

WO 120.29 2017

Zarządzenie Nr 29 /2017
Starosty Grodziskiego
z dnia 28.04.2017 roku

Na podstawie art. 35 ust. 2 ustawy dnia 5 czerwca 1998r. o samorządzie powiatowym (tj. Dz. U. z 2016r., poz. 814 ze zm.) oraz art. 176 § 2 i 237¹⁵ § 1 ustawy z dnia 26 czerwca 1974 r. – Kodeks Pracy (tj. Dz. U. z 2016r., poz. 1666, ze zm.) zarządzam, co następuje:

§ 1.

Wprowadza się „Wykaz prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią”, stanowiący Załącznik nr 1 do Zarządzenia.

§ 2.

Wprowadza się „Instrukcję bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym”, stanowiącą Załącznik nr 2 do Zarządzenia.

§ 3.

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem 01.05.2017 r.

STAROSTA

Marek Wieśnicki

Sprawdzono pod względem
formalno-prawnym

28.04.2017
data

RADCA PRAWNY
Natarczyńska
Natarczyńska Katarzyna

Załącznik nr 1

do Zarządzenia nr 29/2017

Starosty Grodzkiego

z dnia 28.04.2017 r.

WYKAZ PRAC UCIAŻLIWYCH, NIEBEZPIECZNYCH LUB SZKODLIWYCH DLA ZDROWIA KOBIET W CIĄŻY I KOBIET KARMIAĄCYCH DZIECKO PIERSIĄ W STAROSTWIE POWIATU GRODZISKIEGO

Na podstawie Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 3 kwietnia 2017 r. w sprawie wykazu prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią (tj. Dz. U. z 2017 r., poz. 796) w Starostwie Powiatu Grodzkiego zabronione są:

I. Prace związane z nadmiernym wysiłkiem fizycznym, w tym ręcznym transportem ciężarów

1. Dla kobiet w ciąży:

1) wszystkie prace, przy których najwyższe wartości obciążenia pracą fizyczną, mierzone wydatkiem energetycznym netto na wykonanie pracy, przekraczają 2900 kJ na zmianę roboczą, a przy pracy dorywczej (wykonywanej do 4 razy na godzinę, jeżeli łączny czas wykonywania takiej pracy nie przekracza 4 godzin na dobę) – 7,5 kJ/min;

2) ręczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej 3 kg;

3) ręczna obsługa elementów urządzeń (dźwigni, korb, kół sterowniczych itp.), przy której jest wymagane użycie siły przekraczającej:

a) przy obsłudze oburęcznej – 12,5 N przy pracy stałej i 25 N przy pracy dorywczej, zdefiniowanej w pkt 1,

b) przy obsłudze jednoręcznej – 5 N przy pracy stałej i 12,5 N przy pracy dorywczej, zdefiniowanej w pkt 1;

4) nożna obsługa elementów urządzeń (pedałów, przycisków itp.), przy której jest wymagane użycie siły przekraczającej 30 N;

5) ręczne przenoszenie pod górę:

a) przedmiotów przy pracy stałej,

b) przedmiotów o masie przekraczającej 1 kg przy pracy dorywczej, zdefiniowanej w pkt 1;

6) oburęczne przemieszczanie przedmiotów, jeżeli do zapoczątkowania ich ruchu jest niezbędne użycie siły przekraczającej:

a) 30 N – przy pchaniu,

b) 25 N – przy ciągnięciu;

7) ręczne przetaczanie i wtaczanie przedmiotów o kształtach okrągłych oraz udział w zespołowym przemieszczaniu przedmiotów;

8) ręczne przenoszenie materiałów ciekłych – gorących, żrących lub o właściwościach szkodliwych dla zdrowia;

9) przewożenie ładunków na wózku jednokołowym (taczce) i wózku wielokołowym poruszonym ręcznie;

10) prace w pozycji wymuszonej;

11) prace w pozycji stojącej łącznie ponad 3 godziny w czasie zmiany roboczej, przy czym czas spędzony w pozycji stojącej nie może jednorazowo przekraczać 15 minut, po którym to czasie powinna nastąpić 15-minutowa przerwa;

12) prace na stanowiskach z monitorami ekranowymi – w łącznym czasie przekraczającym 8 godzin na dobę, przy czym czas spędzony przy obsłudze monitora ekranowego nie może jednorazowo przekraczać 50 minut, po którym to czasie powinna nastąpić co najmniej 10-minutowa przerwa, wliczana do czasu pracy.

