



**NORMY DŹWIGANIA
MAJĄ ZASTOSOWANIE M.IN. W:**



- budownictwie
- przetwórstwie przemysłowym
- handlu i naprawach
- opiece zdrowotnej i pomocy społecznej
- transporcie i gospodarce magazynowej



Ręczne prace transportowe



Ręczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów to element wielu zadań wykonywanych przez pracowników w różnych gałęziach gospodarki. Wykonywanie tych czynności wiąże się z obciążeniem układu mięśniowo-szkieletowego w wyniku wywierania siły zewnętrznej pochodzącej z masy przenoszonego ładunku. Dlatego też, w celu zapewnienia właściwych – bezpiecznych i zgodnych z prawem warunków pracy, istotne jest posiadanie wiedzy na temat obowiązujących w tym zakresie wymagań.

Podstawowe regulacje dotyczące ręcznego podnoszenia i przenoszenia przedmiotów zawarte są w rozporządzeniu w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym, niemniej organizując pracę, należy także pamiętać o przepisach szczególnych, odnoszących się do prac wykonywanych przez kobiety w ciąży, kobiety karmiące dziecko piersią oraz młodocianych (młodocianym jest osoba, która ukończyła 15 lat, a nie przekroczyła 18 lat).



○ PRACODAWCO, PAMIĘTAJ!



Twoim obowiązkiem jest stosowanie odpowiednich rozwiązań technicznych i organizacyjnych zmierzających do wyeliminowania ręcznego przemieszczania przedmiotów, a w razie braku takiej możliwości odpowiednie organizowanie pracy i wyposażenie pracowników w niezbędny sprzęt pomocniczy oraz środki ochrony indywidualnej.

○ ZASADY ZESPOŁOWEGO PODNOSZENIA I PRZENOSZENIA PRZEDMIOTÓW



PRZY ZESPOŁOWYM PRZENOSZENIU PRZEDMIOTÓW NALEŻY ZAPEWNIĆ:

- ➔ dobór pracowników pod względem wzrostu i wieku;
 - ➔ nadzór pracownika doświadczonego w zakresie stosowania odpowiednich sposobów ręcznego przemieszczania przedmiotów i organizacji pracy;
 - ➔ odstępy pomiędzy pracownikami co najmniej 0,75 m oraz stosowanie odpowiedniego sprzętu pomocniczego;
 - ➔ odpowiedni sprzęt pomocniczy, pozwalający na transport takich przedmiotów z możliwie
- najmniejszym unoszeniem ich ponad poziom podłoża – przy przenoszeniu przedmiotów długich i o dużej masie;
 - ➔ aby pracownicy: wkładali i opuszczali przenoszony przedmiot jednocześnie i na komendę oraz stosowali środki ochrony indywidualnej chroniące ramiona – przy przenoszeniu na ramionach przedmiotów długich i o dużej masie.

Sprzęt pomocniczy – to środki, których stosowanie ma na celu ograniczenie zagrożeń i uciążliwości związanych z ręcznym przemieszczaniem przedmiotów, ładunków lub materiałów oraz ułatwienie wykonywania tych czynności. Są to np: pasy, liny, chwytaki, kleszcze, ręczne wciągarki, taczki, wózki.

○ OCENA RYZYKA ZAWODOWEGO



Organizowanie pracy polegającej na ręcznym przemieszczaniu przedmiotów powinno być poprzedzone oceną ryzyka zawodowego występującego przy wykonywaniu tej pracy. Dokonując oceny, należy uwzględnić:



- organizację pracy, w tym stosowane sposoby wykonywania pracy;
- warunki środowiska pracy, w tym w szczególności temperaturę i wilgotność powietrza oraz poziom czynników szkodliwych dla zdrowia;
- masę przemieszczanego przedmiotu, jego rodzaj i położenie środka ciężkości;
- indywidualne predyspozycje pracownika, takie jak: sprawność fizyczna, wiek i stan zdrowia.

Na podstawie oceny ryzyka zawodowego pracodawca ma obowiązek podejmować działania mające na celu usunięcie stwierdzonych zagrożeń.

○ PRZED DOPUSZCZENIEM PRACOWNIKA DO RĘCZNEGO PRZEMIESZCZANIA PRZEDMIOTÓW JESTEŚ OBOWIĄZANY:



- skierować go na profilaktyczne badania lekarskie;
- upewnić się, że w wydanym orzeczeniu lekarz medycyny pracy nie stwierdził przeciwwskazań do wykonywania przez niego pracy na określonym w skierowaniu stanowisku pracy;
- przeszkolić go w dziedzinie bhp, w tym w zakresie technik i metod podnoszenia oraz przenoszenia ładunków oraz możliwości zastosowania urządzeń wspomagających;
- zapewnić mu bezpłatnie odzież i obuwie robocze (jeżeli odzież

własna pracownika może ulec zniszczeniu lub znacznemu zabrudzeniu) oraz środki ochrony indywidualnej (przed działaniem występujących na stanowisku pracy czynników niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia);

- zapewnić mu informacje dotyczące przemieszczanych przedmiotów – w szczególności dotyczące ich masy i położenia ich środka ciężkości;
- informować go o wszystkich aspektach bhp oraz wymaganiach ergonomii, w tym o wynikach oceny ryzyka zawodowego oraz o środkach bezpieczeństwa zapobiegających urazom (m.in. urazom kręgosłupa).

