

## Instrukcja bezpiecznego wykonywania transportu ręcznego

### Postanowienia ogólne

Niniejsza instrukcja jest przeznaczona dla pracowników wykonujących ręczne prace transportowe oraz osób dozoru nadzorujących te prace i ustala zasady bezpiecznego rozładunku i załadunku oraz przemieszczania przedmiotów.

Wszystkie prace załadunkowe i wyładunkowe przy zespołowym transporcie ręcznym odbywać się muszą pod kierunkiem przodowego brygady transportowej, wyznaczonego imiennie przez osobę dozoru.

Ilekoć w instrukcji jest mowa o:

- a. „ręcznych pracach transportowych” – rozumie się przez to każdy rodzaj transportowania lub podtrzymywania przedmiotów, ładunków lub materiałów przez jednego lub więcej pracowników, w tym przemieszczanie ich poprzez: unoszenie, podnoszenie, układanie, pchanie, ciągnięcie przenoszenie, przesuwanie, przetaczanie lub przewożenie,
- b. „pracy dorywczej” – 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,
- c. „sprzęcie pomocniczym” – rozumie się przez to środki mające na celu ograniczenie zagrożeń i uciążliwości związanych z ręcznym przemieszczaniem przedmiotów, ładunków lub materiałów oraz ułatwieniu wykonywania tych czynności; do środków tych zalicza się w szczególności: pasy, liny, łańcuchy, zawiesia, dźwignie, chwytaki, rolki, kleszcze, uchwyty, nosze, kosze, legary, ręczne wciągarki i wciągarki, krążki i wielokrążki linowe, przestawne pochylnie, taczki i wózki.

### l. Postanowienia szczegółowe.

A. Ręczny załadunek i rozładunek materiałów na zestawy transportowe.

1. W przypadku Transportu elementów nietypowych nadzór nad robotami musi sprawować osoba dozoru.
2. Przy ręcznym załadunku lub rozładunku, tam gdzie jest to możliwe należy zapewnić odpowiednio dobrany sprzęt pomocniczy.
3. W miejscach rozładunku lub przeładunku należy zapewnić ład i porządek. Materiały muszą być poukładane stabilnie, zabezpieczone przed zsunieniem oraz muszą być zachowane skrajnie ruchowe.
4. Przodowy brygady transportowej zobowiązany jest do skontrolowania trasy transportu.
5. Zabrania się prowadzenia rozładunku, załadunku lub przemieszczania materiałów, jeżeli nie są zachowane skrajnie ruchowe.
6. Przedmioty, których środek ciężkości po ustawieniu w pozycji do podnoszenia i podniesieniu znajdowałyby się powyżej połowy wysokości przedmiotu nie powinny być przenoszone ręcznie, chyba że do podnoszenia przedmiotu zastosowano uchwyty znajdujące się powyżej środka ciężkości.
7. Zwoje taśm, drutu, kabla itp. podczas ich przenoszenia powinny być zabezpieczone przed rozwinięciem.
8. Ostre, wystające elementy przedmiotów przemieszczanych muszą być zabezpieczone w sposób zapobiegający powstawaniu urazów.
9. W razie konieczności podnoszenia przedmiotu trzymanego w odległości większej niż 30 cm od tułowia należy zmniejszyć o połowę dopuszczalną masę przedmiotu przypadającą na jednego pracownika lub czynność tą ma wykonać co najmniej dwóch pracowników.

B. Normy transportu ręcznego (dla mężczyzn).

Masa przedmiotów przenoszonych przez jednego pracownika nie może przekraczać:

- a. 30kg – przy pracy stałej,
- b. 50kg – przy pracy dorywczej

1. Niedopuszczalne jest ręczne przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej 30kg na wysokość powyżej 4m lub na odległość przekraczającą 25m.

2. Podczas oburęcznego przemieszczania przedmiotów siła użyta przez pracownika niezbędna do zapoczątkowania ruchu przedmiotu nie może przekraczać wartości:

- a. 300N – przy pchaniu,
- b. 250N – przy ciągnięciu,

przy czym podane wartości określają składową siłę mierzoną równoległe do podłoża.