2. Dla kobiet karmiących dziecko piersią:

1) wszystkie prace, przy których najwyższe wartości obciążenia pracą fizyczną, mierzone wydatkiem energetycznym netto na wykonanie pracy, przekraczają 4200 kJ na zmianę roboczą, a przy pracy dorywczej, zdefiniowanej w ust. 1 pkt 1 – 12,5 kJ/min;

2) ręczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej:

a) 6 kg – przy pracy stałej,

b) 10 kg – przy pracy dorywczej, zdefiniowanej w ust. 1 pkt 1;

3) ręczna obsługa elementów urządzeń (dźwigni, korb, kół sterowniczych itp.), przy której jest wymagane użycie siły przekraczającej:

a) przy obsłudze oburęcznej – 25 N przy pracy stałej i 50 N przy pracy dorywczej, zdefiniowanej w ust. 1 pkt 1,

b) przy obsłudze jednoręcznej – 10 N przy pracy stałej i 25 N przy pracy dorywczej, zdefiniowanej w ust. 1 pkt 1;

4) nożna obsługa elementów urządzeń (pedałów, przycisków itp.), przy której jest wymagane użycie siły przekraczającej:

a) 60 N – przy pracy stałej,

b) 100 N – przy pracy dorywczej, zdefiniowanej w ust. 1 pkt 1;

5) ręczne przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej 6 kg – na wysokość ponad 4 m lub na odległość przekraczającą 25 m;

6) ręczne przenoszenie pod górę – po nierównej powierzchni, pochylniach, schodach, których maksymalny kąt nachylenia nie przekracza 30° , a wysokość 4 m – przedmiotów o masie przekraczającej 6 kg;

7) ręczne przenoszenie pod górę – po nierównej powierzchni, pochylniach, schodach, których maksymalny kąt nachylenia przekracza 30° , a wysokość 4 m – przedmiotów o masie przekraczającej:

a) 4 kg – przy pracy stałej,

b) 6 kg – przy pracy dorywczej, zdefiniowanej w ust. 1 pkt 1;

8) oburęczne przemieszczanie przedmiotów, jeżeli do zapoczątkowania ich ruchu jest niezbędne użycie siły przekraczającej:

a) 60 N – przy pchaniu,

b) 50 N – przy ciągnięciu;

9) ręczne przetaczanie i wtaczanie przedmiotów o kształtach okrągłych (w szczególności beczek, rur o dużych średnicach), jeżeli:

a) masa przetaczanych przedmiotów, po terenie poziomym o twardej i gładkiej nawierzchni, przekracza 40 kg na jedną kobietę,

b) masa przedmiotów wtaczanych na pochylnie przekracza 10 kg na jedną kobietę;

10) udział w zespołowym przemieszczaniu przedmiotów;

11) ręczne przenoszenie materiałów ciekłych – gorących, żrących lub o właściwościach szkodliwych dla zdrowia;

12) przewożenie ładunków o masie przekraczającej:

a) 20 kg – przy przewożeniu na taczce po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 5% lub 15 kg – po terenie o nachyleniu większym niż 5%,

b) 70 kg – przy przewożeniu na wózku 2-kołowym po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 5% lub 50 kg – po terenie o nachyleniu większym niż 5%,

c) 90 kg – przy przewożeniu na wózku 3- i więcej kołowym po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 5% lub 70 kg – po terenie o nachyleniu większym niż 5%.

Wyżej podane dopuszczalne masy ładunku obejmują również masę urządzenia transportowego i dotyczą przewożenia ładunków po powierzchni równej, twardej i gładkiej. W przypadku przewożenia ładunków po powierzchni nierównej lub nieutwardzonej masa ładunku łącznie z masą urządzenia transportowego nie może przekraczać 60% podanych wartości;

13) przewożenie ładunków na wózku szynowym o masie przekraczającej, łącznie z masą wózka:

a) 120 kg – przy przewożeniu po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 2%,

b) 90 kg – przy przewożeniu po terenie o nachyleniu większym niż 2%;

14) przewożenie ładunków:

a) na taczce lub wózku wielokołowym po terenie o nachyleniu większym niż 8%,

b) na taczce lub wózku wielokołowym na odległość przekraczającą 200 m,

c) na wózku szynowym po terenie o nachyleniu większym niż 4%,

d) na wózku szynowym na odległość przekraczającą 400 m.

