

ZARZĄDZENIE NR 17/2018

Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach

z dnia 21. marca 2018 roku

w sprawie zmiany Zarządzenia Nr 24/2013 z dnia 14 maja 2013 roku Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach w sprawie: wprowadzenia i przestrzegania zakładowych instrukcji przy wykonywaniu prac szczególnie niebezpiecznych oraz prac które powinny być wykonywane przez co najmniej dwie osoby, w celu zapewnienia asekuracji, ze względu na możliwość wystąpienia szczególnego zagrożenia dla zdrowia lub życia ludzkiego w Ośrodku Sportu i Rekreacji w Suwałkach, zmienionego Zarządzeniem Nr 20 /2017 Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach z dnia 28 kwietnia 2017 w sprawie zmiany Zarządzenia Nr 24/2013 z dnia 14 maja 2013 roku Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach

§ 1

Podstawa prawna Zarządzenia Nr 24/2013 z dnia 14 maja 2013 roku Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach w sprawie zmiany Zarządzenia Nr 24/2013 z dnia 14 maja 2013 roku Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach w sprawie: wprowadzenia i przestrzegania zakładowych instrukcji przy wykonywaniu prac szczególnie niebezpiecznych oraz prac które powinny być wykonywane przez co najmniej dwie osoby, w celu zapewnienia asekuracji, ze względu na możliwość wystąpienia szczególnego zagrożenia dla zdrowia lub życia ludzkiego w Ośrodku Sportu i Rekreacji w Suwałkach, zmienionego Zarządzeniem Nr 20/2017 Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach z dnia 28 kwietnia 2017 w sprawie zmiany Zarządzenia Nr 24/2013 z dnia 14 maja 2013 roku Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach otrzymuje następujące brzmienie:

„Na podstawie art. 237⁴ § 1 i 2 i art. 225, art. 237 § 1 ustawy z dnia 26 czerwca 1974 r. Kodeks pracy (tj. Dz. U. z 2018 poz. 108) oraz na podstawie:

1. Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. z 2003 r. Nr 169 poz. 1650, rozdz. 6 ze zm.)
2. Rozporządzenia Ministra Gospodarki z dnia 17 września 1999 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy urządzeniach i instalacjach energetycznych (Dz. U. z 1999 r, Nr 80, poz. 912 rozdział I § 1, 14 ust. 1 i § 15 ust. 6 i 8).
3. Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 14 marca 2000r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych (Dz. U. Nr 26 poz. 313 ze zm., Dz. U. z 2009 r, poz. 462) oraz Rozporządzenia Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 25 kwietnia 2017r zmieniającego rozporządzenie w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych, Dz. U. z 2017 r, poz. 854,)
4. Rozporządzenia Ministra Gospodarki Przestrzennej i Budownictwa z dnia 27 stycznia 1994r w sprawie bezpieczeństwa i higieny prac przy stosowaniu środków chemicznych do uzdatniania wody i oczyszczalni ścieków (Dz. U. z 1994 r, nr 21, poz. 73 , Rozdział 1, § 17).
5. Rozporządzenia Ministra Infrastruktury z dnia 6 lutego 2003r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy podczas wykonywania robót budowlanych (Dz. U. z 2003 r, Nr 47, poz. 401).
6. Rozporządzenia Ministra Gospodarki Przestrzennej i Budownictwa z 01.10.1993

- w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy eksploatacji, remontach i konserwacji sieci kanalizacyjnych (Dz. U. z 1993 r, Nr 96, poz. 437).
7. Rozporządzenia Ministra Gospodarki Przestrzennej i Budownictwa z 01.10.1993 w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy eksploatacji, remontach i konserwacji sieci kanalizacyjnych (Dz. U. z 1993r, Nr 96, poz. 437)
 8. Rozporządzenia Ministra zdrowia i opieki społecznej z dnia 30 maja 1996 r. w sprawie przeprowadzania badań lekarskich pracowników, zakresu profilaktycznej opieki zdrowotnej nad pracownikami oraz orzeczeń lekarskich wydawanych do celów przewidzianych w Kodeksie pracy (tj. Obwieszczenie Ministra Zdrowia z dnia 4 listopada 2016 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej w sprawie przeprowadzania badań lekarskich pracowników, zakresu profilaktycznej opieki zdrowotnej nad pracownikami oraz orzeczeń lekarskich wydawanych do celów przewidzianych w Kodeksie pracy, Dz. U. z 2016, poz. 2067)”

