

# INSTRUKCJA BHP

## PRZY RĘCZNYCH PRACACH TRANSPORTOWYCH

### I. Informacje ogólne.

- Do ręcznych prac transportowych może być dopuszczony pracownik który:
  - ukończył 18-ty rok życia,
  - posiada aktualne zaświadczenie lekarskie stwierdzające brak przeciwwskazań do wykonywania tych prac,
  - został przeszkolony w dziedzinie bhp oraz posiada informacje o przemieszczanych przedmiotach (ich wadze, środka ciężkości itp.) oraz został wyposażony w odzież roboczą i obuwie robocze wyposażone w podnoski lub inne ochrony zabezpieczające przed urazami palców.
- Organizacja prac transportowych powinna zapewniać:
  - ograniczenie długotrwałego wysiłku fizycznego i zapewnienie odpowiednich przerw na wypoczynek,
  - stosowanie sprzętu pomocniczego,
  - ograniczenie do minimum odległości ręcznego przemieszczania przedmiotów.

### II. Prace związane z wysiłkiem fizycznym i transportem ciężarów oraz wymuszoną pozycją ciała.

- Wszystkie prace, przy których najwyższe wartości obciążenia pracą fizyczną, mierzone wydatkiem energetycznym netto na wykonywanie pracy, przekraczają: dla mężczyzny 8400 kJ na zmianę roboczą, a przy pracy dorywczej 30 kJ/min i dla kobiet 5000 kJ na zmianę roboczą, a przy dorywczej - 20 kJ/min.
- Ręczne podnoszenie i przenoszenie ciężarów o masie przekraczającej:
  - przy pracy stałej: 30 kg dla mężczyzn i 12 kg dla kobiet,
  - przy pracy dorywczej (do 4 razy na godzinę w czasie zmiany roboczej): 50 kg dla mężczyzn i 20 kg dla kobiet.
  - masa przedmiotów podnoszonych przez jednego pracownika na wysokość powyżej obręczy barkowej nie może przekraczać: dla mężczyzn - 21 kg przy pracy stałej oraz 35 kg przy pracy dorywczej, a dla kobiet 8 kg przy pracy stałej oraz 14 kg przy pracy dorywczej,
  - jeżeli przedmioty są przenoszone przez jednego pracownika na odległość przekraczającą 25 metrów, masa przenoszonych przedmiotów nie może przekraczać: dla mężczyzn 30 kg, a dla kobiet 12 kg,
  - jeżeli przedmioty są przenoszone przez jednego pracownika 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, to masa tych przedmiotów nie może przekraczać: dla mężczyzn 30 kg, a dla kobiet 12 kg,
  - jeżeli przedmioty są przenoszone przez jednego pracownika 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, to masa tych przedmiotów nie może przekraczać: dla mężczyzn - 20 kg przy pracy stałej oraz 30 kg przy pracy dorywczej, a dla kobiet 8 kg przy pracy stałej oraz 12 kg przy pracy dorywczej.
- Podczas oburęcznego przemieszczania przedmiotów siła użyta przez pracownika niezbędna do zapoczątkowania ruchu przedmiotu, mierzona równoległe do podłoża, nie może przekraczać wartości: dla mężczyzn przy pchaniu - 300 N, a przy ciągnięciu - 200 N i dla kobiet przy pchaniu - 120 N, a przy ciągnięciu - 100 N.
- Wartości sił używanych przez pracownika do poruszania elementów urządzeń (w szczególności dźwigni, korb, kół, przycisków, pedałów) nie mogą przekraczać następujących wartości:
  - przy obsłudze oburęcznej: dla mężczyzn 120 N przy pracach stałych i 250 N przy pracach dorywczych, a dla kobiet 50 N przy pracach stałych i 100 N przy pracach dorywczych,
  - przy obsłudze jednoręcznej: dla mężczyzn 50 N przy pracach stałych i 120 N przy pracach dorywczych, a dla kobiet 20 N przy pracach stałych i 50 N przy pracach dorywczych,
  - przy obsłudze nożnej: dla mężczyzn 300 N przy pracach stałych i 500 N przy pracach dorywczych, a dla kobiet 120 N przy pracach stałych i 200 N przy pracach dorywczych.

### III. Zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów.

- Przy zespołowym dźwiganii przedmiotów należy zapewnić: dobór pracowników pod względem wzrostu i wieku, nadzór doświadczonego pracownika, stosowanie sprzętu pomocniczego, odległość pomiędzy pracownikami co najmniej 0,75 m. W przypadku zespołowego przenoszenia ciężarów na ramionach pracowników, należy zapewnić: aby pracownicy podnosili i opuszczali przedmiot na komendę, znajdowali się po jednej stronie przedmiotu, używali środków ochrony chroniących ramiona.
- Dopuszczalne jest ręczne przemieszczanie i wtapczanie przedmiotów o kształtach okrągłych (w szczególności beczek, rur o dużych średnicach), przy spełnieniu następujących wymagań:
  - masa ręcznie przemieszczanych przedmiotów, po terenie poziomym o twardej i gładkiej nawierzchni, nie może przekraczać: 200 kg na jednego mężczyznę i 80 kg na jedną kobietę,
  - masa ręcznie wtapczanych przedmiotów na pochylni nie może przekraczać 50 kg na jednego mężczyznę i 20 kg na jedną kobietę.
- 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 kg dla mężczyzn i 10 kg dla kobiet,
  - przy pracy dorywczej - 42 kg dla mężczyzn i 17 kg dla kobiet.

