnamio efektą sukeliančių dujų išmetimas mūsų statybvietėse kyla iš kelių šaltinių: energijos naudojimo, medžiagų gamybos, užpildų, medžiagų ir atliekų transportavimo ir kt. Todėl labai svarbu teikti pirmenybę sprendimams, kurie riboja ir sumažina energijos (visų pirma kuro) ir elektros energijos naudojimą ir sumažina atliekų kiekį.

Sprendimų pavyzdžiai:

- Naujausios, iškastinio kuro / išmetamųjų teršalų neturinčios mašinos
- Išmanusis energiją taupantis apšvietimas
- Energiją taupantis statybvietės šildymas ir džiovinimas
- Logistikos / transportavimo technologija
- Vengti laisvosios eigos
- Energiją taupančios stoginės
- Izoliuoti konteineriai

Triukšmas

Skundų kiekis dėl triukšmo, kurį kelia mūsų darbai, bus mažinamas naudojant šiuolaikinius metodus ir mašinas, taip pat planuojant darbus taip, kad triukšminga veikla, kiek tik tai įmanoma, būtų vykdoma dieną.

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienu sprogdinimas, uolienu pašalinimas

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Dulkės

Aprašyta 3 skyriuje.

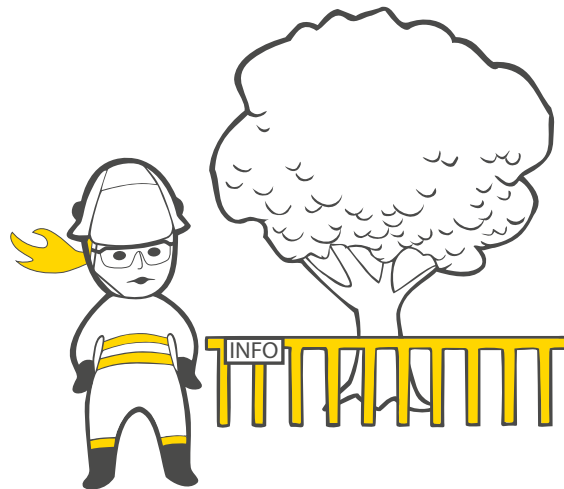
Vandens suvartojimas

Norvegijoje ir Švedijoje yra geras vandens prieinamumas, tačiau daug išteklių naudojama tam, kad jį būtų galima gauti iš čiaupo. Todėl svarbu sumažinti vandens suvartojimą mūsų gamybos procesuose ir kartu užkirsti kelią nuotėkiams. Vandens suvartojimas turėtų būti stebimas ir patikrintas matomas vandens nuotėkis saugos patikrų metu.

Medžiagų ir produktų pasirinkimas

Šiems produktams turime įvertinti alternatyvas ir pakeisti juos mažiau pavojingais produktais, jei tai įmanoma be nepagrįstų išlaidų ar nepatogumų (pakeitimo įvertinimas).

Turime įsitikinti, kad mediena, paruošta naudojimui / mediena, kurią naudojame savo projektuose, gaunama iš medžių, kurie buvo teisėtai kertami ir parduodami. Geras būdas tai padaryti - pasirinkti sertifikuotus medienos gaminius. Patikimų sertifikavimo schemų pavyzdžiai yra FSE ir PEFC.



Artefaktai ir raudonojoje knygoje minimos rūšys

Tikėtinai aptikus artefaktų arba raudonojoje knygoje išvardytų augalų, mikroorganizmų ar gyvūnų, darbas turi būti nedelsiant sustabdytas ir apie tai pranešta klientui / valdžiai.

Šviesinė tarša

Turime užtikrinti šviesinės taršos ribojimą. Šviesinė tarša atsiranda, kai apšvietimas nukreipiamas į dangų. Taip pat žr. 1 skyrių apie apšvietimą.

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienu sprogdinimas, uolienu pašalinimas

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

+

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai





Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

Atsitikus nelaimei, kai yra asmens sužalojimų

- Apsaugokite sužeistąjį, kad būtų kuo mažesnės neigiamos pasekmės. Taip pat pasirūpinkite savo saugumu
- Kvieskite kolegų pagalbą.

