

Zarządzenie nr 53/2018
Rektora Podhalańskiej Państwowej
Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Targu
z dnia 26 października 2018 r.

w sprawie wprowadzenia Instrukcji bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym

Na podstawie art. 237⁴ Kodeks pracy, w związku z art. 23 ust.1 i art. 51 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. 2018 poz. 1668) oraz Rozporządzenia Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 14 marca 2000 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym (t.j. Dz.U. z 2018r. poz. 1139) zarządzam, co następuje:

§ 1

Wprowadza się Instrukcję bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym, która stanowi **załącznik nr 1** do niniejszego Zarządzenia.

§ 2

Zobowiązuje się osoby zajmujące w zakładzie pracy stanowiska kierownicze do zapoznania podległych pracowników z treścią instrukcji, o których mowa w § 1 niniejszego Zarządzenia.

§ 3

Zobowiązuje się osoby zajmujące w zakładzie pracy stanowiska kierownicze do egzekwowania od podległych pracowników zapisów Instrukcji, o których mowa w § 1 niniejszego Zarządzenia.

§ 4

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

REKTOR

ks. dr hab. Stanisław Gulak, prof. nadzw.

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY PRZY RĘCZNYCH PRACACH TRANSPORTOWYCH ORAZ INNYCH PRACACH ZWIĄZANYCH Z WYSIŁKEM FIZYCZNYM

I. Ogólne zasady BHP

1. Przed dopuszczeniem pracownika do wykonywania ręcznych prac transportowych bezpośredni przełożony winien przeprowadzić instruktaż stanowiskowy w zakresie prawidłowych sposobów wykonywania ręcznych prac transportowych.
2. Udzielić pełnych informacji dotyczących przemieszczanego przedmiotu, jego masy i położenia jego środka ciężkości, gdy masa jest nierównomiernie rozłożona.
3. Udzielić pełnych informacji w zakresie bezpiecznych metod pracy zgodnych z wymaganiami ergonomii, o środkach bezpieczeństwa zapobiegających urazom, a przede wszystkim urazom kręgosłupa.

II. Organizacja ręcznych prac transportowych.

1. Przemieszczane przedmioty należy przenosić jak najbliżej ciała.
2. Sposoby ręcznego przemieszczania przedmiotów powinno eliminować ryzyko urazów, a zwłaszcza urazów kręgosłupa. Przemieszczany przedmiot nie powinien ograniczać pola widzenia pracownika. Ostre, wystające przedmioty powinny być zabezpieczone w sposób zapobiegający powstawaniu urazów.
3. Przejścia, drogi transportowe, drzwi, korytarze, schody, pomieszczenia powinny odpowiadać określonym wymogom bezpieczeństwa i być dostosowane do prowadzonych prac transportowych. Powierzchnia, po której są przemieszczane przedmioty powinna być równa, stabilna i nie śliska.
4. **Nie wolno** przemieszczać przedmiotu jeżeli:
 - czynności te mogą być wykonywane tylko za pomocą skrętu tułowia,
 - istnieje możliwość wystąpienia nagłych ruchów przemieszczanego przedmiotu,
 - ciało pracownika znajduje się w niestabilnej pozycji,
 - pochylenie tułowia pracownika przekracza 45°.
5. Przedmioty nieporęczne, niestabilne, trudne do utrzymania należy przemieszczać przy użyciu odpowiedniego sprzętu pomocniczego zapewniającego bezpieczeństwo podczas pracy.
6. Przenoszenie i przetaczanie przedmiotów po pochylniach nie związanych w sposób stały z konstrukcją budynku, o kącie nachylenia ponad 15 ° oraz przenoszenie po schodach o kącie nachylenia ponad 60° jest zabronione.
7. Zabronione jest przebywanie pracownika między legarami podczas przetaczania przedmiotów po pochyło ustawionych legarach.

