



**CIOP** 

# *Sprawdź, czy prawidłowo wykonujesz ręczne prace transportowe*

**Ulotka przeznaczona jest do wykorzystania przez pracowników wykonujących ręczne prace transportowe**

- Do ręcznych prac transportowych wykonywanych przy użyciu siły fizycznej pracowników zaliczamy: podnoszenie, przenoszenie, podtrzymywanie, układanie, pchanie, ciągnięcie i przesuwanie.
- Ręczne prace transportowe wykonywane nieprawidłowo mogą spowodować dolegliwości wywołane zmęczeniem lub urazami mięśni rąk, nóg, pleców, naderwanie ścięgien, a także bóle kręgosłupa, zwłaszcza w odcinku lędźwiowym.

**Jeżeli odczuwasz takie dolegliwości – sprawdź warunki i sposób wykonywania swojej pracy.**



W myśl kodeksu pracy oraz rozporządzenia ministra pracy i polityki społecznej z dnia 14 marca 2000 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych, pracownicy są również odpowiedzialni za warunki swojej pracy, w zakresie w jakim zostali przeszkoleni przez pracodawcę.

**Krok 1. Przejrzyj wskazówki zawarte na kolejnych stronach, które służą określeniu problemów związanych z przemieszczaniem ciężarów.  
Kolor tła wskazuje poziom ryzyka zawodowego:**

zielony – ryzyko małe

żółty – ryzyko średnie

czerwony – ryzyko duże

**Krok 2. Sprawdź swoje stanowisko i organizację pracy, zwłaszcza w zakresie czynników, które określono na czerwonym tle.**

**Krok 3. Przejrzyj rysunki, które pokazują prawidłowe rozwiązania, popraw to, co jest możliwe do poprawienia we własnym zakresie, zgłoś przełożonemu problemy, których sam nie możesz rozwiązać.**

## Jeżeli:

- prace związane z przemieszczaniem materiałów są zmechanizowane
- do podnoszenia i przenoszenia używany jest sprzęt wspomagający
- przemieszczanie ręczne przedmiotów o masie nie większej niż 10 kg odbywa się sporadycznie w czasie zmiany roboczej:
  - wyłącznie w płaszczyźnie na wysokości bioder
  - tylko na odległość paru kroków
- większe i nieporęczne materiały są przenoszone zespołowo
- zadania podczas pracy są urozmaicone, wykonywane w ruchu
- tempo wykonywania czynności nie jest narzucone
- te same czynności powtarzane są sporadycznie w czasie godziny
- przerwy na odpoczynek są możliwe w miarę potrzeb
- prowadzone są szkolenia na temat bezpiecznego wykonywania ręcznych prac transportowych

## to:

**obciążenie ręcznymi pracami transportowymi nie powinno powodować u pracowników narażenia na dolegliwości mięśniowo-szkieletowe oraz nadmiernego zmęczenia.**

**Warunki pracy są właściwe – małe ryzyko wystąpienia dolegliwości mięśniowych oraz kręgosłupa.**

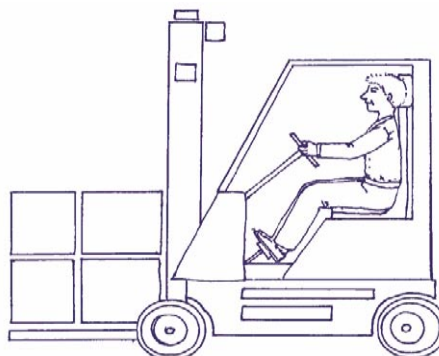
Jednak, w przypadku pracowników należących do specjalnych grup ryzyka (np. kobiet w ciąży, nieletnich lub pracowników, którzy ostatnio byli chorzy) należy zwrócić szczególną uwagę na warunki wykonywania ręcznych prac transportowych.

## Zalecane sposoby przemieszczania ciężarów

za pomocą wózka ręcznego



wózka podnośnikowego



## Jeżeli:

- ręczne przemieszczanie materiałów zdarza się często w czasie zmiany roboczej
- masa ręcznie przemieszczanych (podnoszonych lub przenoszonych) materiałów, narzędzi, sprzętu przekracza 10 kg
- przemieszczanie przedmiotów odbywa się z różnych wysokości
- przenoszone materiały nie zawsze są poręczne do trzymania i przenoszenia
- te same czynności powtarzane są kilkakrotnie w czasie godziny
- tempo wykonywania czynności jest narzucone
- nie zawsze jest czas na wykorzystanie przerwy na odpoczynek
- szkolenia na temat bezpiecznego wykonywania ręcznych prac transportowych są prowadzone rzadko
- czasem nie ma możliwości zjedzenia posiłku w czasie zmiany
- tempo wykonywania pracy jest czasami zbyt duże