Skambinkite **1-1-3** ir iškvieskite greitąją pagalbą

- Pradėkite teikti pirmąją pagalbą
- Įspėkite vadovybę
- Apsaugokite nelaimės vietą, neįleiskite žmonių
- Paprašykite, kad tie, kurie neturėtų būti nelaimės vietoje, eitų į sutartą susitikimo vietą

Kilus gaisrui arba sprogiui

- Kvieskite kolegų pagalbą.

Skambinkite **1-1-0** ir iškvieskite ugniagesius

- Pradėkite gesinti, jei yra galimybė
 - Jei maitinimo šaltiniai pradėjo degti, **NEGALIMA** naudoti vandens arba miltelių, kol nėra atjungtas maitinimas
 - Jei yra sprogiimo pavojus: Nedelsiant evakuokite vietą
- Įvertinkite plitimo pavojų. Stenkitės riboti ugnį
- Evakuokite vietą, jei reikia
- Įspėkite vadovybę

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sproginimas, uolienų pašalinimas

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša



Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Susipažinkite su pirmosios pagalbos ir reagavimo į avariją įranga projekto vietoje.

Esant teršalų nuotėkiui

- Atribokite teršalų plitimą. Suraskite šaltinį, kurio gali nesimatyti
- Naudokite „Zugol“ arba panašią priemonę; nepilkite vandens!
- Įspėkite vadovybę
- Išskaskite užterštą dirvožemį ir sudėkite į konteinerį, skirtą pavojingosioms atliekoms
- Praneškite gaisrininkams numeriu **1-1-0**, jei esama didelio teršalų nuotėkio arba susidarė sudėtinga situacija

Jeį įvyksta incidentas:

Skambinkite AF pagalbos telefono numeriu

+47 22 89 12 00

Pirmoji pagalba

Kam teikti pirmenybę?

Teikdami pirmąją pagalbą pagalvokite apie kombinaciją KKC:

K Kvėpavimo takai
K Kvėpavimas
C Cirkuliacija

Pasinaudokite šia įsimeimo taisykle, jei yra vienas ar keli nukentėję asmenys.

Pirmiausiai visiems reikia apsaugoti kvėpavimo takus (**K**), tada reikia užtikrinti, kad kiekvienas kvėpuotų (**K**), galiausiai reikia imtis priemonių, kad nenutrūktų cirkuliacija (**C**).

© Pirmosios pagalbos iliustracijos, „Laerdal Medical“ 2016 m.

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienu sprogdinimas, uolienu pašalinimas

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša



Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Apžiūrėkite sužeistą asmenį

- Pakalbinkite juos
- Apžiūrėkite juos
- Palieskite juos



K Kvėpavimo takai:

ar žmogaus kvėpavimo takai yra atviri ir neužspausti?

- Jei galva ir smakras krenta žemyn link krūtinės, dėl svorio gali būti prispaudžiami kvėpavimo takai, todėl žmogus gali uždusti.



- Smakras turi būti pakeltas, o galva – pakreipta atgal! Jei įtariama, kad yra kaklo sužeidimų, *atsargiai* palenkite galvą atgal.



SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša



Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



K Kvėpavimas: ar žmogus kvėpuoja?

- Paklauskite, pabandykite pajusti ir apžiūrėkite 10 sekundžių, ar kvėpuoja
 - Žmonėms, kurie nekvėpuoja: pradėkite kardiopulmoninį gaivinimą (CPR)
 - Žmonėms, kurie kvėpuoja: ieškokite cirkuliacijos sutrikimo ženklų



C Cirkuliacija: ar žmogui pasireiškia cirkuliacijos sutrikimo simptomai?

- Išblyškusi, šalta ir drėgna oda
- Šalimas / drebėjimas
- Keistas elgesys (kaip nesavas)
- Ar matote kraujo arba vidinio kraujavimo ženklų?
- Ar žmogus kur nors sužeistas?
- Ar žmogus prašo atsigeriti?

