

Wykonywanie ręcznych prac transportowych

**Szkolenie okresowe BHP
Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
w Olsztynie**

Normy dźwigania i przenoszenia ładunków

Zostały określone z uwzględnieniem następujących czynników:

- płci pracownika,
- wieku pracownika,
- odległości, na jaką wykonywany jest transport,
- charakteru drogi,
- charakteru pracy.

Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 14 marca 2000 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych zmianą z dnia 25 kwietnia 2017 r. dodano: oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym

Normy dźwigania i przenoszenia ładunków - zmiany

- ręczne prace transportowe wymagają dużego wysiłku fizycznego i stwarzają poważne zagrożenie wypadkowe.
- pracownikami z grup ryzyka są: pracownicy budowlani, górnicy, pracownicy załadunku i rozładunku, operatorzy maszyn, pracownicy branży rolniczej, pracownicy handlu, pielęgniarzy, pracownicy branży hotelarskiej i gastronomicznej, kierowcy, sekretarki ...
- pracodawca jest obowiązany stosować odpowiednie rozwiązania techniczne i organizacyjne zmierzające do wyeliminowania ręcznych prac transportowych.

Normy dźwigania i przenoszenia ładunków - zmiany

Organizując ręczne prace transportowych pracodawca powinien zapewnić w szczególności:

- ograniczenie długotrwałego wysiłku fizycznego, w tym zapewnienie odpowiednich przerw w pracy na odpoczynek,
- wyeliminowanie nadmiernego obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego pracownika, a zwłaszcza urazów kręgosłupa, związanego z rytmem pracy wymuszonym procesem pracy,
- ograniczenie do minimum odległości ręcznego przemieszczania przedmiotów,
- uwzględnienie wymagań ergonomii.

Przy ręcznym przemieszczaniu przedmiotów - tam gdzie jest to możliwe - należy zapewnić sprzęt pomocniczy odpowiednio dobrany do ich wielkości, masy i rodzaju, zapewniający bezpieczne i dogodne wykonywanie pracy.

Normy dźwigania i przenoszenia ładunków - zmiany

Obowiązki pracodawcy:

- szkolić pracowników w dziedzinie bhp,
- zapewnić pracownikom badania lekarskie,
- podejmować działania mające na celu usunięcie stwierdzonych zagrożeń,
- informować pracowników o ryzyku zawodowym, wymaganiach ergonomii i środkach bezpieczeństwa, w szczególności tych, które zapobiegają urazom kręgosłupa.

Pracodawca, u którego wykonywane są prace związane z ręcznym przemieszczaniem przedmiotów nieporęcznych, niestabilnych, ze zmiennym środkiem ciężkości i innych, które z powodu ich masy, kształtu lub właściwości mogą spowodować zagrożenie wypadkowe, określa w wydanej zgodnie z art. 237⁴ § 2 k.p. instrukcji szczegółowe zasady bezpiecznego postępowania przy przemieszczaniu takich przedmiotów.

Normy dźwigania i przenoszenia ładunków - zmiany

KOBIECIE W CIAŻY zabronione jest :

- Ręczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej 3 kg.
- Ręczne przenoszenie pod górę przedmiotów przy pracy stałej, a także przedmiotów o masie przekraczającej 1 kg przy pracy dorywczej.
- Ręczne przetaczanie i wtaczanie przedmiotów o kształtach okrągłych oraz udział w zespołowym przemieszczaniu przedmiotów;
- Ręczne przenoszenie materiałów ciekłych - gorących, żrących lub o właściwościach szkodliwych dla zdrowia;
- Przewożenie ładunków na wózku jednokołowym i wózku wielokołowym poruszonym ręcznie.

