

**Kauno lopšelis-darželis „Želmenėlis“**

**Įmonės kodas:** 191635918  
**Įmonės adresas:** V. Krėvės pr. 95, Kaunas  
**PROFESINĖS RIZIKOS  
ĮVERTINIMO KORTELĖ** Nr.1

**Data:** 2025-08-27  
**Padalinys (darbo vietų adresas):** -  
**Pareigybė:** Direktorius, direktoriaus pavaduotojas ugdymui, direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams, dokumentų specialistas, IT sistemų administratorius

Nėščios ar krūtimi maitinančios moterys -  
Nepilnamečiai asmenys -

**Darbo operacijos aprašymas:** Kompiuterizuota darbo vieta  
Organizaciniai darbai  
Dokumentacijos tvarkymas

| Eil. Nr. | Profesinės rizikos veiksnys                    |                                |                                                                              |                                       | Poveikio trukmė per pamainą, min. | Nustatytas profesinės rizikos priimtumas | Nustatytas profesinės rizikos dydis | Numatytos profesinės rizikos šalinimo ar mažinimo priemonės pavadinimas ar numeris profesinės rizikos šalinimo ar mažinimo priemonių plane |
|----------|------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | Veiksnių pavadinimas                           | Reglamentuojantis teisės aktas | Teisės aktuose nustatytas leistinas rizikos veiksnio dydis/matavimo vienetas | Kiekybiškai įvertintas veiksnio dydis |                                   |                                          |                                     |                                                                                                                                            |
| 1        | 2                                              | 3                              | 4                                                                            | 5                                     | 6                                 | 7                                        | 8                                   | 9                                                                                                                                          |
| 1.       | Fizikiniai veiksniai                           |                                |                                                                              | -                                     |                                   | -                                        |                                     | -                                                                                                                                          |
| 2.       | Cheminiai rizikos veiksniai                    |                                |                                                                              | -                                     |                                   | -                                        |                                     | -                                                                                                                                          |
| 3.       | Ergonominiai rizikos veiksniai                 |                                |                                                                              | -                                     |                                   | -                                        |                                     | -                                                                                                                                          |
| 3.1.     | Darbo sunkumas, keliamo krovinio poveikis, min |                                |                                                                              | -                                     |                                   | -                                        |                                     | -                                                                                                                                          |
|          | Kroviniai rankomis netvarkomi                  |                                |                                                                              |                                       |                                   |                                          |                                     |                                                                                                                                            |
| 3.2.     | Statinis darbas per pamainą                    | -                              |                                                                              | -                                     |                                   | -                                        |                                     | -                                                                                                                                          |

| 1           | 2                                                                                                                                                                                                                                                 | 3                                                                                                  | 4                                                                           | 5               | 6    | 7                | 8                 | 9                 |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|------------------|-------------------|-------------------|
| <b>3.3.</b> | <b>Darbo poza</b>                                                                                                                                                                                                                                 | -                                                                                                  |                                                                             | -               |      | -                |                   | -                 |
| 3.3.1.      | Sėdint – kai sėdinčiojo nugara tiesi ir išlaikomi natūralūs stuburo linkiai ir dubens-klubų kampai, kojų sąnarių kampai buki, kojų pėdos remiasi į pagrindą.                                                                                      | Ergonominių rizikos veiksnių tyrimo metodiniai nurodymai (patvirtinta 2005 07 15 Nr. V-592/A1-210) | 1-5 balai                                                                   | 2,75            | -    | <b>Priimtina</b> | <b>Labai maža</b> | -                 |
| 3.3.2       | Stovint – kai stovinčiojo nugara tiesi ir išlaikomi natūralūs stuburo linkiai, yra galimybė keisti pozą, nėra kūno pozų, kurių metu rankos, kojos ar nugara patiria papildomą statinį darbą, darbiniai judesiai nesukelia pusiausvyros sutrikimo. | Ergonominių rizikos veiksnių tyrimo metodiniai nurodymai (patvirtinta 2005 07 15 Nr. V-592/A1-210) | 1-5 balai                                                                   | 1               | -    | <b>Priimtina</b> | <b>Labai maža</b> | -                 |
| <b>3.4.</b> | <b>Darbo įtampa</b>                                                                                                                                                                                                                               | -                                                                                                  |                                                                             | -               |      | -                |                   | -                 |
| 3.4.1.      | Dėmesio koncentravimas                                                                                                                                                                                                                            | Ergonominių rizikos veiksnių tyrimo metodiniai nurodymai (patvirtinta 2005 07 15 Nr. V-592/A1-210) | ne daugiau kaip 75 % pamainos laiko                                         | 65              | -    | <b>Priimtina</b> | <b>Labai maža</b> | -                 |
| 3.4.2.      | Regos įtampa                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                    | 0,5 mm ir daugiau                                                           | 1 mm ir daugiau | -    | <b>Priimtina</b> | <b>Labai maža</b> | -                 |
| 3.4.3.      | Darbo zonų parametrai, retai atliekamo darbo zona                                                                                                                                                                                                 | Ergonominių rizikos veiksnių tyrimo metodiniai nurodymai (patvirtinta 2005 07 15 Nr. V-592/A1-210) | retai atliekamo darbo zona ne toliau kaip:<br>vyr. – 65 cm;<br>mot. – 58 cm | -               | vyr. | -                | -                 | -                 |
|             |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                    |                                                                             | 45              | mot. | -                | <b>Priimtina</b>  | <b>Labai maža</b> |

