

INSTRUKCJA BHP BEZPIECZNA PRACA PRZY RĘCZNYCH PRACACH TRANSPORTOWYCH

1. OGÓLNE WYMAGANIA

Do pracy przy ręcznych pracach transportowych może zostać dopuszczony pracownik który:

- 1) Posiada aktualne szkolenie z zakresu bhp.
- 2) Posiada aktualne orzeczenie lekarskie, bez przeciwwskazań do pracy na danym stanowisku.
- 3) Został przeszkolony w zakresie bezpiecznej pracy przy ręcznych pracach transportowych.

2. PODSTAWOWE ZASADY BHP/POŻ.

- 1) Zapoznać się z przepisami bhp przy ręcznych pracach transportowych.
- 2) Stosować SOI: odzież ochronną, kask ochronny, rękawice ochronne, obuwie ochronne, kamizelkę odblaskową.

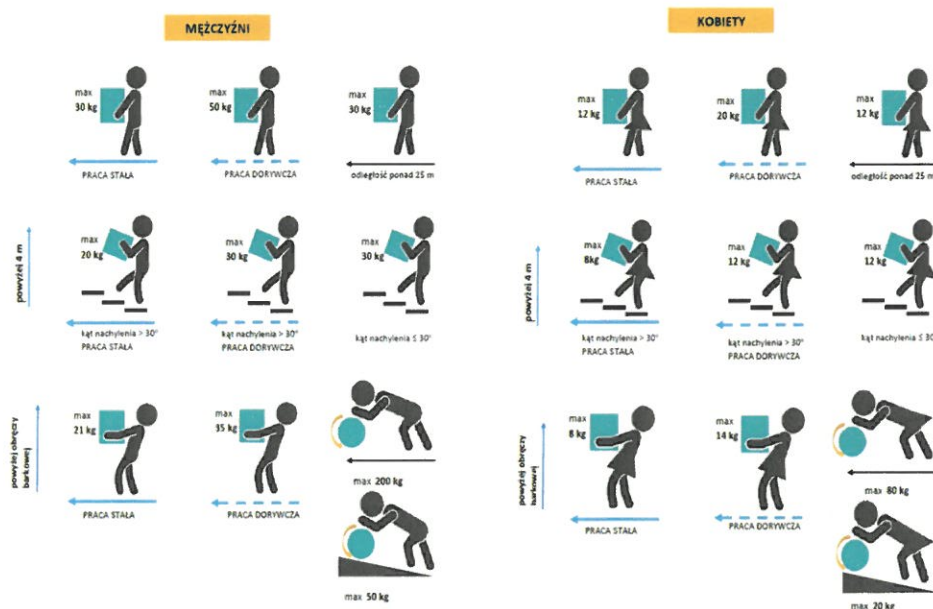


- 3) Wykonywać prace związane z transportem ręcznym z zachowaniem szczególnej ostrożności, w sposób zapewniający bezpieczeństwo pracowników oraz chroniący od uszkodzeń lub zniszczenia materiałów i mienia.
- 4) Transport ręczny stosować tylko wówczas gdy nie ma możliwości wykorzystania sprzętu zmechanizowanego.

3. PODSTAWOWE CZYNNOŚCI PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY

- 1) Ocenić masę przedmiotu, który ma być transportowany.
- 2) Zapewnić odpowiednią liczbę pracowników, adekwatną do ciężaru, rodzaju i gabarytów transportowanych materiałów.
- 3) Upewnić się, czy można go przenosić samodzielnie bez przekroczenia dopuszczalnych norm, które wynoszą:

RĘCZNE PRZENOSZENIE PRZEDMIOTÓW PRZEZ JEDNEGO PRACOWNIKA



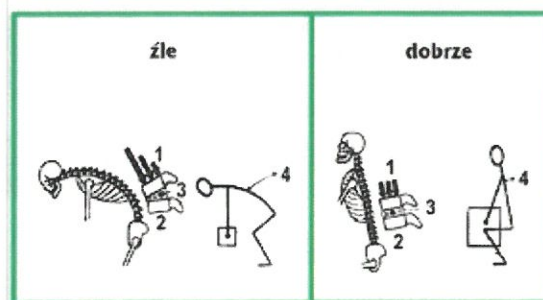
- 4) Przed transportem przygotować miejsce do składowania spełniające odpowiednie wymogi.
- 5) Upewnić się, czy droga transportowa jest wolna i czy nie jest śliska.
- 6) Upewnić się, czy miejsce składowania jest dostępne.
- 7) Upewnić się, czy nie zostanie przekroczone dopuszczalne obciążenie urządzenia do składowania po umieszczeniu przedmiotu w wybranym miejscu składowym.

