

# Ручное перемещение грузов

Standard



## Содержание

1	Введение .....	3
2	Требования .....	3
3	Средства индивидуальной защиты.....	4
4	Годность по здоровью и медицинская помощь .....	4
5	Оценка рисков и планирование .....	4
5.1	Подъем грузов.....	4
5.2	Контроль .....	5
6	Обучение.....	6
7	Мониторинг и проверка .....	7
8	Информация об изменениях.....	7

© Ericsson AB 2021

Все права защищены. Информация в настоящем документе является собственностью компании Ericsson. Информация в настоящем документе может быть изменена без предварительного уведомления, а компания Ericsson не несет ответственности за фактические неточности и типографские ошибки.



## 1 Введение

В настоящем стандарте изложены минимальные требования к ручному перемещению грузов, обеспечивающие отсутствие угрозы для здоровья и безопасности работников, выполняющих такую работу непосредственно или опосредованным способом.

Требования применяются ко всей соответствующим рабочим операциям, в которой используется ручное перемещение грузов (например, подъем, опускание, толкание, тяга, переноска, удержание). Информация о перемещении химических веществ в настоящий стандарт не входит и изложена в стандарте [«Обращение с химическими веществами»](#).

В тех случаях, когда требования местного законодательства превышают требования этого стандарта, применяются местные законодательные требования.

## 2 Требования

При выполнении задач по ручному перемещению грузов необходимо соблюдать следующие требования:

- При выполнении ручного перемещения сотрудники или другие лица не должны подвергаться неприемлемому риску.
- Беременные женщины и сотрудники с нарушениями опорно-двигательного аппарата не должны привлекаться к ручному перемещению грузов.
- Механические средства для перемещения грузов должны по возможности использоваться сотрудниками, прошедшими обучение их использованию и допущенными к их использованию.
- Если выполнение задач по ручному перемещению грузов невозможно исключить, необходимо оценить риск травмы в результате любой операции по ручному перемещению, которой невозможно избежать, и снизить такой риск, насколько это практически осуществимо.
- Необходимо произвести проверку эффективности мер контроля или применяемого способа перемещения.
- Следует также позаботиться о том, чтобы при осуществлении соответствующей деятельности не подвергались риску другие лица.
- Пытаться поднимать тяжелые грузы в одиночку запрещено.
- Когда подъем груза осуществляется двумя или более работниками, необходимо назначить одного человека из группы, который будет



давать указания для равномерного распределения нагрузки между сотрудниками и слаженной работы всей группы.

- Одежда сотрудников, их обувь и т. д. не должны препятствовать безопасному перемещению грузов; например, следует избегать использования скользких перчаток, легкой обуви и свободной одежды, которая может зацепиться во время подъема груза. Убедитесь, что одежда не тесная и не ограничивает подвижность.
- Каждый сотрудник, привлекаемый к ручному перемещению грузов, должен пройти соответствующее обучение.

### 3 Средства индивидуальной защиты

Для выполнения работы необходимо использовать надлежащие средства индивидуальной защиты:

- Перчатки надлежащего качества (например, следует принимать во внимание необходимую эластичность и стойкость к порезам) при существовании рисков получения порезов рук.
- Защитная обувь.
- Надлежащая одежда, которая не препятствует безопасному ручному перемещению грузов (например, следует избегать использования свободной одежды, поскольку она может зацепиться при подъеме грузов).

### 4 Годность по здоровью и медицинская помощь

Состояние здоровья сотрудника должно входить в оценку рисков выполнения работы, если это разрешено законодательством.

### 5 Оценка рисков и планирование

Когда выполнение действий по ручному перемещению грузов исключить невозможно, необходимо произвести оценку рисков. Подъем грузов — это способ ручного перемещения, который с наибольшей вероятностью приводит к получению травм. Он будет использован в настоящей инструкции в качестве примера того, что необходимо принимать во внимание при оценке рисков.

#### 5.1 Подъем грузов

Когда ручное перемещение грузов предусматривает их подъем, при оценке рисков необходимо учитывать четыре фактора: задачу, груз, рабочие условия и индивидуальные возможности.



