

APSTIPRINU
Latgales industriālā tehnikuma
direktore I. Ostrovska

2022.gada 30.novembrī

Darba aizsardzības instrukcija Nr.64
stropētājam

1. Vispārīgās prasības**1.1. Nosacījumi stropētāja darba izpildei:**

1.1.1. vecums	no 18 gadiem
1.1.2. dzimums	bez ierobežojumiem
1.1.3. veselības pārbaude	saskaņā ar uzņēmumā apstiprināto sarakstu
1.1.4. kvalifikācija	stropētāju apmācība un atestācija tiek veikta saskaņā ar speciālām mācību programmām; apmācības beigās tiek izsniegta apliecība
1.1.5. instruktāžas:	
1.1.5.1. ievadapmācība	stājoties darbā
1.1.5.2. instruktāžas darba vietā	stājoties darbā un atkārtoti - ne retāk kā 1 reizi sešos mēnešos

1.2. Tehnoloģiskā procesa raksturīgās īpatnības:

- 1.2.1. stropētāju skaitu viena celtna apkalpošanai nosaka uzņēmuma vadība (atbildīgā persona par kravu drošu pārvietošanu). Ja vienlaicīgi strādā vairāki stropētāji, tad vienu no viņiem nozīmē par vecāko;
- 1.2.2. stropētājs ir pakļauts atbildīgajai personai par kravu drošu pārvietošanu. Ja darba procesā rodas neskaidrības par drošiem darba paņēmieniem, stropētājam nekavējoties jāgriežas pie atbildīgās personas par kravu drošu pārvietošanu;
- 1.2.3. kravu iekraušanas un izkraušanas vietās netipiskām kravām, kurām nav speciālas ierīces kravu stropēšanai, jābūt to stropēšanas shēmām. Ja šādu shēmu nav, darbam jānotiek atbildīgās personas par kravu drošu pārvietošanu tiešā vadībā.
- 1.2.4. elektrības gaisa vadu līnijas aizsardzības zonā darbi jāveic saskaņā ar norīkojumu, kas noformēts noteiktā kārtībā.

1.3. Stropētājam, kurš apkalpo celtni:

- 1.3.1. jāzina noteiktie stropētāja un celtna operatora (vadītāja) sazināšanās signāli (instrukcijas 2. pielikums);
- 1.3.2. jābūt priekšstatam par apkalpojamā celtna uzbūvi, jāzina tā celbspēja, jāprot noteikt celtna celbspēja atkarībā no strēles stāvokļa, garuma, papildus balstu stāvokļa;
- 1.3.3. jāprot pareizi apsiet un aizkabināt kravu;
- 1.3.4. jāprot novērtēt trošu, stropju, kāšu noņemamo kravas satveršanas ierīču derīgumu darbam;
- 1.3.5. jāprot izvēlēties darbam vajadzīgās kravas satveršanas ierīces, taru, stropes pēc celbspējas, zaru skaita, garuma un slīpuma attiecībā pret vertikāli, noteikt kravas svaru;
- 1.3.6. jāzina kravas nokraušanas normas un kārtība;
- 1.3.7. jāzina paņēmieni, kā atbrīvot no elektriskās strāvas cietušo un sniegt viņam pirmo palīdzību.
- 1.3.8. jāievēro drošības zīmju prasības (instrukcijas 1. pielikums) un darba laikā jāpielieto darba vietās lietojamo roku signālu prasības (instrukcijas 2. pielikums).

