

Kauno lopšelis-darželis „Želmenėlis“

Įmonės kodas: 191635918
Įmonės adresas: V. Krėvės pr. 95, Kaunas
**PROFESINĖS RIZIKOS
ĮVERTINIMO KORTELĖ** Nr.3

Data: 2025-08-27
Padalinys (darbo vietų adresas): -
Pareigybė: Sandėlininkas, virėjas, virtuvės darbininkas

Nėščios ar krūtimi maitinančios moterys -
Nepilnamečiai asmenys -

Darbo operacijos aprašymas: Kompiuterizuota darbo vieta
Produktų ir žaliavų užsakymas, priėmimas iš tiekėjų
Produktų ir žaliavų svėrimas, išdavimas virtuvei
Produktų sandėliavimo organizavimas
Maitinimo organizavimas
Maisto gaminimas
Darbas su rankiniais, elektriniais, virtuvės įrankiais (plakimo, maišimo, malimo, smulkinimo įrankiai)
Žaliavų paruošimas maisto gamybai
Darbas su aštriais virtuviniais įrankiais
Darbas prie elektinės viryklės ir elektrinės krosnies
Virtuvinių indų, įrankių, įrangos plovimas
Krova rankomis
Darbas su cheminėmis medžiagomis

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			-		-		-	
3.1.1.	Pernešant ir kartu dirbant kitą darbą (iki 2-jų kartų per val.)	Ergonominių rizikos veiksnių tyrimo metodiniai nurodymai (patvirtinta 2005 07 15 Nr. V-592/A1-210)	Retai \ Periodiškai	Periodiškai		-	-	-	
3.1.2.	Krovinio kėlimas ir pernešimas pastoviai per pamainą		Mažiau kaip 1 val. \ Daugiau kaip 1 val.	-		-	-	-	
3.1.3.	Keliamų krovinių skaičius per pamainą, vnt.								
3.1.3.1.	vyrų			-	-	-	-	-	
3.1.3.2.	moterys			nuo 41 iki 200	-	-	-	-	
3.1.4.	Kėlimo sąlygų aprašymas (darbo erdvė, grindinys, suėmimas):	Grindinys sausas, lygus, suėmimas geras, erdvė kėlimui pakankama							
3.1.5.	Rankomis keliamo krovinio masės pakėlimo ar nuleidimo aukštis ir keliamą masę								
	Sulenktomis rankomis								
	Pečių lygyje	Ergonominių rizikos veiksnių tyrimo metodiniai nurodymai (patvirtinta 2005 07 15 Nr. V-592/A1-210)	10 kg	-	vyr.	-	-		-
			7 kg	3	mot.	-	Priimtina	Labai maža	-
	Alkūnės lygyje		20 kg	-	vyr.	-	-		-
			13 kg	10	mot.	-	Priimtina	Labai maža	-
	Krumplių lygyje		25 kg	-	vyr.	-	-		-
			16 kg	10	mot.	-	Priimtina	Labai maža	-
	Blauzdos vidurio lygyje		20 kg	-	vyr.	-	-		-
			13 kg	10	mot.	-	Priimtina	Labai maža	-
	Grindinio lygyje		10 kg	-	vyr.	-	-		-
			7 kg	5	mot.	-	Priimtina	Labai maža	-

1	2	3	4	5		6	7	8	9
3.1.6.	Krovinių kėlimas ir nešimas	Ergonominių rizikos veiksnių tyrimo metodiniai nurodymai (patvirtinta 2005 07 15 Nr. V-592/A1-210)	< 25 balai	-	vyr.	-	-		-
			< 25 balai	16	mot.	-	Priimtina	Labai maža	-
3.1.7.	Traukimo ir stūmimo vertinimas		< 25 balai	-	vyr.	-	-		-
			< 25 balai	6,5	mot.	-	Priimtina	Labai maža	-
3.1.8	Liemens daugkartiniai priverstiniai palenkimai, pasilenkimo kampas		< 60°	30		-	Priimtina	Labai maža	-
3.2.	Statinis darbas per pamainą	-		-			-		-
3.3.	Darbo poza	-		-			-		-
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	1,75		-	Priimtina	Labai maža	-
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	3		-	Priimtina	Labai maža	-
3.4.	Darbo įtampa	-		-			-		-
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		-	Priimtina	Labai maža	-
3.4.2.	Regos įtampa		0,5 mm ir daugiau	2 mm ir daugiau		-	Priimtina	Labai maža	-
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: vyr. – 65 cm; mot. – 58 cm	-	vyr.	-	-		-
				50	mot.	-	Priimtina	Labai maža	-

