

# Ručno rukovanje

Standard



## Sadržaj

1	Uvod .....	3
2	Zahtjevi .....	3
3	Osobna zaštitna oprema .....	4
4	Zdravstvena sposobnost i pomoć.....	4
5	Procjena rizika i planiranje .....	4
5.1	Podizanje .....	4
5.2	Kontrola.....	5
6	Osposobljavanje.....	6
7	Nadzor i revizija.....	6
8	Informacije o izmjenama .....	6

© Ericsson AB 2021.

Sva prava pridržana. Informacije navedene u ovom dokumentu vlasništvo su tvrtke Ericsson. Informacije navedene u ovom dokumentu mogu biti izmijenjene bez prethodne najave. Tvrtka Ericsson ne preuzima odgovornost za činjenične netočnosti ili tipografske pogreške.



## 1 Uvod

Ovom su normom opisani minimalni zahtjevi za ručno rukovanje robom/teretom kako bi se osiguralo da zdravlje i sigurnost pojedinaca koji izvode te radove nisu izravno ili neizravno ugroženi.

Zahtjevi se primjenjuju na sve odgovarajuće radne aktivnosti koje uključuju ručno rukovanje robom/teretom (npr. podizanje, spuštanje, guranje, vučenje, nošenje, držanje). Rukovanje kemikalijama nije obuhvaćeno ovom normom već je opisano u normi [Rukovanje kemikalijama](#).

Kada su lokalni zakoni stroži od zahtjeva ove norme, primjenjuju se zahtjevi lokalnih zakona.

## 2 Zahtjevi

Potrebno je pridržavati se sljedećih zahtjeva prilikom obavljanja zadataka ručnog rukovanja:

- Ni zaposlenici ni druge osobe ne smiju se izlagati neprihvatljivom riziku prilikom aktivnosti ručnog rukovanja.
- Aktivnosti ručnog rukovanja ne smiju obavljati trudne zaposlenice ili zaposlenici koji pate od postojećih mišićno-koštanih poremećaja.
- Mehaničku opremu za rukovanje potrebno je upotrebljavati kad god je to moguće, a njome moraju rukovati pojedinci koji su za to ovlašteni i osposobljeni.
- Ako nije moguće eliminirati zadatke ručnog rukovanja, procijenite rizik od ozljede uslijed ručnog rukovanja koje nije moguće izbjeći i smanjite rizik od ozljede uslijed ručnog rukovanja koliko god je to razumno izvedivo.
- Potrebno je provjeravati učinkovitost kontrolnih mjera ili rješenja.
- Također treba voditi računa da se dotičnim aktivnostima druge osobe ne izlaže riziku.
- Jedna osoba nikad ne smije sama pokušavati dizati teške terete.
- Kada dvije ili više osoba dižu teret, jedan od članova tima mora biti imenovan za davanje upute kako bi se osiguralo da svaka osoba diže jednaki dio tereta i da članovi tima rade zajedno.
- Odjeća, obuća itd. koju zaposlenici nose ne smije ometati sigurno ručno rukovanje. Na primjer, potrebno je izbjegavati skliske rukavice, laganu obuću i labavu odjeću koja se može zakačiti tijekom podizanja. Pobrinite se da odjeća nije toliko uska da ograničava kretanje.



- Sve osobe koje trebaju ručno rukovati teretima moraju biti na odgovarajući način osposobljene za ručno rukovanje.

### 3 Osobna zaštitna oprema

Za navedeni posao potrebno je nositi sljedeću osobnu zaštitnu opremu:

- rukavice odgovarajuće kvalitete (npr. u pogledu ograničavanja kretanja i otpornosti na rezanje) gdje postoji rizik od nastanka porezotina na rukama
- zaštitnu obuću i
- odgovarajuću odjeću kojom se ne ometa sigurno ručno rukovanje (npr. potrebno je izbjegavati labavu odjeću jer se može zakačiti tijekom dizanja).

### 4 Zdravstvena sposobnost i pomoć

Gdje je to zakonom dopušteno, zdravstveno stanje zaposlenika treba biti dio lokalne procjene rizika.

### 5 Procjena rizika i planiranje

Kad nije moguće eliminirati aktivnost ručnog rukovanja, nužno je procijeniti rizike te aktivnosti. Podizanje je vrsta ručnog rukovanja koja će najvjerojatnije uzrokovati ozljede. U ovim će se uputama upotrijebiti kao primjer onoga što treba uzeti u obzir prilikom procjene rizika.

#### 5.1 Podizanje

Kad ručno rukovanje uključuje podizanje, procjena rizika mora obuhvaćati četiri čimbenika: zadatak, teret, radno okruženje i pojedinačne sposobnosti.