Priemonės nuo cirkuliacijos sutrikimo

- Šiltai laikykite nukentėjusįjį
- Lygiai paguldykite sąmoningą asmenį, pakėlę kojas
 - Sąmoningas asmuo su krūtinės sužeidimais ir kvėpavimo sutrikimais turėtų sėdėti pusiau vertikaliai, kad būtų lengviau kvėpuoti
- Sustabdykite bet kokį kraujavimą
- Neduokite skysčių
- Suteikite psichologinę pagalbą



SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša



Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Jei yra nesąmoningas ir nekvėpuoja – pradėkite gaivinimą

Nepamirškite paskambinti 1-1-3, jei tai dar nebuvo atlikta!

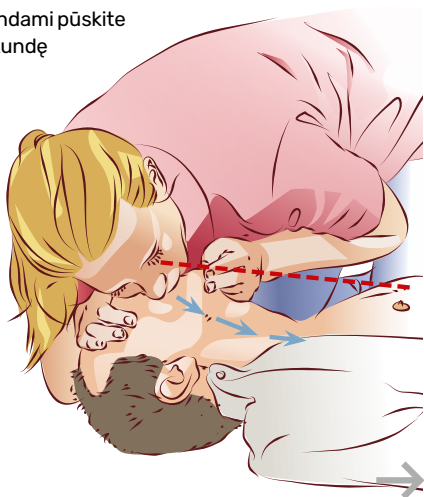
Pradėkite nuo 30 krūtinės paspaudimų:

- Paguldykite nukentėjusį ant tvirtos žemės, kad šis būtų ant nugaros
- Spauskite krūtinės centre; spauskite tiesiai žemyn ištiesiomis rankomis (5–6 cm suaugusiajam)
- Atlaisvinkite ir vėl spauskite
- Per 18 sekundžių vidutiniškai paspauskite krūtinę 30 kartų (atitinka 100 paspaudimų per minutę koeficientą)



Tęskite su 2 įkvėpimais:

- Atverkite kvėpavimo taką, pakeldami smakrą aukštyn ir į priekį, tuo pačiu metu atsargiai pakreipdami galvą atgal. Apžiūrėkite, ar nėra svetimkūnių burnoje, o jei taip, tada pašalinkite juos
- Suspauskite šnerves ir prispauskite savo burną prie nukentėjusio burnos
- Atsargiai pūskite orą, kol pamatysite, kad krūtinė pakilo. Gaivindami pūskite orą kas 1 sekundę



SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša



Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai

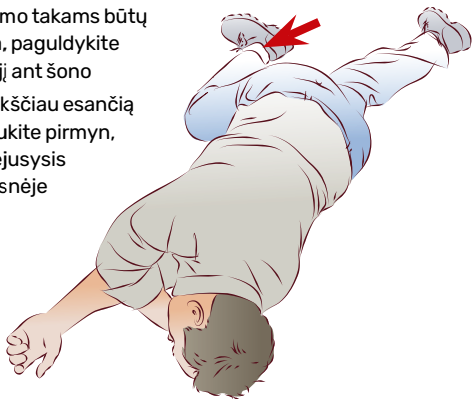


- Vėl leiskite orui pasišalinti
- Vėl pūskite orą
- Toliau tęskite pereinami nuo 30 krūtinės paspaudimų prie 2 dirbtinio kvėpavimo oro įpūtimų, kol atvyks pagalba



Jei nesąmoningas, bet kvėpuoja

- Kad kvėpavimo takams būtų netrukdoma, paguldykite nukentėjusį ant šono
- Pakelkite aukščiau esančią koją ir patraukite pirmyn, kad nukentėjusysis būtų stabilesnėje padėtyje



- Atlenkite galvą atgal ir pakreipkite veidą taip, kad burna būtų nuleista, kad smakrą galėtų paremti ranka
- Pašalinkite iš burnos kraują ir vėmalus
- Reguliariai tikrinkite, ar nukentėjusysis vis dar kvėpuoja
- Laikykite nukentėjusį šilta: lauke guldykite nukentėjusį ant antklodės. Taip pat uždenkite nukentėjusį audeklu arba antklode, jei turite

Pastaba: jei įtariama, kad yra kaklo arba stuburo sužeidimų, neguldykite nukentėjusiojo ant šono.