1.4. Darba vides riska faktori:

- 1.4.1. iespējamā kravas vai tās atsevišķu daļu krišana pacelšanas, pārvietošanas vai nolaišanas laikā;
- 1.4.2. iespējamā novietojamās kravas apgāšanās vai noslīdēšana;
- 1.4.3. kustīgās celtna daļas;
- 1.4.4. pārvietojamās kravas asās malas, atskarpes; stieplu asie gali trošu vijumos;

- 1.4.5. iespējamais elektriskās strāvas trieciens;
- 1.4.6. iespējamā krišana no augstuma;
- 1.4.7. paaugstināts putekļu daudzums darba vides gaisā, ja ar celtni pārvieto cementu, kaļķi u.c. putekļojošus materiālus;
- 1.4.8. nelabvēlīgā atmosfēras apstākļu ietekme;
- 1.4.9. nepietiekams darba vietas apgaismojums;
- 1.4.10. troksnis.
- 1.5. **Kolektīvie un individuālie darba aizsardzības līdzekļi un to lietošana** - saskaņā ar uzņēmumā apstiprināto sarakstu.
- 1.6. **Ugunsdrošības pasākumi:**
 - 1.6.1. nesmēķēt un nelietot atklātu uguni darba vietā. Smēķēt atļauts tikai tam speciāli paredzētās vietās;
 - 1.6.2. ievietot izlietoto slaukamo materiālu un eļļainos slaukus metāla kastēs ar cieši pieguļošiem vākiem;
 - 1.6.3. nodrošināt brīvu pieeju ugunsdzēsamajiem līdzekļiem.
- 1.7. **Elektrodrošības prasības:**
 - 1.7.1. celtnā elektroierīcēm un visām metāla daļām, kuras var nokļūt zem sprieguma, jābūt iezemētām;
 - 1.7.2. elektriskās strāvas trieciena gadījumā pārtraukt tās iedarbību, novēršot kontaktu ar elektrību vadošo elementu, atslēdzot strāvas padevi.
- 1.8. **Darba higiēnas prasības:**
 - 1.8.1. darba vietas apgaismojumam jāatbilst spēkā esošajām normām.
 - 1.8.2. sadzīves un sanitārām telpām jābūt aprīkotām ar skapi specapgērbu glabāšanai un izlietni roku mazgāšanai;
 - 1.8.3. aukstajā gada laikā (gaisa temperatūra -16°C un zemāka), ja darbs notiek zem klajas debess, jānodrošina strādājošajiem telpas, kur var sasildīties;
 - 1.8.4. lai izvairītos no apsaldējumiem, ziemas laikā nepieskarties metāla priekšmetiem, detaļām un instrumentiem bez cimdiem.
- 1.9. Par konstatētiem iekārtu, ierīču un instrumentu bojājumiem ziņot atbildīgajai personai par kravu drošu pārvietošanu. Darbu uzsākt tikai pēc trūkumu novēršanas.
- 1.10. Nekavējoties ziņot tiešajam darba vadītājam, darba devējam vai viņa pilnvarotai personai par nelaimes gadījumu vai situāciju, kura apdraud cilvēka veselību vai dzīvību.
- 1.11. *Strādājošie, kas pārkāpj šīs darba aizsardzības instrukcijas prasības, atkarībā no pārkāpuma sekām tiek saukti pie disciplinārās, administratīvās, materiālās atbildības vai kriminālatbildības.*

2. Prasības darba drošībai, uzsākot darbu

- 2.1. Jāuzvelk specapgērbs, tam jābūt piegulošam augumam un aizpogātam, specapavi ar neslīdošu zoli, aizsargķivere.
- 2.2. No atbildīgās personas par kravu drošu pārvietošanu jāsaņem ziņas par kravu raksturu, darbu izpildes kārtību, kravu nokraušanas vietu un krautņu gabarītiem.
- 2.3. Jāpārbauda darba vietas apgaismojums. Ja tas nav pietiekams, darbu uzsākt nedrīkst un par to jāziņo atbildīgajai personai par kravu drošu pārvietošanu.
- 2.4. Jāpārbauda kravu nokraušanas laukums. Tam jābūt ar cietu segumu, horizontālam, slīpums ne lielāks par 5°. Jāpārlicinās, vai starp krautnēm un celtnā izvirzītajām konstrukcijām ir vajadzīgā atstarpe (vismaz 1 m).
- 2.5. Ja darbā jāizmanto kāpnes, platformas, jāpārlicinās, vai tās nav bojātas.