Organizacja zadań związanych z ręcznym przemieszczaniem przedmiotów, w tym stosowane metody pracy powinny zapewniać przede wszystkim:

- ograniczenie długotrwałego wysiłku fizycznego (m.in. zapewnienie odpowiednich przerw w pracy na odpoczynek);
- wyeliminowanie nadmiernego obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego
- pracownika, związanego z rytmem pracy wymuszonym procesem pracy;
- ograniczenie do minimum odległości ręcznego przenoszenia przedmiotów;
- uwzględnienie wymagań ergonomii.

W celu realizacji tych wymagań należy dopilnować, aby:

- opakowania przenoszonych przedmiotów były wykonane z odpowiednio wytrzymałych materiałów oraz nie stwarzały zagrożeń wypadkowych związanych w szczególności z ich kształtem (np. ostrymi krawędziami);
- powierzchnia, po której są przenoszone przedmioty, była równa, stabilna i nieśliska;
- tam, gdzie jest to możliwe, pracownicy stosowali sprzęt pomocniczy dobrany odpowiednio do wielkości, masy i rodzaju przemieszczanych przedmiotów;
- przestrzeń, w której pracownicy ręcznie przenoszą przedmioty, umożliwiała zachowanie prawidłowej pozycji ciała pracownika
- podczas pracy oraz była wolna od innych przedmiotów lub elementów możliwych do usunięcia a utrudniających czynności;
- ostre, wystające elementy przedmiotów były zabezpieczone w sposób zapobiegający powstawaniu urazów;
- sposób rozmieszczenia przedmiotów w opakowaniach zapewniał ich stabilność podczas przenoszenia;
- przenoszenie przedmiotów, których długość przekracza 4 m oraz masa przekracza 30 kg dla mężczyzn i 20 kg dla kobiet, odbywało się zespołowo.

○ NIEDOPUSZCZALNE JEST RĘCZNE PRZENOSZENIE PRZEDMIOTÓW:



- przez pomieszczenia, schody, korytarze albo drzwi zbyt wąskie w stosunku do rozmiarów tych przedmiotów, jeżeli stwarza to zagrożenia wypadkowe;
- po pochylniach, niezwiązanych w sposób stały z konstrukcją budynku, o kącie nachylenia ponad 15°;
- po schodach o kącie nachylenia ponad 60°.

○ PRACODAWCO, PAMIĘTAJ!



Szczegółowe zasady bezpiecznego postępowania przy podnoszeniu i przenoszeniu przedmiotów nieporęcznych, niestabilnych, ze zmiennym środkiem ciężkości i innych, które z powodu ich kształtu, wymiarów lub właściwości mogą spowodować zagrożenie wypadkowe, należy określić w instrukcjach.



○ WARTOŚCI DOPUSZCZALNE - PRACA STAŁA



Dopuszczalna maksymalna masa ręcznie przenoszonych przedmiotów przez jednego pracownika			Dopuszczalna maksymalna masa przedmiotów przenoszonych zespołowo przypadająca na jednego pracownika 		
	mężczyźni	30 kg		mężczyźni	25 kg
	kobiety	12 kg		kobiety	10 kg
	kobiety w ciąży	3 kg		kobiety w ciąży	zakaz
	kobiety karmiące dziecko piersią	6 kg		kobiety karmiące dziecko piersią	zakaz
	młodociani mężczyźni	12 kg		młodociani mężczyźni	10 kg
	młodociane kobiety	7,2 kg		młodociane kobiety	6 kg
Dopuszczalny wydatek energetyczny netto niezbędny do wykonywania w czasie zmiany roboczej pracy związanej z podnoszeniem i przenoszeniem przedmiotów *praca młodocianych nie może polegać wyłącznie na przenoszeniu przedmiotów, podana wartość dotyczy obciążenia pracą fizyczną i odnosi się do 6-godzinnego dobowego czasu pracy.			Dopuszczalna maksymalna masa przedmiotów przenoszonych przez jednego pracownika pod górę po nierównej powierzchni, pochylniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia przekracza 30°, a wysokość przekracza 4 m, niezależnie od odległości, na jaką przedmioty są przenoszone		
	mężczyźni	8 400 kJ		mężczyźni	20 kg
	kobiety	5 000 kJ		kobiety	8 kg
	kobiety w ciąży	2 900 kJ		kobiety w ciąży	zakaz
	kobiety karmiące dziecko piersią	4 200 kJ		kobiety karmiące dziecko piersią	4 kg
	młodociani mężczyźni	3 030 kJ*		młodociani mężczyźni	8 kg
	młodociane kobiety	2 300 kJ *		młodociane kobiety	4,8 kg

