

## BHP-VWAW-00-41

### Instrukcja BHP zasady bezpiecznej pracy przy ręcznych pracach transportowych

#### 1. OGÓLNE WYMAGANIA

Do pracy przy ręcznych pracach transportowych może zostać dopuszczony pracownik który:

1. Posiada aktualne szkolenie z zakresu bhp,
2. posiada aktualne orzeczenie lekarskie, bez przeciwwskazań do pracy na danym stanowisku,
3. został przeszkolony w zakresie bezpiecznej pracy przy ręcznych pracach transportowych.

#### 2. PODSTAWOWE ZASADY BHP/PPOŻ.

1. Zapoznać się z przepisami bhp przy ręcznych pracach transportowych.
2. Stosować SOI: odzież ochronną, kask ochronny, rękawice ochronne, obuwie ochronne, kamizelkę odblaskową.

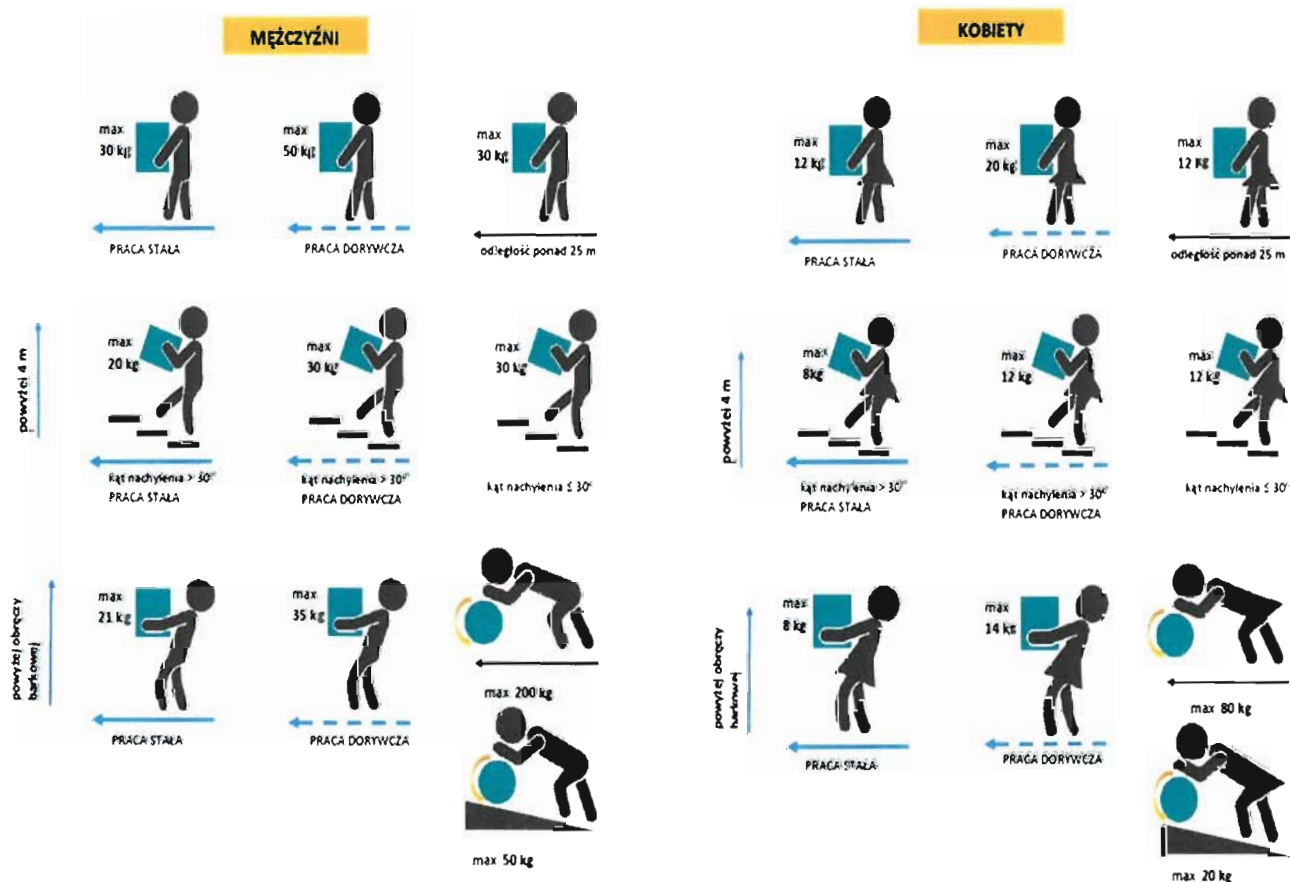


3. Wykonywać prace związane z transportem ręcznym z zachowaniem szczególnej ostrożności, w sposób zapewniający bezpieczeństwo pracowników oraz chroniący od uszkodzeń lub zniszczenia materiałów i mienia.
4. Transport ręczny stosować tylko wówczas gdy nie ma możliwości wykorzystania sprzętu zmechanizowanego.

