



LISTA KONTROLLUESE E PUNËDHËNËSIT PËR VETËVLERËSIM

PJESA 1:	RREZIQET NË PUNË
Tema 2.3.	RREZIQET ERGONOMIKE
Nën - tema 2.3.1.	TRAJTIMI MANUAL I NGARKESAVE
Ligji / rregulloret përkatëse:	<ul style="list-style-type: none">• Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë;• Rregullore (MPMS) Nr.03/2016 për kërkesat minimale të sigurisë dhe shëndetit për mbrojtjen e të punësuarve lidhur me punën e krahut me ngarkesa.
Shkurtesa:	<ul style="list-style-type: none">• MPMS – Ministria e Punës dhe Mirëqenies Sociale
Fushëveprimi i listës kontrolluese:	Kjo listë kontrolluese është e zbatueshme në të gjitha industritë dhe sektorët nën fushëveprimin e zbatimit të Ligjit Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, pavarësisht nga forma e organizimit, lloji i pronësisë dhe bazat mbi të cilat kryhen puna ose trajnimi në vendet e punës ku ekziston risku për shëndetin, veçanërisht dëmtimet muskulore-skeletore, për shkak të trajtimit manual të ngarkesave (ngritje, ulje, shtytje, tërheqje, mbështetje ose lëvizje e një ngarkese).
Përdorimi i listës kontrolluese:	Nëse përgjigjeni “Po” në një pyetje, ju lutemi kaloni në pyetjen tjetër, në rast se përgjigjeni “Jo” bëni vërejtje që mund të ndërmerren veprime për të përmbushur kërkesat ligjore.

Nr	Pika kontrolli	Po	Jo	Vërejtje për zbatimin
	INSPEKTIMI I PAJISJEVE TË PUNËS ME EKRAN DHE VENDEVE TË PUNËS, PARA VIZITËS NË LOKACION / VENDET E PUNËS			
	<ul style="list-style-type: none">* <i>Bëhuni shembull; respektoni rregulloret e sigurisë dhe shëndetit në lokacionin / vendet e punës të inspektuara!</i>* <i>Gjatë vizitës në lokacion/vendet e punës kushtojini vëmendje aspekteve të përgjithshme ose organizimit të punës dhe proceseve, duke përfshirë paraqitjen e vendeve të punës dhe mjedisit rrethues, përfshirë cilësinë e dyshemeve, ndriçimin dhe mikroklimën që mund të kenë efekt në trajtimin e sigurt manual.</i>* <i>Merrni shënime për vendet e punës të vëzhguara dhe bëni fotografi të vendeve të punës dhe rrethinës (kushtojini vëmendje shembujve të mirë dhe jo të mirë).</i>			

	<p>* <i>Mbani mend:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>kushtojini vëmendje shprehive të punës dhe teknikave të ngritjes së të punësuarve kur bëjnë trajtimin manual të materialeve;</i> ○ <i>pyesni disa prej të punësuarve në lidhje me informacionin e tyre për rreziqet dhe masat parandaluese për trajtimin të sigurt manual.</i> 			
KONTROLLIMI I DOKUMENTEVE NË ZYRË				
	<p>* <i>Nëse keni një ofrues të jashtëm të shërbimit të SSHP-së ose ekspertin tuaj për SSHP, takohuni me të/at.</i></p> <p>* <i>Ftoni përfaqësuesin e të punësuarve të marrë pjesë në kontrollimin e dokumenteve.</i></p>			
1.	<p>A janë marrë masat e duhura organizative dhe teknike për të shmangur nevojën për trajtim manual?</p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.03/2016, Neni 4.1, Shtojca II</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>A është analizuar mundësia për të organizuar punën ose për të siguruar mjete teknike (p.sh. pajisje ngritëse etj.) për të shmangur trajtimin manual të ngarkesave?</i> ● <i>Masat organizative janë p.sh. ndarja e detyrave të punës për dy të punësuar, zëvendësimi i ngritjes duke shtyrë ose tërhequr. Mjetet teknike janë për shembull, mjetet ndihmëse për ngritje mekanike, siç janë sistemet e ngritjes pneumatike, mini-vinçat etj.</i> 			
2.	<p>A është bërë vlerësimi i riskut për proceset e punës që përfshijnë trajtimin manual të ngarkesave?</p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për Sigurinë dhe Shëndetin në Punë, Neni 16 Rregullore (MPMS) Nr.03/2016, Neni 4.3</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Kontrolloni nëse vlerësimi i riskut (nëse është bërë) përmban analizë të karakteristikave të ngarkesës dhe aspekteve të tjera thelbësore.</i> 			