3. Przenoszenie przedmiotów, których długość przekracza 4 m i masa 30 kg, powinno odbywać się zespołowo, pod warunkiem aby na jednego pracownika przypadała masa nie przekraczająca:

- a. 25 kg przy pracy stałej,
- b. 42 kg przy pracy dorywczej.

4. Niedopuszczalne jest zespołowe przemieszczanie przedmiotów o masie przekraczającej 500 kg.

5. Przy zespołowym przenoszeniu przedmiotów należy zapewnić:  
dobór pracowników pod względem wzrostu i wieku oraz nadzór pracownika doświadczonego w zakresie stosowania odpowiednich sposobów ręcznego przemieszczania przedmiotów i organizacji pracy, wyznaczonego imiennie przez sztygara nadzorującego roboty, odstępy pomiędzy pracownikami co najmniej 0,75 m oraz stosowanie odpowiedniego sprzętu pomocniczego.
6. 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.
7. W przypadku zespołowego przenoszenia na ramionach przedmiotów długich i o dużej masie, należy zapewnić, aby pracownicy:  
wkładali i opuszczali przenoszony przedmiot jednocześnie i na komendę, znajdowali się po jednej stronie przenoszonego przedmiotu, używali środków ochrony osobistej chroniących ramiona.
8. Dopuszczalna masa ładunku przemieszczanego na wózku szynowym po terenie (spągu) poziomym łącznie z masą wózka nie może przekroczyć 600 kg na pracownika.
9. Przy przemieszczaniu ładunku na wózku po nachyleniach od 2° do 4° ciężar ładunku i jednostki transportowej nie może przekraczać 450 kg/osobę.
10. Niedopuszczalne jest przemieszczanie ładunków na wózkach szynowych na pochyleniach większych niż 4° oraz na odległość przekraczającą 400 m.
11. Hamulce wózków szynowych przemieszczanych w zestawie powinny być sprawne, tak aby gwarantowały szybkie zatrzymanie zestawu. Wózki w zestawie muszą być ze sobą połączone.
12. Wózki – wywrotki (kipy) powinny posiadać sprawnie funkcjonujące urządzenie zabezpieczające przed przypadkowym przechyleniem się koleby lub skrzyni oraz urządzenie do unieruchomienia wózków w czasie przechylania koleby lub skrzyni.
13. Sposób ładowania oraz rozmieszczania ładunków na wózkach i taczkach powinny zapewniać ich równowagę i stabilność podczas przemieszczania.
14. Masa ładunku przemieszczanego na taczce, łącznie z masą taczki nie może przekraczać 100 kg na twardej nawierzchni (spągu) oraz 75 kg po nawierzchni (spągu) nieutwardzonej (miękkiej).
15. Niedopuszczalne jest przemieszczanie ładunku na taczce po pochyleniach większych niż 8° oraz na odległość przekraczającą 200 m.

C. Podnoszenie ładunków w transporcie ręcznym.

W transporcie ręcznym prawidłowe podnoszenie i przenoszenie ładunków jest bardzo ważne, ponieważ pozwala uchronić pracowników przed urazami kręgosłupa i mięśni oraz zmniejsza wysiłek fizyczny. Z tego powodu przed rozpoczęciem robót transportowych wszyscy zatrudnieni przy nich pracownicy muszą poznać bezpieczne sposoby podnoszenia i przenoszenia ładunków.

Mężczyźni powinni podnosić ładunki w sposób następujący:

ustawić się twarzą w kierunku, w którym przenoszony ma być ładunek, zbliżyć się do niego i jeśli to możliwe okroczyć go, wykonać przysiad, wyprostować grzbiet i mocno oburącz uchwycić ładunek, podnosić ładunek poprzez prostowanie nóg (ręce i grzbiet muszą być przez cały czas wyprostowane), przenosić ładunek przed sobą opierając go o udo. Przy podnoszeniu worków z poziomu podłogi (spągu) należy przysiąść odstawiając prawą nogę, lewą ręką należy uchwycić węzeł worka, a prawą podłożyć pod worek, następnie zarzucić na bark tak aby przylegał ściśle do szyi i powstać z przysiadu.