III. Przemieszczanie przedmiotów przez jednego pracownika.

1. Masa przedmiotów podnoszonych i przenoszonych przez jednego pracownika nie może przekraczać:
 - dla kobiet – 12 kg przy pracy stałej oraz 20 kg przy pracy dorywczej,
 - dla mężczyzn – 30 kg przy pracy stałej oraz 50 kg przy pracy dorywczej.
2. Masa przedmiotów podnoszonych przez jednego pracownika na wysokość powyżej obręczy barkowej nie może przekraczać:

- dla kobiet – 8 kg przy pracy stałej oraz 14 kg przy pracy dorywczej,
 - dla mężczyzn – 21 kg przy pracy stałej oraz 35 kg przy pracy dorywczej.
3. Jeżeli przedmioty są przenoszone przez jednego pracownika na odległość przekraczającą 25 metrów, masa przenoszonych przedmiotów nie może przekraczać:
 - dla kobiet – 12 kg,
 - dla mężczyzn – 30 kg.
 4. Jeżeli przedmioty są przenoszone przez jednego pracownika pod górę po nierównej powierzchni, pochylniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia nie przekracza 30°, a wysokość przekracza 4 metry, niezależnie od odległości, na jaką przedmioty są przenoszone, to masa tych przedmiotów nie może przekraczać:
 - dla kobiet – 12 kg,
 - dla mężczyzn – 30 kg.
 5. Jeżeli przedmioty są przenoszone przez jednego pracownika pod górę po nierównej powierzchni, pochylniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia przekracza 30°, a wysokość przekracza 4 metry, niezależnie od odległości, na jaką przedmioty są przenoszone, to masa tych przedmiotów nie może przekraczać:
 - dla kobiet – 8 kg przy pracy stałej oraz 12 kg przy pracy dorywczej,
 - dla mężczyzn – 20 kg przy pracy stałej oraz 30 kg przy pracy dorywczej.
 6. Podczas oburęcznego przemieszczania przedmiotów siła użyta przez pracownika niezbędna do zapoczątkowania ruchu przedmiotu, mierzona równoległe do podłoża, nie może przekraczać wartości:
 - przy pchaniu – 300 N dla mężczyzn i 120 N dla kobiet,
 - przy ciągnięciu – 250 N dla mężczyzn i 100 N dla kobiet.
 7. Wartości sił używanych przez pracownika do poruszania elementów urządzeń (w szczególności dźwigni, korb, kół, przycisków, pedałów) nie mogą przekraczać następujących wartości:

Lp.	Sposób obsługi	Mężczyźni		Kobiety	
		Praca stała	Praca dorywcza	Praca stała	Praca dorywcza
1.	Obsługa oburęczna	120 N	250 N	50 N	100 N
2.	Obsługa jednoręczna	50 N	120 N	20 N	50 N
3.	Obsługa nożna	300 N	500 N	120 N	200 N

8. Dopuszczalne jest ręczne przetaczanie i wtaczanie przedmiotów o kształtach okrągłych (w szczególności beczek, rur o dużych średnicach), pod warunkiem zachowania wartości sił określonych w punkcie III.6, a ponadto przy spełnieniu następujących wymagań:
 - masa ręcznie przetaczanych przedmiotów, po terenie poziomym o twardej i gładkiej nawierzchni, nie może przekraczać 200 kg na jednego mężczyznę i 80 kg na jedną kobietę,
 - masa ręcznie wtaczanych przedmiotów na pochylnie nie może przekraczać 50 kg na jednego mężczyznę i 20 kg na jedną kobietę.