	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Kontrolloni nëse janë marrë masat e nevojshme për të shmangur ose zvogëluar risqet (p.sh. masat organizative ose teknike, pesha e zvogëluar e ngarkesave etj.).</i> 			
3.	<p>A janë marrë parasysht aspektet individuale të secilit punëtor kur caktohen detyrat e punës?</p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.03/2016, Neni 4.4, 7.3, Shtojca I, Pika 5</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Kontrolloni nëse gjatë caktimit të detyrave të punës janë marrë parasysht karakteristikat individuale të secilit punëtor përfshirë gjendjen fizike (p.sh. mbipesha ose madhësia e trupit, problemet kardiovaskulare etj.) dhe rezultatet e mbikëqyrjes shëndetësore?</i> ● <i>Kontrolloni nëse janë zbatuar masat parandaluese nëse kërkohen nga të dhënat e mbikëqyrjes shëndetësore për një të punësuar të veçantë.</i> 			
4.	<p>A është ofruar informacion dhe trajnim i mjaftueshëm për të punësuarit në lidhje me rreziqet dhe masat parandaluese për trajtimin manual?</p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.03/2016, Neni 5</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>A ka informacion (të shkruar) në dispozicion dhe të ofruar për të punësuarit (p.sh. udhëzime, materiale trajnimi, broshura/postera)? Për trajtimin manual duhet të sigurohen si informacioni i përgjithshëm ashtu edhe informacioni specifik.</i> ● <i>Kontrolloni nëse informacioni specifik për trajnim (nëse aplikohet) përfshin:</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>peshën dhe karakteristikat e tjera kritike të ngarkesës (forma, qendra e gravitetit, etj.).</i> ○ <i>rreziqet e çrregullimeve muskulore-skeletore.</i> ● <i>Kontrolloni nëse të punësuarve u janë ofruar trajnime formale? Kontrolloni nëse janë ofruar teknikat e ngritjes, mbajtjes, shtytjes/tërheqjes si trajnim praktik.</i> ● <i>A është përsëritur periodikisht sipas kërkesave ligjore dhe/ose në rastet kur kanë ndryshuar ngarkesat dhe/ose pajisjet?</i> 			

5.	<p>A ka pasur konsultime me të punësuarit (dhe përfaqësuesit e tyre) në lidhje me punën për trajtimin manual?</p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për Sigurinë dhe Shëndetin në Punë, Neni 19 Rregullore (MPMS) Nr.03/2016, Neni 6</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>A ishin përfshirë të punësuarit (dhe/ose përfaqësuesit e tyre) në planifikimin dhe kryerjen e punëve që e përfshijnë trajtimin manual?</i> 			
6.	<p>A është siguruar mbikëqyrje shëndetësore për të punësuarit, dhe nëse është e nevojshme edhe ekzaminime shtesë dhe masa korigjuese?</p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.03/2016, Neni 7.1, Shtojca II</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Kontrolloni nëse të punësuarit janë dërguar për mbikëqyrje të shëndetit nëse vlerësimi i riskut ka treguar risk për shëndetin dhe sigurinë e tyre.</i> ● <i>Kontrolloni nëse janë kërkuar vlerësimi i aftësisë fizike individuale dhe aftësive shëndetësore të të punësuarve, nëse janë të nevojshme për të vlerësuar riskun.</i> ● <i>Kontrolloni nëse është kërkuar mbikëqyrja shëndetësore për të punësuarin nëse ai/ajo vuan nga shëndeti i ligë që dyshohet të jetë shkaktuar nga trajtimi manual.</i> ● <i>Kontrolloni, në rast të punësimit të të punësuarve me aftësi të kufizuara, nëse kontrollohen paraprakisht nga mjeku i punës.</i> 			
<p>Seria tjetër e pyetjeve analizon karakteristikat e ngarkesës. Ju lutemi përgjigjuni secilës prej pyetjeve dhe kontrolloni nëse janë konsideruar këto aspekte në vlerësimin e riskut dhe nëse ka masa parandaluese të zbatuara në praktikë.</p>				
<p>MBIKËQYRJA E LOKACIONIT / VENDEVE TË PUNËS</p>				
7.	<p>A janë kushtet për ngritjen e ngarkesave optimale?</p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.03/2016, Shtojca I, Shtojca II</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Kontrolloni nëse kushtet në vendet e punës janë optimale për ngritjen e ngarkesave - a janë dyshemetë e rrafshëta dhe pa rreziqe për pengim,</i> 			