Išorinis kraujavimas

- Tiesiogiai užspauskite
- kraujuojančią vietą kompresu arba panašia priemone
- Kraujuojančią vietą laikykite kuo aukščiau



SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša



Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Svetimkūniai kvėpavimo takuose

Svetimkūniai kvėpavimo takuose gali užkimšti kvėpavimo takus, todėl nukentėjusysis gali uždusti

Ko galite imtis:

- 1 Pasistengti priversti nukentėjusįjį kosėti
- 2 Penkis kartus stipriai trinktelėti tarp pečių menčių



- 3 Apkabinę greitai penkis kartus spustelėkite pilvą (Heimlichio manevras)
- 4 Tęskite pereidami nuo penkių trinktelėjimų į nugarą prie penkių pilvo suspaudimų apkabinius, kol svetimkūnis pasišalins
- 5 Jei nukentėjusysis praranda sąmonę: pradėkite CPR (kardiopulmoninį gaivinimą)



Heimlichio manevras

- Atsistokite už nukentėjusiojo
- Uždėkite kumštį tarp bambos ir krūtinkaulio
- Kitą ranką uždėkite ant pirmosios viršaus
- Greitai suspauskite rankas vidine kryptimi aukštyn – atleiskite ir kartokite
- Įvertinkite, kiek reikia spausti, atsižvelgdami į nukentėjusiojo kūno sudėjimą

Nudegimai

- Pirmas kelias minutes greitai atšaldykite šaltu vandeniu
- Pridenkite nudegusią odą sterilia marle arba švari audeklu
- Po to vėsinkite drungnu vandeniu (maždaug 20 laipsnių) bent 20 minučių
- Nenuplėškite medžiagos, jei ji prikibusi prie odos
- Uždėkite nudegimui skirtą tvarstį („WaterGel“ ar pan.)

Skambinkite **1-1-3** dėl pervežimo ir gydymo vietos

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša



Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Elektros smūgis

Pagalvokite apie savo pačių saugumą, kad nebūtumėte paveikti elektros srovės.

Reaguokite į elektros smūgio simptomus kaip ir į kitus, suteikdami pirmąją pagalbą (esant nudegimams, praradus sąmonę, nustojus kvėpuoti, susižeidus po kritimo ir t. t.).

Žmonės, kurie nukentėjo nuo toliau nurodytų veiksmų, privalo apsilankyti ligoninėje dėl tolesnio gydymo:

- Aukštosios įtampos srovė
- Žaibas
- Žemosios įtampos elektros smūgis, kai galbūt srovė pratekėjo pro kūną
- Sąmonės praradimas arba svaigulys po elektros smūgio
- Nudegimai
- Nervų pažeidimo požymiai (pvz., paralyžius)

Pirmoji pagalba dėl psichinės būklės

- Pabūkite su asmeniu, kuris yra sužeistas
- Skirkite dėmesio sunerimusiems žmonėms
- Paaiškinkite, kas atsitiko, ir kad pagalba jau atvyksta
- Gerai išklauskite ir pasistenkite suprasti, kaip jaučiamasi
- Neleiskite artyn iš smalsumo besidominčių žmonių

Nepasiduokite! Reikia tęsti visų pirmosios pagalbos veiksmus, kol perims sveikatos priežiūros specialistai

Pokalbis

Pakalbėkite su kitais, ką esate patyrę

- Papasakokite apie savo pačių reakciją, žvelgdami į praeitį – tai jums bus naudinga
- Apibūdinkite incidentą:
 - Ką matėte?
 - Ką girdėjote?
 - Ką pagalvojote?
 - Ką darėte?

