

## INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY ORAZ PPOŻ. PRZY RĘCZNYCH PRACACH TRANSPORTOWYCH

### Zabronione jest stałe zatrudnianie przy transporcie ręcznym osób:

- Których stan zdrowia nie pozwala na wykonywanie, tego rodzaju prac (w szczególności osób głuchych, niemych, o słabym wzroku, epileptyków, umysłowo chorych, o poważnych schorzeniach serca i cierpiących na przepuklinę),
- Kobiet w ciąży,
- Młodocianych tzn. osób, które nie ukończyły 16 lat.

### Pracowników należy wyposażyć w:

- Odzież i obuwie robocze,
- Niezbędny sprzęt pomocniczy (pasy nośne, nosze transportowe, uchwyty kleszczowe, bosaki, haki, uchwyty przyssawne, rolki transportowe, taczki, wózki),
- Odzież ochronną oraz środki ochrony indywidualnej stosownie do warunków atmosferycznych i możliwych zagrożeń.

### Pracownicy powinni legitymować się:

- Orzeczeniem lekarza medycyny pracy potwierdzającym brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania tego typu pracy,
- Aktualnymi szkoleniami (wstępne ogólne, stanowiskowe) bhp.

**Bardzo ważne jest, by podczas szkoleń zapoznano pracowników z techniką bezpiecznego unoszenia, podnoszenia, odstawiania, układania, ciągnięcia, przenoszenia, przesuwania, przetaczania i przewożenia różnych przedmiotów; sposobem posługiwania się sprzętem pomocniczym i środkami ochrony indywidualnej, a także z aktualnymi przepisami.**

### Należy zadbać o:

- Wcześniejsze omówienie zadania (jego przebieg i koordynację),
- Powierzchnię, po której wykonywany ma być transport (w miarę możliwości zadbać by powierzchnia, po której odbywa się transport była równa, stabilna, nie śliska),
- Oznakowanie bezpiecznych dróg transportu,
- 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 (utrzymanie pionowego obciążenia kręgosłupa).

**Niedozwolone jest przekraczanie dopuszczalnych mas przenoszonych przedmiotów.**

**Dźwiganie i przenoszenie przez jednego pracownika przedmiotów o ciężarze przekraczającym 50 kg jest zabronione.**

1. Dopuszczalne normy podnoszenia i przenoszenia ciężarów na jednego pełnoletniego pracownika wynoszą:

#### I. Dla mężczyzn:

Przy pracy stałej,	30 kg
Przy pracy dorywczej*,	50 kg
Na wysokość > 4 m,	30 kg
Na odległość > 25 m.	30 kg

#### II. Dla kobiet:

Przy pracy stałej,	12 kg
Przy pracy stałej, dla kobiet w ciąży i w okresie karmienia,	3 kg
Przy pracy dorywczej*	20 kg
Przy pracy dorywczej dla kobiet w ciąży i w okresie karmienia*	5 kg

\*do 4 razy na godzinę, do czterech godzin na dobę

2. Przedmioty o długości powyżej 4 m. i ciężarze powyżej 30 kg, należy przenosić przez nie mniej niż dwóch pracowników, przy czym na jedną osobę powinna przypadać masa do:

Gdy praca ma charakter stały	25 kg,
Gdy praca ma charakter dorywczy*	42 kg

\*do 4 razy na godzinę, do czterech godzin na dobę

3. Wspólne przenoszenie i dźwiganie ciężarów większych od 500 kg, dozwolone jest jedynie w wyjątkowych wypadkach, gdy względy techniczne nie zezwalają na zastosowanie siły mechanicznej.
4. Przenoszenie ciężarów do 500 kg musi się odbywać pod nadzorem doświadczonego pracownika, którego obowiązkiem jest wydawanie głośnych komend i rozkazów. Przy dobieraniu pracowników do zespołowego dźwigania ciężarów należy uwzględnić ich wiek, wzrost i siłę.
5. Przy pracach transportowych należy stosować sprawny sprzęt pomocniczy jak kleszcze, drążki, liny, taczki, wózki itp.

