



INSTRUKCJA BHP

TRANSPORT RĘCZNY

UWAGI OGÓLNE

1. Do wykonywania ręcznych prac transportowych może być skierowana osoba (pracownik/czka), która:
 - odbyła badania lekarskie i uzyskała od lekarza medycyny pracy zaświadczenie o braku przeciwwskazań do wykonywania czynności związanych z transportem
 - została przed podjęciem pracy zapoznana z przepisami i zasadami bhp i odbyła instruktaż ogólny i stanowiskowy
 - została przeszkolona z techniką bezpiecznego podnoszenia, przenoszenia, stawiania, ciągnięcia, pchania, przetaczania itp.
 - została zapoznana z transportowanymi elementami oraz sposobami ich składowania
2. Do pracy należy przystąpić wypoczętym, trzeźwym, ubranym w sprzęt ochrony osobistej (w tym obuwie robocze) stosowny do warunków wykonywanej pracy i możliwych zagrożeń

TRANSPORT RĘCZNY: ZASADY

1. Należy zadbać o:
 - unikanie transportowania zbyt wielkich, ciężkich przedmiotów
 - bezpieczne magazynowanie i składowanie (w tym podnoszenie i transportowanie przedmiotów jedynie z górnych warstw stosu)
 - prawidłową postawę podczas noszenia (wyprostowany kręgosłup).



2. Podczas transportu ręcznego drogi transportowe powinny być niezastawione i bez przeszkód
3. Podczas wykonywania prac transportowych, miejsce ich wykonywania powinno być zabezpieczone przed dostępem osób postronnych



TRANSPORT RĘCZNY: LIMITY

1. Transport przez jednego pracownika (jednorazowo):

		Praca stała	Praca dorywcza*
Kobiety		12 kg	20 kg
Mężczyźni		30 kg	50 kg
Podnoszenie powyżej obręczy barkowej	Kobiety	8 kg	14 kg
	Mężczyźni	21 kg	35 kg
Młodociani	Dziewczęta	7 kg	12 kg
	Chłopcy	12 kg	20 kg
Kobiety w ciąży		3 kg	3 kg
Kobiety karmiące		6 kg	10 kg

* Praca dorywcza = ręczne przemieszczanie nie częściej niż 4 razy na godz., jeżeli łączny czas wykonywania tych prac nie przekracza 4 godz. na dobę

2. Transport **pod górę** przez jednego pracownika (jednorazowo) po nierównej powierzchni, pochylniach lub schodach o maksymalnej wysokości 4 metry i kącie nachylenia:

- **maksymalnie 30°**: kobiety 12 kg, mężczyźni 30 kg
- **powyżej 30°**: kobiety 8 kg, mężczyźni 20 kg

3. Transport zespołowy:

- przedmioty o długości powyżej 4 m. i masie powyżej 30 kg, należy przenosić przez **minimum dwóch pracowników**
- maks. masa przedmiotu na 1 osobę (mężczyźni): praca stała **25 kg**; praca dorywcza **42 kg**
- maksymalna odległość przemieszczania: **25 m**
- maksymalna masa przedmiotu: **500 kg**
- **powyżej 500 kg**, dozwolone jest wyjątkowo, gdy względy techniczne nie zezwalają na zastosowanie siły mechanicznej

4. Przetaczanie:

- maksymalna masa **ręcznie przetaczanych** przedmiotów, po terenie poziomym o twardej i gładkiej nawierzchni: kobiety 80 kg; mężczyźni 200 kg



TRANSPORT RĘCZNY: ORGANIZACJA

1. Transport zespołowy powinien być organizowany pod nadzorem, z wydawaniem **głośnych komend**. Przy doborze pracowników należy uwzględnić ich wiek, wzrost i siłę
2. Przy przenoszeniu długich i ciężkich przedmiotów na ramionach należy:
 - równomiernie i jednocześnie przez wszystkich pracowników podnosić ciężar na komendę
 - przenosić ciężar na ramionach jednoimiennych (lewych lub prawych)
 - stosować naramienniki ochronne

CZYNNOŚCI ZABRONIONE

1. Zabrania się ręcznego przenoszenia przedmiotów:
 - ponad dopuszczalne normy dźwigania
 - niestabilnych, których zawartość może się przemieszczać
 - o dużych rozmiarach przez pomieszczenia, schody, korytarze lub drzwi zbyt ciasne i wąskie w stosunku do rozmiarów tych przedmiotów
 - po powierzchni śliskiej lub nierównej, stwarzającej zagrożenie przy poruszaniu się
 - gdy przedmiot ogranicza pole widzenia pracownika
2. Zabrania się:
 - przenoszenia przez jednego pracownika cieczy o właściwościach szkodliwych, żrących, gorących oraz takich, których ciężar z naczyniem i uchwytem przekracza 25 kg
 - wysiłku fizycznego i transportu ciężarów przez kobiety w ciąży i w okresie karmienia

SYTUACJE AWARYJNE

1. W razie wypadku należy udzielić poszkodowanemu pierwszej pomocy i powiadomić przełożonych; w razie potrzeby należy wezwać pomoc lekarską,
2. W razie bezpośredniego zagrożenia pracownik ma prawo powstrzymać się od wykonywania pracy (zachowuje wtedy prawo do wynagrodzenia, nie może jednak odmówić podjęcia innej równorzędnej pracy, gdy niezwłoczne usunięcie zagrożenia nie jest możliwe).