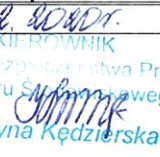
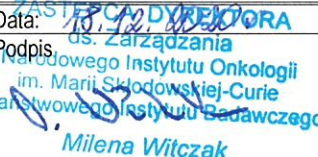


	INSTRUKCJA BHP PODCZAS WYKONYWANIA RĘCZNYCH PRAC TRANSPORTOWYCH	PR3_K1_IR1_W2
Proces: PR3	Zarządzanie Bezpieczeństwem i Higieną Pracy	Strona 1 z 5

Opracował: Zastępca Kierownika DBPNS - Starszy Specjalista ds. BHP mgr inż. Błażej SOKOŁOWSKI	Sprawdziła pod względem merytorycznym: Kierownik Działu Bezpieczeństwa Pracy i Nadzoru Środowiskowego mgr inż. Grażyna KĘDZIERSKA	Zatwierdziła: Zastępca Dyrektora ds. Zarządzania mgr Milena WITCZAK
Data: 11.12.2020 Podpis:  ZASTĘPCA KIEROWNIKA DZIAŁU BEZPIECZEŃSTWA PRACY I NADZORU ŚRODOWISKOWEGO Błażej Sokołowski	Data: 15.12.2020 Podpis:  KIEROWNIK DZIAŁU BEZPIECZEŃSTWA PRACY I NADZORU ŚRODOWISKOWEGO Grażyna Kędzińska	Data: 15.12.2020 Podpis:  ZASTĘPCA DYREKTORA ds. Zarządzania Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie - Państwowego Instytutu Badawczego Milena Witczak
EGZEMPLARZ informacyjny (nie podlega aktualizacji)		

Informacje ogólne

Przy ręcznych pracach transportowych może pracować osoba pełnoletnia:

- posiadająca aktualne zaświadczenie lekarskie potwierdzające brak przeciwwskazań medycznych do wykonywania ręcznych prac transportowych na danym stanowisku pracy,
- posiadająca aktualne szkolenie w zakresie bhp i ppoż.,
- zaznajomiona z kartą oceny ryzyka zawodowego,
- nie będąca pod wpływem alkoholu lub narkotyków,
- wyposażona w odzież roboczą oraz środki ochrony indywidualnej przewidziane do wykonywania ręcznych prac transportowych na danym stanowisku pracy.

Przed dopuszczeniem pracownika do ręcznych prac transportowych osoba kierująca pracownikami jest obowiązana:

- Przeszkolić pracowników w zakresie prawidłowych sposobów wykonywania ręcznych prac transportowych;
- Zapewnić pracownikom informacje dotyczące przemieszczanego przedmiotu, w szczególności: jego masy i położenia jego środka ciężkości, zwłaszcza w przypadku, gdy masa jest nierównomiernie rozłożona;
- Zapewnić wystarczającą przestrzeń, zwłaszcza w płaszczyźnie pionowej, umożliwiającą zachowanie prawidłowej pozycji ciała pracownika podczas pracy;
- Poinformować pracowników o wszystkich aspektach bezpieczeństwa i higieny pracy oraz wymaganiach ergonomii, w tym o wynikach oceny ryzyka zawodowego oraz o środkach bezpieczeństwa zapobiegających urazom, a zwłaszcza urazom kręgosłupa.

Należy unikać ręcznego przemieszczania przedmiotów, gdy:

