

INSTRUKCJA BHP

PRZY WYKONYWANIU RĘCZNYCH PRAC TRANSPORTOWYCH I ORAZ INNYCH PRACACH ZWIĄZANYCH Z WYSIŁKIEM

Podstawowe czynności pracownika transportowego przed rozpoczęciem pracy :

- 1) zapoznać się z ustawieniem dotychczasowym przedmiotów przewidzianych do przenoszenia,
- 2) wysłuchać ewentualnych uwag udzielonych przez przełożonego, dotyczących prawidłowego i bezpiecznego wykonywania pracy,
- 3) przemyśleć prawidłowy przebieg pracy przy realizacji przydzielonego zadania,
- 4) stosować odpowiednie obuwie, ubrania robocze, rękawice ochronne, sprzęt pomocniczy,
- 5) przygotować odpowiednio - wyznaczyć i uprzątnąć drogi transportowe zarówno w salonie jak i na zewnątrz budynku.
- 6) ostre, wystające elementy przedmiotów przemieszczanych zabezpieczyć w sposób zapobiegający powstawaniu urazów,
- 7) sprawdzić, czy opakowanie przedmiotu jest odpowiednio wytrzymałe, stabilne podczas przemieszczania i łatwe do uchwycenia, jeżeli nie - to należy przedmiot rozpakować przed przeniesieniem,
- 8) ustalić sposób porozumiewania się w przypadku, gdy element przenoszony zasłoni wzajemną widoczność pracowników transportowych,
- 9) zauważone nieprawidłowości i zagrożenia natychmiast zgłosić przełożonemu celem ich bezzwłocznego usunięcia.

Sposoby postępowania przy przemieszczaniu przedmiotów

- 1) przedmiot nieporęczny lub trudny do uchwycenia i utrzymania powinien być przemieszczany przy użyciu odpowiedniego sprzętu pomocniczego, nieograniczającego pola widzenia, zapewniającego bezpieczeństwo podczas pracy,
- 2) przedmioty, których środek ciężkości po ustawieniu w pozycji do podnoszenia i po podniesieniu znajdowałby się powyżej połowy wysokości przedmiotu, nie powinny być przenoszone ręcznie, chyba że do przeniesienia przedmiotu zastosowano uchwyty znajdujące się powyżej środka ciężkości,
- 3) zwoje taśmy, drutu, kabla itp. przedmioty podczas ich przenoszenia powinny być zabezpieczone przed rozwinięciem i wyginaniem,
- 4) w razie konieczności przenoszenia przedmiotu trzymanego w odległości większej niż 30 cm od tułowia, należy zmniejszyć o połowę dopuszczalną masę przedmiotu przypadającą na jednego pracownika, lub zapewnić wykonywanie tych czynności przez co najmniej dwóch pracowników.

Ręczne przemieszczanie przedmiotów przez jednego pracownika

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

- 1) dla kobiet – 12 kg przy pracy stałej oraz 20 kg przy pracy dorywczej*,
- 2) dla mężczyzn – 30 kg przy pracy stałej oraz 50 kg przy pracy dorywczej*.

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

- 1) dla kobiet – 8 kg przy pracy stałej oraz 14 kg przy pracy dorywczej*,
- 2) dla mężczyzn – 21 kg przy pracy stałej oraz 35 kg przy pracy dorywczej*.

Masa przedmiotów przenoszonych przez jednego pracownika na odległość przekraczającą 25 metrów, nie może przekraczać:

- 1) dla kobiet – 12 kg,
- 2) dla mężczyzn – 30 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:

- 1) dla kobiet – 12 kg,
- 2) dla mężczyzn – 30 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:

- 1) dla kobiet – 8 kg przy pracy stałej oraz 12 kg przy pracy dorywczej*,
- 2) dla mężczyzn – 20 kg przy pracy stałej oraz 30 kg przy pracy dorywczej*.

Jeżeli przedmioty są przetaczane i wtaczane o kształtach okrągłych, należy spełnić następujące wymagania:

- 1) masa ręcznie przetaczanych przedmiotów, po terenie poziomym o twardej i gładkiej nawierzchni, nie może przekraczać 200 kg na jednego mężczyznę i 80 kg na jedną kobietę,
- 2) masa ręcznie wtaczanych przedmiotów na pochylnie nie może przekraczać 50 kg na jednego mężczyznę i 20 kg na jedną kobietę.