II. Prace w mikroklimacie zimnym, gorącym i zmiennym

Dla kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią:

1) prace wykonywane w mikroklimacie gorącym w warunkach, w których wskaźnik PMV (przewidywana ocena średnia), określany zgodnie z Polską Normą dotyczącą tych prac, jest większy od 1,0;

2) prace wykonywane w mikroklimacie zimnym w warunkach, w których wskaźnik PMV (przewidywana ocena średnia), określany zgodnie z Polską Normą dotyczącą tych prac, jest mniejszy od -1,0;

3) prace wykonywane w środowisku o dużych wahaniami parametrów mikroklimatu, szczególnie przy występowaniu nagłych zmian temperatury powietrza w zakresie przekraczającym 15°C, przy braku możliwości stosowania co najmniej 15-minutowej adaptacji w pomieszczeniu o temperaturze pośredniej.

III. Prace w narażeniu na hałas lub drgania

Dla kobiet w ciąży:

1) prace w warunkach narażenia na hałas, którego:

a) poziom ekspozycji odniesiony do 8-godzinnego dobowego lub do przeciętnego tygodniowego, określonego w przepisach Kodeksu pracy, wymiaru czasu pracy przekracza wartość 65 dB,

b) szczytowy poziom dźwięku C przekracza wartość 130 dB,

c) maksymalny poziom dźwięku A przekracza wartość 110 dB;

2) prace w warunkach narażenia na hałas infradźwiękowy, którego równoważny poziom ciśnienia akustycznego skorygowany charakterystyką częstotliwościową G, odniesiony

do 8-godzinnego dobowego lub przeciętnego tygodniowego, określonego w przepisach Kodeksu pracy, wymiaru czasu pracy przekracza wartość 86 dB;

3) prace w warunkach narażenia na hałas ultradźwiękowy, którego:

a) równoważne poziomy ciśnienia akustycznego w pasmach tercjowych o częstotliwościach środkowych od 10 kHz do 40 kHz, odniesione do 8-godzinnego dobowego lub do przeciętnego tygodniowego, określonego w przepisach Kodeksu pracy, wymiaru czasu pracy,

b) maksymalne poziomy ciśnienia akustycznego w pasmach tercjowych o częstotliwościach środkowych od 10 kHz do 40 kHz

– przekraczają następujące wartości:

Częstotliwość środkowa pasm tercjowych (kHz)

Równoważny poziom ciśnienia akustycznego odniesiony do 8-godzinnego dobowego lub do przeciętnego tygodniowego, określonego w przepisach Kodeksu pracy, wymiaru czasu pracy (dB)

Maksymalny poziom ciśnienia akustycznego (dB)

Częstotliwość środkowa pasm tercjowych (kHz)	Równoważny poziom ciśnienia akustycznego odniesiony dla dobowego lub do przeciętnego tygodniowego, określony w przepisach Kodeksu pracy, wymiaru czasu pracy (dB)	Maksymalny poziom ciśnienia akustycznego (dB)
10; 12,5; 16	75	95
20	85	105
25	100	120
31,5; 40	105	125

4) prace w warunkach narażenia na drgania działające na organizm przez kończyny górne, których:

a) wartość ekspozycji dziennej, wyrażonej w postaci równoważnej energetycznie dla 8 godzin działania sumy wektorowej skutecznych, skorygowanych częstotliwościowo przyspieszeń drgań, wyznaczonych dla trzech składowych kierunkowych (a_{hwx} , a_{hwy} , a_{hwz}), przekracza 1 m/s^2 ,

b) wartość ekspozycji trwającej 30 minut i krócej, wyrażonej w postaci sumy wektorowej skutecznych, skorygowanych częstotliwościowo przyspieszeń drgań wyznaczonych dla trzech składowych kierunkowych (a_{hwx} , a_{hwy} , a_{hwz}), przekracza 4 m/s^2 ;

5) wszystkie prace w warunkach narażenia na drgania o ogólnym oddziaływaniu na organizm człowieka.

IV. Prace narażające na działanie pola elektromagnetycznego o częstotliwości od 0 Hz do 300 GHz oraz promieniowania jonizującego

1. Dla kobiet w ciąży:

1) prace w zasięgu pola elektromagnetycznego o natężeniach przekraczających wartości dla strefy bezpiecznej, określone w przepisach w sprawie najwyższych dopuszczalnych stężeń i natężeń czynników szkodliwych dla zdrowia w środowisku pracy;

2) prace w warunkach narażenia na promieniowanie jonizujące określonych w przepisach Prawa atomowego.