IV. Zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów.

1. Przenoszenie przedmiotów, których długość przekracza 4 m oraz masa przekracza 30 kg dla mężczyzn i 20 kg dla kobiet, powinno odbywać się zespołowo, pod warunkiem aby na jednego pracownika przypadała masa nieprzekraczająca:
 - przy pracy stałej – 25 kg dla mężczyzn i 10 kg dla kobiet,
 - przy pracy dorywczej – 42 kg dla mężczyzn i 17 kg dla kobiet.
2. Podczas zespołowego ręcznego przemieszczania przedmiotów siła użyta przez pracownika niezbędna do zapoczątkowania ruchu przedmiotu, mierzona równoległe do podłoża, nie może przekraczać wartości:
 - przy pchaniu – 250 N dla mężczyzn i 100 N dla kobiet,
 - przy ciągnięciu – 210 N dla mężczyzn i 80 N dla kobiet.
3. Niedopuszczalne jest zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów na odległość przekraczającą 25 m lub o masie przekraczającej 500 kg dla mężczyzn i 200 kg dla kobiet.
4. Przy zespołowym przenoszeniu przedmiotów należy zapewnić:

- a. Dobór pracowników pod względem wzrostu, wieku oraz nadzoru pracownika doświadczonego w zakresie stosowania odpowiednich sposobów ręcznego przemieszczania przedmiotów i właściwej organizacji pracy;
 - b. Przenoszony przedmiot wkładali i opuszczali jednocześnie i na komendę;
 - c. Znajdowali się po jednej stronie przenoszonego przedmiotu;
 - d. Używali środków ochrony indywidualnej chroniących ramiona;
 - e. Stosowali sprzęt pomocniczy oraz zachowali odstęp pomiędzy pracownikami, co najmniej 0,75 m.
5. Przenoszenie przedmiotów długich i o dużej masie odbywać się powinno przy zastosowaniu sprzętu pomocniczego, pozwalającego na transport takich przedmiotów z możliwie najmniejszym unoszeniem ich nad poziom podłoża.

V. Przemieszczanie materiałów szkodliwych i niebezpiecznych.

1. Dopuszczalne jest przenoszenie przez jednego pracownika materiałów ciekłych – gorących, żrących albo o właściwościach szkodliwych dla zdrowia, których masa razem z opakowaniem i uchwytem nie przekracza 25 kg.
2. Balony szklane z kwasami lub innymi cieczami żrącymi należy przewozić na specjalnych wózkach lub w wyjątkowych przypadkach mogą być przenoszone przez dwóch pracowników w odpowiednio wytrzymałych koszach z uchwytami.

VI. Przemieszczanie ładunków na pomocą poruszanych ręcznie wózków i taczek.

1. Dopuszczalna masa ładunku przewożonego na wózku po terenie płaskim i utwardzonej nawierzchni nie może przekraczać na jednego pracownika 450 kg łącznie z masą wózka.
2. Przy przemieszczaniu ładunku po pochyleniach powierzchni większych niż 5%, ciężar łącznie z masą wózka nie może przekraczać 350 kg.
3. Przemieszczanie ładunków po pochyleniach powierzchni większych niż 8% oraz na odległość ponad 200 m jest zabronione.
4. Dopuszczalna masa ładunku przemieszczanego na wózku po terenie płaskim o twardej i gładkiej nawierzchni, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać następujących wartości:

Lp.	Sposób obsługi	Mężczyźni		Kobiety	
		Wózki 2 - kołowe	Wózki 3 i więcej – kołowe	Wózki 2 - kołowe	Wózki 3 i więcej – kołowe
1.	Przemieszczanie po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 5%	350 kg	450 kg	140 kg	180 kg
2.	Przemieszczanie po terenie o nachyleniu większym niż 5%	250 kg	350 kg	100 kg	

5. W przypadku przemieszczania ładunku na wózkach po nawierzchni nierównej lub nieutwardzonej – dopuszczalna masa ładunku, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać 60% wartości określonych w powyższej tabeli.
6. Niedopuszczalne jest ręczne przemieszczanie ładunków na wózkach po terenie o nachyleniu większym niż 8% oraz na odległość większą niż 200 m.
7. Masa ładunku przemieszczanego na wózku szynowym, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać na jednego pracownika przy przemieszczaniu po terenie o nachyleniu:
 - nieprzekraczającym 2% – 600 kg dla mężczyzn i 240 kg dla kobiet,
 - większym niż 2% – 450 kg dla mężczyzn i 180 kg dla kobiet.
8. Masa ładunku przemieszczanego na wózku jednokołowym (taczce), łącznie z masą taczki, nie może przekraczać przy przemieszczaniu:
 - a) po terenie płaskim o twardej i gładkiej nawierzchni o nachyleniu:
 - nieprzekraczającym 5% – 100 kg dla mężczyzn i 40 kg dla kobiet,
 - większym niż 5% – 75 kg dla mężczyzn i 30 kg dla kobiet,