Normy dźwigania i przenoszenia ładunków - zmiany

KOBIECIE KARMIAĄCEJ PIERSIĄ zabronione jest:

- Ręczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej 6 kg - przy pracy stałej i 10 kg - przy dorywczej
- Ręczne przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej 6 kg – na wysokość > 4 m lub na odległość > 25 m;
- Ręczne przenoszenie materiałów ciekłych – gorących, żrących lub o właściwościach szkodliwych dla zdrowia;
- Udział w zespołowym przemieszczaniu przedmiotów;
- Ręczne przenoszenie pod górę – po nierównej powierzchni, pochylniach, schodach, których max kąt nachylenia nie $> 30^\circ$, a wysokość 4 m – przedmiotów o masie > 6 kg.
- Ręczne przenoszenie pod górę – po nierównej powierzchni, pochylniach, schodach, których max kąt nachylenia $> 30^\circ$, a wysokość 4 m – przedmiotów o masie przekraczającej:
 - 1) 4 kg – przy pracy stałej,
 - 2) 6 kg – przy pracy dorywczej.

Normy dźwigania i przenoszenia ładunków - zmiany

KOBIECIE KARMIAĄCEJ PIERSIĄ zabronione jest:

- Ręczne przetaczanie i wtaczanie przedmiotów o kształtach okrągłych (beczek, rur o dużych średnicach), jeżeli:
 - 1) masa przetaczanych przedmiotów, po terenie poziomym o twardej i gładkiej nawierzchni, przekracza 40 kg,
 - 2) masa przedmiotów wtaczanych na pochylnie > 10 kg.
- Przewożenie ładunków o masie przekraczającej:
 - 1) 20 kg – przy przewożeniu na taczce po terenie o nachyleniu do 5% lub 15 kg – po terenie o nachyleniu powyżej 5%,
 - 2) 70 kg – przy przewożeniu na wózku 2-kołowym po terenie o nachyleniu do 5% i 50 kg – po terenie o nachyleniu ponad 5%,
 - 3) 90 kg – przy przewożeniu na wózku 3- i więcej kołowym po terenie o nachyleniu do 5% lub 70 kg – po terenie o nachyleniu ponad 5%.

Normy dźwigania i przenoszenia ładunków - zmiany

KOBIECIE KARMIAĄCEJ PIERSIĄ zabronione jest:

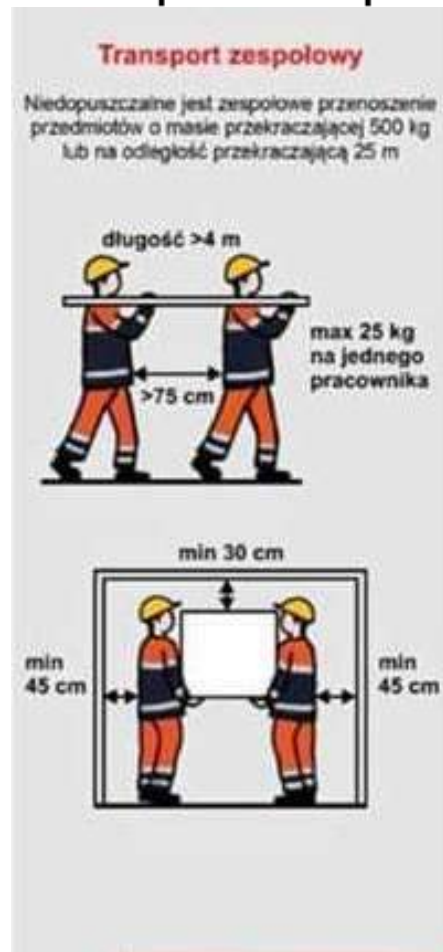
- Przewożenie ładunków na wózku szynowym o masie przekraczającej, łącznie z masą wózka:
 - 1) 120 kg – przy przewożeniu po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 2%,
 - 2) 90 kg – przy przewożeniu po terenie o nachyleniu większym niż 2%;
- Przewożenie ładunków:
 - 1) na taczce lub wózku wielokołowym po terenie o nachyleniu większym niż 8%,
 - 2) na taczce lub wózku wielokołowym na odległość przekraczającą 200 m,
 - 3) na wózku szynowym po terenie o nachyleniu większym niż 4%,
 - 4) na wózku szynowym na odległość przekraczającą 400 m.