§ 2

§ 3 pkt 5 Zarządzenia Nr 24/2013 z dnia 14 maja 2013 roku Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach w sprawie zmiany Zarządzenia Nr 24/2013 z dnia 14 maja 2013 roku Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach w sprawie: wprowadzenia i przestrzegania zakładowych instrukcji przy wykonywaniu prac szczególnie niebezpiecznych oraz prac które powinny być wykonywane przez co najmniej dwie osoby, w celu zapewnienia asekuracji, ze względu na możliwość wystąpienia szczególnego zagrożenia dla zdrowia lub życia ludzkiego w Ośrodku Sportu i Rekreacji w Suwałkach, zmienionego Zarządzeniem Nr 20/2017 Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach z dnia 28 kwietnia 2017r w sprawie zmiany Zarządzenia Nr 24/2013 z dnia 14 maja 2013 roku Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach otrzymuje następujące brzmienie :

„5. przy ręcznych pracach transportowych oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym stanowiącą załącznik nr 7 do niniejszego Zarządzenia.”


§ 3

Pozostałe postanowienia Zarządzenia Nr 24/2013 z dnia 14 maja 2013 roku Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach w sprawie zmiany Zarządzenia Nr 24/2013 z dnia 14 maja 2013 roku Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach w sprawie wprowadzenia i przestrzegania zakładowych instrukcji przy wykonywaniu prac szczególnie niebezpiecznych oraz prac które powinny być wykonywane przez co najmniej dwie osoby, w celu zapewnienia asekuracji, ze względu na możliwość wystąpienia szczególnego zagrożenia dla zdrowia lub życia ludzkiego w Ośrodku Sportu i Rekreacji w Suwałkach, zmienionego Zarządzeniem Nr 20/2017 Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach z dnia 28 kwietnia 2017r w sprawie zmiany Zarządzenia Nr 24/2013 z dnia 14 maja 2013 roku Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach pozostają bez zmian.

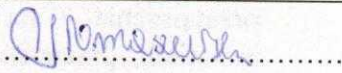

§ 4

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

DYREKTOR
Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach
mgr Waldemar Borysiewicz

	Instrukcja OSiR	Aktualizacja Załącznika Nr.7/2013 z dn.14.05.2013		Zarządzenie Nr 17/2018
	Instrukcja bhp przy ręcznych pracach transportowych oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym.	Strona: 1	Stron: 7	Dyrektora OSiR z dnia 21. III (MARCA) 2018 Załącznik

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY PRZY RĘCZNYCH PRACACH TRANSPORTOWYCH ORAZ INNYCH PRACACH ZWIĄZANYCH Z WYSIŁKIEM FIZYCZNYM.

	Imię i nazwisko/stanowisko	Data/podpis
Opracował	Lucyna Tomaszewska- Gł. Specjalista ds. bhp	
Zatwierdził	Waldemar Borysewicz Dyrektor	 DYREKTOR Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach mgr Waldemar Borysewicz

1. Uwagi ogólne

1.1. Ilekroć w instrukcji jest mowa o:

- "ręcznych pracach transportowych" - rozumie się przez to każdy rodzaj transportowania lub podtrzymywania przedmiotów, ładunków lub materiałów przez jednego lub więcej pracowników, w tym przemieszczanie ich poprzez: unoszenie, podnoszenie, układanie, pchanie, ciągnięcie, przenoszenie, przesuwanie, przetaczanie lub przewożenie,
- "pracy dorywczej" - rozumie się przez to ręczne przemieszczanie przedmiotów, ładunków lub materiałów nie częściej niż 4 razy na godzinę, jeżeli łączny czas wykonywania tych prac nie przekracza 4 godzin na dobę
- "sprzęcie pomocniczym" - rozumie się przez to środki mające na celu ograniczenie zagrożeń i uciążliwości związanych z ręcznym przemieszczaniem przedmiotów, ładunków lub materiałów oraz ułatwienie wykonywania tych czynności; do środków tych zalicza się w szczególności: pasy, liny, łańcuchy, zawiesia, dźwignie, chwytaki, rolki, kleszcze, uchwyty, nosze, kosze, legary, ręczne wciągarki i wciągarki, krążki i wielokrążki linowe, przestawne pochylnie, taczki i wózki.

