

INSTRUKCJA OGÓLNA RĘCZNYCH PRAC TRANSPORTOWYCH

„Pod pojęciem ręcznych prac transportowych rozumie się każdy rodzaj transportowania lub podtrzymywania przedmiotów, ładunków lub materiałów przez jednego lub więcej pracowników, w tym przemieszczanie ich poprzez unoszenie, podnoszenie, układanie, pchanie, ciągnięcie, przenoszenie, przesuwanie, przetaczanie lub przewożenie” (autor Bogdan Rączkowski - „BHP w praktyce” –Wyd. ODDK Gdańsk- 2012).

Ogólne zasady:

1. Przed dopuszczeniem pracownika do ręcznych prac transportowych bezpośredni przełożony obowiązany jest, m.in.:
 - poinformować pracownika o rodzaju przemieszczanego przedmiotu, jego ciężarze, kształcie, położenia jego środka ciężkości jeśli jest to kształt nierównomierny,
 - przypomnieć normy dźwigania ciężarów (p. regulamin pracy i pkt 6 instrukcji), poinformować o ryzyku biorąc pod uwagę m.in. masę przemieszczanego przedmiotu, odległość i warunki przemieszczania, indywidualne predyspozycje pracownika skierowanego do prac ręcznych transportowych, itp.,
 - udzielić szczegółowych informacji w zakresie bezpiecznych metod pracy, wymagań ergonomicznych, konieczności zachowania wzmożonej uwagi na wykonywanej czynności, sposobach zapobiegających urazom, w szczególności urazom kręgosłupa,
 - udzielić odpowiedzi na zadawane pytania przez pracownika, w razie konieczności – skontaktować się ze Służbą BHP,
2. Do prac ręcznych transportowych można skierować pracownika tylko wtedy, jeśli posiada aktualne orzeczenie lekarskie o zdolności do pracy - bez zastrzeżeń!
3. Nie powinno się powierzać dźwigania i przenoszenia ładunków osobom m.in.:
 - głuchym,
 - niemym,
 - o słabym wzroku,
 - poważnych schorzeniach serca,
 - cierpiącym na dolegliwości mięśniowo – szkieletowe, przepuklinę, dyskopatię.

Organizacja ręcznych prac transportowych:

1. Przedmioty przemieszczane ręcznie, powinny znajdować się jak najbliżej ciała, obciążenie wzrasta z odległością między ciężarem a pracownikiem. (p. krótki film z NAPO <https://www.napofilm.net/pl/napos-films/napo-lighten-load/view-scenes>)
2. Sposoby ręcznego przemieszczania przedmiotów nie mogą nieść za sobą ryzyka urazów, dotyczy to zwłaszcza urazów kręgosłupa!
 - przemieszczany przedmiot nie może ograniczać widoczności pracownikowi, który go przenosi;
 - ostre oraz wystające przedmioty należy zabezpieczyć w sposób eliminujący ryzyko powstania urazów;
 - przejścia, drogi transportowe, drzwi, korytarze, schody, pomieszczenia powinny być przystosowane do ręcznych prac transportowych oraz odpowiadać określonym wymogom bezpieczeństwa;
 - powierzchnia, po której przedmioty są przemieszczane powinna być równa, stabilna oraz nieśliska.
3. Przedmiotów **NIE WOLNO** przemieszczać jeżeli:
 - czynności te mają być wykonane tylko i wyłącznie za pomocą skrętu tułowia pracownika,
 - ciało pracownika znajduje się w pozycji niestabilnej,
 - pochylenie tułowia pracownika przekracza 45°,
 - istnieje prawdopodobieństwo nagłej zmiany środka ciężkości lub wyginania się przedmiotu
4. Nieporęczne, niestabilne oraz trudne do utrzymania przedmioty należy przemieszczać tylko i wyłącznie przy użyciu odpowiedniego, zapewniającego bezpieczeństwo podczas pracy sprzętu pomocniczego.
5. Zabronione jest przenoszenie i przetaczanie przedmiotów:
 - po pochylniach w sposób stały nie związanych z konstrukcją budynku
 - po pochylniach o kącie nachylenia ponad 15°
 - po schodach o kącie nachylenia ponad 60°
6. Podczas pchania lub ciągnięcia:
 - jeśli pchasz – pochyl się do przodu,
 - jeśli ciągniesz – odchylaj się do tyłu,

