

ZACHODNIOPOMORSKIE CENTRUM ONKOLOGII



INSTRUKCJA NR I - 504-011

STRONA:
1/7

TYTUŁ:

BHP PRZY RĘCZNYCH PRACACH TRANSPORTOWYCH

EDYCJA:
2

Opracował	NAZWISKO	Paweł Białek St. specjalista ds. BHP	DATA	18.03.2025 r.	PODPIS		Numer egzemplarza 1
Zatwierdził		ADRIAN SIKORSKI Dyrektor		19.03.2025 r.			

UWAGA: Niniejszy dokument stanowi własność Zachodniopomorskiego Centrum Onkologii w Szczecinie. Wszelkie prawa autorskie zastrzeżone! Zabrania się dokonywania zmian treści, a także kopiowania i rozpowszechniania dokumentu bez zgody wydawcy!

Tabela zmian w dokumencie ZSZ

[illegible]

	ZACHODNIOPOMORSKIE CENTRUM ONKOLOGII	
	INSTRUKCJA NR I - 504-011	STRONA: 2/7
TYTUŁ:	BHP PRZY RĘCZNYCH PRACACH TRANSPORTOWYCH	EDYCJA: 2

Podstawa prawna:

Rozporządzenie Ministra 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 (tekst jednolity Dz. U. z 2018 r. poz. 1139).

1. Cel

Celem instrukcji jest określenie zasad wykonywania ręcznych prac transportowych.

2. Zakres obowiązywania

Instrukcja obowiązuje pracowników ZCO wykonujących i nadzorujących ww. prace oraz kierujących tymi pracami.

3. Zasady ogólne.

- Do wykonywania ręcznych prac transportowych może być dopuszczony pracownik, który:
 - ukończył 18 lat,
 - posiada orzeczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do wykonywania ww. pracy,
 - odbył szkolenie wstępne ogólne i stanowiskowe w dziedzinie bhp, w tym szkolenie z ochrony ppoż. oraz w zakresie prawidłowych sposobów wykonywania ręcznych prac transportowych.
- Kierujący ww. pracami jest zobowiązany zapewnić pracownikom informacje dotyczące przemieszczanego przedmiotu/towaru, a także informacje z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy, wymagań ergonomii, w tym wyniki oceny ryzyka zawodowego.
- Pracownik jest zobowiązany przystąpić do pracy wyposażony w odpowiednią odzież i obuwie robocze oraz niezbędny sprzęt pomocniczy i środki ochrony indywidualnej odpowiednie do zagrożeń.
- Przed wykonywaniem pracy w kontakcie z niebezpiecznymi substancjami lub mieszaninami chemicznymi pracownik zobowiązany jest zapoznać się z kartami charakterystyki tych substancji lub mieszanin chemicznych.
- Organizacja ręcznych prac transportowych, w tym stosowane metody pracy powinny zapewnić w szczególności:
 - ograniczenie długotrwałego wysiłku fizycznego, w tym zapewnienie odpowiednich przerw w pracy na odpoczynek,
 - wyeliminowanie nadmiernego obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego pracownika, a zwłaszcza urazów kręgosłupa, związanego z rytmem pracy wymuszonym procesem pracy,
 - ograniczenie do minimum odległości ręcznego przemieszczania przedmiotów,
 - uwzględnienie wymagań ergonomii.
- Wydatek energetyczny netto niezbędny do wykonywania pracy związanej z wysiłkiem fizycznym, w tym z podnoszeniem i przenoszeniem przedmiotów, w czasie zmiany roboczej nie może przekraczać:
 - dla kobiet 5000 kJ przy pracy stałej i 20 kJ/min przy pracy dorywczej,
 - dla mężczyzn 8400 kJ przy pracy stałej i 30 kJ/min przy pracy dorywczej.

$$1 \text{ kJ} = 0,24 \text{ kcal}$$

	ZACHODNIOPOMORSKIE CENTRUM ONKOLOGII	
	INSTRUKCJA Nr I - 504-011	STRONA: 3/7
Tytuł:	BHP PRZY RĘCZNYCH PRACACH TRANSPORTOWYCH	EDYCJA: 2