Jeżeli worki podnoszone są z pomostów lub ramp, worek należy uchwycić za węzeł obiema rękami odwracając się równocześnie plecami do worka i zarzucić go na plecy. Podczas niesienia worka należy pochylić się nieco do przodu.

Worki o mniejszej masie przenosić można trzymając je oburącz przed sobą. W podobny sposób można podnosić: skrzynki, kartony, pudła, betonity, kostki, siatki itp., pod warunkiem, że nie są one ciężkie. Małe, niezbyt ciężkie ładunki można przenosić w jednej, opuszczonej wzdłuż ciała ręce. Ładunki pobierane z miejsc powyżej pasa pracownika wygodniej jest przenosić na ramieniu. Jeżeli miejsce pobierania ładunku znajduje się od pasa w dół wygodniej jest przenosić je w wyprostowanych ramionach.

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

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

## Norma transportu ręcznego dla kobiet

1. Masa przedmiotów przenoszonych przez kobietę nie może przekraczać:
  - a. 12kg – przy pracy stałej,
  - b. 20kg – przy pracy dorywczej
2. Masa przedmiotów przenoszonych przez kobietę, przy ręcznym przenoszeniu pod górę – po pochylniach, schodach itp., których maksymalny kąt nachylenia przekracza 30°, a wysokość 5 m, nie może przekraczać:
  - a. 8kg – przy pracy stałej,
  - b. 15kg – przy pracy dorywczej
3. Masa przedmiotów przenoszonych przez kobietę w ciąży lub karmiących piersią nie może przekraczać:
  - a. 3kg – przy pracy stałej,
  - b. 5kg – przy pracy dorywczej
4. Masa przedmiotów przenoszonych przez kobietę w ciąży lub karmiących piersią, przy ręcznym przenoszeniu pod górę – po pochylniach, schodach itp., których maksymalny kąt nachylenia przekracza 30°, a wysokość 5 m, nie może przekraczać:
  - a. 2kg – przy pracy stałej,
  - b. 3,75kg – przy pracy dorywczej
5. Kobiety w ciąży i w okresie karmienia nie mogą wykonywać pracy w pozycji wymuszonej, jak również prac w pozycji stojącej łącznie przez ponad 3 godziny w czasie zmiany roboczej.

### POSTĘPOWANIE W SYTUACJACH AWARYJNYCH

W razie zauważenia usterek lub jakichkolwiek zagrożeń na stanowisku należy je natychmiast zgłosić bezpośrednio przełożonemu by zostały natychmiast usunięte. Do pracy można przystąpić ponownie dopiero po ich usunięciu i ponownym sprawdzeniu pracy urządzenia.

### W PRZYPADKU POWSTANIA POŻARU NALEŻY

- ostrzec osoby znajdujące się w obrębie zagrożenia,
- wyłączyć zasilanie budynku w energię elektryczną i odciąć dopływ gazu,
- zaalarmować straż pożarną,
- powiadomić przełożonych o pożarze,
- podjąć decyzję o ewakuacji ludzi,
- przystąpić do prowadzenia akcji gaśniczej za pomocą podręcznego sprzętu gaśniczego.

### W PRZYPADKU ZAISTNIENIA WYPADKU

- zabezpieczyć miejsce zdarzenia,
- udzielić poszkodowanemu pierwszej pomocy,
- w razie potrzeby wezwać pomoc lekarską,
- powiadomić przełożonych.

### UWAGA

1. W razie wątpliwości co do zachowania warunków bezpieczeństwa pracy pracownik ma prawo przerwać pracę i zwrócić się do przełożonego o wyjaśnienie sytuacji.
2. W przypadku znalezienia się wobec bezpośredniego niebezpieczeństwa ma prawo powstrzymać się od wykonywania pracy. Pracownik w omawianej sytuacji zachowuje prawo do wynagrodzenia, nie może jednak odmówić podjęcia innej, równorzędnej pracy, gdy usunięcie zagrożenia przy poprzednio wykonywanej pracy nie jest możliwe.

Zatwierdził:

.....