- 2.6. Kopā ar kravas celtna operatoru (vadītāju) jāpārbauda stropju un taras derīgums darbam.
- 2.7. Jāizvēlas kravai atbilstošas kravas celšanas ierīces. Stropes jāizvēlas pēc celbspējas, zaru skaita, kravas gabarītiem atbilstoša garuma. Celtniecības kravu celšanai drīkst izmantot stropes, kuru kāšiem ir drošības slēdži.
- 2.8. Ja darbi tiek veikti elektrības gaisa vadu līnijas vai gaisa elektrības tīkla aizsardzības zonā, pirms to sākuma noteiktajā kārtībā jāsaņem norīkojums atļauja.
- 2.9. Neuzsākt darbu ja ir slikta pašsajūta, reibonis vai ir bojāti darba rīki, aizsardzības līdzekļi, nožogojumi, trapi u.c., kā arī ja ir šaubas par drošu darbu veikšanu un ziņot par to tiešajam darbu vadītājam. Līdz bojājumu novēršanai turpināt darbu kategoriski aizliegts.

3. Prasības darba drošībai, veicot darbu

- 3.1. Darbam jānotiek atbildīgās personas par kravu drošu pārvietošanu tiešā vadībā gadījumos, kad:
 - 3.1.1. jāceļ bīstamas kravas;
 - 3.1.2. kravas jāceļ vienlaicīgi ar diviem celtniem;
 - 3.1.3. kravas jāpārvieto virs pārsegumiem, zem kuriem var atrasties cilvēki.
- 3.2. Kravu apsiešana un aizkabināšana jāveic atbilstoši kravu stropēšanas shēmai.
- 3.3. Pirms kravas pacelšanas jānoskaidro kravas svars pēc marķējuma, kravas saraksta vai no atbildīgās personas par kravas drošu pārvietošanu.
- 3.4. Kravas jāapsien un jāaizkabina tā, lai celšanas un pārvietošanas laikā nevarētu izkrist atsevišķi priekšmeti (balķi dēļi, caurules, stieņi, sijas, rezerves daļas u.c.) un tiktu nodrošināta kravas stabilitāte. Garas kravas jāapsien un jāaizkabina vismaz divās vietās.
- 3.5. Apsienot un aizkabinot kravu, trosēm, ķēdēm jābūt novietotām tā, lai neveidotos cilpas un mezgli, lai tās nebūtu savērpušās. Kravu asās šķautnes jānosedz ar speciālām uzlikām, lai pasargātu stropes no bojāšanas.
- 3.6. Ceļot ķieģeļus, jālieto speciāli kravas aizsargnožogojumi.
- 3.7. Aizkabinot ar stropes āķi montāžas cilpu, jāāķē no iekšpuses uz āru.
- 3.8. Kravas aizkabināšanai neizmantošos daudzaru stropes zarus jānostiprina tā, lai, kravu pārvietojot, tie nevarētu aizķerties aiz pārvietošanas ceļā esošajiem priekšmetiem. Šajos gadījumos stropes celtpēja samazinās.
- 3.9. Celtna kāsis pirms aizkabināšanas jāpadod tieši virs kravas smaguma centra. Kravas celšanas trosēm jāatrodas vertikālā stāvoklī.
- 3.10. Pirms katras kravas pacelšanas, pārvietošanas, nolaišanas stropētājam jādod celtna operatoram (vadītājam) attiecīgs signāls.
- 3.11. Pirms dot signālu kravas pacelšanai, stropētājam jāpārlicinās, vai:
 - 3.11.1. iekraušanas un izkraušanas bīstamajā zonā neatrodas nepiederošas personas;
 - 3.11.2. krava ir droši aizkabināta un celšanas laikā nevar atāķēties;
 - 3.11.3. pilnīgi atbrīvots kravas stiprinājums;
 - 3.11.4. sagatavota kravas nokraušanas vieta.
- 3.12. Ja celtni apkalpo vairāki stropētāji, signālu celtna operatoram (vadītājam) dod vecākais stropētājs.
- 3.13. Ceļot un pārvietojot kravu, kuras svars tuvs celtna celtpējai, vispirms jādod signāls kravas pacelšanai 20...30 cm augstumā, lai pārlicinātos par stropējuma drošību, vai vienmērīgi noslēgti visi stropju zari, vai darbojas celtna bremzes, un tikai tad dot signālu kravas pacelšanai un pārvietošanai. Ja tiek konstatētas nepilnības, krava jānolaiž un jāstropē no jauna.