**praca dorywcza - rozumie się przez 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,*

Zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów

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 przypadała masa nieprzekraczająca:

- 1) dla kobiet – 10 kg przy pracy stałej oraz 17 kg przy pracy dorywczej*,
- 2) dla mężczyzn – 25 kg przy pracy stałej oraz 42 kg przy pracy dorywczej*.

Zespołowe przenoszenie dużych ciężarów powinno być dokonywane pod nadzorem. Pracownicy powinni zachować odstępów od siebie co najmniej 0,75 m oraz stosować odpowiedni sprzęt pomocniczy.

Transport zespołowy powinien odbywać się po uprzednim doborze pracowników pod względem wieku, wzrostu i siły.

Przenoszenie przedmiotów długich i o dużej masie powinno odbywać się przy zastosowaniu sprzętu pomocniczego, pozwalającego na transport takich przedmiotów z możliwie najmniejszym unoszeniem ich ponad poziom podłoża.

W przypadku zespołowego przenoszenia na ramionach przedmiotów, należy zapewnić, aby pracownicy:

- 1) wkładali i opuszczali przenoszony przedmiot jednocześnie i na komendę,
- 2) znajdowali się po jednej stronie przenoszonego przedmiotu,
- 3) używali środków ochrony indywidualnej chroniących ramiona.

Przemieszczanie ładunków za pomocą wózków oraz tacek poruszanych ręcznie

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

Lp.	Warunki przemieszczania ładunków	Mężczyźni		Kobiety	
		wózki 2-kołowe	wózki 3- i więcej kołowe	wózki 2-kołowe	wózki 3- i więcej kołowe
1	2	3	4	5	6
2	Przemieszczanie po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 5%	350 kg	450 kg	140 kg	180 kg
3	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 w powyższej tabeli.

Sposób ładowania oraz rozmieszczenia ładunków na wózkach i taczach powinien zapewniać ich równowagę i stabilność podczas przemieszczania.

Przedmioty przewożone na wózkach nie powinny wystawać poza obrys wózka i przysłaniać pola widzenia. W wyjątkowych przypadkach dopuszczalne jest przewożenie przedmiotów w warunkach niespełnienia tych wymagań, o ile praca odbywa się pod nadzorem zapewniającym bezpieczne jej wykonanie.

Masa ładunku przemieszczanego na wózku jednokołowym (taczce), łącznie z masą taczki, nie może przekraczać przy przemieszczaniu:

- 1) po terenie płaskim o twardej i gładkiej nawierzchni o nachyleniu:
 - a) nieprzekraczającym 5% – 100 kg dla mężczyzn i 40 kg dla kobiet,
 - b) większym niż 5% – 75 kg dla mężczyzn i 30 kg dla kobiet,
- 2) po terenie o nierównej lub nieutwardzonej nawierzchni – 60% wartości określonych w pkt 1.

Czynności zakazane:

- 1) stosowanie niebezpiecznych metod pracy, stwarzających zagrożenia dla zdrowia i życia własnego lub współpracowników,
- 2) picie alkoholu, zażywanie środków odurzających itp.,
- 3) praca niezgodna z ustalonymi w zakładzie zasadami oraz niniejszą instrukcją,
- 4) 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,
- 5) zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów na odległość przekraczającą 25 m lub o masie przekraczającej 500 kg dla mężczyzn i 200 kg dla kobiet,
- 6) ręczne przemieszczanie ładunków na taczce po terenie o nachyleniu większym niż 8% oraz na odległość większą niż 200 m.

Czynności po zakończeniu pracy:

- 1) sprawdzić, czy przeniesione przedmioty ustawione stabilnie na właściwym miejscu,
- 2) dokładnie posprzątać stanowiska robocze / tj. drogi transportowe, samochód itp.,
- 3) narzędzia i pomoce odłożyć na ustalone miejsce,
- 4) ochrony osobiste oczyścić i odłożyć do szafki,
- 5) sprawdzić czy pozostawione stanowisko nie stworzy jakichkolwiek zagrożeń,

Do obowiązkowego stosowania na podstawie aktualnie obowiązujących ogólnych przepisów bhp

ZATWIERDZAM

Data i podpis

Data i podpis