Čimbenik **Zadatak**, koji se odnosi na pokrete koje zaposlenici trebaju izvoditi dok rukuju teretom, može se procijeniti iz sljedećih perspektiva:

- visina na koju se teret podiže, nosi ili spušta
- ponavljanje zadatka
- tempo rada
- udaljenost nošenja
- dopuštene stanke za odmor i
- neugodni položaji, poput saginjanja (držanje nogu ravnima i savijanje leđa), uvijanja (okretanje ramenima dok stopala miruju), podizanja tereta kroz vertikalnu udaljenost, dosezanje iznad visine ramena, držanje tereta podalje od trupa i tako dalje.

Čimbenik **Teret**, koji se odnosi na teret kojim se rukuje, može se procijeniti iz sljedećih perspektiva:



- težina
- veličina
- oblik i rubovi
- stabilnost
- težište
- dostupnost ručke ili ručki
- temperatura i
- druge opasnosti.

Čimbenik **Radno okruženje**, koji se odnosi na mjesto gdje se provodi rukovanje, može se procijeniti iz sljedećih perspektiva:

- ograničenja dostupnog radnog prostora
- površina poda i promjene razine poda
- razina svjetlosti i
- temperatura i vlaga.

Čimbenik **Pojedinačne sposobnosti**, koji se odnosi na zaposlenika koji provodi aktivnost rukovanja, mogu se procijeniti iz sljedećih perspektiva:

- neuobičajena sposobnost koja se zahtijeva od zaposlenika (na primjer, neuobičajena snaga, izdržljivost, veličina ili tehnika) i
- značajan rizik za osjetljive pojedince, poput trudnica ili zaposlenike s postojećim ozljedama leđa, tetiva, ligamenata ili mišića.

## 5.2

### Kontrola

Kontrola rizika ručnog rukovanja može se postići primjenom hijerarhije kontrola koja je navedena u nastavku:

- eliminacija ručnog rukovanja automatizacijom ili mehanizacijom aktivnosti rukovanja
- upotreba pomagala za rukovanje kojima se ručno rukovanje ne eliminira, ali se olakšava
- izmjena zadatka na sljedeće načine:
  - kontrola ponavljajućeg rukovanja uvođenjem čestih pauza za odmor ili rotacijom posla kako bi se na najmanju moguću mjeru svelo vrijeme tijekom kojeg određeni zaposlenik mora obavljati zadatak
  - eliminacija neugodnih položaja tijela poput saginjanja, uvijanja itd. promjenom rasporeda radne stanice i
  - upotreba stola ili dizala kako bi se teret doveo do visine struka, čime se eliminira potreba za podizanjem tereta s razine poda
- izmjena tereta na sljedeće načine:
  - podjela teškog tereta na manje dijelove



- podjela posla rukovanja velikim, glomaznim teretom na više zaposlenika, umjesto da posao izvodi samo jedan zaposlenik
  - stabilizacija nestabilnog tereta osiguravanjem ili stavljanjem tog tereta u spremnik;
  - označavanje tereta čiji težište nije centrirano kako bi zaposlenici mogli vidjeti gdje se nalazi težište i
  - pričvršćivanje ručki na teret koji je težak za hvatanje
- promjena okruženja na sljedeće načine:
    - preuređivanje radnog prostora kako bi se omogućilo više prostora za rukovanje
    - izravnavanje neravnog poda za pomicanje i slaganje i
    - pružanje dodatnog osvjetljenja na loše osvijetljenoj lokaciji.
  - povjeravanje aktivnosti pojedincima s obzirom na njihove sposobnosti. Primjerice, ako je za određenu aktivnost potrebna neuobičajena sposobnost, tada zaposlenici moraju posjedovati tu sposobnost. Ako je potrebna određena tehnika, tada zaposlenici moraju biti proći osposobljavanje za razvijanje te tehnike.

## 6 Osposobljavanje

Osposobljavanje za ručno rukovanje omogućuje zaposlenicima da prepoznaju rizike i odaberu najbolji način obavljanja zadataka.

## 7 Nadzor i revizija

Poštivanje ove norme nadzire se revizijama i vođenjem evidencija:

- statistika o incidentima
- izvješća o odštetnim zahtjevima
- osposobljavanja i
- procjena učinkovitost kontrolnih mjera ili rješenja.

## 8 Informacije o izmjenama

Sažetak izmjena od prošle revizije:

- 1 Uvod ponovno napisan.
- 2 Ponovno napisan odjeljak Zahtjevi te mu je dodan novi sadržaj.
- 3 Dodan odjeljak Zdravstvena sposobnost i pomoć.
- 4 Ponovno napisan odjeljak Procjena rizika i planiranje te mu je dodan novi sadržaj.