1.2. Na stanowisku pracy mogą być zatrudnieni pracownicy.

- pełnoletni,
- zostali przeszkoleni w zakresie zasad bhp i ergonomii w tym w szczególności w zakresie prawidłowych sposobów wykonywania ręcznych prac transportowych,
- posiadają aktualne badania lekarskie bez przeciwwskazań do ww. prac.
- wykazują się znajomością instrukcji bhp,
- posiadają zezwolenie na wykonywanie pracy przy ręcznych pracach transportowych od bezpośredniego przełożonego.

1.3. Organizacja ręcznych prac transportowych, w tym stosowane metody pracy, powinna zapewnić przede wszystkim:

- a) ograniczenie długotrwałego wysiłku fizycznego, w tym zapewnienie odpowiednich przerw w pracy na odpoczynek,
- b) wyeliminowanie nadmiernego obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego pracownika, a zwłaszcza urazów kręgosłupa, związanego z rytmem pracy wymuszonym procesem pracy,
- c) ograniczenie do minimum odległości ręcznego przemieszczania przedmiotów,
- d) uwzględnienie wymagań ergonomii.

2. Podstawowe czynności pracownika wykonującego ręczne prace transportowe przed rozpoczęciem pracy.

Pracownik zatrudniony do ręcznego przenoszenia sprzętu, materiałów ciekłych, materiałów i innych niewymiarowych przedmiotów w zakładzie, powinien :

- 1) Zapoznać się z ustawieniem dotychczasowym przedmiotów przewidzianych do przenoszenia / na skrzyni ładunkowej samochodu, ciężarem transportowanego materiału, przenoszenia opakowań materiałów ciekłych, gorących, żrących albo o właściwościach szkodliwych dla zdrowia, itp./wysłuchać ewentualnych uwag udzielonych przez przełożonego, dotyczących prawidłowego i bezpiecznego wykonywania pracy.
- 2) Przemyśleć prawidłowy przebieg pracy przy realizacji przydzielonego zadania.
- 3) Ubrać odpowiednie obuwie, ubrania robocze, rękawice ochronne.
- 4) Przygotować odpowiednie pomoce, / min. pasy, wyciągarki, kosze z dwoma raczkami, rolki, podkładki /, oraz ochrony osobiste w zależności od zagrożeń jakie wywołać może polecona operacja.
- 5) Przygotować odpowiednio – wyznaczyć i uprzątnąć drogi transportowe zarówno w pomieszczeniach jak i na zewnątrz budynku.
- 6) Ostre, wystające elementy przedmiotów przemieszczanych zabezpieczyć w sposób przemieszczania i łatwe do uchwycenia, jeżeli nie – to należy przedmiot rozpakować przed przeniesieniem.
- 7) Ustalić sposób porozumiewania się w przypadku, gdy element przenoszony zasłoni wzajemną widoczność pracowników transportowych.
- 8) Wszystkie zauważone nieprawidłowości i zagrożenia natychmiast zgłosić przełożonemu celem ich bezzwłocznego usunięcia.

3. Ręczne przemieszczanie przedmiotów przez jednego pracownika.

3.1. Przemieszczanie przedmiotów przez jednego pracownika

1. Masa przedmiotów podnoszonych i przenoszonych przez jednego pracownika nie może przekraczać:
 - 1) dla kobiet – 12 kg przy pracy stałej oraz 20 kg przy pracy dorywczej,
 - 2) dla mężczyzn – 30 kg przy pracy stałej oraz 50 kg przy pracy dorywczej.
2. Masa przedmiotów podnoszonych przez jednego pracownika na wysokość powyżej obręczy barkowej nie może przekraczać:
 - 1) dla kobiet – 8 kg przy pracy stałej oraz 14 kg przy pracy dorywczej,
 - 2) dla mężczyzn – 21 kg przy pracy stałej oraz 35 kg przy pracy dorywczej.
3. Jeżeli przedmioty są przenoszone przez jednego pracownika na odległość przekraczającą 25 metrów, masa przenoszonych przedmiotów nie może przekraczać:

do podłoża, nie może przekraczać wartości:

- 1) przy pchaniu – 250 N dla mężczyzn i 100 N dla kobiet,
- 2) przy ciągnięciu – 210 N dla mężczyzn i 80 N dla kobiet.