#### 3. PODSTAWOWE CZYNNOŚCI PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY

1. Ocenić masę przedmiotu, który ma być transportowany.
2. Zapewnić odpowiednią liczbę pracowników, adekwatną do ciężaru, rodzaju i gabarytów transportowanych materiałów
3. Upewnić się, czy można go przenosić samodzielnie bez przekroczenia dopuszczalnych norm, które wynoszą:

## RĘCZNE PRZENOSZENIE PRZEDMIOTÓW PRZEZ JEDNEGO PRACOWNIKA



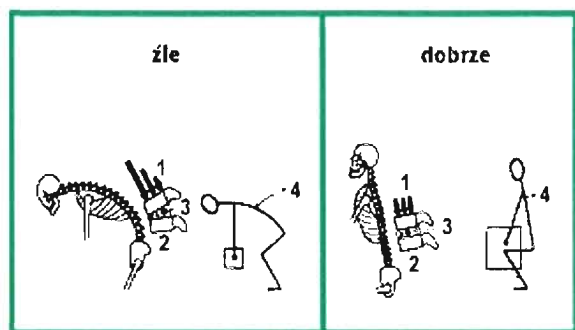
4. Przed transportem przygotować miejsce do składowania spełniające odpowiednie wymogi.
5. Upewnić się, czy droga transportowa jest wolna i czy nie jest śliska.
6. Upewnić się, czy miejsce składowania jest dostępne.
7. Upewnić się, czy nie zostanie przekroczone dopuszczalne obciążenie urządzenia do składowania po umieszczeniu przedmiotu w wybranym miejscu składowym.

### 4. PODSTAWOWE CZYNNOŚCI PO ZAKOŃCZENIU PRACY

1. Sprawdzić czy przedmiot jest prawidłowo ułożony np. nie wystaje poza obrys półki, miejsca składowania.
2. W przypadku przedmiotów o nietypowych gabarytach ( np.o owalnym kształcie) zabezpieczyć przed przemieszczeniem się.
3. Uporządkować stanowisko pracy.

## 5. ZASADY I SPOSOBY BEZPIECZNEGO WYKONANIA PRACY

1. Podczas ręcznego podnoszenia przedmiotów należy zachować właściwą pozycję (proste plecy, zgięte nogi).



2. Przedmioty drobne należy transportować w pojemnikach.
3. Transport środków chemicznych określa „Instrukcja BHP-VWAW-00-34 przy magazynowaniu środków chemicznych.”.
4. Przedmioty o długości ponad 4 m i wadze ponad 30 kg należy przemieszczać w co najmniej dwie osoby (transport zespołowy)..
5. Załadunek i rozładunek zespołowy musi odbywać się według poniższych przepisów:
  - a) pracą zespołową kieruje jeden pracownik,
  - b) ciężar przemieszczanych przedmiotów nie może przekraczać określonych norm (500 kg dla mężczyzn, 200 kg dla kobiet),
  - c) do zespołowego przemieszczania przedmiotów dobrać pracowników pod względem wzrostu i siły,
  - d) odstęp między pracownikami muszą wynosić minimum 0,75 m,
  - e) pracownicy transportujący długi przedmiot muszą znajdować się po tej samej stronie,
  - f) podnoszenie przedmiotów musi odbywać się równocześnie i na komendę.
6. Podczas ręcznych prac transportowych należy stosować metody pracy zapewniające:
  - a) ograniczenie długotrwałego wysiłku fizycznego, w tym zapewnienie odpowiednich przerw w pracy na odpoczynek,
  - b) ograniczenie do minimum ręcznego przemieszczania przedmiotów,
  - c) eliminowanie nadmiernego obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego pracownika,
  - d) uwzględnienie wymagań ergonomii, a w szczególności prawidłową postawę podczas przemieszczania (utrzymywanie pionowego obciążenia kręgosłupa).

## 7. ZABRANIA SIĘ

1. Ręcznie transportować przedmioty jeżeli:
  - a. czynności te mogą być wykonywane tylko i wyłącznie z pomocą skrętów tułowia,
  - b. istnieje możliwość wystąpienia nagłych ruchów transportowanego przedmiotu,
  - c. ciało pracownika znajduje się w niestabilnej pozycji,

- d. pochylenie tułowia pracownika przekracza 45 stopni,
  - e. transportowany przedmiot, ogranicza pole widzenia pracownika,
  - f. środek ciężkości przedmiotu po ustawieniu w pozycji do podnoszenia i po podniesieniu znajduje się powyżej połowy wysokości przedmiotu.
2. Przenosić przedmiotów o masie przekraczającej 30 kg na wysokość powyżej 4 m lub odległość przekraczającą 25 m.
  3. Transportować zespołowo przedmiotów o masie przekraczającej 500 kg
  4. Wykonywać indywidualnie prac transportowych, które powinny wykonywać się zespołowo,
  5. Przekraczać obowiązujące normy dźwigania ręcznego,
  6. Niestosowania się do poleceń osoby kierującej pracą zespołową przy transporcie materiałów,

DATA OPRACOWANIA: **2020-04-20**

DATA AKTUALIZACJI: **2022-11-14**

OPRACOWAŁ:

Paweł Kempisty

podpis



ZATWIERDZIŁ(BHP):

Dariusz Gardon

podpis



ZATWIERDZIŁ:

Prezes Zarządu

Paweł Orlof

podpis



2022-11-17