- 3.14. Pirms kravas pārvietošanas jāpārliciecinās, ka tā pacelta vismaz 0,5 m augstāk par ceļā esošajiem priekšmetiem.
- 3.15. Stropētājam jāuzmana, lai krava netiktu pārvietota virs cilvēkiem vai priekšmetiem, aiz kuriem tā var aizķerties. Ja stropētājam nav iespējams to izdarīt, kravas pārvietošanu kontrolē celtna operators (vadītājs). Gadījumos, kad krava atrodas zonā, kas nav pārredzama no celtna kabīnes, kontrolēšanai nozīmē signalizētāju.
- 3.16. Sīku gabalkravu un birstošu kravu celšanai un pārvietošanai jāizmanto šim nolūkam paredzēta tara. Tai jābūt pārbaudītai un noteiktam maksimāli pieļaujamajam ceļamajam svaram. Stropētājam jāseko, lai tara nebūtu piepildīta augstāk par malām.
- 3.17. Lai nepieļautu gara izmēra vai lielpāpaka kravu šūpošanos, to celšanas un pārvietošanas laikā jāizmanto kaņepāju vai līdzīga materiāla virves, kuru diametrs ir vismaz 25 mm. Mašīnu un garu kravu pagriešanai celšanas un pārvietošanas laikā jāizmanto gari ķekši ar atbilstoša garuma koka kātiem. Stropētājs drīkst atrasties līdzās kravai tās pacelšanas vai nolaišanas laikā, ja krava atrodas ne augstāk par 1 m virs platformas līmeņa, uz kuras ir stropētājs.
- 3.18. Saiņos vai paketēs iesaiņota gabalkrava jāstropē ar universālām stropēm. □ādu kravu nedrīkst aizkabināt aiz iesaiņojuma pārsējiem. Paceļot kravu paketes, jāizmanto palīgierīces, lai novērstu atsevišķu kravas daļu izkrišanu.
- 3.19. Samontētus darbgaldus, iekārtas atļauts celt un pārvietot tikai tad, kad aizkabināšana izdarīta aiz visām šim nolūkam paredzētām ierīcēm.
- 3.20. Iekraujot un izkraujot lauksaimniecības mašīnas, traktoros un lielus agregātus, kuru stropēšanai nav apzīmējumu, vispirms jādod signāls kravas pacelšanai nelielā augstumā (10...20 cm), lai pareizi noteiktu smaguma centru un stropēšanas vietas, un tikai tad, kad krava pareizi sastropēta, dot signālu kravas pacelšanai un pārvietošanai.
- 3.21. Automobilos, piekabēs, puspiekabēs, dzelzceļa platformās krava jāiekrauj tā, lai tie nezaudētu līdzsvaru un būtu nodrošināta iespēja kravu ērti un droši stropēt, veicot izkraušanu. Šim nolūkam jālieto starplikas, paliktņi, speciālas stropes, konteineri u.t.t.
- 3.22. Pārvietoto kravu drīkst nolaist tikai šim nolūkam paredzētā vietā, kur krava nevar nokrist, apgāzties vai noslīdēt. Kravas nolaišanas vietā iepriekš jānovieto attiecīgas izturības paliktņi, lai stropes un ķēdes no kravas apakšas varētu izvilkt bez pretestības un bojājumiem. Kravas jāsadala vienmērīgi, ievērojot kravas nokraušanai noteiktos gabarītus, neaizkraujot ejas un piebrauktuves. Izņēmuma gadījumos bez starplikām un paliktņiem atļauts nokraut kokmateriālus, ja noņemamām kravas satveršanas ierīcēm nav elementu, kas traucē to izvilkšanu.
- 3.23. Noņemt stropes no kravas drīkst tikai tad, kad tā stabili novietota nokraušanas vietā un stropētājs pārliecinājies, ka, atbrīvojot stropes, krava nevar apgāzties vai noslīdēt no paliktņiem. Nepieciešamības gadījumā krava pirms atbrīvošanas no stropēm jānostiprina. Pēc kravas atkabināšanas palīgierīces jāuzkar uz kravas celšanas kāša un jādod signāls kāša pacelšanai drošā augstumā.
- 3.24. Kravas celšanas, pārvietošanas un nolaišanas laikā stropētājam *aizliegts*:
- 3.24.1. pieaicināt kravu stropēšanai nepiederošas personas;
 - 3.24.2. aizkabināt kravu, kuras svars nav zināms vai tas pārsniedz celtna celjspēju, kā arī, ja krava ir piesalusi, apbēta, piespiesta, iegrimusi, iestigusī;
 - 3.24.3. aizkabināt un dot signālu pacelt dzelzsbetona un betona izstrādājumus, kuru svars pārsniedz 500 kg, ja uz tiem nav marķējuma un norādījuma par faktisko svaru;
 - 3.24.4. pacelt kravu, kura nepareizi apsīta un atrodas nestabilā stāvoklī;
 - 3.24.5. pacelt kravu ar nepārbaudītām vai bojātām kravas satveršanas ierīcēm vai nepareizi aizkabinātu;