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.	
	Operacijos trukmė		90/480					
	Intensyvumas		Dažni, 11-20 kartų per minutę (pvz. nuolatiniai judesiai su keliais pertrūkiais)					
3.5.2.	Atliekama operacija	Ergonominių rizikos veiksnių tyrimo metodiniai nurodymai (patvirtinta 2005 07 15 Nr. V-592/A1-210)	Žaliavų paruošimas maisto gamybai				-	
	Operacijos trukmė		120/480					
	Intensyvumas		Dažni, 11-20 kartų per minutę (pvz. nuolatiniai judesiai su keliais pertrūkiais)					
3.5.3.	Atliekama operacija	Ergonominių rizikos veiksnių tyrimo metodiniai nurodymai (patvirtinta 2005 07 15 Nr. V-592/A1-210)	Maisto gaminimas				-	
	Operacijos trukmė		240/480					
	Intensyvumas		Dažni, 11-20 kartų per minutę (pvz. nuolatiniai judesiai su keliais pertrūkiais)					
3.5.4.	Atliekama operacija	Ergonominių rizikos veiksnių tyrimo metodiniai nurodymai (patvirtinta 2005 07 15 Nr. V-592/A1-210)	Virtuvinių indų, įrankių, įrangos plovimas				-	
	Operacijos trukmė		120/480					
	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 KORTELE

Data:

Nr.3

2025-08-27

Padalinys:

-

Pareigybė:

Sandėlininkas, virėjas, virtuvės darbininkas

Nėščios ar krūtimi maitinančios moterys -

Nepilnamečiai asmenys -

Darbo operacijos aprašymas:

Kompiuterizuota darbo vieta

Produktų ir žaliavų užsakymas, priėmimas iš tiekėjų

Produktų ir žaliavų svėrimas, išdavimas virtuvei

Produktų sandėliavimo organizavimas

Maitinimo organizavimas

Maisto gaminimas

Darbas su rankiniais, elektriniais, virtuvės įrankiais
(plakimo, maišimo, malimo, smulkinimo įrankiai)

Žaliavų paruošimas maisto gamybai

Darbas su aštriais virtuviniais įrankiais

Darbas prie elektinės viryklės ir elektrinės krosnies

Virtuvinių indų, įrankių, įrangos plovimas

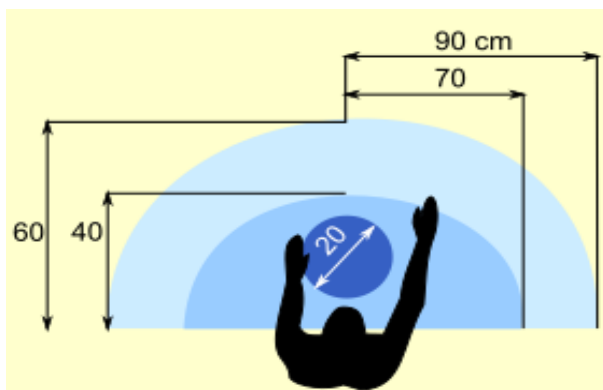
Krova rankomis

Darbas su cheminėmis medžiagomis

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	vyras	moterys
	-	50

Regėjimo atstumas



Normalus darbas

Regos įtampa	2 mm ir daugiau
Dėmesio koncentracija, %	65

DARBO SUNKUMO PARAMETRŲ VERTINIMAS

Darbinis aukštis:



Darbo aukštis atitinka taikomus reikalavimus, riešas ir dilbis truputį aukščiau alkūnės lygio

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 pozėje 	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	120/480	2
Alkūnė, riešas	2	120/480	2
Nugara	2	120/480	2
Klubai, kojos	1	120/480	1
Įvertinimas balais (nuo 1 iki 5)	Sėdint	1,75	
Kaklas, pečiai	2	300/480	3
Alkūnė, riešas	3	300/480	4
Nugara	2	300/480	3
Klubai, kojos	1	300/480	2
Įvertinimas balais (nuo 1 iki 5)	Stovint	3	

Išvados:

Virėjo darbo vietoje dėl darbo pobūdžio darbuotojai didžią darbo laiko dalį yra stovimoje pozijoje, palenкта galva, įtemptais kaklo raumenimis. Atsižvelgiant į tai, kad darbuotojai turi galimybę darbų atlikimą planuoti savo nuožiūra, vykdyti darbų rotaciją, daryti trumpas poilsio pertraukėles pagal poreikį ir nepatogiose pozose (darbas palenкта galva, iškeltomis rankomis, darbas pasilenkus ar atsiklaupus ir pan.) gali dirbti trumpą laiką, tikėtina, kad dėl fizinio krūvio darbuotojų sveikatai žala nebus padaryta.