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša



Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai

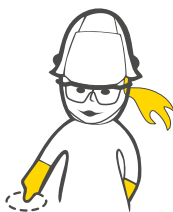


Standartiniai signalai ir ženklai, skirti reguliuoti kranų judesius



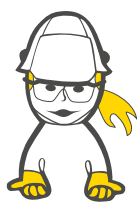
KELTI KROVINĮ

Judinkite ranką mažais horizontaliais ratais, kai ranka pakelta, o smilius nukreiptas aukštyn



NULEISTI KROVINĮ

Judinkite ranką mažais horizontaliais ratais, kai ranka nuleista, o smilius nukreiptas žemyn.



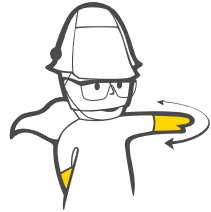
TELESKOPINĘ STRĖLĘ IŠTIESTI

Abu kumščiai priešais kūną su j išorę nukreiptais nykščiais.



TELESKOPINĘ STRĖLĘ SUTRAUKTI

Abu kumščiai priešais kūną su j vidų nukreiptais nykščiais.



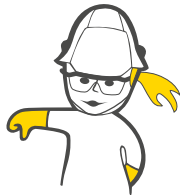
STABDYTI

Ranka ištiesta, delnas nuleistas, greitai judinkite ranką į dešinę ir į kairę.



KELTI STRĖLĘ

Ranka ištiesta, plaštaka suspausta, o nykštys nukreiptas tiesiai aukštyn.



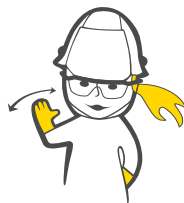
NULEISTI STRĖLĘ

Ranka ištiesta, plaštaka suspausta, o nykštys nukreiptas tiesiai žemyn



POSŪKIS

Nukreipkite pirštų galiukus į tą šoną, į kurį norite pasukti strėlę, laikydami ranką ištiestą.



SIGNALAS NEPATVIRTINTAS

Viena ranka juda pirmyn ir atgal. Delnas nukreiptas į asmenį, kuriam signalizuojama.



GREITAI STABDYTI

Rankos ištiestos į šoną, delnai nuleisti, ranka greitai judinama į dešinę ir į kairę.

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai



Pavojaus simboliai



ŪMIAI NUODINGA



CHRONIŠKAS
PAVOJUS SVEIKATAI



PAVOJUS SVEIKATAI



DEGI



SUSLĒGTOS DUJOS



KOROZINĖ



SPROGI



OKSIDUOJANTI



PAVOJUS APLINKAI

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienu sprogdinimas, uolienu pašalinimas

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša

Pasiruošimas ir pirmoji pagalba





AF pagalbos telefono numeris

+47 22 89 12 00

AF Gruppen ASA
Telefonas +47 22 89 11 00

afgruppen.no



Puslapis Nuotrauka:

- 2 Max Emanuelson / AF Gruppen
- 4 Eirik Førde / AF Gruppen
- 26 Eirik Førde / AF Gruppen
- 29 Monica Fasting / AF Gruppen
- 58 Dániel Rökke / Noraførr
- 71 Hans Fredrik Asbjørnsen / Hans Fredrik
- 78 Max Emanuelson / AF Gruppen
- 86 Monica Fasting / AF Gruppen

kingdesign.no

1

SSA pagrindai

Įžanga, dalyvių vaidmenys ir atsakomybė, rizikos valdymo priemonė, asmeninė apsaugos priemonė SSA taisyklės, nuobaudos

2

Saugumas

Darbas aukštyje, grioviuose, kranuose ir su kėlimo įranga, mašinomis ir darbo įranga, aukštos įtampos pavojus, karštasis apdirbimas, uolienų sprogdinimas, uolienų pašalinimas

3

Sveikata

Fiziniai ir psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai

4

Išorinė aplinka

Atliekų tvarkymas, perdirbimas, emisijos, energijos suvartojimas, triukšmas, vandens suvartojimas, medžiagų ir produktų pasirinkimas, senovės paminklai ir augalų bei gyvūnų rūšys, šviesos tarša



Pasiruošimas ir pirmoji pagalba

6

Signalai ir pavojaus simboliai