



Nieporęczne przedmioty należy przemieścić zespołowo.

Symetryczne obciążenie.



Transport zespołowy długich przedmiotów.



Sprawdź warunki pracy

Jeżeli na jakieś pytanie odpowiesz „NIE”, zastanów się i podejmij niezbędne działania, aby Twoje miejsce pracy było bezpieczne.

- Czy jesteś ubrany w odzież roboczą i pełne buty z podeszwą antypoślizgową, wkładką antyprzebiciową i podnoskiem?
- Czy otrzymałeś odpowiednio do obowiązków środki ochronne (hełm, naramienniki, rękawice ochronne)?
- Czy przełożony przekazał Ci informacje o ciężarze i parametrach transportowanego materiału?
- Czy w razie konieczności możesz skorzystać ze sprawnego technicznie sprzętu pomocniczego (taczka, uchwyty do transportu tafli szklanych, wózek kołowy, dźwignica)?
- Czy masa transportowanego przez Ciebie ładunku jest zgodna z dopuszczalnymi normami?
- Czy masz możliwość przetransportować ładunek w sposób zgodny z dobrymi praktykami?

Odzież robocza i ochronna

Do ręcznych prac transportowych może przystąpić pracownik ubrany w odzież roboczą, dostosowaną do pory roku, rękawice robocze oraz pełne buty z podeszwą antypoślizgową, wkładką antyprzebiciową i podnoskiem chroniącym palce. Pracownik powinien być również wyposażony w:

- hełm ochronny z aktualną datą ważności, określoną przez producenta,
- inne środki ochrony indywidualnej w zależności od występujących zagrożeń np. ochronniki ramion.

Przed przystąpieniem do pracy pracownik powinien zostać poddany instruktażowi stanowiskowemu i zapoznany z instrukcjami bezpiecznej obsługi urządzeń wykorzystywanych w pracy.

Ogólne informacje

- Przez pracę dorywczą rozumie się ręczne przemieszczanie materiałów nie częściej niż 4 razy na godzinę, jeżeli łączny czas wykonywania tych prac nie przekracza 4 godzin na dobę.
- Pochylnie na budowach, które służą do ręcznego transportu, np. do przewożenia taczkami nie powinny przekraczać 10% nachylenia.

Normy dźwigania

- Dopuszczalny ciężar przedmiotów podnoszonych i przenoszonych przez jednego pracownika wynosi 30 kg przy pracy stałej i 50 kg przy pracy dorywczej.
- 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 lub wykonać pracę zespołowo.

Dobre praktyki

- Ciężar najlepiej podnosić z poziomu ud. Przy podnoszeniu ciężaru z niższego poziomu należy stanąć możliwie blisko niego w lekkim rozkroku tak, aby dźwigany przedmiot znalazł się między stopami, przykucnąć i wyprostować plecy. Następnie mocno uchwycić jedną ręką przedmiot od spodu i powoli wstać z nim.
- Ciężkie i długie przedmioty należy unieść do góry z jednej strony i przesuwać się w stronę środka jego długości. Uchwycenie przedmiotu po środku pozwoli na rozłożenie jego ciężaru równomiernie na obie ręce. Najlepiej tę pracę wykonywać zespołowo.
- Należy unikać przenoszenia ciężarów przy skręcie tułowia.

- Przenoszenie elementów o dużych płaszczyznach np. arkusze blachy przy silnym wietrze może przewrócić pracownika lub spowodować jego upadek z wysokości (jeżeli prace transportowe odbywają się na wysokości).
- Elementy o dużych płaszczyznach np. arkusze blachy najbezpieczniej przenosić przy użyciu sprzętu pomocniczego.
- Materiał przenoszony w zwojach należy zabezpieczyć przed rozwinięciem.

Transport zespołowy

Przenoszenie przedmiotów, których długość przekracza 4 m i masa 30 kg, powinno odbywać się zespołowo. Na jednego pracownika powinna przypadać masa nieprzekraczająca 25 kg przy pracy stałej i 42 kg przy pracy dorywczej. Pracowników należy dobrać pod względem wzrostu. Odstęp pomiędzy nimi musi wynosić co najmniej 75 cm.

Transport wózkami i taczkami

- Taczką można przewozić (łącznie z masą taczki), maksymalnie 100 kg po twardej nawierzchni i 75 kg po nawierzchni nieutwardzonej.
- Na wózku po terenie płaskim o twardej nawierzchni można przewozić (łącznie z masą wózka), maksymalnie 350 kg na wózku dwukołowym, np. wózek na butle spawalnicze i 450 kg na wózku trzy lub czteroślupowym, np. paleciak.
- Przy przemieszczaniu ładunku na wózku po pochyleniach większych niż 5% dopuszczalne obciążenia są mniejsze odpowiednio o 100 kg (tj. 250, 350 kg).

Nie wolno!

- **Ręcznie przenosić przedmiotów o masie przekraczającej 30 kg na wysokość powyżej 4 m lub na odległość przekraczającą 25 m.**
- **Zespołowo przenosić przedmiotów na odległość przekraczającą 25 m.**
- **Ręcznie transportować przedmiotów o masie przekraczającej 500 kg.**
- **Przekraczać dopuszczalnego obciążenia urządzeń w transporcie ręcznym z użyciem dźwignic.**
- **Stać pod podnoszonym ładunkiem.**
- **Używać lin i łańcuchów uszkodzonych lub niewłaściwie zamocowanych o nieznannej albo niedostatecznej wytrzymałości w transporcie z użyciem dźwignic.**