- 3.24.6. izlīdzināt ceļamo un pārvietojamo kravu ar sava svara palīdzību, kā arī sakārtot stropes, kad krava pacelta;
- 3.24.7. pacelt kravu, ja apgaismojums nav pietiekams, ir bieza migla, stipri līst vai snieg, vēja ātrums ir lielāks par 10 m/s, kā arī, tuvojoties negaisam;
- 3.24.8. atrasties uz kravas un pieļaut citu cilvēku atrašanos uz tās;
- 3.24.9. pacelt un pārvietot kravu, ja celtņa darbības zonā atrodas cilvēki;
- 3.24.10. atrasties celtņa aizmugurē tuvāk par 1 m celtņa kustīgajai daļai;
- 3.24.11. atrasties pretī stropes zaram un pacelšanai strēlei (visā tās garumā);
- 3.24.12. atrasties starp celtņa kustīgo un nekustīgo daļu, kā arī starp paceltu kravu un nekustīgiem priekšmetiem;
- 3.24.13. atrasties zem paceltas kravas, zem izlices vai bīstamajā zonā (5 m no kravas iespējamās krišanas vietas, ja kravu ceļ līdz 7 m augstumam, 7 m - ja ceļ līdz 20 m, 10 m - ja ceļ augstāk par 20 m);
- 3.24.14. ar celtņa palīdzību atbrīvot kravas satveršanas ierīces, kuras piespiedusi krava;
- 3.24.15. iekraut vai izkraut automobiļa kravu, ja tā kabīnē atrodas cilvēki;
- 3.24.16. nokraut kravu uz elektrības kabeļiem, cauruļvadiem, pagaidu pārsegumiem, sastatnēm, ja tās nav paredzētas kravu nokraušanai;
- 3.24.17. pielietot tehnoloģiskā procesa paātrināšanas paņēmienus, kas ir pretrunā ar drošības noteikumiem.