Normy dźwigania i przenoszenia ładunków - zmiany

Transport zespołowy

Kobiety w ciąży

Młodociani



PRAWA PRACOWNIKA

Ochrona pracy kobiet

Dopuszczalne normy dźwigania i przewożenia ciężarów

Masy ciężarów wymienione w tabeli obejmują również masę opakowania lub / i urządzenia transportowego

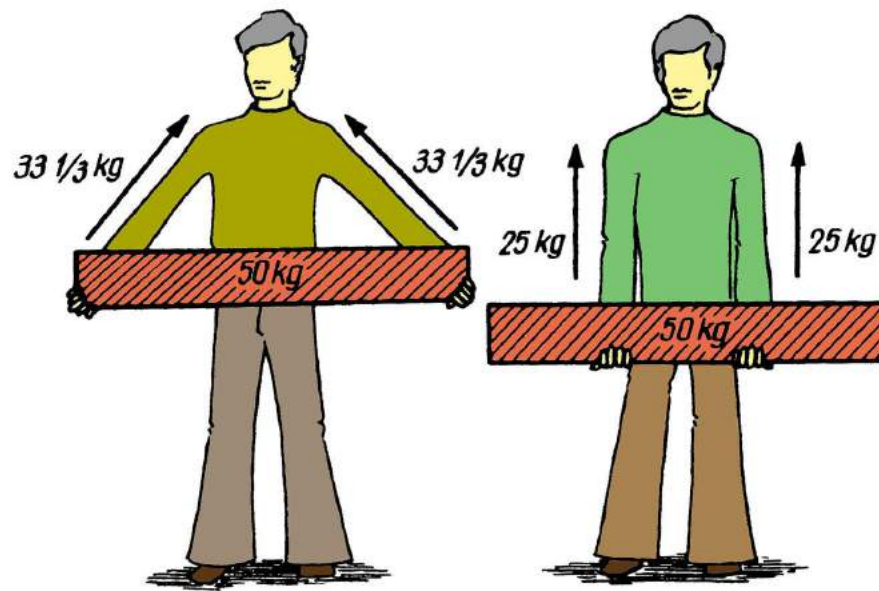
Opis czynności	Normy dla kobiet
Ręczne podnoszenie i przenoszenie ciężarów po powierzchni płaskiej	<ul style="list-style-type: none">➤ 12 kg (praca stała)➤ 20 kg (praca dorywcza)
Ręczne przenoszenie pod górę ponad 30° po pochylniach, schodach)	<ul style="list-style-type: none">➤ 8 kg (praca stała) 12kg<30°➤ 12 kg (praca dorywcza)