4. Zasady wykonywania ręcznych prac transportowych.

1. Podnoszony przedmiot powinien znajdować się pomiędzy lekko ugiętymi kolanami. Stopy, płasko i pewnie ustawione na podłożu, powinny być rozstawione w odległości 30 - 40 cm, plecy jak najbardziej wyprostowane, głowa odchylona nieco do tyłu.
2. Przy podnoszeniu i przenoszeniu należy pamiętać o:
 - a) wykonywaniu łagodnych i płynnych ruchów,
 - b) nie skręcaniu tułowia,
 - c) rozkładaniu mas, w miarę możliwości, symetrycznie po obu stronach tułowia.
3. Utrzymywać ciężar tak blisko ciała, jak to tylko jest możliwe (obciążenie wzrasta z odległością między ciężarem a pracownikiem). Zasada ta nie obowiązuje przy usuwaniu odpadów z oddziałów i komórek medycznych. Worki z odpadami z oddziałów i komórek medycznych należy chwycić od góry i utrzymywać w bezpiecznej odległości od ciała, w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu z materiałem potencjalnie zakaźnym.
4. Starać się utrzymywać ciężar w rękach jak najkrócej.
5. Unikać dużej częstotliwości przenoszenia (szybkie tempo).
6. Przenosić ciężar na opuszczonych rękach. Dźwiganie ciężaru przy zgiętych w stawie łokciowym rękach zwiększa dwukrotnie obciążenie zaangażowanych mięśni.
7. Transport ręczny przy użyciu wózka kołowego powinien odbywać się poprzez pchanie, a nie ciągnięcie.
8. Materiały/towary transportowane wózkiem kołowym powinny być zainstalowane w sposób stabilny i nie stwarzający zagrożenia poprzez wypadnięcie z wózka.

5. Przemieszczanie materiałów, które stwarzają dodatkowe zagrożenia.

1. Niedopuszczalne jest przenoszenie przez jednego pracownika materiałów ciekłych – gorących, żrących albo o właściwościach szkodliwych dla zdrowia, których masa wraz z pojemnikiem przekracza: **25 kg dla mężczyzn i 10 kg dla kobiet**.
2. Leki oraz materiały medyczne mogą być przewożone z Apteki do oddziałów szpitala wyłącznie w zamkniętych pojemnikach. Szczególną ostrożność należy zachować przy transporcie leków cytostatycznych.
3. Odpady medyczne należy transportować wyłącznie w przeznaczonych do tego celu zamykanych pojemnikach.
4. Butle ciśnieniowe (napełnione lub opróżnione) o pojemności powyżej 10 dm³ powinny być przewożone wózkiem transportowym. Butle o pojemności nie przekraczającej 10 dm³ mogą być przenoszone ręcznie przez jednego pracownika.
5. Przedmioty nieporęczne lub trudne do utrzymania powinny być przemieszczane przy użyciu odpowiedniego sprzętu pomocniczego, zapewniającego bezpieczeństwo podczas pracy.
6. 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.

W razie wątpliwości co do warunków zachowania bezpieczeństwa przy wykonywaniu powierzonych prac, pracownik ma prawo przerwać każdą wykonywaną czynność związaną z transportem ręcznym, w celu uzyskania informacji od przełożonego, dotyczącej przemieszczanego przedmiotu i sposobu wykonania pracy.

	ZACHODNIOPOMORSKIE CENTRUM ONKOLOGII	
	INSTRUKCJA NR I - 504-011	STRONA: 4/7
TYTUŁ:	BHP PRZY RĘCZNYCH PRACACH TRANSPORTOWYCH	EDYCJA: 2

6. Czynności zabronione

1. Ręczne przemieszczanie przedmiotów przez pomieszczenia, schody, korytarze albo drzwi zbyt wąskie w stosunku do rozmiarów tych przedmiotów, jeżeli stwarza to zagrożenie wypadkowe.
2. Transport ręczny przedmiotów, których środek ciężkości znajdowałby się powyżej połowy wysokości przedmiotu. Transport takich przedmiotów może odbywać się wyłącznie po zastosowaniu uchwytów znajdujących się powyżej środka ciężkości.
3. Zwojów taśm, drutów, siatki itp. nie wolno transportować bez zabezpieczenia przed rozwinięciem i wyginaniem.
4. Przedmiotów posiadających ostre, wystające elementy nie wolno transportować bez zabezpieczenia przed urazami.
5. Niedopuszczalne jest przenoszenie i przetaczanie przedmiotów po pochylniach, nie związanych w sposób stały z konstrukcją budynku, o kącie nachylenia ponad 15°, oraz po schodach o kącie nachylenia ponad 60°.
6. Niedopuszczalne jest przenoszenie balonów z kwasami lub innymi cieczami żrącymi na plecach lub przed sobą.