| 1      | 2                    | 3                                                                                                  | 4                                                                                | 5 | 6 | 7 | 8 | 9                                                                        |
|--------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|--------------------------------------------------------------------------|
| 3.5    | Kartotiniai judesiai |                                                                                                    |                                                                                  |   |   |   | - |                                                                          |
| 3.5.1. | Atliekama operacija  | Ergonominių rizikos veiksnių tyrimo metodiniai nurodymai (patvirtinta 2005 07 15 Nr. V-592/A1-210) | Darbas prie kompiuterio                                                          |   |   |   |   | Dirbant ilgiau nei 1 val. rekomenduojama daryti periodines pertraukėles. |
| 3.5.2. | Operacijos trukmė    |                                                                                                    | 360/480                                                                          |   |   |   |   |                                                                          |
| 3.5.3. | Intensyvumas         |                                                                                                    | Dažni, 11-20 kartų per minutę (pvz. nuolatiniai judesiai su keliais pertrūkiais) |   |   |   |   |                                                                          |

Kortelę užpildė

Profesinės rizikos  
centro specialistė  
Jurgita Vaitiekienė

(pareigos, vardas, pavardė, parašas)

2025-08-27

(Data)

Atsakingas už profesinės rizikos vertinimą

(pareigos, vardas, pavardė, parašas)

(Data)

Darbuotojų atstovas saugai ir sveikatai

(pareigos, vardas, pavardė, parašas)

(Data)

Pastabos:

**Kauno lopšelis-darželis „Želmenėlis“**

**ERGONOMINIŲ RIZIKOS VEIKSNIŲ  
VERTINIMO KORTELĖ**

**Data:**

**Nr.1**

2025-08-27

**Padalinys:**

-

**Pareigybė:**

**Direktorius, direktoriaus pavaduotojas ugdymui,  
direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams,  
dokumentų specialistas, IT sistemų administratorius**

Nėščios ar krūtimi maitinančios moterys -

Nepilnamečiai asmenys -

**Darbo operacijos aprašymas:**

Kompiuterizuota darbo vieta

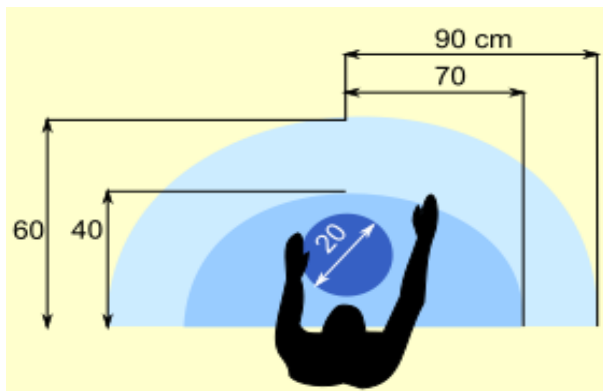
Organizaciniai darbai

Dokumentacijos tvarkymas

**DARBO ĮTAMPOS VEIKSNIŲ RODIKLIŲ VERTINIMAS**

**Horizontali darbo zona**

Visos medžiagos, įrankiai, prietaisai turi būti išdėstyti darbo paviršiuje tokiu būdu:



Pirma zona – nuolat atliekamas darbas

Antra zona – trumpai atliekamas darbas,  
pvz., paimti medžiagas

Trečia zona – retai atliekamas darbas,  
kai antroji zona būna užpildyta

|                                |       |         |
|--------------------------------|-------|---------|
| Retai atliekamo darbo zona, cm | vyrai | moterys |
|                                | -     | 45      |

**Regėjimo atstumas**



Normalus darbas

|                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| Regos įtampa             | 1 mm ir daugiau |
| Dėmesio koncentracija, % | 65              |

## DARBO SUNKUMO PARAMETRŲ VERTINIMAS

Darbinis aukštis:



Darbo aukštis atitinka taikomus reikalavimus, riešas ir dilbis patogiai padėti

Darbo poza ir judesiai

| Balas | Kaklas – pečiai                                                                                                                                               | Balas | Alkūnė – riešas                                                                                                                                                 |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Laisvi ir atsipalaidavę                                                    | 1     | Atsipalaidavę, laisvi, nenaudojama daug jėgų                               |
| 2     | Natūralioje, bet darbo apribotoje pozijoje                                 | 2     | Rankos darbinėje padėtyje, kartais truputį įtemptos                        |
| 3     | Įsitempę dėl darbo                                                         | 3     | Rankos įtemptos ir/arba sąnariai nepatogioje padėtyje                      |
| 4     | Kaklas pasuktas arba palenktas ir/arba viršutinė rankų dalis pečių lygyje  | 4     | Rankoms tenka statinis krūvis ir/arba nuolat kartoja tuos pačius judesius  |
| 5     | Galva atlošta, naudojama didelė rankų jėga                                 | 5     | Naudojama didelė rankų jėga arba atliekami greiti rankų judesiai           |

| Balas | Nugara                                                                                                                                                     | Balas | Klubai, kojos                                                                                                                                                              |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Natūralioje pozijoje ir/ar gerai atsirėmus, kai dirbamasėdint ir stovint  | 1     | Laisvoje padėtyje, kurią norint, galima pakeisti ir/arba atsirėmus, kai dirbama sėdint  |
| 2     | Patogioje, bet darbo apribotoje pozijoje                                  | 2     | Patogioje, bet darbo apribotoje pozijoje                                                |
| 3     | Pasilenkus ir/arba be geros atramos                                       | 3     | Nepatogiai atsirėmus arba nepakankamai atsirėmus stovint                                |
| 4     | Pasilenkus ir persikreipus be atramos                                     | 4     | Stovint ant vienos kojos arba klūpant susilenkus                                        |
| 5     | Nepatogioje pozijoje, dirbant sunkų darbą                                 | 5     | Nepatogioje pozijoje, dirbant sunkų darbą                                               |

|                                         | Balai          | Trukmė (min./diena) | Koreguoti balai |
|-----------------------------------------|----------------|---------------------|-----------------|
| Kaklas, pečiai                          | 2              | 360/480             | 3               |
| Alkūnė, riešas                          | 2              | 360/480             | 3               |
| Nugara                                  | 2              | 360/480             | 3               |
| Klubai, kojos                           | 1              | 360/480             | 2               |
| <b>Įvertinimas balais (nuo 1 iki 5)</b> | <b>Sėdint</b>  | <b>2,75</b>         |                 |
| Kaklas, pečiai                          | 1              | 60/480              | 1               |
| Alkūnė, riešas                          | 1              | 60/480              | 1               |
| Nugara                                  | 1              | 60/480              | 1               |
| Klubai, kojos                           | 1              | 60/480              | 1               |
| <b>Įvertinimas balais (nuo 1 iki 5)</b> | <b>Stovint</b> | <b>1</b>            |                 |

#### Išvada:

Kadangi darbuotojai, pagal darbo pobūdį, didesnę darbo laiko dalį yra sėdimoje padėtyje - tai, siekiant išvengti sveikatos problemų, tokių kaip nugaros skausmai, akių nuovargis ar riešų skausmai, darbuotojams turi būti užtikrinta saugi ir komfortiška darbo vieta (pvz.: patogi ergonomiška kėdė, tinkamas stalo aukštis, pakankamas apšvietimas, sudaroma galimybė daryti trumpas pertraukas ir pan.).

Vertinimą atliko

Profesinės rizikos  
centro specialistė  
Jurgita Vaitiekienė



2025-08-27