2. Dla kobiet karmiących dziecko piersią – prace w warunkach narażenia na promieniowanie jonizujące określonych w przepisach Prawa atomowego.

V. Prace w podwyższonym lub obniżonym ciśnieniu

Dla kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią – prace nurków, prace w zbiornikach ciśnieniowych oraz wszystkie prace w warunkach podwyższonego lub obniżonego ciśnienia.

VI. Prace w kontakcie ze szkodliwymi czynnikami biologicznymi

1. Dla kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią:

1) prace stwarzające ryzyko zakażenia: wirusem zapalenia wątroby typu B, wirusem ospy wietrznej i półpaśca, wirusem różyczki, wirusem HIV, wirusem cytomegalii, pałeczką listeriozy, toksoplazmą;

2) prace przy obsłudze zwierząt dotkniętych chorobami zakaźnymi lub inwazyjnymi.

2. Dla kobiet w ciąży – prace w narażeniu na inne czynniki biologiczne zakwalifikowane do grupy 2–4 zagrożenia, zgodnie z przepisami w sprawie szkodliwych czynników biologicznych dla zdrowia w środowisku pracy oraz ochrony zdrowia pracowników zawodowo narażonych na te czynniki – jeżeli wyniki oceny ryzyka zawodowego, z uwzględnieniem działań terapeutycznych wymuszonych określonymi czynnikami biologicznymi, wskażą na niekorzystny wpływ na zdrowie kobiety w ciąży lub przebieg ciąży, w tym rozwój płodu.

VII. Prace w narażeniu na działanie szkodliwych substancji chemicznych

Dla kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią:

1) prace w narażeniu na działanie substancji i mieszanin spełniających kryteria klasyfikacji zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1272/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie klasyfikacji, oznakowania i pakowania substancji i mieszanin, zmieniającym i uchylającym dyrektywę 67/548/EWG i 1999/45/WE oraz zmieniającym rozporządzenie (WE) nr 1907/2006 (Dz. Urz. UE L 353 z 31.12.2008, str. 1, z późn. zm.) w jednej lub kilku z następujących klas lub kategorii zagrożenia wraz z jednym lub kilkoma następującymi zwrotami wskazującymi rodzaj zagrożenia:

a) działanie mutagenne na komórki rozrodcze, kategoria 1A, 1B lub 2 (H340, H341),

b) rakotwórczość, kategoria 1A, 1B lub 2 (H350, H350i, H351),

c) działanie szkodliwe na rozrodczość, kategoria 1A, 1B lub 2 albo dodatkowa kategoria szkodliwego wpływu na laktację lub szkodliwego oddziaływania na dzieci karmione piersią (H360, H360D, H360FD, H360Fd, H360Df, H361, H361d, H361fd, H362),

d) działanie toksyczne na narządy docelowe – narażenie jednorazowe, kategoria 1 lub 2 (H370, H371)

– niezależnie od ich stężenia w środowisku pracy;

2) prace w narażeniu na niżej wymienione substancje chemiczne niezależnie od ich stężenia w środowisku pracy:

a) czynniki chemiczne o znanym i niebezpiecznym wchłanianiu przez skórę,

b) leki cytostatyczne,

c) mangan,

d) syntetyczne estrogeny i progesterony,

e) tlenek węgla,

f) ołów i jego związki organiczne i nieorganiczne,

g) rtęć i jej związki organiczne i nieorganiczne;

3) prace w narażeniu na działanie rozpuszczalników organicznych, jeżeli ich stężenia w środowisku pracy przekraczają wartości 1/3 najwyższych dopuszczalnych stężeń, określonych w przepisach w sprawie najwyższych dopuszczalnych stężeń i natężeń czynników szkodliwych dla zdrowia w środowisku pracy;

4) prace lub procesy technologiczne, w których dochodzi do uwalniania substancji chemicznych, ich mieszanin lub czynników o działaniu rakotwórczym lub mutagennym, wymienione w przepisach w sprawie substancji chemicznych, ich mieszanin, czynników lub procesów technologicznych o działaniu rakotwórczym lub mutagennym w środowisku pracy.