4. Darba drošības prasības ārkārtējās situācijās

4.1. avārija	jāpārtrauc darbs, jāizslēdz visas darbojošās iekārtas un jāveic nepieciešamie drošības pasākumi, bet ja tas nav iespējams, darbs jāpārtrauc, līdz bīstamība nav novērsta;
4.2. sprādziens	ja paaugstinās degspējīgo vielu saturs darba vidē, darbs nekavējoties jāpārtrauc. Atsākt darbu drīkst tikai pēc tam, kad novērsts gāzu koncentrācijas paaugstināšanās cēlonis, atjaunota normāla gaisa vide;
4.3. ugunsgrēks	4.3.1. nepieciešamības gadījumā nekavējoties ziņot ugunsdzēsības dienestam (tālr. 112); 4.3.2. sākt dzēst ugunsgrēku ar darba vietā esošajiem ugunsdzēsības līdzekļiem (ugunsdzēsamo aparātu, smiltīm u.c.); 4.3.3. izsaukt uz ugunsgrēka vietu darbu vadītāju.
4.4. nelaimes gadījums	4.4.1. ja iegūta trauma vai notikusi pēkšņa saslimšana, darbs jāpārtrauc, par notikušo jāziņo tiešajam vadītājam, jāsaņem pirmā palīdzība, bet nepieciešamības gadījumā jādodas pie ārsta; 4.4.2. ja nelaimes gadījums noticis ar citu darbinieku, sniegt viņam pirmo palīdzību, pārtraukt darbu, paziņot par notikušo savam vadītājam (vai iestādes vadībai), nepieciešamības gadījumā izsaukt ātro palīdzību (tālr. 113 vai 112), saglabāt notikuma apstākļus, ja tas nerada briesmas apkārtējiem.

4.5. Izdzirdot trauksmes signālu, kas saskaņā ar noteikto kārtību brīdina par ugunsgrēka izcelšanos vai citu bīstamu situāciju, pārtraukt darbu, izslēgt elektroietaisies un atstāt ēku pa tuvāko evakuācijas izeju

5. Prasības darba drošībai, beidzot darbu

- 5.1. Darbu beidzot vai darba pārtraukumos jānolaiž krava. Ja tehnisku iemeslu dēļ pacelto kravu nolaist nevar, tā jānorobežo un jāizliek brīdinoši uzraksti: “Uzmanību - pacelta krava”.
- 5.2. Jāiztīra un jāsakārto darba vieta.
- 5.3. Jānodod kravas satveršanas ierīces noliktavā vai jānoliek tās norādītā vietā.
- 5.4. Par maiņas laikā konstatētajiem celtna, sliežu ceļa, nožogojumu, apgaismojuma, kravas satveršanas ierīču u.c. defektiem jāziņo atbildīgajai personai par kravu drošu pārvietošanu.

Sastādīja: darba aizsardzības speciālists _____ S.Naglis



























1.pielikums

Darba vietā sastopamās drošības zīmes:

1. Aizlieguma zīmes (zīmes uz balta fona ar melnu zīmējumu un sarkanu ierāmējumu).

					
nesmēķēt	smēķēšana un atklāta liesma aizliegta	nedzēst ar ūdeni	nepiederošām personām kustība aizliegta		nepieskarties
					
nestāvēt zem kravas	sastatņu montāža	nav dzerams	iekšējā transporta kustība aizliegta	gājēju kustība aizliegta	aizliegts (ar skaidrojošu uzrakstu)

2.Brīdinājuma zīmes (zīmes uz dzeltena fona ar melnu zīmējumu un ierāmējumu).

						
bīstami, elektrība	uzmanību, šķēršļi	toksiska viela	uzmanību, pakāpiens	degoša viela vai ugunsbīstama telpa	uzmanību, nelīdzens	uzmanību, karsta virsma
						
kodīga viela	radioaktīva viela vai jonizējošs starojums	uzmanību, pacelta krava	eksplozīva viela vai sprādzienbīstama telpa	iekšējais transports	lāzera stars	oksidējoša viela
						
nejonizējoša radiācija vai starojums	spēcīgs magnētiskais lauks	bioloģiskais risks	zema temperatūra	kaitīga vai kairinoša viela*	eksplozīva vide	sastatnes
						
dziļš ūdens	zemējums	uzmanību, krītoši objekti	augsta temperatūra	uzmanību, karsts tvaiks		

Piezīme. * Šīs zīmes fons ir dzintara krāsā, lai atšķirtu to no līdzīgas ceļazīmes.

