

„Компания“ ЕООД			
Изготвил:..... (..... –.....) - 00.00.20.. г.	Проверил:..... (..... –))	Утвърдил:..... (..... –))	В сила от: 00.00.20... г.
Инструкция за ръчна работа с тежести			

1. Цел на инструкцията:

Да запознае работещите в складовите помещения и разтоварващите на материали и работно оборудване по строежите с правилата за безопасност и здраве при ръчна работа с тежести.

2. Изисквания към работещите:

- 2.1. Да се явяват на работа без да са употребявали алкохол или други възпрепятстващи шофьорските реакции лекарствени вещества, отпочинали и бодри;
- 2.2. Да нямат медицински противопоказания, доказани от предварителен и/или профилактичен медицински преглед;
- 2.3. Да бъдат инструктирани по реда на НАРЕДБА № РД-07-2 от 16.12.2009г. за условията и реда за провеждането на периодично обучение и инструктаж на работниците и служителите по правилата за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд, издадена от министъра на труда и социалната политика, обн., ДВ, бр. 102 от 22.12.2009 г., и посл. изм. и доп.;
- 2.4. Да знаят детайлно изискванията на настоящата инструкция и да спазват правилата за нейното прилагане;
- 2.5. Не се допускат за редовно ръчно пренасяне на товари работещи, не навършили 18 г. и бременни жени.

3. Правила за изпълнение:

При извършване на ръчни работи с тежести, включващи вдигане, преместване, носене, поставяне, разтоварване и подреждане е задължително да се спазват следните физиологични норми:

- 3.1. Разстоянието за редовно ръчно пренасяне на тежести е до 2 m за жени и до 30 m за мъже (за стълби – едно стъпало се приравнява на 1 m разстояние);
- 3.2. Теглото на товара не трябва да превишава:
 - При вдигане, поддържане, преместване и пренасяне на разстояние до 2 m:
 - 15 kg за жени; 50 kg мъже – единичен товар
 - 4 000 kg за жени и 10 000 kg за мъже – общо за един работен ден.
 - При пренасяне до 30 m (извършващо се само от мъже):
 - 30 kg за единичен товар;
 - 6 000 kg общо за един работен ден.
- 3.3. В случай на необходимост от вдигане и пренасяне на тежести от повече лица,

общото тегло на товара следва:

- да е по-малко от сумата на единичните товари по т.3.2 и е до 300 kg;
- да не превишава 2 400 kg за жени и 6 000 kg за мъже за едно лице за един работен ден.

3.4. При извършване на чести, повторяеми операции за вдигане и пренасяне на тежести:

- времето на отделните операции трябва да не е по-малко от 30 sec.;
- теглото на единичния товар трябва да не превишава :
 - при честота 1 операция/min – 5 kg за жени и 11 kg за мъже;
 - при честота 2 операции/min – 2.5 kg за жени и 5.5 kg за мъже.

3.5. Ръчната работа с тежести се организира така, че да се съблюдават следните основни правила:

- При повдигане и пренасяне на тежести да бъде съобразена с: ергономичните изисквания, теглото на товара, посоката на пренасяне на товара и да не се налага извършване на усукващи движения около оста на тялото;
- Задължително е при вдигане на тежести работещият :
 - да поема товара от разстояние не по-голямо от дължината на предмишницата;
 - да вдига товара от ниво не по-ниско от височината на коленете и до ниво не по-високо от височината на раменете;
 - да държи гърба си по възможност по-изправен като се навежда в областта на кръста и повдига тежестта чрез подходящо приклякване.

3.6. Когато при ръчна работа с тежести се ползват различни помощни средства - транспалетни колички и други :

- ✓ Правилното усилие е бутане, а не теглене на количката;
- ✓ Бутането, а като изключение тегленето на преносното средство, да се извършват на ниво от средата на бедрото до раменете.

3.7. Когато при работа с тежести за товари с тегло от 50 до 500 kg се ползват различни повдигателни съоръжения :

- Повдигането и спускането на товари трябва да се извършва бавно, без резки движения;
- Товарите трябва да са добре опаковани;
- Съоръженията трябва да бъдат подлагани на периодични прегледи и проверки, съгласно техническите предписания на производителя и нормативните документи.

