

# Ręczne prace transportowe

Standard



## Spis treści

1	Wprowadzenie .....	3
2	Wymagania .....	3
3	Środki ochrony indywidualnej.....	4
4	Zdolność do pracy i badania lekarskie .....	4
5	Ocena ryzyka i planowanie.....	4
5.1	Podnoszenie.....	4
5.2	Kontrola.....	5
6	Przeszkolenie .....	6
7	Monitorowanie i przegląd .....	6
8	Informacja o zmianach.....	6

© Ericsson AB, 2021.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Informacje zawarte w niniejszym dokumencie są własnością firmy Ericsson. Informacje zawarte w niniejszym dokumencie mogą ulec zmianie bez uprzedniego zawiadomienia, i Ericsson nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne nieścisłości ani za błędy typograficzne.



## 1 Wprowadzenie

Niniejsza norma opisuje minimalne wymagania dotyczące ręcznych prac transportowych, mające zagwarantować, by bezpieczeństwo i higiena pracy osób mogących wykonywać takie zadania nie były zagrożone w sposób bezpośredni ani pośredni.

Wymogi te stosują się do wszystkich czynności roboczych związanych z ręcznymi pracami transportowymi (np. podnoszenie, opuszczanie, pchanie, ciągnięcie, przenoszenie, przytrzymywanie). Kwestie obchodzenia się z substancjami chemicznymi nie są ujęte w tej normie — opisuje je norma [Postępowanie z substancjami chemicznymi](#).

W każdym przypadku, w którym wymagania lokalnych przepisów prawa są bardziej surowe niż postanowienia niniejszej normy, obowiązują lokalne przepisy prawa.

## 2 Wymagania

Następujące wymagania obowiązują przy wykonywaniu ręcznych prac transportowych:

- ręczne prace transportowe nie mogą stwarzać zagrożeń dla pracowników ani dla innych osób;
- pracownicy w ciąży oraz pracownicy z zaburzeniami układu ruchu (mięśniowo-szkieletowego) nie mogą wykonywać ręcznych prac transportowych;
- mechaniczny sprzęt usprawniający prace transportowe powinien być w użyciu zawsze, gdy to możliwe, obsługiwany przez osoby do tego upoważnione i przeszkolone w tym zakresie;
- jeśli ręcznych prac transportowych nie da się uniknąć, to konieczne są ocena ryzyka urazu przy nieuniknionych ręcznych pracach transportowych i ograniczenie, w zakresie uzasadnionym względami praktycznymi, wszelkiego niebezpieczeństwa związanego z ręcznymi pracami transportowymi;
- ocena skuteczności rozwiązań bądź środków kontroli;
- należy uważać, żeby podejmowane czynności nie stwarzały zagrożeń dla innych osób;
- pod żadnym pozorem nie wolno podejmować prób podnoszenia dużych ciężarów w pojedynkę;
- gdy ładunek unoszą dwie osoby lub więcej, jeden z członków zespołu musi zostać wyznaczony do instruowania pozostałych w taki sposób, żeby ciężar rozkładał się między pracujące osoby równomiernie i zespół sprawnie współpracował;
- odzież, obuwie itp. noszone przez pracowników nie mogą utrudniać bezpiecznego wykonywania ręcznych prac transportowych (np. należy unikać śliskich rękawic, lekkiego obuwia i luźnej odzieży, która mogłaby się



zaczepiać podczas podnoszenia; odzież nie może też krępować ruchów, nadmiernie opinając ciało);

- każda osoba mająca wykonywać ręczne prace transportowe musi odbyć stosowne szkolenie w zakresie wykonywania ręcznych prac transportowych.

### 3 Środki ochrony indywidualnej

Konieczne jest stosowanie środków ochrony odpowiednich do wykonywanych zadań:

- odpowiedniej jakości rękawice (np. zapewniające wymaganą zręczność i odporność na przecięcie), ilekroć istnieje niebezpieczeństwo przecięcia dłoni;
- obuwie ochronne;
- odpowiednia odzież, nieutrudniająca bezpiecznego wykonywania ręcznych prac transportowych (np. luźnej odzieży należy unikać, ponieważ mogłaby się zaczepiać przy podnoszeniu).

### 4 Zdolność do pracy i badania lekarskie

Stan zdrowia pracownika powinien być objęty lokalną oceną ryzyka, o ile pozwalają na to lokalne przepisy prawa.

### 5 Ocena ryzyka i planowanie

Jeśli ręcznych prac transportowych nie można uniknąć, to konieczna jest ocena czynności pod względem zagrożeń. Podnoszenie jest tą z czynności ręcznych prac transportowych, która wiąże się z największym niebezpieczeństwem urazu, w związku z czym potraktowane zostało w niniejszej instrukcji jako modelowy przykład do ustalania kwestii wymagających uwzględnienia w ocenie ryzyka.

#### 5.1 Podnoszenie

Gdy ręczne prace transportowe wiążą się z podnoszeniem, konieczne jest uwzględnienie w ocenie ryzyka czterech czynników: rodzaju zadania, wielkości ładunku, środowiska pracy oraz indywidualnych możliwości.

