

Sposób podnoszenia, przenoszenia lub przewożenia przez jednego pracownika	Mężczyźni	Kobiety	Kobiety w ciąży i karmiące dziecko piersią	Kobiety karmiące dziecko piersią	Uwagi
	max. masa w kg	max. masa w kg	max. masa w kg	max. masa w kg	
<b>Ręczne przemieszczanie przedmiotów przez jednego pracownika</b>					
przy pracy stałej	30	12	3	6	praca dorywcza – ręczne przemieszczanie przedmiotów, ładunków lub materiałów, nie częściej niż 4 razy na godzinę, jeżeli łączny czas wykonywania tych prac nie przekracza 4 godzin na dobę
przy pracy dorywczej	50	20	3	10	
<b>Podnoszenie przedmiotów powyżej obręczy barkowej</b>					
przy pracy stałej	21	8			
przy pracy dorywczej	35	14			
<b>Przy przenoszeniu na odległość powyżej 25 m</b>					
przy pracy stałej	30	12		6	
przy pracy dorywczej	30	12		6	
<b>Przy przenoszeniu pod górę po nierównej powierzchni, pochylniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia nie przekracza 30°, a wysokość przekracza 4 metry, niezależnie od odległości, na jaką przedmioty są przenoszone,</b>					
przy pracy stałej	30	12	zabronione	6	przy pracy dorywczej nieprzekraczającej – 7,5 kJ/min dla kobiet w ciąży i 12,5 kJ/min dla kobiet karmiących piersią;
przy pracy dorywczej	30	12	1	6	
<b>Przy przenoszeniu pod górę po nierównej powierzchni, pochylniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia przekracza 30°, a wysokość przekracza 4 metry, niezależnie od odległości, na jaką przedmioty są przenoszone</b>					
przy pracy stałej	20	8	zabronione	4	przy pracy dorywczej nieprzekraczającej – 7,5 kJ/min;
przy pracy dorywczej	30	12	1	6	
<b>Ręczne przetaczanie i wtaczanie przedmiotów o kształtach okrągłych (w szczególności beczek, rur o dużych średnicach),</b>					
po terenie poziomym o twardej i gładkiej nawierzchni	200	80	zabronione	40	
na pochylnie	50	20	zabronione	10	

<b>Przemieszczanie materiałów ciekłych – gorących, żrących albo o właściwościach szkodliwych dla zdrowia</b>					
przy pracy stałej	25	10	zabronione	zabronione	masa wraz z naczyniem i uchwytem
przy pracy dorywczej	25	10	zabronione	zabronione	
<b>Przemieszczanie materiału na wózku po terenie płaskim o twardej i gładkiej nawierzchni (łącznie z masą wózka)</b>					
Przemieszczanie po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 5% - wózki 2-kołowe	350	140	zabronione	70	<p>1. W przypadku przemieszczania ładunku na wózkach po nawierzchni nierównej lub nieutwardzonej – dopuszczalna masa ładunku, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać 60% wartości określonych obok</p> <p>2. Niedopuszczalne jest ręczne przemieszczanie ładunków na wózkach po terenie o nachyleniu większym niż 8% oraz na odległość większą niż 200 m.</p>
Przemieszczanie po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 5% - wózki 3-kołowe i więcej kołowe	450	180	zabronione	90	
Przemieszczanie po terenie o nachyleniu większym niż 5% - wózki 2-kołowe	250	100	zabronione	50	
Przemieszczanie po terenie o nachyleniu większym niż 5% - wózki 3-kołowe i więcej kołowe	350	140	zabronione	70	
<b>Przemieszczanie materiału na wózku szynowym (łącznie z masą wózka)</b>					
Przemieszczanie po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 2%	600	240	zabronione	120	dla kobiet karmiących piersią niedopuszczalne jest r przemieszczanie ładunków po terenie o nachyleniu większym niż 4% oraz na odległość większą niż 400 m.
Przemieszczanie po terenie o nachyleniu większym niż 2%	450	180	zabronione	90	
<b>Przemieszczanie materiału na taczce (łącznie z masą taczki) po terenie płaskim o twardej i gładkiej nawierzchni</b>					
Przemieszczanie po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 5%	100	40	zabronione	20	<p>1. W przypadku przemieszczania ładunku po nierównej lub nieutwardzonej nawierzchni masa ładunku nie może przekraczać 60% wartości określonych obok</p> <p>2. Niedopuszczalne jest ręczne przemieszczanie ładunków na taczce po terenie o nachyleniu większym niż 8% oraz na odległość większą niż 200 m.</p>
Przemieszczanie po terenie o nachyleniu większym niż 5%	75	30	zabronione	15	

### Praca zespołowa

**Przenoszenie przedmiotów, których długość przekracza 4 m oraz masa przekracza 30 kg dla mężczyzn i 20 kg dla kobiet, powinno odbywać się zespołowo, pod warunkiem aby na jednego pracownika przypadła masa nieprzekraczająca:**

przy pracy stałej	25	10	zabronione	zabronione	Niedopuszczalne jest zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów na odległość przekraczającą 25 m lub o masie przekraczającej 500 kg dla mężczyzn i 200 kg dla kobiet
przy pracy dorywczej	42	17	zabronione	zabronione	

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