3.8. При работа задължително следва да се използват одобрените и предоставени, съобразно степента на риска, лични предпазни средства, за вида, употребата и начина на съхранение, за които работещите са инструктирани (и обучени за използването на тези ЛПС, за които това е необходимо);

3.9. Забранява се работа с неизправни лични предпазни средства и с такива с изтекъл срок на годност или на периодична проверка;

За извършване на товарно-разтоварни работи с товари с тегло от 50 до 500 kg следва да се използват изправни помощни приспособления и механизми (лостове, колички, лебедки и др.);

3.10. Тежките и извънгабаритните товари следва да се укрепват срещу преобръщане или приплъзване;

3.11. При пренасяне на товар на рамо едновременно от двама работника, товарът трябва да се поставя на едно и също рамо (ляво или дясно и за двамата);

3.12. При пренасяне на сандъци, кафези и др., предварително трябва се проверява за

наличие на стърчащи гвоздеи, чембери и др.;

3.13. Товаренето и разтоварването на варели, ролки, барабани и др. трябва да става чрез търкаляне, като работника стои зад товара по посока на движението му;

3.14. Ръчните товарно-разтоварни и преносни работи на насипни товари (пясък, пръст и др.) трябва да се извършват с лопати и колички;

3.15. Преместването, товаренето и разтоварването на бутилки и съдове със състени или втечнени газове трябва да става с повишено внимание, без удари, тласкане или хвърляне;

3.16. При товарене в превозно средство товарите трябва да се нареждат на фигури, като се постига необходимата стабилност срещу падане и повреждане на опаковката при транспортиране;

3.17. Забранява се подреждането (стифирането) на товари в неустойчиво положение на товара.

3.18. Забранява се на работещите да се качват върху товарите;

3.19. Забранява се едновременно срязване на всички обвързващи или закрепващи товара средства, без да са взети предпазни мерки за стабилизиране на товара;

3.20. Забранява се пренасяне на счупени съдове или товари, съдържащи основи, киселини, отровни вещества, с повредена опаковка;

3.21. Забранява се пушене и хранене по време на извършване на товарно-разтоварни работи;

3.22. Задължително се осигурява аптечка с необходимите медикаменти и превързочни материали за оказване на първа долекарска помощ;

3.23. Персоналът трябва да е запознат с начините на гасене и безопасната работа с уредите за пожарогасене, с които са оборудвани обектите.

4. Рискове при ръчна работа с пренасяне на тежести:

При ръчна работа с пренасяне на тежести прилаганото физическо усилие може да създаде риск, ако:

- то е много голямо;
- се прилага само чрез извиване на тялото;
- довежда до рязко преместване на товара;
- се прилага при неблагоприятна и нестабилна работна поза.

Характеристиките на работната среда могат да увеличат риска, ако:

- няма достатъчно пространство за извършване на ръчна работа с тежести, особено при повдигане във вертикална посока;
- подът/повърхностите, по които се пренасят товари, са неравни или хлъзгави и особено ако работещите не носят подходящи обувки;
- работното място или работната среда не позволява на работещите да извършват ръчната работа с тежести на безопасна височина и при подходяща работна поза;
- нивото на пода или на работната повърхност не е еднакво навсякъде;
- подът или опората за краката са нестабилни;
- температурата, влажността или вентилацията са неподходящи;
- местата за складиране на товарите са неподходящи.

Извършваната дейност може да създаде риск от увреждания, ако има една или повече от следните характеристики:

- голяма честота или продължително прилагане на значително мускулно

усилие;

- недостатъчни паузи за почивка и време за възстановяване;
- големи разстояния на достигане, преместване и пренасяне на товара;
- наложен ритъм на работа, който не може да се променя от работещия.

Работещият може да бъде изложен на риск поради индивидуални фактори, когато:

- физически не е подходящ да извършва тази работа;
- носи неподходящо работно облекло, обувки или други лични аксесоари;
- няма нужните знания и подготовка;
- няма добра организация и при неспазване на правилата за безопасност може да получи травми и увреждания на здравето си.

5. Лични предпазни средства – Съгласно утвърден от работодателя списък.

6. Предпазване на други лица – Спазването на правилата за работа гарантира намаляване на инцидентите с други лица.

7. Правила за действие при трудова злополука – съгласно Наредба за установяване, разследване, регистриране и отчитане на трудовите злополуки (обн. ДВ, бр. 6 от 2000 г., и посл. изм доп.

8. Използвана литература:

НАРЕДБА № 16 от 31.05.1999 г. за физиологични норми и правила за ръчна работа с тежести

НАРЕДБА № 12 за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд при извършване на товаро-разтоварни работи