VIII. Prace grożące ciężkimi urazami fizycznymi lub psychicznymi

1. Dla kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią:

1) prace w wykopach oraz w zbiornikach i kanałach;

2) prace pod ziemią we wszelkiego rodzaju kopalniach;

3) prace w wymuszonym rytmie pracy (na przykład przy taśmie);

4) inne prace stwarzające ryzyko ciężkiego urazu fizycznego lub psychicznego, w tym gaszenie pożarów, udział w akcjach ratownictwa chemicznego, usuwanie skutków awarii, prace z materiałami wybuchowymi, prace przy uboju zwierząt hodowlanych oraz obsłudze rozplodników.

2. Dla kobiet w ciąży – praca na wysokości – poza stałymi galeriami, pomostami, podestami i innymi stałymi podwyższeniami, posiadającymi pełne zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości (bez potrzeby stosowania środków ochrony indywidualnej przed upadkiem), oraz wchodzenie i schodzenie po drabinach i klamrach.

Załącznik nr 2

do Zarządzenia nr/2017

Starosty Grodziskiego

z dnia 28.04.2017 r.

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY PRZY RĘCZNYCH PRACACH TRANSPORTOWYCH ORAZ INNYCH PRACACH ZWIĄZANYCH Z WYSIŁKIEM FIZYCZNYM w Starostwie Powiatu Grodziskiego

1.1. Cel i Zakres stosowania instrukcji

Celem instrukcji jest określenie zasad organizacji bezpiecznej pracy przy wykonywaniu ręcznych prac transportowych oraz innych prac związanych z wysiłkiem fizycznym. Instrukcja obowiązuje wszystkich pracowników wykonujących ręczne prace transportowe oraz inne prace związane z wysiłkiem fizycznym.

1.2. Definicje:

Ręczne prace transportowe - rozumie się przez to każdy rodzaj transportowania lub podtrzymywania przedmiotów, ładunków lub materiałów przez jednego lub więcej pracowników, w tym przemieszczanie ich poprzez: unoszenie, podnoszenie, układanie, pchanie, ciągnięcie, przenoszenie, przesuwanie, przetaczanie lub przewożenie,

Prace dorywcze - rozumie się przez to ręczne przemieszczanie przedmiotów, ładunków lub materiałów nie częściej niż 4 razy na godzinę, jeżeli łączny czas wykonywania tych prac nie przekracza 4 godzin na dobę,

Sprzęt pomocniczy - rozumie się przez to środki mające na celu ograniczenie zagrożeń i uciążliwości związanych z ręcznym przemieszczaniem przedmiotów, ładunków lub materiałów oraz ułatwienie wykonywania tych czynności; do środków tych zalicza się w szczególności: pasy, liny, łańcuchy, zawiesia, dźwignie, chwytaki, rolki, kleszcze, uchwyty, nosze, kosze, legary, ręczne wciągarki i wciągarki, krążki i wielokrążki linowe, przestawne pochylnie, taczkę i wózki.

Środki ochrony indywidualnej – są to wszelkie środki noszone lub trzymane przez pracownika w celu jego ochrony przed jednym lub większą liczbą zagrożeń związanych z występowaniem niebezpiecznych lub szkodliwych czynników w środowisku pracy, w tym również wszelkie akcesoria i dodatki przeznaczone do tego celu.

1.3. Odpowiedzialności i uprawnienia

1) Osoby kierujące pracownikami są odpowiedzialne za:

- a) wykonanie postanowień niniejszej instrukcji,
- b) stosowanie odpowiednich rozwiązań technicznych i organizacyjnych zmierzających do wyeliminowania ręcznych prac transportowych,
- c) w razie braku możliwości wyeliminowania ręcznych prac transportowych, osoba kierująca pracownikami, w celu zmniejszenia uciążliwości i zagrożeń związanych z wykonywaniem tych czynności – jest obowiązana organizować odpowiednio prace i wyposażać pracowników w niezbędny sprzęt pomocniczy oraz środki ochrony indywidualnej,
- d) przekazanie do stosowania pracownikom instrukcję bezpiecznej pracy przy transporcie ręcznym oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym,
- e) przeprowadzenie oceny ryzyka zawodowego występującego przy ręcznych pracach transportowych, w szczególności biorąc pod uwagę:
 - masę przemieszczanego przedmiotu, jego rodzaj i położenie środka ciężkości,
 - warunki środowiska pracy, w tym w szczególności temperaturę i wilgotność powietrza oraz poziom czynników szkodliwych dla zdrowia,
 - organizację pracy, w tym stosowane sposoby wykonywania pracy,
 - indywidualne predyspozycje pracownika, takie jak sprawność fizyczna, wiek i stan zdrowia.