- b) po terenie o nierównej lub nieutwardzonej nawierzchni – 60% wartości określonych w podpunkcie VI.8.a.
9. Niedopuszczalne jest ręczne przemieszczanie ładunków na taczce po terenie o nachyleniu większym niż 8% oraz na odległość większą niż 200 m.
 10. Wózki stosowane do przemieszczania ładunków po pochyleniach powinny posiadać sprawnie działające hamulce.
 11. Przedmioty przewożone na wózkach nie powinny wystawać poza obrys wózka i zasłaniać widoczność. W wyjątkowych przypadkach dopuszczalne jest przemożenie w warunkach nie spełniających tych wymagań, o ile praca odbywa się pod nadzorem zapewniającym bezpieczne jej wykonanie.
 12. Stan techniczny wózków powinien być dobry, zapewniający stabilność przy załadunku i rozładunku, permanentnie przeglądany przez pracowników Działu Administratora Budynków.

VII. Wykonywanie czynności ręcznego podnoszenia i przenoszenia pacjentów i przedmiotów (w ramach zajęć szpitalnych ze studentami Instytutu Nauk o Zdrowiu).

Aby uniknąć wypadków i urazów, wykonywanie ręcznych prac transportowych powinno odbywać się zgodnie z zasadami ergonomii, przy wykorzystaniu sprzętu pomocniczego, np. rolek do przenoszenia pacjenta. W tym celu należy:

1. Podchodzić jak najbliżej do podnoszonego przedmiotu lub pacjenta;
2. Szeroko rozstawiać stopy i ustawiać je obie w jednym kierunku;
3. Przy podnoszeniu z poziomu podłogi stopy ustawiać po obu stronach ciężaru (stawać nad ciężarem lub pacjentem);
4. Stosować mocny i pewny chwyt (specjalne uchwyty w przypadku przedmiotów lub chwytów transportowe w przypadku pacjentów);
5. Zawsze podnosić przy użyciu mięśni nóg (ugięcie, a następnie wyprost kolan), a nie pochylania pleców;
6. Przy podnoszeniu pacjentów z łóżka podpieierać swoje ciało opierając jedno kolano na łóżku pacjenta;
7. Przez cały czas podnoszenia i przenoszenia utrzymywać wyprostowane plecy;
8. Podczas przenoszenia trzymać przedmiot lub pacjenta przed sobą oraz jak najbliżej swojego ciała;
9. Łokcie utrzymywać blisko ciała;
10. Do podnoszenia, pchania lub ciągnięcia wykorzystywać masę i energię kinetyczną własnego ciała;
11. Dzielić czynność przenoszenia na mniejsze części lub odcinki;
12. Przed rozpoczęciem podnoszenia ocenić wagę przedmiotu lub pacjenta (w tym także aparatury i urządzeń pomocniczych przenoszonych razem z nim) oraz własne możliwości wykonania czynności;
13. Bezwzględnie zapewnić sobie pomoc innych osób w razie potrzeby;
14. Ustalić osobę kierującą i wydającą polecenia podczas podnoszenia i przenoszenia;
15. Wcześniej sprawdzić, czy droga transportowa oraz miejsce docelowe jest wolne od przeszkód i usunąć je w razie potrzeby;
16. Wyjaśnić pacjentowi, co będzie się z nim działo oraz zapewnić sobie jego współpracę (podpowiadać mu sposoby zachowania oraz wysłuchiwać jego propozycji);
17. Być przygotowanym na nagłe zmiany kierunku przenoszenia spowodowane przemieszczeniem się masy ciała pacjenta.