○ WARTOŚCI DOPUSZCZALNE - PRACA DORYWCZA



Dopuszczalna maksymalna masa ręcznie podnoszonych i przenoszonych przedmiotów przez jednego pracownika – przy pracy dorywczej			Dopuszczalna maksymalna masa przedmiotów przenoszonych zespołowo przypadająca na jednego pracownika – przy pracy dorywczej 		
	mężczyźni	50 kg		mężczyźni	42 kg
	kobiety	20 kg		kobiety	17 kg
	kobiety w ciąży	3 kg		kobiety w ciąży	zakaz
	kobiety karmiące dziecko piersią	10 kg		kobiety karmiące dziecko piersią	zakaz
	młodociani mężczyźni	20 kg		młodociani mężczyźni	16,8 kg
	młodociane kobiety	12 kg		młodociane kobiety	10,2 kg

○ WARTOŚCI DOPUSZCZALNE - PRACA DORYWCZA



Dopuszczalny wydatek energetyczny netto niezbędny do wykonywania pracy związanej z podnoszeniem i przenoszeniem przedmiotów – przy wysiłku krótkotrwałym/przy pracy dorywczej

Dopuszczalna maksymalna masa przedmiotów przenoszonych przez jednego pracownika pod górę po nierównej powierzchni, pochylniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia przekracza 30°, a wysokość przekracza 4 m, niezależnie od odległości, na jaką przedmioty są przenoszone

	mężczyźni	30 kJ/min		mężczyźni	30 kg
	kobiety	20 kJ/min		kobiety	12 kg
	kobiety w ciąży	7,5 kJ/min		kobiety w ciąży	1 kg
	kobiety karmiące dziecko piersią	12,5 kJ/min		kobiety karmiące dziecko piersią	6 kg
	młodociani mężczyźni	12,6 kJ/min		młodociani mężczyźni	12 kg
	młodociane kobiety	10,5 kJ/min		młodociane kobiety	7,2 kg

○ WARTOŚCI DOPUSZCZALNE - BEZ WZGLĘDU NA CZĘSTOŚĆ WYKONYWANIA PRAC



Dopuszczalna maksymalna masa przedmiotów przenoszonych przez jednego pracownika na odległość przekraczającą 25 m

Dopuszczalna maksymalna masa przedmiotów przenoszonych przez jednego pracownika pod górę po nierównej powierzchni, pochylniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia nie przekracza 30°, a wysokość przekracza 4 m, niezależnie od odległości, na jaką przedmioty są przenoszone

* 1 kg przy pracy dorywczej.

	mężczyźni	30 kg		mężczyźni	30 kg
	kobiety	12 kg		kobiety	12 kg
	kobiety w ciąży	3 kg		kobiety w ciąży	zakaz*
	kobiety karmiące dziecko piersią	6 kg		kobiety karmiące dziecko piersią	6 kg
	młodociani mężczyźni	12 kg		młodociani mężczyźni	12 kg
	młodociane kobiety	7,2 kg		młodociane kobiety	7,2 kg

○ PRZEMIESZCZANIE MATERIAŁÓW SZKODLIWYCH I NIEBEZPIECZNYCH



Dopuszczalna maksymalna masa materiałów ciekłych - gorących, żrących albo o właściwościach szkodliwych dla zdrowia wraz z naczyniem i uchwytem przenoszonych przez jednego pracownika

*w szczególnych przypadkach dozwolone w zależności od rodzaju substancji, wieku młodocianego i na zasadach określonych w rozporządzeniu w sprawie wykazu prac wzbronionych młodocianym i warunków ich zatrudniania przy niektórych z tych prac.

	mężczyźni	25 kg
	kobiety	10 kg
	kobiety w ciąży	zakaz
	kobiety karmiące dziecko piersią	zakaz
	młodociani mężczyźni	zakaz*
	młodociane kobiety	zakaz*

Balony szklane z kwasami lub innymi cieczami żrącymi powinny być przewożone na specjalnych wózkach. W wyjątkowych przypadkach balony te mogą być przenoszone przez dwóch pracowników w odpowiednio wytrzymałych koszach z uchwytami. Niedopuszczalne jest przenoszenie balonów szklanych z kwasami lub innymi cieczami żrącymi na plecach lub przed sobą.