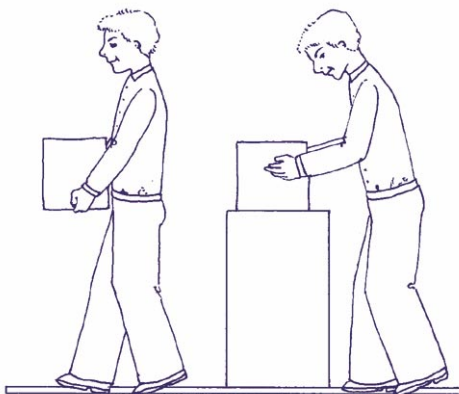
## to:

**obciążenie ręcznymi pracami transportowymi może powodować u części pracowników nadmierne zmęczenie i dolegliwości mięśniowo-szkieletowe.**

**Warunki pracy wymagają dokładniejszej analizy i oceny – średnie ryzyko wystąpienia dolegliwości i urazów mięśniowych oraz kręgosłupa.**

Występowanie czynników ryzyka wynikających z organizacji pracy na stanowisku (takich jak: tempo pracy, częstość i czas trwania czynności) może wymagać dokładniejszej analizy, a następnie poprawienia organizacji pracy, a także wyposażenia stanowiska w sprzęt wspomagający pracę.

Z najmniejszym ryzykiem związane jest podnoszenie ciężarów na wysokość bioder oraz blisko ciała



Prawidłowy sposób podnoszenia ciężarów



## Jeżeli:

- ciężkie materiały i narzędzia, o masie ponad 12 kg, przenoszone są przez ponad połowę zmiany roboczej, na odległości większe niż 25 m
- ciężka praca fizyczna jest wykonywana przez ponad połowę zmiany roboczej
- sprzęt wspomagający przemieszczanie ciężarów nie jest dostępny
- w przypadku dużych i nieporęcznych materiałów nie ma możliwości zespołowego przemieszczania
- przemieszczanie materiałów odbywa się w pozycji pochylonej, z podłogi lub z niskich wysokości, do poziomu ponad głowę
- przemieszczane materiały nie mają poręcznych uchwytów
- te same czynności powtarzane są kilka razy na minutę przez ponad połowę zmiany roboczej
- tempo wykonywanych czynności jest szybkie i narzucone
- nie ma czasu na przerwy i zjedzenie posiłku
- nie ma szkoleń na temat bezpiecznego wykonywania ręcznych prac transportowych

## to:

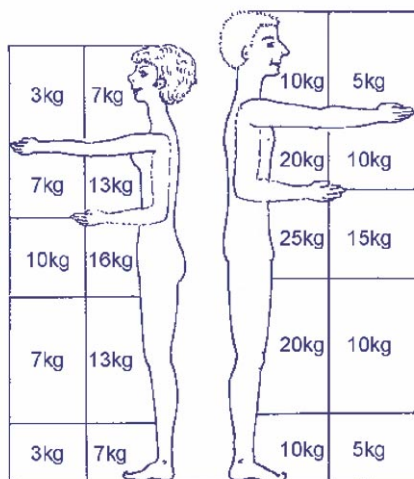
obciążenie ręcznymi pracami transportowymi pociąga za sobą **duże ryzyko dolegliwości mięśniowo-szkieletowych oraz nadmiernego zmęczenia.**

Konieczna jest dokładna analiza i poprawa: organizacji pracy (tempa, częstości, czasu trwania czynności itp.), wyposażenia stanowiska pracy, masy i poręczności, wysokości i drogi przemieszczania materiałów oraz pozycji przy pracy.

**Warunki pracy nieodpowiednie, wymagają dokładniejszej oceny i zmian – duże ryzyko wystąpienia dolegliwości i urazów mięśniowych oraz kręgosłupa.**

Warunki pracy powinny być poprawione w celu wyeliminowania lub zredukowania ryzyka. Jeżeli nie jest to możliwe ze względu na charakter pracy, pracę powinni wykonywać pracownicy specjalnie przeszkoleni w zakresie bezpiecznego wykonywania ręcznych prac transportowych.

Kobieta



Mężczyzna

Ryzyko wystąpienia dolegliwości wzrasta, im dalej (wyżej lub niżej) od wysokości biodrowej i środka ciężkości ciała znajduje się przemieszczany ciężar. Masa ciężarów przemieszczanych na różne wysokości nie powinna przekraczać wartości podanych na rysunku

### Opracowanie:

dr hab. Maria Konarska, Anna Krokosz  
Centralny Instytut Ochrony Pracy  
00-701 Warszawa, ul. Czerniakowska 16  
tel. (22) 623 36 98  
www.ciop.pl

Ilustracje: Ela Waga

Ulotka opracowana i wydrukowana w wyniku projektu PHARE PL 99/IB-SO 01 zrealizowanego w ramach umowy bliźniaczej zawartej między francuskim Ministerstwem Spraw Społecznych, Zatrudnienia i Solidarności oraz Krajowym Instytutem Bezpieczeństwa Pracy (INRS) z jednej strony a polskim Ministerstwem Pracy i Polityki Społecznej oraz Centralnym Instytutem Ochrony Pracy (CIOP) z drugiej strony.

Ulotka przeznaczona do bezpłatnej dystrybucji