Praca stała – obciążenie powtarzalne

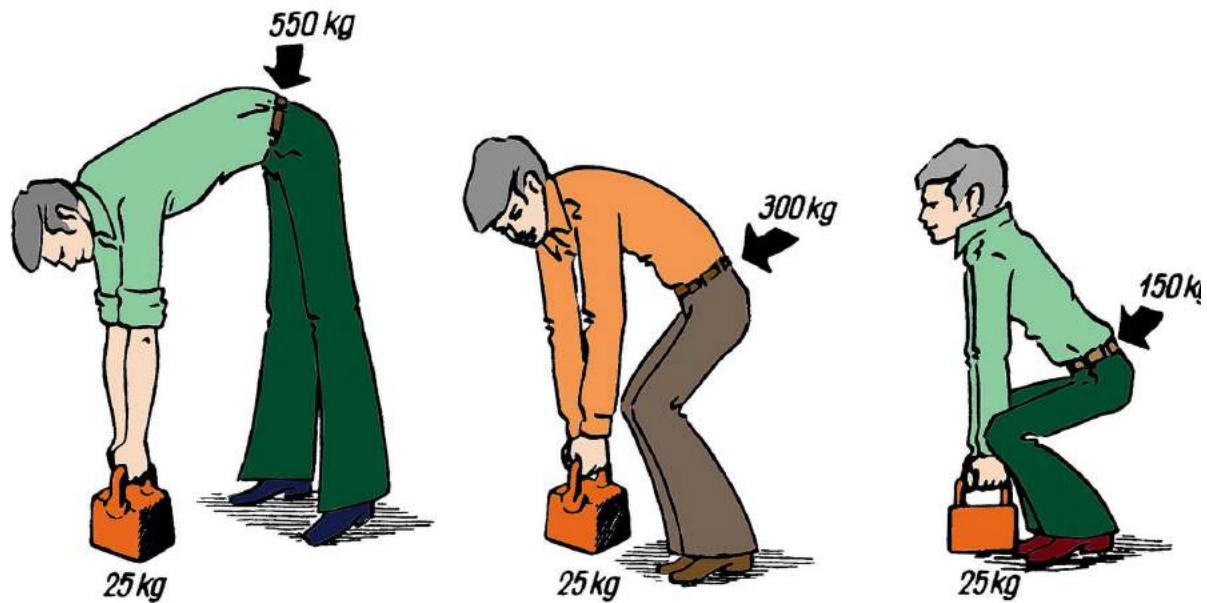
Praca dorywcza – do 4 razy na godzinę

PRZENOSZENIE I PRZEWOŻENIE TOWARÓW PRZEZ MĘŻCZYZN

1. Masa przedmiotów przenoszonych przez jednego pracownika nie może przekraczać:
 - 30 kg – przy pracy stałej,
 - 50 kg – przy pracy dorywczej
2. Niedopuszczalne jest ręczne przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej 30 kg (dla kobiet 12 kg), gdy max kąt nachylenia nie przekracza 30° i na wysokość powyżej 4 m lub na odległość przekraczającą 25 m.
3. Transport ręczny pow. 500 kg jest zabroniony.

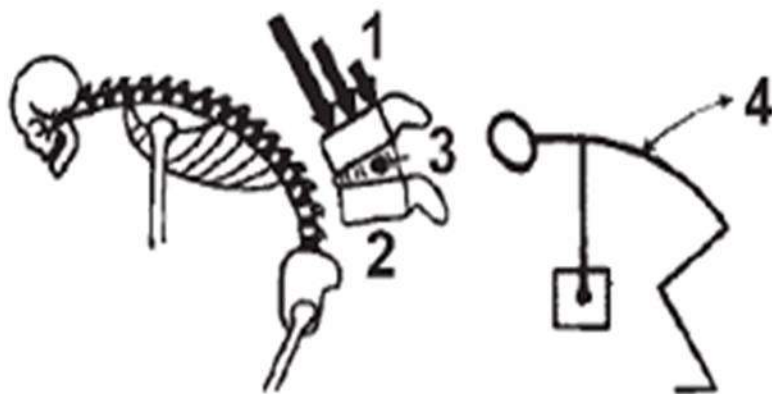


Rys. 30. Z prawej — właściwy sposób dźwigania. Z lewej — niewłaściwe trzymanie przedmiotu niepotrzebnie prowadzi do zwiększenia statycznego obciążenia mięśniowego obu ramion