1.4. 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 i 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) Wydatek energetyczny netto niezbędny do wykonania pracy fizycznej związanej z podnoszeniem i przenoszeniem przedmiotów nie może przekraczać dla kobiet 5000 kJ na zmianę roboczą, a przy pracy dorywczej 20 kJ/min.
- 7) Wydatek energetyczny netto niezbędny do wykonania pracy fizycznej związanej z podnoszeniem i przenoszeniem przedmiotów nie może przekraczać dla mężczyzn 8400 kJ na zmianę roboczą, a przy pracy dorywczej 30 kJ/min.

1.5. Zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów

- a) wykonanie postanowień niniejszej instrukcji,
- b) stosowanie odpowiednich rozwiązań technicznych i organizacyjnych zmierzających do wyeliminowania ręcznych prac transportowych,
- c) w razie braku możliwości wyeliminowania ręcznych prac transportowych, osoba kierująca pracownikami, w celu zmniejszenia uciążliwości i zagrożeń związanych z wykonywaniem tych czynności – jest obowiązana organizować odpowiednio prace i wyposażać pracowników w niezbędny sprzęt pomocniczy oraz środki ochrony indywidualnej,
- d) przekazanie do stosowania pracownikom instrukcję bezpiecznej pracy przy transporcie ręcznym oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym,
- e) przeprowadzenie oceny ryzyka zawodowego występującego przy ręcznych pracach transportowych, w szczególności biorąc pod uwagę:
 - masę przemieszczanego przedmiotu, jego rodzaj i położenie środka ciężkości,
 - warunki środowiska pracy, w tym w szczególności temperaturę i wilgotność powietrza oraz poziom czynników szkodliwych dla zdrowia,
 - organizację pracy, w tym stosowane sposoby wykonywania pracy,
 - indywidualne predyspozycje pracownika, takie jak sprawność fizyczna, wiek i stan zdrowia.

1.4. 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 i 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) Wydatek energetyczny netto niezbędny do wykonania pracy fizycznej związanej z podnoszeniem i przenoszeniem przedmiotów nie może przekraczać dla kobiet 5000 kJ na zmianę roboczą, a przy pracy dorywczej 20kJ/min.
- 7) Wydatek energetyczny netto niezbędny do wykonania pracy fizycznej związanej z podnoszeniem i przenoszeniem przedmiotów nie może przekraczać dla mężczyzn 8400 kJ na zmianę roboczą, a przy pracy dorywczej 30kJ/min.

1.5. 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 przypadła 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 i wieku oraz nadzór pracownika doświadczonego w zakresie stosowania odpowiednich sposobów ręcznego przemieszczania przedmiotów i organizacji pracy, wyznaczonego w tym celu przez pracodawcę,
 - b) odstępów pomiędzy pracownikami co najmniej 0,75 m oraz stosowanie odpowiedniego sprzętu pomocniczego,
 - c) przenoszenie przedmiotów długich i o dużej masie powinno odbywać się przy zastosowaniu sprzętu pomocniczego, pozwalającego na transport takich przedmiotów z możliwie najmniejszym unoszeniem ich ponad poziom podłoża,
 - d) w przypadku zespołowego przenoszenia na ramionach przedmiotów, należy zapewnić, aby pracownicy: wkładali i opuszczali przenoszony przedmiot jednocześnie i na komendę, znajdowali się po jednej stronie przenoszonego przedmiotu, używali środków ochrony indywidualnej chroniących ramiona,
 - e) zespołowe przenoszenie dużych ciężarów powinno być dokonywane pod nadzorem; powyższe ma również zastosowanie przy dźwiganiu i przenoszeniu przedmiotów o mniejszym ciężarze, jeżeli kształt lub rodzaj tych przedmiotów utrudnia w sposób niebezpieczny ręczne ich przenoszenie,

1.6. Przemieszczanie materiałów szkodliwych i niebezpiecznych

- 1) Organizacja i metody prac związanych z ręcznym przemieszczaniem materiałów mogących stwarzać zagrożenia w związku z ich właściwościami (żrących, trujących, pyłących) powinny eliminować lub ograniczać te zagrożenia.
- 2) Niedopuszczalne jest przenoszenie przez jednego pracownika materiałów ciekłych – gorących, żrących albo o właściwościach szkodliwych dla zdrowia, których masa wraz z naczyniem i uchwytem przekracza 25 kg dla mężczyzn i 10 kg dla kobiet.