- Przedmiot jest zbyt ciężki, za duży, nieporęczny lub trudny do utrzymania według oceny osoby kierującej pracownikami;
- Przedmiot jest niestabilny lub jego zawartość może się przemieszczać, przedmiot jest usytuowany tak, że wymaga trzymania lub operowania w odległości od tułowia pracownika, albo ma tendencję do wyginania się lub obwijania wokół tułowia pracownika;
- Kształt lub struktura przedmiotu może powodować urazy u pracownika, zwłaszcza w przypadku kolizji;
- Przemieszczanie przedmiotu może być wykonywane tylko poprzez skręt tułowia;
- Wykonanie pracy wymaga pochylecia tułowia pracownika o kąt większy od 45° lub wykonywania czynności przemieszczania w pozycji niestabilnej;
- Mogą wystąpić nagłe ruchy przedmiotu;
- Stanowisko pracy lub jego otoczenie uniemożliwia przemieszczanie przedmiotu na wysokość zapewniającą bezpieczeństwo lub przy prawidłowej pozycji ciała pracownika;
- Powierzchnia jest nierówna, stwarzająca zagrożenie przy poruszaniu się lub jest śliska w zetknięciu ze spodem obuwia pracownika;
- Podłoga i powierzchnia robocza mają różne poziomy, co wymusza przemieszczanie przedmiotów na różnych wysokościach;
- Podłoga lub powierzchnia oparcia stóp jest niestabilna;
- Przedmiot ogranicza pole widzenia pracownika,
- Temperatura, wilgotność i wentylacja są niedostosowane do wykonywanej pracy.

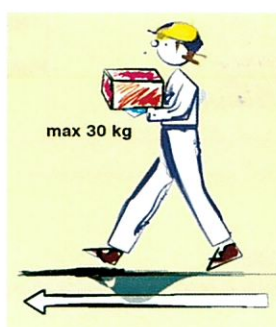
Zasady wykonywania ręcznych prac transportowych

- Przedmiot nieporęczny lub trudny do uchwycenia i utrzymania powinien być przemieszczany przy użyciu odpowiedniego sprzętu pomocniczego, nieograniczającego pola widzenia, zapewniającego bezpieczeństwo podczas pracy;
- Przedmioty, których środek ciężkości po ustawieniu w pozycji do podnoszenia i po podniesieniu znajdowałby się powyżej połowy wysokości przedmiotu, nie powinny być przenoszone ręcznie, chyba że do przeniesienia przedmiotu zastosowano uchwyty znajdujące się powyżej środka ciężkości;
- W razie konieczności przenoszenia przedmiotu trzymanego w odległości większej niż 30 cm od tułowia, należy zmniejszyć o połowę dopuszczalną masę przedmiotu przypadającą na jednego pracownika;

4. Ostre, wystające elementy przedmiotów przemieszczanych powinny być zabezpieczone w sposób zapobiegający powstawaniu urazów;
5. Opakowania przedmiotów przemieszczanych ręcznie powinny być wykonane z odpowiednio wytrzymałych materiałów oraz nie powinny stwarzać zagrożeń wypadkowych związanych w szczególności z ich kształtem, w tym ostrymi krawędziami;
6. Sposób rozmieszczenia przedmiotów w opakowaniach powinien zapewnić ich stabilność podczas przemieszczania.

Ręczne przemieszczanie przedmiotów przez jednego pracownika

1. Masa przedmiotów podnoszonych i przenoszonych przez jednego mężczyznę nie może przekraczać:
 - a. 30 kg - przy pracy stałej,
 - b. 50 kg - przy pracy dorywczej;

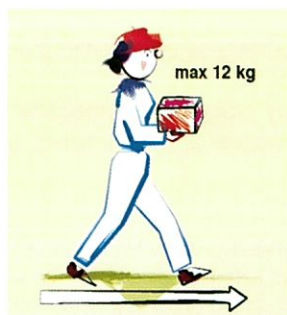


Praca stała

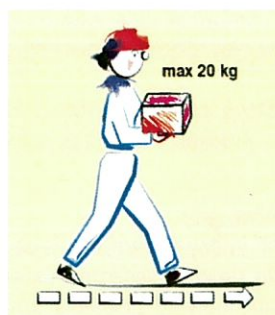


Praca dorywcza

2. Masa przedmiotów podnoszonych i przenoszonych przez jedną kobietę nie może przekroczyć:
 - a. 12 kg - przy pracy stałej,
 - b. 20 kg - przy pracy dorywczej;
3. Masa przedmiotów podnoszonych i przenoszonych przez jedną kobietę ciężarną nie może przekroczyć 3 kg;
4. Masa przedmiotów podnoszonych i przenoszonych przez jedną kobietę karmiącą dziecko piersią nie może przekroczyć:
 - a. 6 kg - przy pracy stałej,
 - b. 10 kg - przy pracy dorywczej.