- unikaj przekrzywiania, skręcania i wyginania pleców,
 - sprawdź stan drogi transportowej przed rozpoczęciem prac, sprawdź stan pomocniczego sprzętu,
- 7. Przemieszczanie przedmiotów przez jednego pracownika:**
- podnoszenie i przemieszczanie ciężarów- praca stała:
 - 30kg- mężczyźni , 12kg- kobiety (w przypadku kobiet w ciąży - 3 kg, a karmiących piersią 6 kg),
 - podnoszenie i przemieszczanie ciężarów – praca dorywcza:
 - 50 kg- mężczyźni, 20 kg- kobiety (w przypadku kobiet w ciąży – 3 kg, a karmiących piersią 10 kg),
 - podnoszenie i przemieszczanie ciężarów powyżej obręczy barkowej- praca stała:
 - 21 kg- mężczyźni, 8 kg- kobiety
 - podnoszenie i przemieszczanie ciężarów powyżej obręczy barkowej praca dorywcza:
 - 35 kg- mężczyźni, 14 kg- kobiety
- Niedopuszczalne jest ręczne przemieszczanie przedmiotów o masie przekraczającej 30 kg na wysokość powyżej 4 m lub na odległość przekraczającą 25 m.

Zespołowe przenoszenie przedmiotów

- Zespołowo powinny być przenoszone przedmioty, których:
 - długość przekracza 4m
 - masa przekracza 30kg dla mężczyzn i 20 kg dla kobiet
- Na jednego pracownika powinno przypadać nie więcej niż:
 - a) przy pracy stałej- 25 kg dla mężczyzn i 10 kg dla kobiet
 - b) przy pracy dorywczej- 42 kg dla mężczyzn i 17 kg dla kobiet.
- Przy zespołowym przenoszeniu przedmiotów należy zapewnić:
 - a) dobór pracowników pod względem wzrostu, wieku a także nadzór pracownika doświadczonego w zakresie stosowania odpowiednich sposobów ręcznego przemieszczania przedmiotów oraz organizacji pracy – wyznaczonego przez pracodawcę,
 - b) odstępy między pracownikami, wynoszące co najmniej 0,75m,
 - c) stosowanie odpowiedniego sprzętu pomocniczego

Nie wolno przemieszczać ręcznie zespołowo przedmiotów o masie przekraczającej 500 kg dla mężczyzn i 200 kg dla kobiet oraz na odległość przekraczającą 25 m.

Zabronione jest:

- wykonywanie ręcznych prac transportowych przez kobiety w ciąży oraz karmiące piersią poza podnoszeniem i przenoszeniem przedmiotów do 3 kg.
- przenoszenie wyłącznie przez jednego pracownika materiałów ciekłych:
 - gorących
 - żrących
 - o właściwościach szkodliwych dla zdrowia
 których masa wraz z naczyniem i uchwytem przekracza 25 kg dla mężczyzn i 10 kg dla kobiet.

W przypadku wystąpienia sytuacji awaryjnej, stwarzającej zagrożenie dla zdrowia bądź życia należy:

- niezwłocznie zatrzymać pracę urządzenia,
- podjąć akcję ratunkową (udzielić pierwszej pomocy lub rozpocząć akcję gaśniczą),
- o zaistniałej sytuacji niezwłocznie powiadomić przełożonych.

Patrz Tabela:

B. Rączkowski, BHP w praktyce, ODDK, Gdańsk 2018 str. 405, 406