	<i>rrëshqitje dhe rënie? A është i rehatshëm fiziologjikisht pozicioni për ngritje? A janë optimale kushtet e kapjes?</i>																				
8.	<p>A është tepër e rëndë ngarkesa që ngrihet në kushte optimale?</p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.03/2016, Shtojca I, Pika 1, Shtojca II</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Kontrolloni nëse pesha maksimale që duhet ngritur i tejkalon kufijtë e dhënë më poshtë. Ju lutemi vini re se këto kufizime janë për kushte optimale dhe për pozicionin bazë në këmbë.</i> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Moshë</th> <th colspan="2">Vlerat kufi të ngarkesës *1 (kg)</th> </tr> <tr> <th>Burrë</th> <th>Grua</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18 – 29 vjet</td> <td>50 kg</td> <td>20 kg</td> </tr> <tr> <td>30 – 39 vjet</td> <td>45 kg</td> <td>15 kg</td> </tr> <tr> <td>40 – 49 vjet</td> <td>40 kg</td> <td>15 kg</td> </tr> <tr> <td>50 – 65 vjet</td> <td>35 kg</td> <td>10 kg</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Mos harroni se nëse kushtet nuk janë optimale, peshat maksimale duhet të zvogëlohen përkatësisht.</i> 	Moshë	Vlerat kufi të ngarkesës *1 (kg)		Burrë	Grua	18 – 29 vjet	50 kg	20 kg	30 – 39 vjet	45 kg	15 kg	40 – 49 vjet	40 kg	15 kg	50 – 65 vjet	35 kg	10 kg			
Moshë	Vlerat kufi të ngarkesës *1 (kg)																				
	Burrë	Grua																			
18 – 29 vjet	50 kg	20 kg																			
30 – 39 vjet	45 kg	15 kg																			
40 – 49 vjet	40 kg	15 kg																			
50 – 65 vjet	35 kg	10 kg																			
9.	<p>A respektohen kufizimet kohore për ngritjen e ngarkesave?</p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.03/2016, Shtojca I, Pika 4, Shtojca II</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Kontrolloni nëse ndiqen kufizimet kohore në rastet kur ngarkesat ngrihen vazhdimisht: ato nuk duhet të ngrihen për më shumë se një orë dhe pushimet nuk duhet të jenë më të shkurtra se 30 minuta.</i> ● <i>Kontrolloni nëse niveli (ritmi) i punës mund të ndryshohet nga i punësuari.</i> 																				

¹Vlera kufi e ngarkesës është pesha e çdo ngarkese të vetme e cila nuk duhet të tejkalohet në çfarëdo rrethanash.

10.	<p>A respektohen kufizimet për ngritjen e ngarkesave nga adoleshentët (nëse aplikohen)?</p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.03//2016, Shtojca II, Pika 4</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kontrolloni nëse respektohen vlerat maksimale të ngarkesës për adoleshentët? <table border="1" data-bbox="376 411 1227 603"> <tr> <td>mosha</td> <td colspan="2">ngarkesa maksimale për ngritje dhe mbajtje manuale</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Djem</td> <td>Vajza</td> </tr> <tr> <td>17 – 18 vjet</td> <td>20 kg</td> <td>15 kg</td> </tr> <tr> <td>16 – 18 vjet</td> <td>15 kg</td> <td>10 kg</td> </tr> </table>	mosha	ngarkesa maksimale për ngritje dhe mbajtje manuale			Djem	Vajza	17 – 18 vjet	20 kg	15 kg	16 – 18 vjet	15 kg	10 kg			
mosha	ngarkesa maksimale për ngritje dhe mbajtje manuale															
	Djem	Vajza														
17 – 18 vjet	20 kg	15 kg														
16 – 18 vjet	15 kg	10 kg														
11.	<p>A respektohen kufizimet për ngritjen e ngarkesave nga shtatzënat dhe nënat gjidhënëse (nëse aplikohen)?</p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.03/2016, Shtojca II, Pika 5</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Kontrolloni nëse respektohen vlerat maksimale të ngarkesës për shtatzëna ose nënat gjidhënëse?</i> ● <i>Kontrolloni nëse respektohen kufijtë e mëposhtëm:</i> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>kufijtë maksimalë të ngarkesës për ngritje dhe bartje:</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>rregullisht (shpesh): 5 kg;</i> ○ <i>me raste: 10 kg.</i> ● <i>kufijtë maksimalë të ngarkesës për shtytje dhe tërhiqje:</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>rregullisht (shpesh): 8 kg;</i> ○ <i>me raste: 15 kg.</i> 															
12.	<p>A është tepër e madhe/voluminoze ngarkesa që duhet të ngrihet?</p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.03/2016, Shtojca I, Pika 1</p>															

