



INSTRUKCJA BHP przy ręcznych pracach transportowych

Uwagi ogólne

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. Metody pracy powinny zapewnić w szczególności ograniczenie długotrwałego wysiłku fizycznego, w tym zapewnienie odpowiednich przerw w pracy na odpoczynek oraz ograniczenie do minimum odległości ręcznego przemieszczania przedmiotów.

Czynności do wykonania przed rozpoczęciem pracy

- Jeżeli dotyczy: założyć odzież roboczą oraz wszelkie wymagane środki ochrony indywidualnej.
- Skontrolować opakowania przedmiotów przemieszczanych ręcznie m.in.:
 - Ostre, wystające elementy przedmiotów przemieszczanych powinny być zabezpieczone w sposób zapobiegający powstawaniu urazów.
 - Sposób rozmieszczenia przedmiotów w opakowaniach powinien zapewnić ich stabilność podczas przemieszczania.
- Skontrolować warunki panujące w obszarze wykonywania pracy, w tym m.in.:
 - Drogi transportowe i dojście do stanowiska,
 - Ład i porządek w miejscach składowania,
 - Śliskość nawierzchni i oświetlenie.
- Sprawdzić stan techniczny sprzętu pomocniczego.

Zasady i sposoby bezpiecznego wykonania pracy

- Należy stosować się do ręcznych norm transportowych (praca dorywcza to 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):

Masa przedmiotów podnoszonych i przenoszonych przez jednego pracownika nie może przekraczać:

Rodzaj pracy	Mężczyźni	Kobiety
Przy pracy stałej	30 kg	12 kg
przy pracy dorywczej.	50 kg	20 kg

Masa przedmiotów podnoszonych przez jednego pracownika na wysokość powyżej obręczy barkowej nie może przekraczać:

Rodzaj pracy	Mężczyźni	Kobiety
Przy pracy stałej	21 kg	8 kg
przy pracy dorywczej.	35 kg	14 kg

Jeżeli przedmioty są przenoszone przez jednego pracownika na odległość przekraczającą 25 metrów, masa przenoszonych przedmiotów nie może przekraczać: dla kobiet – 12 kg; dla mężczyzn – 30 kg.

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:

Rodzaj pracy	Mężczyźni	Kobiety
Przy pracy stałej	25 kg	10 kg
przy pracy dorywczej.	42 kg	17 kg

Dopuszczalna masa ładunku przemieszczanego na wózku po terenie płaskim o twardej i gładkiej nawierzchni, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać następujących wartości:

Warunki przemieszczania ładunków	Mężczyźni		Kobiety	
	wózki 2-kołowe	wózki 3-i więcej kołowe	wózki 2-kołowe	wózki 3-i więcej kołowe
Przemieszczanie po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 5%	350 kg	450 kg	140 kg	180 kg
Przemieszczanie po terenie o nachyleniu większym niż 5%	250 kg	350 kg	100 kg	140 kg

W przypadku przemieszczania ładunku na wózkach po nawierzchni nierównej lub nieutwardzonej – dopuszczalna masa ładunku, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać 60% wartości określonych powyżej.

- Balony szklane z kwasami lub innymi cieczami żrącymi powinny być przewożone na specjalnych wózkach.
- Zwoje taśmy, drutu, kabla itp. przedmioty podczas ich przenoszenia powinny być zabezpieczone przed rozwinięciem i wyginaniem.

Czynności do wykonania po zakończeniu pracy

- Sprawdzić poprawność ułożenia materiałów.
- Odłożyć sprzęt pomocniczy i środki ochrony indywidualnej w wyznaczone miejsca.

Zasady postępowania w sytuacjach awaryjnych stwarzających zagrożenia dla życia lub zdrowia pracowników.

Wypadek przy pracy:

- Przerwać pracę.
- Sprawdzić bezpieczeństwo otoczenia. Zabezpieczyć miejsce wypadku.
- Udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej, w zależności od potrzeby: wezwanie służb ratunkowych (nr 999 lub 112).
- W razie zaistnienia wypadku przy pracy pozostawić stanowisko w takim stanie, w jakim nastąpił wypadek, aż do przybycia zespołu powypadkowego.
- Każdy zaistniały wypadek przy pracy natychmiast zgłaszać swojemu bezpośredniemu przełożonemu.

Czynności zabronione

Zabrania się:

- Wykonywania procesu pracy z użyciem niesprawnych lub niekompletnych urządzeń transportu bliskiego.
- Ręcznego przemieszczania przedmiotów przez pomieszczenia, schody, korytarze albo drzwi zbyt wąskie w stosunku do rozmiarów tych przedmiotów, jeżeli stwarza to zagrożenia wypadkowe.
- Zespołowego ręcznego przemieszczania przedmiotów na odległość przekraczającą 25 m lub o masie przekraczającej 500 kg dla mężczyzn i 200 kg dla kobiet.
- Przenoszenia 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.
- Ręcznego przemieszczania ładunków na wózkach po terenie o nachyleniu większym niż 8% oraz na odległość większą niż 200 m.