1.7. Przemieszczanie ładunków za pomocą poruszanych ręcznie wózków oraz taczek

- 1) Dopuszczalna masa ładunku przemieszczanego na wózku po terenie płaskim o twardej i gładkiej nawierzchni, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać:

Lp.	Warunki przemieszczania ładunków	Mężczyźni		Kobiety	
		wózki 2-kołowe	wózki 3-i więcej kołowe	wózki 2-kołowe	wózki 3-i więcej kołowe
1	2	3	4	5	6
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	140 kg
---	--	--------	--------	--------	--------

2) 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 punkcie 1.

3) Niedopuszczalne jest ręczne przemieszczanie ładunków na wózkach po terenie o nachyleniu większym niż 8% oraz na odległość większą niż 200 m.

4) Wózki powinny zapewniać stabilność przy załadunku i rozładunku.

5) Sposób ładowania oraz rozmieszczenia ładunków na wózkach i taczkach powinien zapewniać ich równowagę i stabilność podczas przemieszczania.

6) Przedmioty przewożone na wózkach nie powinny wystawać poza obrys wózka i przysłaniać pola widzenia. W wyjątkowych przypadkach dopuszczalne jest przewożenie przedmiotów w warunkach niespełnienia tych wymagań, o ile praca odbywa się pod nadzorem zapewniającym bezpieczne jej wykonanie.

7) 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 pkt. a.

8) Niedopuszczalne jest ręczne przemieszczanie ładunków na taczce po terenie o nachyleniu większym niż 8% oraz na odległość większą niż 200 m.

1.8. Czynności przed rozpoczęciem pracy

Pracownik zatrudniony przy ręcznych pracach transportowych przed rozpoczęciem pracy powinien:

1) zapoznać się z dotychczasowym ustawieniem przedmiotów przewidzianych do przenoszenia, trasą po której będą one przemieszczane oraz miejscem przeznaczenia, wysłuchać uwag udzielonych przez przełożonego, dotyczących prawidłowego i bezpiecznego wykonywania pracy,

2) zaplanować i przemyśleć prawidłowy przebieg pracy przy realizacji przydzielonego zadania,

3) być odpowiednio ubrany,

4) przygotować odpowiednie pomoce, (pasy, rolki, podkładki) oraz ochrony osobiste w zależności od zagrożeń, jakie wywołać może polecona operacja,

5) wyznaczyć i uprzątnąć drogi transportowe zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz budynku. Uwaga! W okresie zimowym należy dopilnować, aby drogi transportowe na zewnątrz pomieszczeń nie były oblodzone!

6) ostre, wystające elementy przedmiotów przemieszczanych zabezpieczyć w sposób zapobiegający powstawaniu urazów,

7) w przypadku transportowania ładunków w opakowaniach sprawdzić, czy opakowanie ładunku jest odpowiednio wytrzymałe, stabilne podczas przemieszczania i łatwe do uchwycenia, jeżeli nie, to należy go rozpakować przed przeniesieniem,

8) ustalić sposób porozumiewania się w przypadku, gdy element przenoszony zasłoni wzajemną widoczność pracowników transportowych,

9) wszystkie zauważone nieprawidłowości i zagrożenia natychmiast zgłosić przełożonemu celem ich bezzwłocznego usunięcia,