- Podczas zespołowego ręcznego przemieszczania przedmiotów siła użyta przez pracownika niezbędna do zapoczątkowania ruchu przedmiotu, mierzona równoległe do podłoża, nie może przekraczać wartości:
  - przy pchaniu - 250 N dla mężczyzn i 100 N dla kobiet,
  - przy ciągnięciu - 210 N dla mężczyzn i 80 N dla kobiet.
- Niedopuszczalne jest zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów na odległość przekraczającą 25 m lub o masie przekraczającej 500 kg dla mężczyzn i 200 kg dla kobiet.
- Niedopuszczalne jest przenoszenie przez jednego pracownika materiałów ciekłych - gorących, żrących albo o właściwościach szkodliwych dla zdrowia, których masa wraz z naczyniem i uchwytem przekracza 25 kg dla mężczyzn i 10 kg dla kobiet.
- Dopuszczalna masa ładunku przemieszczanego na wózku po terenie płaskim o twardej i gładkiej nawierzchni, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać następujących wartości:  
Przemieszczanie po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 5%:
  - na wózkach dwukółowych: 350 kg dla mężczyzn i 140 kg dla kobiet,
  - na wózkach 3- i więcej kołowych: 450 kg dla mężczyzn i 180 kg dla kobiet,Przemieszczanie po terenie o nachyleniu większym niż 5%:
  - na wózkach dwukółowych: 250 kg dla mężczyzn i 100 kg dla kobiet,
  - na wózkach 3- i więcej kołowych: 350 kg dla mężczyzn i 140 kg dla kobiet.
- W przypadku przemieszczania ładunku na wózkach po nawierzchni nierównej lub nieutwardzonej - dopuszczalna masa ładunku, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać 60% wartości określonych w pkt 7.
- Masa ładunku przemieszczanego na wózek szynowym, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać na jednego pracownika przy przemieszczaniu po terenie o nachyleniu:
  - nieprzekraczającym 2% - 600 kg dla mężczyzn i 240 kg dla kobiet,
  - większym niż 2% - 450 kg dla mężczyzn i 180 kg dla kobiet.
- Masa ładunku przemieszczanego na wózek jednokolowy (taczce), łącznie z masą taczki, nie może przekraczać przy przemieszczaniu po terenie płaskim o twardej i gładkiej nawierzchni o nachyleniu:
  - nieprzekraczającym 5% - 100 kg dla mężczyzn i 40 kg dla kobiet,
  - większym niż 5% - 75 kg dla mężczyzn i 30 kg dla kobiet,
- Po terenie o nierównej lub nieutwardzonej nawierzchni - 60% wartości określonych w pkt 9.
- Niedopuszczalne jest ręczne przemieszczanie ładunków na taczce po terenie o nachyleniu większym niż 8% oraz na odległość większą niż 200 m.
- Do dnia 31 stycznia 2018 r. masa ręcznie przemieszczanych przedmiotów, o których mowa w pkt 2 nie może przekraczać 300 kg na jednego mężczyznę.

### IV. Czynniki wzbronione przy ręcznym przemieszczaniu przedmiotów.

- Czynności te wykonywane są tylko za pomocą skretu tułowia.
- Występuje ryzyko nagłych ruchów przemieszczanego przedmiotu.
- Ciało pracownika znajduje się w niestabilnej pozycji lub pochylenie tułowia przekracza 45°.
- Pomieszczenia, schody, korytarze albo drzwi są zbyt wąskie w stosunku do rozmiarów transportowanych przedmiotów.
- Powierzchnia po której transportowane są przedmioty jest niestabilna lub śliska.
- Transportowane przedmioty posiadają niezabezpieczone ostre wystające elementy lub ostre krawędzie.
- Transportowanie przedmiotów po pochylniach niezwiązanych w sposób trwały z konstrukcją budynku, o kącie nachylenia ponad 15° oraz przenoszenie po schodach o kącie nachylenia ponad 60°.
- Niedopuszczalne jest przebywanie pracownika między legarami podczas przemieszczania przedmiotów po pochylo ustawionych legarach.
- Przenoszenie przez jednego pracownika materiałów ciekłych - gorących, żrących albo o właściwościach szkodliwych dla zdrowia, których masa wraz z naczyniem i uchwytem przekracza 25 kg.
- Przenoszenie balonów szklanych, o których mowa w pkt. 9 na plecach lub przed sobą.
- Wykorzystanie do transportu niesprawnych wózków lub transportowanie przedmiotów wystających poza obrys wózka i przysłaniające pole widzenia.
- Przemieszczanie ładunków na wózkach szynowych na pochyleniach torów większych niż 4% i na odległość ponad 400m.

### V. W razie zaistnienia wypadku przy pracy należy:

- Udzielić poszkodowanemu pierwszej pomocy.
- Każdy zaistniały wypadek przy pracy natychmiast zgłaszać pracodawcy lub swojemu bezpośredniemu przełożonemu.
- W razie zaistnienia wypadku przy pracy, stanowisko robocze pozostawić w takim stanie, w jakim nastąpił wypadek, aż do chwili przybycia zespołu powypadkowego.

Zatwierdził .....

### UWAGA

Wymagania dotyczące ręcznego przemieszczania ciężarów przez młodocianych oraz kobiety w ciąży i kobiety karmiące dziecko piersią, zostały uregulowane w odrębnych przepisach.