4. PODSTAWOWE CZYNNOŚCI PO ZAKOŃCZENIU PRACY

- 1) Sprawdzić czy przedmiot jest prawidłowo ułożony np. nie wystaje poza obrys półki, miejsca składowania.
- 2) W przypadku przedmiotów o nietypowych gabarytach (np. o owalnym kształcie) zabezpieczyć przed przemieszczeniem się.
- 3) Uporządkować stanowisko pracy.

5. ZASADY I SPOSOBY BEZPIECZNEGO WYKONANIA PRACY

- 1) Podczas ręcznego podnoszenia przedmiotów należy zachować właściwą pozycję (proste plecy, zgięte nogi).



- 2) Przedmioty drobne należy transportować w pojemnikach.
- 3) Transport środków chemicznych określa ZLB.02-INS.BHP.VWAW.207 Instrukcja BHP przy magazynowaniu substancji chemicznych.
- 4) Przedmioty o długości ponad 4 m i wadze ponad 30 kg należy przemieszczać w co najmniej dwie osoby (transport zespołowy).
- 5) Załadunek i rozładunek zespołowy musi odbywać się według poniższych przepisów:
 - a) pracą zespołową kieruje jeden pracownik,
 - b) ciężar przemieszczanych przedmiotów nie może przekraczać określonych norm (500 kg dla mężczyzn, 200 kg dla kobiet),
 - c) do zespołowego przemieszczania przedmiotów dobrać pracowników pod względem wzrostu i siły,
 - d) odstęp między pracownikami muszą wynosić minimum 0,75 m,
 - e) pracownicy transportujący długi przedmiot muszą znajdować się po tej samej stronie,
 - f) podnoszenie przedmiotów musi odbywać się równocześnie i na komendę.
- 6) Podczas ręcznych prac transportowych należy stosować metody pracy zapewniające:
 - a) ograniczenie długotrwałego wysiłku fizycznego, w tym zapewnienie odpowiednich przerw w pracy na odpoczynek,
 - b) ograniczenie do minimum ręcznego przemieszczania przedmiotów,
 - c) eliminowanie nadmiernego obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego pracownika,
 - d) uwzględnienie wymagań ergonomii, a w szczególności prawidłową postawę podczas przemieszczania (utrzymywanie pionowego obciążenia kręgosłupa).

6. ZABRANIA SIĘ

- 1) Ręcznie transportować przedmioty jeżeli:
 - a) czynności te mogą być wykonywane tylko i wyłącznie z pomocą skrętów tułowia,
 - b) istnieje możliwość wystąpienia nagłych ruchów transportowanego przedmiotu,

- c) ciało pracownika znajduje się w niestabilnej pozycji,
 - d) pochylenie tułowia pracownika przekracza 45 stopni,
 - e) transportowany przedmiot, ogranicza pole widzenia pracownika,
 - f) środek ciężkości przedmiotu po ustawieniu w pozycji do podnoszenia i po podniesieniu znajduje się powyżej połowy wysokości przedmiotu.
- 2) Przenosić przedmiotów o masie przekraczającej 30 kg na wysokość powyżej 4 m lub odległość przekraczającą 25 m.
 - 3) Transportować zespołowo przedmiotów o masie przekraczającej 500 kg.
 - 4) Wykonywać indywidualnie prac transportowych, które powinny wykonywać się zespołowo.
 - 5) Przekraczać obowiązujące normy dźwigania ręcznego.
 - 6) Niestosowania się do poleceń osoby kierującej pracą zespołową przy transporcie materiałów.

DATA OPRACOWANIA: **2020-04-20**

DATA AKTUALIZACJI: **2026-03-19**

OPRACOWAŁ:

Paweł Kempisty

podpis

ZATWIERDZIŁ(BHP):

Dariusz Gardon

podpis

ZATWIERDZIŁ:

Prezes Zarządu

Paweł Orlof

podpis