1.9. Czynności w czasie ręcznego przenoszenia ładunku

1. Przenoszony ładunek należy uchwycić solidnie, aby uniemożliwić jego nieprzewidziane przesunięcie się podczas przenoszenia, czy upadek.
2. Ładunek należy przenosić tak, aby nie zasłaniał pola widzenia.
3. Do przenoszenia należy używać wyłącznie właściwych, sprawdzonych, nie zniszczonych pomocy tj.: pasy, liny, podkładki, rolki.
4. Przeniesiony przedmiot należy ustawiać wyłącznie w miejscach na ten cel przeznaczonych.
5. Podczas przenoszenia ładunku należy koncentrować uwagę tylko na zasadniczych (bezpiecznych) czynnościach i obserwować pracę współpracowników.
6. Należy zapewnić aby na drodze transportowej nie były składowane jakiegokolwiek przedmioty, które w chwili przechodzenia mogą utrudniać transport i tym samym stworzyć zagrożenie wypadkowe.
7. Należy wykonywać prace i czynności transportowe zlecone tylko przez bezpośredniego przełożonego.
8. Każdą powierzoną pracę transportu ręcznego należy wykonywać dokładnie, zgodnie z przyjętymi i obowiązującymi w zakładzie pracy zasadami oraz według wskazówek bezpośredniego przełożonego, z zachowaniem bezpieczeństwa oraz nie stwarzając żadnych zagrożeń dla siebie i otoczenia.
9. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości co do bezpiecznego wykonywania powierzonego zadania, należy wysłuchać wskazówek przełożonego i dostosować się do jego poleceń.
10. Pracownik podczas podnoszenia, przemieszczania i odstawiania przenoszonych ciężarów powinien zachować właściwą postawę, pozycję ciała – tak, aby środek ciężkości przenoszonego elementu był jak najbliżej środka ciężkości ciała pracownika.
11. Każdy zaistniały wypadek w czasie ręcznego przenoszenia ładunku należy natychmiast zgłosić swojemu bezpośredniemu przełożonemu.
12. W razie zaistnienia wypadku przy pracy, należy udzielić pomocy poszkodowanemu oraz pozostawić stanowisko w takim stanie, w jakim nastąpiło zdarzenie, aż do momentu przybycia zespołu powypadkowego.

1.10. Czynności zakazane

Pracownikowi przenoszącemu ręcznie materiały i inne niestabilne przedmioty zabrania się przede wszystkim:

1. Stosowania niebezpiecznych metod pracy, stwarzających zagrożenia dla zdrowia i życia własnego lub współpracowników.
2. Picia alkoholu, brania udziału w pogawędkach koleżeńskich, niebezpiecznych zabawach, żartach itp.
3. Przekraczanie dopuszczalnych mas przenoszonych przedmiotów.
4. Przebywanie pracowników pod zawieszonym ładunkiem.
6. Pracowania niezgodnie z ustalonymi w zakładzie zasadami oraz niniejszą Instrukcją.

1.11. Czynności po zakończeniu pracy

Pracownik, który wykonywał ręczne prace transportowe, po zakończeniu tych prac powinien:

1. Sprawdzić, czy przeniesione przedmioty ustawione są prawidłowo (właściwie) na miejsce przeznaczenia, a przede wszystkim czy są stabilne i właściwie zabezpieczone.

2. Dokładnie posprzątać stanowiska robocze tj. drogi transportowe, miejsca ustawienia ładunku przed i po przeniesieniu (usunąć zbędne materiały tj.: opakowania, osłony, zabezpieczenia itp.).
3. Narzędzia, pomoce i środki ochrony indywidualnej wykorzystane w czasie transportu odłożyć na wydzielone do tego celu miejsce.
4. Sprawdzić, czy pozostawione stanowisko nie stworzy jakichkolwiek zagrożeń.

1.12. Uwagi końcowe

1. Pracownik wykonujący ręczne prace transportowe powinien:
 - a) zawsze dbać o higienę osobistą i schludny wygląd oraz o czystość miejsca prowadzenia prac.
 - b) szanować i dbać o powierzone mienie, w tym narzędzia i wyposażenie pomocnicze oraz odzież i obuwie robocze i środki ochrony indywidualnej.
 - c) nie stwarzać żadnych zagrożeń dla siebie i współpracowników.
 - d) przestrzegać zasad ujętych w niniejszej Instrukcji.
 - e) wiedzieć, że w razie zaistnienia sytuacji nie przewidzianej instrukcją, należy bezzwłocznie zwrócić się do swojego przełożonego o wytyczne do dalszego postępowania.
2. Zabronione jest zatrudnianie kobiet w ciąży i karmiących dziecko piersią przy pracach uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia, o których mowa w załączniku do Rozporządzenia Rady Ministrów w sprawie wykazu prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet w ciąży i karmiących dziecko piersią.
3. Zabronione jest zatrudnianie młodocianych przy pracach wzbronionych, które zostały określone w załącznikach do Rozporządzenia Rady Ministrów w sprawie wykazu prac wzbronionych młodocianym i warunków ich zatrudniania przy niektórych z tych prac.
4. W sytuacjach nieokreślonych w niniejszej Instrukcji obowiązują przepisy i zasady bezpieczeństwa i higieny pracy.