6. 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.
7. Zabronione jest:
  - Ręczne przenoszenie przedmiotów, których środek ciężkości po ustawieniu w pozycji do podnoszenia i po podniesieniu znajdował się powyżej połowy wysokości przedmiotu,
  - Ręczne przenoszenie przedmiotów o dużych rozmiarach przez pomieszczenia, schody, korytarze lub drzwi zbyt ciasne i wąskie w stosunku do rozmiarów tych przedmiotów,
  - Przetaczanie przez jednego pracownika beczek o ciężarze ponad **300 kg**, a także przetaczanie po pochylni przez jednego pracownika beczek o ciężarze ponad **50 kg**, nie wolno przetaczać ręcznie beczek po pochylniach stromych o kącie nachylenia **30°**,
  - Przenoszenie przez jednego pracownika cieczy o właściwościach szkodliwych, żrących, gorących oraz takich, których ciężar z naczyniem i uchwytem przekracza **25 kg**,
  - Przenoszenie na plecach, lub przed sobą, balonów z kwasami, zasadami lub innymi cieczami niebezpiecznymi. Powinny być przewożone na specjalnych wózkach. Dopuszcza się przenoszenie w mocnych koszach o nieuszkodzonych uchwytach.

**Zasady przemieszczania ładunków za pomocą sprzętu:**

1. Drogi komunikacyjne przeznaczone do transportu przy pomocy wózków ręcznych powinny być dostatecznie szerokie i posiadać twardą oraz równą nawierzchnię,
2. Szerokość drogi do przewozu wózkami w ruchu jednokierunkowym powinna wynosić, co najmniej o 60 cm więcej niż szerokość załadowanego wózka, zaś przy ruchu dwukierunkowym o 90 cm większa,
3. Droga może być zbudowana z desek o grubości, co najmniej 4 cm. Drogi dla wózków i tacek winny być stale oczyszczane z błota i lodu,
4. Pochylenie dróg komunikacyjnych dla wózków nie może być większe niż 5 %, zaś dla tacek nie większe od 10 %,
5. Wózki bez szyn winny posiadać koła ogumione,
6. Dopuszczalny ciężar ładunku przesuwanego po terenie poziomym, po powierzchni twardej do 5% pochylenia nie powinien przekraczać 450 kg na osobę łącznie z ciężarem wózka. Przy przesuwaniu ciężarów na odległość większą niż 200 m, jak również po pochylniach nie większych niż 8%, ciężar ładunku nie powinien przekraczać 350 kg na osobę (przy odległości między pojedynczymi wózkami na pochyleniach torów powinna wynosić, co najmniej 25 m, a pomiędzy zestawami złożonymi z kilku wózków - 50 m),

**Dopuszczalne normy przewożenia na wózkach czterokołowych**

Kobiety	80 kg*	Na osobę po terenie poziomym, po powierzchni twardej
Mężczyźni	450 kg*	Na osobę po terenie poziomym, po powierzchni twardej do 5% pochylenia
	350 kg*	Na osobę przy przesuwaniu ciężarów na odległość większą niż 200 m, jak również po pochylniach nie większych niż 8%,

\*podane dopuszczalne masy ciężarów obejmują również masę urządzenia transportowego

**Dla zapewnienia warunków bezpieczeństwa pożarowego podczas robót, należy przestrzegać niżej podanych zasad:**

- Podczas pracy nie wolno używać otwartego ognia, palić tytoniu poza terenem do tego wyznaczonym,
- Używanie odbiorników prądu elektrycznego może odbywać się tylko pod warunkiem zachowania wymaganej ostrożności i przy pełnej sprawności technicznej tych odbiorników,
- Zabronione jest prowizoryczne naprawianie uszkodzonych bezpieczników instalacji elektrycznej, poprzez ich np. drutowanie. Do wymiany należy używać tylko bezpieczników oryginalnych i o mocy odpowiedniej do wielkości poboru energii elektrycznej,
- Po zakończeniu pracy należy wyłączyć dopływ prądu.

**W przypadku powstania pożaru należy:**

- Ostrzec osoby znajdujące się w obrębie zagrożenia,
- Wyłączyć zasilanie budynku w energię elektryczną i odciąć dopływ gazu,

**Równocześnie:**

- ✓ Zaalarmować straż pożarną,
- ✓ Powiadomić przełożonych o pożarze,
- ✓ Podjąć decyzję o ewakuacji ludzi,
- ✓ Przystąpić do prowadzenia akcji gaśniczej za pomocą podręcznego sprzętu gaśniczego.

**Podczas akcji gaśniczej obowiązuje zasada bezwzględnego podporządkowania się poleceniom kierującego akcją ratowniczo-gaśniczą.**

**W przypadku zaistnienia wypadku:**

- ✓ Udzielić poszkodowanemu pierwszej pomocy,
- ✓ W razie potrzeby wezwać pomoc lekarską,
- ✓ Powiadomić przełożonych.

W przypadku znalezienia się wobec bezpośredniego niebezpieczeństwa 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).