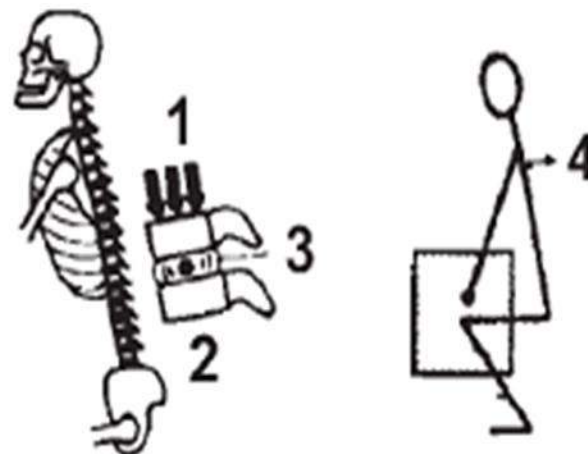


Ręczne prace transportowe

źle



dobrze



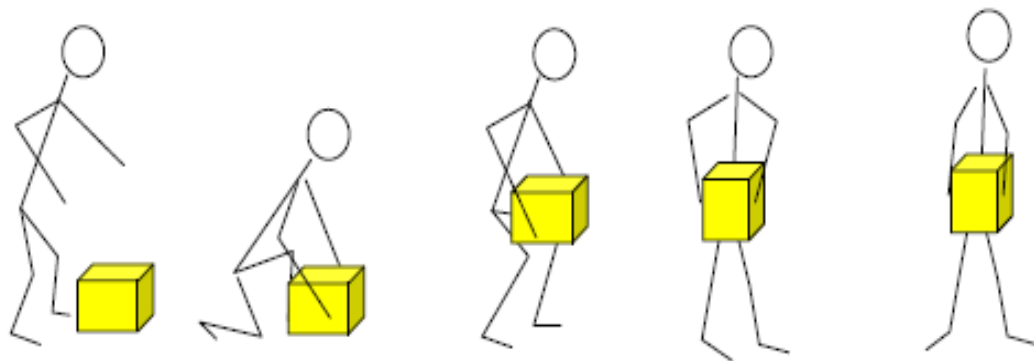
1 – obciążenie
2 – krąg

3 – dysk międzykręgowy
4 – kąt nachylenia

Prawidłowa postawa ciała i usytuowanie ładunku

Przy podnoszeniu ładunku kobiety powinny:

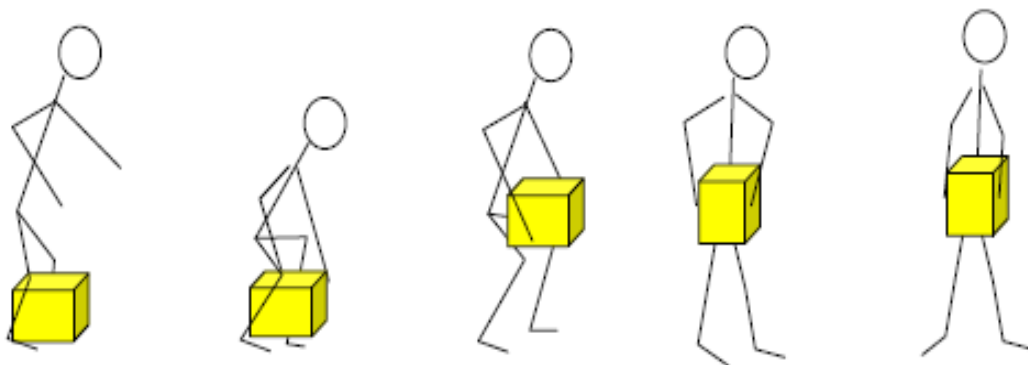
- podejść jak najbliżej przedmiotu,
- przykłąknąć na jednym kolanie tak, żeby jak najściślej przylegało do ładunku, przy czym stopa drugiej nogi powinna znajdować się ok. 30 cm od ładunku,
- uchwycić z obu stron ładunek w taki sposób, żeby nie wysunął się z rąk, podnieść ładunek przez prostowanie nóg, przy czym grzbiet powinien być cały czas wyprostowany.



Prawidłowa postawa ciała i usytuowanie ładunku

Mężczyźni, podnosząc ładunek powinni:

- podejść jak najbliżej ładunku, jeżeli jest to możliwe, okrążyć go, przy czym stopy powinny być lekko rozwane,
- przykucnąć obok podnoszonego ciężaru,
- wyprostować grzbiet i mocno uchwycić ładunek tak aby nie wyslizgnął się z rąk,
- podnosić ładunek przez prostowanie nóg, trzymając go jak najbliżej ciała, przy czym grzbiet powinien być cały czas wyprostowany.



Dziękuję za uwagę

Promyk Consulto Paweł Pogorzelski

16-075 Zawady ul. Akacyjowa 24

www.promykconsulto.pl

888050176, pawelzawady@wp.pl