4.3. Balony szklane z kwasami lub innymi cieczami żrącymi powinny być przewożone na specjalnych wózkach

4.3.1. W wyjątkowych przypadkach balony, których mowa w pkt.4.3 mogą być przenoszone przez dwóch pracowników w odpowiednio wytrzymałych koszach z uchwytami.

4.3.2 Niedopuszczalne jest przenoszenie balonów o których mowa w pkt. 4.3.1., na plecach lub przed sobą.

5. Przemieszczanie ładunków za pomocą poruszanych ręcznie wózków oraz taczek.

5.1. 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 2-kołowe	Wózki 3kołowe i więcej	Wózki 2-kołowe	Wózki 3kołowe i więcej
1	2	3	4	5	6
1	Przemieszczanie po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 5%	350 kg	450 kg	140 kg	180 kg
2	Przemieszczanie po terenie o nachyleniu większym niż 5%	250 kg	350 kg	100 kg	140 kg

5.2. W przypadku przemieszczania ładunku na wózkach po nawierzchni nierównej lub nieutwardzonej – dopuszczalna masa ładunku, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać 60% wartości określonych w ust. 5.1.

5.3. Wózki powinny zapewniać stabilność przy załadunku i rozładunku .

5.4. Wózki przemieszczane na szynach oraz wózki kołowe przemieszczane na pochylniach powinny posiadać sprawne działające hamulce.

5.5. Sposób ładowania oraz rozmieszczenie ładunków na wózkach i taczkach powinien zapewnić ich równowagę i stabilność podczas przemieszczania.

5.6. Przedmioty przewożone na wózkach nie powinny wystawać poza obrys wózka i przysłaniać pola widzenia. W wyjątkowych przypadkach dopuszczalne jest przewożenie przedmiotów w warunkach niespełnienia tych wymagań, o ile praca odbywa się pod nadzorem zapewniającym bezpieczne wykonanie.

5.7. Masa ładunku przemieszczanego na wózku jednokołowym (taczce), łącznie z masą taczki, nie może przekraczać przy przemieszczaniu:

- 1) po terenie płaskim o twardej i gładkiej nawierzchni o nachyleniu:
 - a) nieprzekraczającym 5% – 100 kg dla mężczyzn i 40 kg dla kobiet,
 - b) większym niż 5% – 75 kg dla mężczyzn i 30 kg dla kobiet,
- 2) po terenie o nierównej lub nieutwardzonej nawierzchni – 60% wartości określonych w pkt 5.1.

- 1) dla kobiet – 12 kg,
- 2) dla mężczyzn – 30 kg.
4. Jeżeli przedmioty są przenoszone przez jednego pracownika pod górę po nierównej powierzchni, pochylniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia nie przekracza 30° , a wysokość przekracza 4 metry, niezależnie od odległości, na jaką przedmioty są przenoszone, to masa tych przedmiotów nie może przekraczać:
 - 1) dla kobiet – 12 kg,
 - 2) dla mężczyzn – 30 kg.
5. Jeżeli przedmioty są przenoszone przez jednego pracownika pod górę po nierównej powierzchni, pochylniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia przekracza 30° , a wysokość przekracza 4 metry, niezależnie od odległości, na jaką przedmioty są przenoszone, to masa tych przedmiotów nie może przekraczać:
 - 1) dla kobiet – 8 kg przy pracy stałej oraz 12 kg przy pracy dorywczej,
 - 2) dla mężczyzn – 20 kg przy pracy stałej oraz 30 kg przy pracy dorywczej.
- 3.2. Podczas oburęcznego przemieszczania przedmiotów siła użyta przez pracownika niezbędna do zapoczątkowania ruchu przedmiotu, mierzona równoległe do podłoża, nie może przekraczać wartości:
 - 1) przy pchaniu – 300 N dla mężczyzn i 120 N dla kobiet,
 - 2) przy ciągnięciu – 250 N dla mężczyzn i 100 N dla kobiet.
- 3.3. Wartości sił używanych przez pracownika do poruszania elementów urządzeń (w szczególności dźwigni, korb, kół, przycisków, pedałów) nie mogą przekraczać następujących wartości:

Lp	Sposób obsługi	Mężczyźni		Kobiety	
		Praca stała	Praca dorywcza	Praca stała	Praca dorywcza
1	2	3	4	5	6
1	Obsługa oburęczna	120N	250N	50N	100N
2	Obsługa jednoręczna	50N	120N	20N	50N
3	Obsługa nożna	300N	500N	120N	200N

- 3.5. Dopuszczalne jest ręczne przetaczanie i wtaczanie przedmiotów o kształtach okrągłych (w szczególności beczek, rur o dużych średnicach), pod warunkiem zachowania wartości sił określonych w pkt. 3.2, a ponadto przy spełnieniu następujących wymagań:
 - 1) masa ręcznie przetaczanych przedmiotów, po terenie poziomym o twardej i gładkiej nawierzchni, nie może przekraczać 300 kg na jednego mężczyznę i 80 kg na jedną kobietę,
 - 2) masa ręcznie wtaczanych przedmiotów na pochylnie nie może przekraczać 50 kg na jednego mężczyznę i 20 kg na jedną kobietę.”;

4. Zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów.

- 4.1. 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 przypadła masa nieprzekraczająca:
 - 1) przy pracy stałej – 25 kg dla mężczyzn i 10 kg dla kobiet,
 - 2) przy pracy dorywczej – 42 kg dla mężczyzn i 17 kg dla kobiet.
- 4.2. Podczas zespołowego ręcznego przemieszczania przedmiotów siła użyta przez pracownika niezbędna do zapoczątkowania ruchu przedmiotu, mierzona równoległe

- przesunięcie, czy upadek.
- f) zwoje taśmy, drutu, kabla itp. przedmioty podczas ich przenoszenia powinny być zabezpieczone przed rozwinięciem i wyginaniem.
 - g) przenosić element tak by nie zasłaniał pola widzenia,
 - h) używać wyłącznie właściwych, sprawdzonych, nie zniszczonych pomocy: pasów, linek, podkładek, rolek, koszy z wózków z hamulcami, podjazdów,
 - i) przeniesiony przedmiot ustawiać w miejscach na ten cel przeznaczonych,
 - j) podczas powierzonej pracy, koncentrować uwagę tylko na zasadniczych czynnościach (bezpiecznych), obserwując pracę kolegów,
 - k) zapewnić aby na drodze transportowej nie były składowane jakiegokolwiek przedmioty, które w chwili przechodzenia mogą stworzyć zagrożenie.
 - l) wykonywać prace i czynności zlecone tylko przez bezpośredniego przełożonego.
 - m) każdą powierzoną pracę wykonywać dokładnie, zgodnie z obowiązującym procesem technologicznym i według wskazówek bezpośredniego zwierzchnika, bezpiecznie, nie stwarzając żadnych zagrożeń dla siebie i otoczenia.
 - n) w przypadku jakichkolwiek wątpliwości co do bezpiecznego wykonywania powierzonego zadania, wysłuchać wskazówek przełożonego i dostosować się do jego poleceń.
 - o) przedmioty, których środek ciężkości po ustawieniu w pozycji do podnoszenia i po podniesieniu znajdowałby się powyżej połowy wysokości przedmiotu, nie powinny być przenoszone ręcznie, chyba, że do przeniesienia przedmiotu zastosowano uchwyty znajdujące się powyżej środka ciężkości.
 - p) każdy zaistniały wypadek przy pracy natychmiast zgłosić swojemu bezpośredniemu przełożonemu.
 - q) w razie zaistnienia wypadku przy pracy, pozostawić stanowisko w takim stanie, w jakim nastąpiło zdarzenie, aż do momentu przybycia zespołu powypadkowego.