3.Rīkojuma zīmes (zīmes uz zila fona ar baltu zīmējumu)









						
jālieto aizsargbrilles	jālieto darba apavi	jālieto aizsargcimdi	jālieto dzirdes aizsardzības līdzekļi	jālieto aizsargkostīms	gājēju ceļš (maršruts)	jālieto aizsargķivere

						
jālieto gāzmaska, respirators	jālieto sejas aizsardzības līdzekļi	jālieto aizsargjosta	vispārīgā rīkojuma zīme (lieto kopā ar citām zīmēm)	jālieto antistatiski apavi	jālieto respirators	jālieto sejas maska

4. Pirmās palīdzības un glābšanas papildzīmes (zīmes uz zaļa fona ar baltu zīmējumu)

				
pirmās palīdzības punkts	nestuves	acu skalošana	sanitārā apstrāde	tālrunis neatliekamās medicīniskās palīdzības izsaukšanai
				
elpošanas līdzekļi	droša pulcēšanās vieta	pārsiešanas līdzekļi		










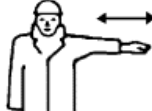
5. Darba vietās lieto šādas glābšanas papildzīmes (evakuācijas) zīmes:

							
papildzīme, ceļš, maršruts				kustības virziens			

2. pielikums

Darba vietās lietojamie roku signāli

Darba vietās lieto šādus roku signālus, ja attiecīgajos normatīvajos aktos nav noteikts citādi:

Nr.p.k.	Signāls	Nozīme	Apraksts	Ilustrācija
1.	2 Sākt!	3 Uzmanību Sākt darbību	4 Abas rokas izstieptas horizontāli ar delnām uz priekšu	5 
2.	Stop!	Pārtraukt kustību	Labā roka pacelta augšā ar delnu uz priekšu	
3.	Beigt!	Izbeigt darbību	Abas rokas savienotas krūšu augstumā	
4.	Celt!	Pacelt kravu	Labā roka pacelta augšā ar delnu uz priekšu un izdara lēnas aplveida kustības	
5.	Zemāk!	Nolaist kravu	Labā roka nolaista lejā ar delnu uz iekšu un izdara lēnas aplveida kustības	
6.	Vertikālā distance	Samazināt vai palielināt vertikālo distanci	Ar rokām norāda būtisko distanci	
7.	Virzīt uz priekšu!	Kravu pārvietot uz priekšu	Abas rokas saliektas ar delnām uz augšu un izdara lēnas kustības uz ķermeņa pusi	
8.	Virzīt atpakaļ!	Kravu pārvietot atpakaļ	Abas rokas saliektas ar delnām uz leju un izdara lēnas kustības prom no ķermeņa	
9.	Pa labi no signalizētāja	Kravu pārvietot pa labi	Labā roka izstiepta horizontāli ar delnu uz leju un lēni izdara sīkas kustības pa labi	
10.	Pa kreisi no signalizētāja	Kravu pārvietot pa kreisi	Kreisā roka izstiepta horizontāli ar delnu uz leju un lēni izdara sīkas kustības pa kreisi	

<i>Latgales industriālais tehnikums</i>	<i>Darba aizsardzības instrukcija Nr.64</i> <i>stropētājam</i>
---	---

- | | | | |
|-----|----------------------|---|--|
| 11. | Horizontālā distance | Samazināt vai palielināt horizontālo distanci | Ar rokām norāda būtisko distanci |
| 12. | Bīstami! | Novērst avārijas situāciju | Abas rokas paceltas augšā ar delnām uz priekšu |
| 13. | Ātrāk! | Paātrināt kustību | Visas kustības izdara ātrāk |
| 14. | Lēnāk! | Palēnināt kustību | Visas kustības izdara lēnāk |