**Aspekt zadania**, skoncentrowany na ruchach, jakie pracownicy muszą wykonywać podczas obsługi ładunku, można rozpatrywać z następujących perspektyw:

- wysokość, z jakiej ładunek jest pobierany, na jakiej się go przemieszcza i na jakiej się go umieszcza;
- powtarzalność czynności;
- tempo pracy;
- dystans przemieszczenia;
- dozwolone przerwy na odpoczynek;
- niewygodne pozycje, takie jak pochylenie (nogi prosto, zgięte plecy), skręcenie (skręcanie ramion podczas gdy stopy pozostają nieruchomo),



unoszenie ładunku na dużej odległości w pionie, sięganie powyżej poziomu ramion, trzymanie ładunku z dala od ciała itp.

**Aspekt ładunku**, skoncentrowany na ładunku, który się przenosi, można rozpatrywać z następujących perspektyw:

- masa,
- wielkość,
- kształt i krawędzie,
- stabilność,
- środek ciężkości,
- dostępność uchwytów,
- temperatura,
- inne zagrożenia.

**Aspekt środowiska**, skoncentrowany na przestrzeni, w jakiej odbywają się czynności, można rozpatrywać z następujących perspektyw:

- ograniczenia dostępnej przestrzeni roboczej,
- powierzchnia posadzki / podłogi i zmiany poziomu,
- poziom oświetlenia,
- temperatura i wilgotność.

**Aspekt indywidualnych możliwości**, skoncentrowany na pracowniku wykonującym ręczne prace transportowe, można rozpatrywać z następujących perspektyw:

- szczególne wymagane predyspozycje (np. duża siła, wytrzymałość, wzrost, technika);
- istotne niebezpieczeństwo względem osób szczególnie narażonych, takich jak kobiety w ciąży bądź pracownicy z urazami pleców, ścięgien, więzadeł lub mięśni.

## 5.2

### Kontrola

Panowanie nad zagrożeniami związanymi z ręcznymi pracami transportowymi jest możliwe przez zastosowanie następujących środków kontroli, uporządkowanych według priorytetu:

- wyeliminować ręczne prace transportowe poprzez zautomatyzowanie lub zmechanizowanie czynności;
- użyć wspomaganie, które choć nie wyeliminuje ręcznych prac transportowych, to uczyni je dużo łatwiejszymi;
- zmodyfikować zadanie:
  - kontrolować długotrwałe prace poprzez częste przerwy na odpoczynek lub rotację, tak żeby ograniczyć do minimum czas, przez jaki dana osoba musi nieprzerwanie wykonywać zadanie;
  - wyeliminować niewygodne pozycje, takie jak pochylanie się, skręcanie itp., poprzez zmianę układu przestrzeni roboczej;
  - użyć blatu albo podnośnika do uniesienia ładunku na wysokość bioder, żeby wyeliminować podnoszenie z poziomu posadzki;



- zmodyfikować ładunek:
  - podzielić ciężki ładunek na mniejsze części;
  - przeniesienie dużego i nieporęcznego ładunku powierzyć grupie pracowników, a nie pojedynczej osobie;
  - ustabilizować niestabilny ładunek, unieruchamiając go albo umieszczając w pojemniku;
  - ładunek o nietypowo położonym środku ciężkości odpowiednio oznakować, tak by pracownicy widzieli, gdzie znajduje się jego środek ciężkości;
  - do ładunku niedającego się łatwo chwycić zamocować uchwyty;
- zmodyfikować otoczenie:
  - przeorganizować przestrzeń roboczą w taki sposób, żeby zrobić więcej miejsca na wykonywanie czynności;
  - wyeliminować nierówności podłoża na potrzeby przemieszczania i układania w stosy bądź sterty;
  - w słabo oświetlonym miejscu zapewnić dodatkowe światło;
- zapewnić, aby indywidualne możliwości odpowiadały wykonywanej czynności; na przykład jeśli czynność wymaga szczególnej predyspozycji, to podejmujący ją pracownicy muszą posiadać taką predyspozycję; jeśli wymagana jest określona technika, to pracownicy muszą zostać przeszkoleni w celu wypracowania takiej techniki.

## 6 Przeszkolenie

Szkolenie w zakresie ręcznych prac transportowych ma zapewnić pracownikom zdolność rozpoznawania zagrożeń i ustalania najlepszego sposobu na wykonywanie takich zadań.

## 7 Monitorowanie i przegląd

Zgodność z wymaganiami niniejszej normy należy monitorować poprzez przegląd i dokumentowanie następujących informacji:

- statystyki incydentów,
- roszczenia odszkodowawcze,
- przeszkolenie,
- ocena skuteczności rozwiązań bądź środków kontroli.

## 8 Informacja o zmianach

Podsumowanie zmian w stosunku do poprzedniej wersji:

- 1 Napisano od nowa wprowadzenie
- 2 Napisano od nowa wymogi, uzupełniono treść
- 3 Uzupełniono kwestie zdolności do pracy i badań lekarskich
- 4 Napisano od nowa część o ocenie ryzyka i planowaniu, uzupełniono treść