Krovinių kėlimo ir nešimo vertinimas pagal pagrindinius kriterijus

Laiko įtakos nustatymas, balais

Kėlimo ir perstatymo veiksmai (< 5 s)		Laikymas (> 5 s)		Nešimas (> 5 m)	
Kartai per darbo dieną	Laiko įtaka	Bendra trukmė per darbo dieną	Laiko įtaka	Bendras kelio ilgis per darbo dieną	Laiko įtaka
< 10	1	< 5 min.	1	< 300 m	1
10 iki 40	2	5 – 15 min.	2	300 m iki 1 km	2
40 iki 200	4	15 min. iki 1 val.	4	1 km iki 4 km	4
200 iki 500	6	1 val. iki 2 val.	6	4 km iki 8 km	6
500 iki 1000	8	2 val. iki 4 val.	8	8 km iki 16 km	8
≥ 1000	10	≥ 4 val.	10	≥ 16 km	10

Krovinių įtakos nustatymas, balais

Nustatytas svoris vyrams	Svorio įtaka	Nustatytas svoris moterims	Svorio įtaka
< 10 kg	1	< 5 kg	1
10 iki < 20 kg	2	5 iki < 10 kg	2
20 iki < 30 kg	4	10 iki < 15 kg	4
30 iki < 40 kg	7	15 iki < 25 kg	7
≥ 40 kg	25	≥ 25 kg	25

Pozos sąlygų įtakos nustatymas, balais

Būdinga kūno poza ir krovinių padėtis	Kūno poza, krovinių padėtis	Pozos įtaka
	- viršutinė kūno dalis tiesi, nepasukta - krovinys prie pat kūno	1
	- viršutinė kūno dalis truputį palinkusi į priekį arba pasukta - krovinys prie pat arba arti kūno	2
	- didelis pasilenkimas į priekį arba pasisukimas į šoną - viršutinė kūno dalis truputį palenkta į priekį ir tuo pačiu metu pasukta į šoną - krovinys toli nuo kūno arba pečių aukštyje	4
	- viršutinė kūno dalis labai palenkta į priekį ir tuo pačiu metu pasukta į šoną - krovinys toli nuo kūno - ribotas laikymo stabilumas stovint - pritūpimas arba atsiklaupimas	8

Įvykdymo sąlygų įtakos nustatymas, balais

Įvykdymo sąlygos	Įvykdymo įtaka
Geros ergonominės sąlygos (pvz., pakankamai vietos, nėra kliūčių darbo zonoje, lygios ir neslidžios grindys, pakankamas apšvietimas, geros krovinių suėmimo galimybės).	0
Ribota judėjimo laisvė ir nepalankios ergonominės sąlygos (pvz., judėjimo erdvė yra ribota dėl nepakankamo aukščio, arba darbo plotas yra mažesnis negu 1,5 m ² , arba dėl nelygaus, slidaus, nuožulnaus ar judančio pagrindo ribotas saugumas stovint).	1
Labai ribota judėjimo laisvė ir/arba nestabilumas laikant sunkų krovinį (pvz., pacientų kėlimas).	2

Vertinimas, išvestinis balas

		vyrų	moterys
	Krovinių įtaka	-	2
+	Pozos įtaka	-	2
+	Įvykdymo sąlygų įtaka	-	0
=	Suma	-	4
x	Laiko įtaka	-	4
=	Išvestinis balas	-	16,0

Išvada:

Darbuotojams tenka didesnis fizinis darbo krūvis, kai yra keliama didesni puodai su paruoštu maistu ar reikalinga į krosnį įdėti ar ištraukti sunkesnes kepimo skardas. Todėl tikėtina, kad, atliekant šias ar panašias užduotis, perkrovą patirs lengviau pažeidžiami asmenys (lengviau pažeidžiami – tai asmenys, vyresni kaip 40 metų arba jaunesni kaip 21 metų, ką tik priimti į darbą arba kurių darbingumas dėl ligos yra sumažėjęs). Dirbant tokiems asmenims, reikėtų imtis fizinio darbo krūvio prevencijos priemonių.

Traukimo ir stūmimo vertinimas pagal pagrindinius kriterijus

Laiko įtakos nustatymas, balais

Traukimas ir stūmimas nedideliais atstumais arba dažnai sustojant (atskiras kelias < 5 m)		Traukimas ir stūmimas didesniais atstumais (atskiras kelias ≥ 5 m)	
Kartai per darbo dieną	Laiko įtaka	Bendra trukmė per darbo dieną	Laiko įtaka
< 10	1	< 300 m	1
10 iki 40	2	300 m iki < 1 km	2
40 iki 200	4	1 km iki < 4 km	4
200 iki 500	6	4 km iki < 8 km	6
500 iki 1000	8	8 km iki < 16 km	8
≥ 1000	10	≥ 16 km	10