**Задача** — оценить операции, которые совершает сотрудник при перемещении груза. Фактор можно оценить по следующим аспектам:

- Высота, на которую поднимается груз, на которой он переносится или с которой опускается вниз.
- Повторяемость задачи.
- Скорость выполнения работ.
- Расстояние перемещения.
- Разрешенные перерывы на отдых.
- Неудобное положение тела, например ссутуливание (ноги прямые, а спина согнута), скручивание (поворот плечевого отдела, ноги остаются на месте), подъем груза по вертикальной траектории, подъем вытянутых рук выше уровня плеч, удержание груза на расстоянии от тела и так далее.

**Груз** — оценить перемещаемый груз. Фактор можно оценить по следующим аспектам:

- Вес.
- Размер.
- Форма и края.
- Устойчивость.
- Центр тяжести.
- Наличие ручек.
- Температура.
- Прочие опасности.

**Рабочие условия** — оценить место, где происходит перемещение груза. Фактор можно оценить по следующим аспектам:

- Ограничения рабочего пространства.
- Поверхность пола и изменения уровня пола.
- Уровень освещенности.
- Температура и влажность.

**Индивидуальные возможности** — оценить возможности сотрудника, осуществляющего перемещение грузов. Фактор можно оценить по следующим аспектам:

- Требование от сотрудников необычных способностей (например, необычной силы, выносливости, роста или способа выполнения).
- Значительный риск для уязвимых сотрудников, например для беременных женщин или сотрудников с травмами спины, сухожилий, связок или мышц.

## 5.2

### Контроль

Контроль рисков при ручном перемещении грузов достигается путем применения следующей иерархии средств контроля:



- Устранение необходимости ручного перемещения грузов за счет автоматизации или механизации соответствующих операций.
- Использование вспомогательных средств для перемещения, которые не устраняют необходимости ручного перемещения грузов, однако значительно его облегчают.
- Изменение задачи посредством:
  - контроля повторяющихся операций по перемещению за счет введения частых перерывов на отдых или ротации работников, чтобы свести к минимуму то время, в течение которого тот или иной работник выполняет задание;
  - устранения неудобных поз, таких как ссутуливание, скручивание и т. д., путем перепланировки рабочего места;
  - использования стола или подъемника для подъема груза до высоты пояса, чтобы исключить необходимость поднимать груз с пола.
- Изменение нагрузки посредством:
  - разделения тяжелого груза на мелкие части;
  - использования нескольких сотрудников вместо одного для перемещения крупного объемного груза;
  - придания устойчивости неустойчивому грузу путем его закрепления или помещения в контейнер;
  - разметки груза со смещенным центром тяжести, чтобы сотрудники могли видеть его местонахождение,
  - прикрепления ручек к грузу, который трудно ухватить.
- Изменение окружающих условий посредством:
  - перепланировки рабочего пространства, чтобы увеличить место для перемещения грузов;
  - выравнивания неровного пола для передвижения или кладки;
  - обеспечения дополнительного освещения в плохо освещенном месте.
- Обеспечение соответствия индивидуальных возможностей выполняемым действиям. Например, если действия требуют необычных способностей, работники должны обладать этими способностями; если требуется применение особого способа работы, работники должны пройти обучение, чтобы получить соответствующие навыки.

## 6

### Обучение

Обучение ручному перемещению грузов должно дать сотрудникам возможность распознавать риски и определять оптимальный способ выполнения задач.



7

## **Мониторинг и проверка**

Соблюдение настоящего стандарта необходимо контролировать путем проверки и ведения записей о следующем:

- Статистика происшествий.
- Отчеты о страховых претензиях.
- Обучение.
- Оценка эффективности мер контроля или применяемых решений по способу перемещения груза.

8

## **Информация об изменениях**

Сводная информация об изменениях со времени последней редакции:

- 1 Изменено введение
- 2 Изменены требования и добавлено содержание
- 3 Добавлен пункт о готовности по состоянию здоровья и медицинской помощи
- 4 Изменена оценка и планирование рисков и добавлено содержание