Praca stała



Praca dorywcza



Praca stała - kobieta ciężarna

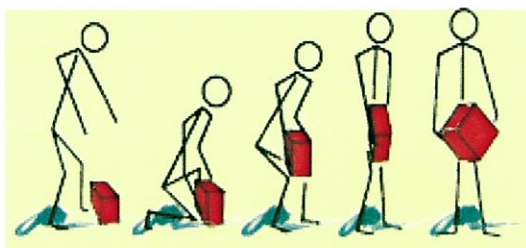
Masa przedmiotów podnoszonych przez jednego pracownika na wysokość powyżej obręczy barkowej nie może przekraczać:

1. Dla kobiet – 8 kg przy pracy stałej oraz 14 kg przy pracy dorywczej;
2. Dla mężczyzn – 21 kg przy pracy stałej oraz 35 kg przy pracy dorywczej.

Praca dorywcza - do 4 razy na godzinę w czasie zmiany roboczej, jeżeli łączny czas wykonywania tych prac nie przekracza 4 godzin na dobę.

Podnosząc ładunek należy:

1. Przykucnąć jak najbliżej przedmiotu, przedmiot powinien znajdować się pomiędzy lekko ugiętymi kolanami, stopy rozstawione pewnie i płasko na odległość 30 do 40 cm;
2. Wyprostować grzbiet, mocno uchwycić przedmiot, tak aby nie wysunął się z rąk;
3. Podnosić ładunek przez wyprostowanie nóg, trzymając jak najbliżej tułowia, przy czym grzbiet powinien być cały czas wyprostowany.



Zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów

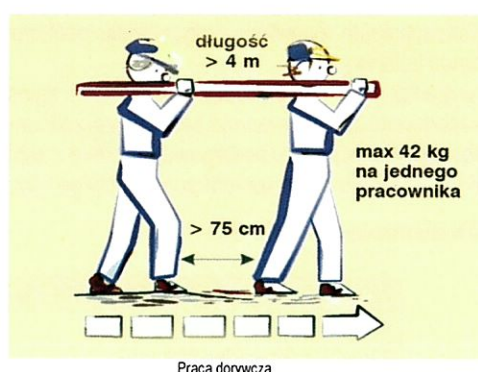
Przenoszenie przedmiotów, których długość przekracza 4 m oraz masa przekracza 30 kg dla mężczyzn i 20 kg dla kobiet, powinno odbywać się zespołowo, pod warunkiem, aby na jednego pracownika przypadała masa nieprzekraczająca:

1. Przy pracy stałej – 25 kg dla mężczyzn i 10 kg dla kobiet;
2. Przy pracy dorywczej – 42 kg dla mężczyzn i 17 kg dla kobiet.

Niedopuszczalne jest zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów na odległość przekraczającą 25 m lub o masie przekraczającej 500 kg dla mężczyzn i 200 kg dla kobiet.

Przy zespołowym przenoszeniu przedmiotów należy zapewnić:

1. 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;
2. Odstęp między pracownikami co najmniej 0,75 m oraz stosowanie odpowiedniego sprzętu pomocniczego;
3. Przenoszenie przedmiotów o dużej masie powinno odbywać się przy zastosowaniu sprzętu pomocniczego, pozwalającego na transport takich przedmiotów z możliwie najmniejszym unoszeniem ich ponad poziom podłoża.