8. Czynności zabronione:

- 1) Przy ręcznych pracach transportowych nie należy przemieszczać przedmiotów, gdy:
 - a) przedmiot jest zbyt ciężki, za duży, nieporęczny lub trudny do utrzymania według oceny osoby kierującej pracownikami,
 - b) przedmiot jest niestabilny lub jego zawartość może się przemieszczać,
 - c) przedmiot jest usytuowany tak, że wymaga trzymania lub operowania w odległości od tułowia pracownika albo ma tendencję do wyginania się lub obwijania wokół tułowia pracownika,
 - d) kształt lub struktura przedmiotu może powodować urazy u pracownika, zwłaszcza w przypadku kolizji,
 - e) przemieszczanie przedmiotu może być wykonywane tylko przez skręt tułowia,
 - f) wykonanie pracy wymaga pochylecia tułowia pracownika o kąt większy niż 45° lub wykonywania czynności przemieszczania w pozycji niestabilnej,
 - g) mogą wystąpić nagłe ruchy przedmiotu,
 - h) stanowisko pracy lub jego otoczenie uniemożliwia przemieszczanie przedmiotu na wysokości zapewniającej bezpieczeństwo lub przy prawidłowej pozycji ciała pracownika,
 - i) powierzchnia jest nierówna, stwarzająca zagrożenie przy poruszaniu się lub jest śliska w zetknięciu ze spodem obuwia pracownika,
 - j) podłoga i powierzchnia robocza mają różne poziomy, co wymusza przemieszczanie przedmiotów na różnych wysokościach,
 - k) podłoga lub powierzchnia oparcia stóp jest niestabilna,
 - l) przedmiot ogranicza pole widzenia pracownika.

6. Obowiązki kierownika komórki organizacyjnej

Kierownik komórki organizacyjnej OSiR, jest zobowiązany do spełnienia następujących wymogów:

- 1) Stosować odpowiednie rozwiązania techniczne i organizacyjne zmierzające do wyeliminowania ręcznych prac transportowych.
- 2) Informowania pracowników o wszystkich aspektach bhp oraz wymaganiach ergonomii pracy oraz o środkach bezpieczeństwa zapobiegających urazom, a zwłaszcza urazom kręgosłupa.
- 3) Zapewnienia pracownikom informacje dotyczące przemieszczanego przedmiotu, w szczególności: jego masy i położenie jego środka ciężkości, zwłaszcza w przypadku, gdy masa jest nierównomiernie rozłożona.
- 4) Zapewnienia odpowiedniego sprzętu pomocniczego do transportowania sprzętu nieporęcznego, trudnego do uchwycenia i utrzymania, / min. wózki, taczki, pasy, rolki, podkładki /, oraz środki ochrony indywidualnej w zależności od zagrożeń jakie wywołać może polecona operacja.
- 5) Dokonywania okresowych kontroli stanu technicznego sprzętu.
- 7) Ocenie ryzyko zawodowe występujące przy ręcznych pracach transportowych w szczególności w szczególności biorąc pod uwagę:
 - a) masę przemieszczanego przedmiotu, jego rodzaj i położenie środka ciężkości,
 - b) warunki środowiska pracy, w tym w szczególności temperaturę i wilgotność powietrza oraz poziom czynników szkodliwych dla zdrowia,
 - c) dobór pracowników pod względem indywidualnych predyspozycji, sprawności fizycznej, stanu zdrowia, wzrostu i wieku oraz nadzór pracownika doświadczonego w zakresie stosowania odpowiednich sposobów ręcznego przemieszczania przedmiotów i organizacji pracy.
 - d) zapoznać z zasadami postępowania w sytuacjach awaryjnych.

Przed przystąpieniem do prac transportowych osoba kierująca pracownikami przeprowadza instruktaż pracowników obejmujący w szczególności:

- a) wymagania bezpieczeństwa i higieny pracy przy poszczególnych czynnościach,
- b) określenie zasad postępowania w przypadku wystąpienia zagrożenia,
- c) określenie rodzaju sprzętu pomocniczego i środków ochrony indywidualnej, jakie pracownicy muszą stosować w celu zabezpieczenia się przed skutkami zagrożeń,
- d) informowanie pracowników o ryzyku dla zdrowia i bezpieczeństwa,
- e) określenie zasad bezpośredniego nadzoru.