	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Kontrolloni nëse madhësia e ngarkesës është tepër e madhe - p.sh. jo e rehatshme për kapje në duar, tepër e madhe/e rëndë për të kaluar nëpër dyer etj.</i> 			
13.	<p>A është jo stabile ngarkesa që duhet të ngrihet?</p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.03/2016, Shtojca I, Pika 1 dhe 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Kontrolloni nëse ngarkesa është jo stabile - me përmbajtje që mund të zhvendoset ose të ndryshojë qendrën e gravitetit.</i> ● <i>Kontrolloni nëse ngarkesa ka rreziqe për të ndryshuar konturet dhe/ose dendësinë e vet.</i> ● <i>Kontrolloni nëse ngarkesa mund të shkaktojë lëvizje të papritura të trupit.</i> 			
14.	<p>A ekziston mundësia për të shmangur ngritjen ose manipulimin e vështirë të ngarkesave?</p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.03/2016, Shtojca I, Pika 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Kontrolloni nëse karakteristikat e ngarkesës nuk kërkojnë të mbahet larg trupit (më shumë se 25 cm) ose kërkohet lakim ose përkulje e trupit.</i> ● <i>Kontrolloni nëse mbajtja e ngarkesës është tepër e rëndë apo kërkon mbajtjen e trupit në pozitë të paqëndrueshme.</i> 			
15.	<p>A janë dyshemetë dhe sipërfaqet në zonën e ngritjes së ngarkesave të përshtatshme për trajtimin manual të ngarkesave?</p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.03/2016, Shtojca I, Pika 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Kontrolloni nëse dyshemetë janë të rrafshëta, pa rreziqe nga rrëshqitja, pengimi dhe rënia.</i> ● <i>Kontrolloni nëse dyshemetë janë të qëndrueshme.</i> ● <i>Kontrolloni nëse ka ndryshime në nivelin e dyshemesë ose sipërfaqeve të punës.</i> 			
16.	<p>A ka vend të mjaftueshëm për trajtimin e sigurt të ngarkesave?</p>			

	<p>Rregullore (MPMS) Nr.03/2016, Shtojca I, Pika 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Kontrolloni nëse ka hapësirë të mjaftueshme, posaçërisht vertikale, për të kryer trajtim të sigurt manual (duke lejuar mbajtjen në pozicion të përshtatshëm).</i> 			
17.	<p>A është rregulluar vendi i punës në mënyrë që ngarkesat të mund të zhvendosen në lartësi të sigurt dhe në pozicione të përshtatshme?</p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.03/2016, Shtojca I, Pika 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Kontrolloni nëse ekziston mundësia e ngritjes së ngarkesave në lartësi të përshtatshme (në nivelin e belit) dhe me pozicionin e përshtatshëm (p.sh. duke e mbajtur pranë trupit).</i> 			
18.	<p>A janë temperatura, lagështia dhe ventilimi të përshtatshëm për detyrat e punës?</p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.03/2016, Shtojca I, Pika 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Kontrolloni nëse temperatura dhe lagështia janë brenda kufijve të lejueshëm;</i> ● <i>Kontrolloni nëse ka ventilim të mjaftueshëm në vendin e punës.</i> 			
19.	<p>A janë veshja dhe këpucët e përdorura punëtori të përshtatshme për trajtimin manual të ngarkesave?</p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.03/2016, Shtojca I, Pika 5</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Kontrolloni nëse të punësuarit kanë veshje të papërshtatshme (tepër të mëdha, tepër të nxehta etj.) dhe mbathje (të paqëndrueshme, me taka të larta, tepër të përdorura etj.).</i> 			
PAS VETËVLERËSIMIT				
	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Diskutoni me pjesën tjetër të menaxhmentit të lartë për vëzhgimet dhe konkluzionet tuaja për nevojën për përmirësime.</i> ● <i>Diskutoni me menaxherin e nivelit të mesëm të lokacionit/vendit të punës së vizituar dhe me përfaqësuesin e të punësuarve për vëzhgimet dhe konkluzionet tuaja për nevojën për përmirësime.</i> 			

	<ul style="list-style-type: none">• Në rast se keni një ofrues të shërbimit të jashtëm të SSHP-së ose ekspert të SSHP-së, diskutoni me të për vëzhgimet dhe konkluzionet tuaja për nevojën për përmirësime.• Zbatoni masat e nevojshme të kontrollit të identifikuar gjatë vetëvlerësimit.			
--	---	--	--	--