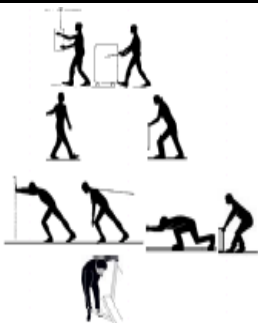
Svorio įtakos nustatymas, balai

Judinama masė (krovinio svoris), kg	Karučiai, pagalbinės priemonės				
	Vežimėlis, platforma, pagrindas be vairo (su besisukiojančias ratukais)	Manipulatoriai, lyno balansuoklis	Karučiai	Bėginis vežimėlis, rankomis stumiamas vežimėlis, vežimėlis su vairu	Krovinys ridenamas rankomis
< 50	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
50 - 100	1	1	1	1	1
100- 200	2	2	2	1,5	1,5
200 - 300	3	4	4	2	2
300 - 400	4			3	3
400 - 600	5			4	4
600 -1000				5	5
≥ 1000					

Veiksmo tikslumo, greičio įtakos nustatymas, balai

Veiksmo tikslumas	Judėjimo greitis (m/s)	
	Lėtai (< 0,8)	greitai (< 1,2)
Nedidelis: - nenustatytas judėjimo kelias; - krovinys gali nustoti riedėti arba sustoti ties kliūtimi;	1	2
Didelis: - krovinys turi būti tiksloje padėtyje, kurios negalima keisti - būtina nenukrypti nuo nustatyto judėjimo kelio - dažnai reikia keisti kryptį	2	4

Kūno pozos įtakos nustatymas, balai

Kūno poza		Balai
	Liemuo tiesus, nepasuktas į šoną	1
	Liemuo kiek palenktas į priekį arba nedaug pasuktas į šoną (traukiant iš vienos pusės)	2
	Kūnas labai palinkęs judėjimo kryptimi, pritūpimas, klūpėjimas, pasilenkimas	4
	Pasilenkimas ir pasisukimas tuo pačiu metu	8

Įvykdymo sąlygų įtakos nustatymas, balai

Įvykdymo sąlygos	Balai
Geros: grindys arba kitas paviršius lygus, tvirtas, sausas; be nuolydžio; patalpoje nėra kliūčių, ratukai arba ratai sukasi lengvai, nesusidėvėję ratų guoliai	0
Ribotos: grindys purvinos, truputį nelygios, smegios, nedidelis 2° neviršijantis pasvirimas; kliūtys patalpoje, kurias reikia aplenkti; ratukai arba ratai purvini, sunkiau sukasi, išdilę guoliai	2
Sunkios: netvirtas arba nepakankamai gerai išgrįstas važiavimo kelias, išmuštos duobės, daug purvo; nuolydis nuo 2 iki 5°; prieš pradedant važiuoti, vežimėlius būtina „išjudinti“; ratukai arba ratai purvini, labai sunkiai sukasi	4
Sudėtingos: laiptai, slenksčiai, skirtingi aukščiai; nuolydis > 5°; ribotų ir sunkių įvykdymo sąlygų derinys	8

Vertinimas, išvestinis balas

	Svoris / vežimėlis	-	1
+	Veiksmo tikslumas / judėjimo greitis	-	1
+	Pozos įtaka	-	1
+	Įvykdymo sąlygų įtaka	-	0
=	Suma	-	3
x	Laikas	-	2
x	Koeficientas	vyras	moterys
		1	1,3
=	Išvestinis balas	-	6,5

Išvada:

Darbuotojoms tenka nedidelis fizinis darbo krūvis, tikėtina, kad dėl jo sveikatai žala nebus padaryta.

Rankomis keliamo krovinio masės pakėlimo ar nuleidimo aukštis ir keliamą masę, kg

Kėlimo aukštis	Kėlimo pobūdis (krovinio atstumas nuo kūno)	Keliamo krovinio masė, kg
		Moteris
Pečių lygis	Sulenкта ranka	3
Alkūnės lygis	Sulenкта ranka	iki 10
Krumplių lygis	Sulenкта ranka	iki 10
Blauzdos lygis	Sulenкта ranka	iki 10
Grindinio lygis	Sulenкта ranka	5

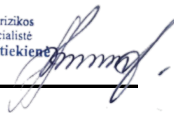
Siekiant išvengti rizikos tvarkant krovinius, rekomenduojama pasirinkti tinkamą kėlimo bei nešimo būdą, nekelti sunkių daiktų aukščiau pečių, vengti staigių kūno pasisukimų, pasirūpinti, kad krovinyje būtų tinkamai įpakuotas ir parengtas kėlimui, o eismo kelias būtų laisvas.

Siekiant išvengti neigiamo poveikio darbuotojų sveikatai rekomenduojama sunkius krovinius kelti dviem.

Siekiant išvengti rizikos rekomenduojama suteikti darbuotojams pagalbines-technines priemones, padedančias saugiai tvarkyti krovinius, pvz. ratukus, vežimėlius ir pan.

Vertinimą atliko

Profesinės rizikos
centro specialistė
Jurgita Vaitiekienė



2025-08-27