7. Zasadnicze czynności podczas transportu ręcznego

Pracownicy zdejmujący z samochodu duże elementy powinni:

- a) ustawić się po dwóch na skrzyni ładunkowej samochodu i obok niej,
- b) przemieszczać elementy w taki sposób by nie zasłonić się wzajemnie,
- c) ustalić środek ciężkości przenoszonego przedmiotu i pracować tak aby podczas przenoszenia był jak najniżej,
- d) pracownicy zdejmujący z samochodu małe elementy powinni:
 - podawać je sobie pojedynczo, / jeden pracownik na skrzyni ładunkowej samochodu, drugi na dole,
 - pracować systematycznie, spokojnie, bez nadmiernego pośpiechu, ustalonym wcześniej trybem, tak by nie stwarzać dodatkowych zagrożeń dla siebie i współpracowników.
- e) przenoszony element należy uchwycić solidnie, aby uniemożliwić jego nieprzewidziane

- 2) Niedopuszczalne jest zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów na odległość przekraczającą 25m lub o masie przekraczającej 500kg dla mężczyzn i 200kg dla kobiet.
- 3) Niedopuszczalne jest ręczne przenoszenie przez jednego pracownika materiałów ciekłych – gorących, żrących albo o właściwościach szkodliwych dla zdrowia, których masa wraz z naczyniem i uchwytem przekracza 25kg dla mężczyzn i 10kg dla kobiet.
- 4) Niedopuszczalne jest ręczne przemieszczanie ładunków na wózkach po terenie o nachyleniu większym niż 8% oraz na odległość większą niż 200m.
- 5) Stosowania niebezpiecznych metod pracy, stwarzających zagrożenia dla zdrowia i życia własnego lub współpracowników.
- 6) Niedopuszczalne zimą dopilnować aby drogi transportowe na zewnątrz pomieszczeń nie były oblodzone.

9. Czynności po zakończeniu pracy

Pracownik wykonujący prace transportowe powinien :

- 1) Sprawdzić, czy przeniesione przedmioty ustawione są właściwie, stabilnie i prawidłowo.
- 2) Dokładnie posprzątać stanowiska robocze / tj drogi transportowe, samochód i miejsce przenoszenia sprzętu, materiałów, itp.
- 3) Narzędzia i pomoce odłożyć na ustalone miejsce,
- 4) Ochrony osobiste oczyścić i odłożyć do szafki,
- 5) Sprawdzić czy pozostawione stanowisko nie stworzy jakichkolwiek zagrożeń,
- 6) Nie opuszczać terenu zakładu przed zakończeniem dnia pracy.

10. Uwagi końcowe

Pracownik wykonujący ręczne prace transportowe zakładu powinien :

1. Zawsze dbać o higienę osobistą i schludny wygląd oraz o czystość stanowiska roboczego.
2. Szanować i dbać o powierzone mienie, stanowisko pracy, narzędzia i pomoce warsztatowe.
3. Nie stwarzać żadnych zagrożeń dla siebie i współpracowników.
4. Przestrzegać zasady i przepisy ujęte w niniejszej instrukcji gdyż za ich niestosowanie może być ukarany.
5. Wiedzieć, że w razie zaistnienia sytuacji nie przewidzianej instrukcją, należy bezzwłocznie zwrócić się do swojego przełożonego o wytyczne do dalszego postępowania.

Uwaga !

W razie wątpliwości co do zachowania warunków bezpiecznej pracy pracownik ma prawo przerwać pracę i zwrócić się do przełożonego o wyjaśnienie sytuacji.

Na podstawie art. 210 Kodeksu pracy pracownik ma prawo - w razie gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom bhp i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia pracownika lub gdy wykonywana przez niego praca grozi takim niebezpieczeństwem innym osobom – powstrzymać się od wykonywanej pracy, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego.

Pracownik zachowuje prawo do wynagrodzenia, nie może jednak odmówić podjęcia innej, równorzędnej pracy, gdy usunięcie zagrożenia przy poprzednio wykonywanej pracy nie jest możliwe.

Przedmiotowa instrukcja opracowana została na podstawie:

1. rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 14 marca 2000r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych /Dz.U. Nr 26 poz. 313 ze zm. , Dz.U 2009, poz.462, oraz zmieniającym Rozporządzeniem Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 25 kwietnia 2017r, poz.854/ a także zgodnie z wypracowanymi przez zakład zasadami bezpiecznej pracy w tym zakresie.
2. art. 237 § 1 ustawy z dnia 26 czerwca 1974 r. – Kodeks pracy (Dz. U. z 2016 r. poz. 1666, 2138 i 2255 oraz z 2017 r. poz. 60)

DYREKTOR
Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach
Zatwierdził
mgr Waldemar Borysewicz