7. Ręczne przemieszczanie przedmiotów.

1. Przenoszenie przez jednego pracownika.

Masa przedmiotów przenoszona przez jednego pracownika nie może przekraczać:

RODZAJ PRACY	MĘŻCZYŹNI	KOBIETY
Stała	30 kg	12 kg
Dorywcza*	50 kg	20 kg
Przenoszonych na wysokość powyżej obręczy barkowej:		
Stała	21 kg	8 kg
Dorywcza*	35 kg	14 kg
Przy przenoszeniu pod górę, pochylniach lub schodach o kącie nachylenia przekraczającym 30°, na wysokość przekraczającą 4 m		
Stała	20 kg	8 kg
Dorywcza*	30 kg	12 kg
Przy przenoszeniu na odległość przekraczającą 25 m		
Każda	30 kg	12 kg
Przy przenoszeniu pod górę, pochylniach lub schodach o kącie nachylenia nieprzekraczającym 30°, na wysokość przekraczającą 4 m		
Każda	30 kg	12 kg

* **Praca dorywcza** - ręczne przemieszczanie przedmiotów, ładunków lub materiałów nie częściej niż 4 razy na godzinę, maksymalnie przez 4 godzin na dobę.

Praca stała - powtarzalne obciążenie pracownika ręcznymi pracami transportowymi w czasie zmiany roboczej – częściej niż przy pracy dorywczej.

	ZACHODNIOPOMORSKIE CENTRUM ONKOLOGII	
	INSTRUKCJA Nr I - 504-011	STRONA: 5/7
Tytuł:	BHP PRZY RĘCZNYCH PRACACH TRANSPORTOWYCH	EDYCJA: 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.

2. Przenoszenie zespołowe.

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:

- a) przy pracy stałej – 25 kg dla mężczyzn i 10 kg dla kobiet
- b) 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.**

3. Ręczne przewożenie ładunków na wózkach.

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

Lp.	Warunki przemieszczania ładunków	Mężczyźni			Kobiety		
		wózki 1-kołowe (taczki)	wózki 2-kołowe	wózki 3-i więcej kołowe	wózki 1-kołowe (taczki)	wózki 2-kołowe	wózki 3-i więcej kołowe
1	Przemieszczenie po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 5%	100 kg	350 kg	450 kg	40 kg	140 kg	180 kg
2	Przemieszczenie po terenie o nachyleniu większym niż 5%	75 kg	250 kg	350 kg	30 kg	100 kg	140 kg

W przypadku przemieszczania ładunku na wózkach po nawierzchni nierównej lub nieutwardzonej – dopuszczalna masa ładunku, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać 60% powyższych wartości. Niedopuszczalne jest ręczne przemieszczanie ładunków na wózkach po terenie o nachyleniu większym niż 8% oraz na odległość większą niż 200 m.

	ZACHODNIOPOMORSKIE CENTRUM ONKOLOGII	
	INSTRUKCJA NR I - 504-011	STRONA: 6/7
TYTUŁ:	BHP PRZY RĘCZNYCH PRACACH TRANSPORTOWYCH	EDYCJA: 2

4. Przetaczanie i wtaczanie przedmiotów

Dopuszczalne jest ręczne przetaczanie i wtaczanie przedmiotów o kształtach okrągłych (w szczególności beczek, rur o dużych średnicach), pod warunkiem zachowania wartości następujących sił:

- a) przy pchaniu – 300 N dla mężczyzn i 120 N dla kobiet,
- b) przy ciągnięciu – 250 N dla mężczyzn i 100 N dla kobiet,

oraz:

- c) 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,
- d) masa ręcznie wtaczanych przedmiotów na pochylnie nie może przekraczać 50 kg na jednego mężczyznę i 20 kg na jedną kobietę.

8. Uwagi końcowe.

- Pracę należy wykonywać w odzieży roboczej i obuwiu dostarczonym przez pracodawcę. Rękawice robocze należy wymieniać natychmiast po stwierdzeniu uszkodzeń lub zużyciu utrudniającym wykonywanie pracy.
- W przypadku wątpliwości co do warunków zachowania bezpieczeństwa pracy oraz w razie stwierdzenia zagrożeń zwrócić się do przełożonego po stosowne informacje lub instrukcje.