**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.**
3. Balony szklane z kwasami lub innymi cieczami żrącymi powinny być przewożone na specjalnych wózkach lub przenoszone przez dwóch pracowników w odpowiednio wytrzymałych koszach z uchwytami.
4. **Niedopuszczalne jest przenoszenie balonów na plecach lub przed sobą.**

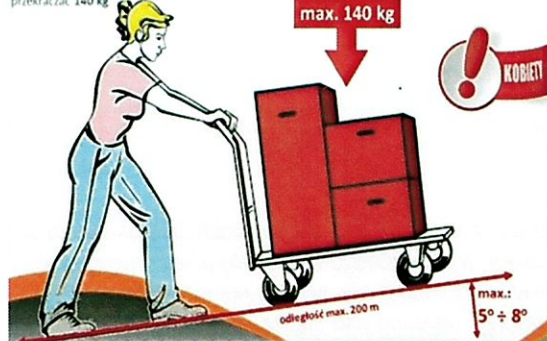
Przemieszczanie ładunków za pomocą poruszanych ręcznie wózków oraz tacek

1. 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 poniższej tabeli.
2. **Niedopuszczalne jest ręczne przemieszczanie ładunków na wózkach po terenie o nachyleniu większym niż 8% oraz na odległość większą niż 200 m.**

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

Ręczne przemieszczanie - wózki

Dopuszczalna masa ładunku przemieszczanego na wózku 3 i więcej kołowym po terenie płaskim o twardej i gładkiej nawierzchni o nachyleniu **większym niż 5°**, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać **140 kg**.

**Ręczne przemieszczanie - wózki**

Dopuszczalna masa ładunku przemieszczanego na wózku 1 i więcej kołowym po terenie płaskim o twardej i gładkiej nawierzchni o nachyleniu **nieprzekraczającym 5°**, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać **450 kg**.

**Postępowanie w sytuacjach awaryjnych**

1. W przypadku zaistnienia wypadku należy: udzielić osobom poszkodowanym pierwszej pomocy przedmedycznej, w razie potrzeby wezwać pomoc lekarską.
2. Zaistniały wypadek przy pracy należy niezwłocznie zgłosić przełożonemu oraz postępować zgodnie z obowiązującymi w tym zakresie procedurami zintegrowanego systemu zarządzania.
3. W przypadku zaistnienia pożaru postępować zgodnie z zapisami obowiązującej w NIO-PIB Instrukcji Bezpieczeństwa Pożarowego.
4. O awariach lub uszkodzeniach sprzętu pomocniczego oraz wózka/taczki należy niezwłocznie zawiadomić przełożonego.

Wykaz telefonów alarmowych w NIO-PIB

URSYNÓW UL. W. K. ROENTGENA 5	
Centralna Dyspozytornia	(22) 546 25 55, (22) 546 25 56
Ochrona (dowódca zmiany)	600 816 602
Zespół Reanimacyjny	(22) 546 25 25
Starszy Lekarz Dyżurny	(22) 546 23 40, 600 816 602
OCHOTA UL. WAWELSKA 15	
Dział Administracyjno - Gospodarczy	(22) 57 09 161, (22) 57 09 160
Ochrona (dowódca zmiany)	(22) 57 09 111/252
Zespół Reanimacyjny	(22) 57 09 123
POZOSTAŁE TELEFONY ALARMOWE	
Numer alarmowy	112
Państwowa Straż Pożarna	998
PSP Ursynów	(22) 596 71 70
Pogotowie Ratunkowe	999
Komenda Stołeczna Policji	997
Komisariat Policji na Ursynowie	(22) 603 19 78, (22) 641 26 16
Pogotowie gazowe	992, (22) 628 45 97
Pogotowie energetyczne	(22) 821 31 31 (22) 821 52 17

WYKAZ OSÓB ZAPOZNANYCH Z INSTRUKCJĄ

.....
/pieczęć jednostki/komórki organizacyjnej NIO-PIB/

Lp.	Imię i nazwisko	Stanowisko	Data	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				