9. Formularze

Brak

10. Załączniki

Brak

11. Dokumenty związane

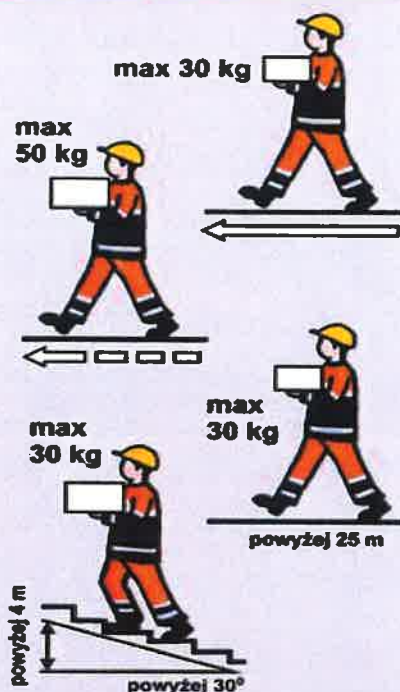
- P-404 wraz z instrukcjami.
- P-405 wraz z instrukcjami.
- I-504-015 Instrukcja ogólna bezpieczeństwa i higieny pracy.

**Poniżej w formie graficznej przedstawiono normy
podnoszenia i przenoszenia ładunków.**

	ZACHODNIOPOMORSKIE CENTRUM ONKOLOGII	
	INSTRUKCJA Nr I - 504-011	STRONA: 7/7
Tytuł:	BHP PRZY RĘCZNYCH PRACACH TRANSPORTOWYCH	EDYCJA: 2

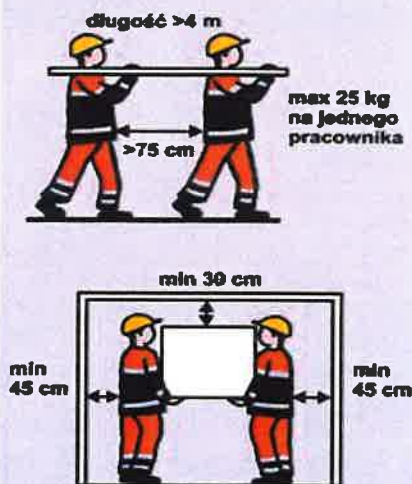
NORMY PODNOSZENIA I PRZENOSZENIA ŁADUNKÓW

Mężczyźni

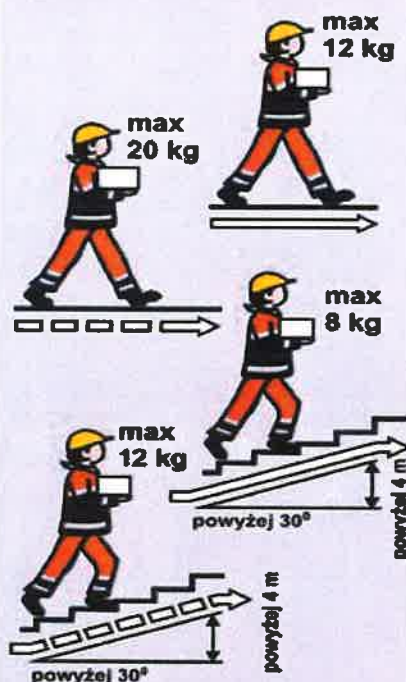


Transport zespołowy

Niedopuszczalne jest zespołowe przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej 500 kg lub na odległość przekraczającą 25 m



Kobiety

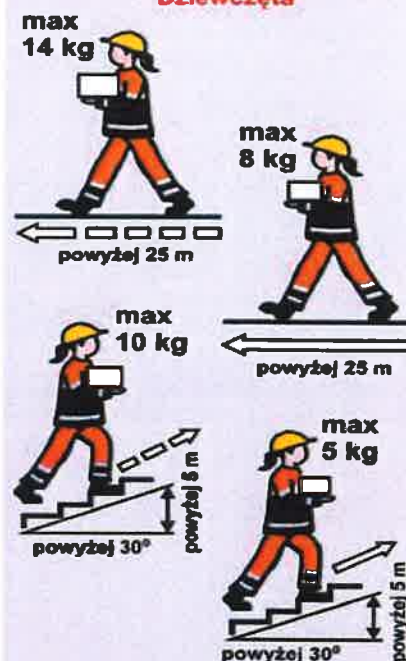


Kobiety w ciąży



Młodociani

Dziewczęta



Chłopcy



Praca dorywcza
do 4 razy
na godzinę

Praca stała
obciążenia
powtarzalne

Uwaga!
Pracownik młodociany jest osobą
w wieku od 16 do 18 lat

