



CENTRALNY INSTYTUT OCHRONY PRACY
- PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Misją Instytutu jest działalność naukowo-badawcza prowadząca do nowych rozwiązań technicznych i organizacyjnych użytecznych w kształtowaniu warunków pracy zgodnych z zasadami bezpieczeństwa pracy i ergonomii oraz ustalanie podstaw naukowych do właściwego ukierunkowywania polityki społeczno-ekonomicznej państwa w tym zakresie

[O Instytucie](#)[Działalność
naukowa](#)[Prace
CIOP-PIB](#)[Wydarzenia](#)[Oferta](#)[Edukacja
i szkolenia](#)[System
BHP](#)[Przepisy
BHP](#)[Narzędzia
on-line](#)[BHP
Info](#)

Tu jesteś: .. / BHP Info / BHP Info - serwisy

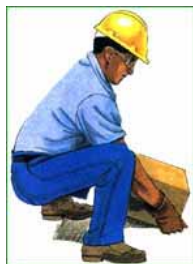
▣ Ręczne prace transportowe

- **Podstawowe informacje**
- Przepisy prawne
- Książki
- Artykuły

▸ [Listy serwisów BHP Info](#)



Szczególne rodzaje pracy
RĘCZNE PRACE TRANSPORTOWE



Określenie **"ręczne prace transportowe"** - oznacza 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.

Prace tego typu wykonywane są na stanowiskach wymagających przenoszenia przedmiotów o małej lub dużej masie, czynności manipulacyjnych, prac montażowych czy sterowania maszynami lub urządzeniami.

Zasady zapobiegania ryzyku zawodowemu przy ręcznych pracach transportowych określone są w postanowieniach polskiego prawa zawartych w:

- ▶ Rozporządzeniu Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 14 marca 2000 w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych t.j. Dz.U. 2018 poz. 1139
- ▶ oraz zaleceniach dyrektywy 90/269/EWG



Dotyczą one prawidłowych sposobów podnoszenia i przenoszenia, pokazują technikę oraz prawidłowe metody podnoszenia i przenoszenia, a także służą ich praktycznemu zastosowaniu w codziennej pracy i przy codziennych czynnościach poza pracą.



Dodatkowe ograniczenia dotyczące wykonywania ręcznych prac transportowych przez kobiety w ciąży i kobiety karmiące dziecko piersią oraz młodocianych określono w rozporządzeniach:

- ▶ Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 3 kwietnia 2017 r. w sprawie wykazu prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią. (Dz.U. 2017 poz. 796)
- ▶ Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 24 sierpnia 2004 w sprawie wykazu prac wzbronionych młodocianym i warunków ich zatrudniania przy niektórych z tych prac t.j. (Dz.U. 2016 poz. 1509)

Zgodnie z ww. rozporządzeniami:

- ▶ określenie **"praca dorywcza"** - oznacza 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
- ▶ określenia **"sprzęt pomocniczy"** - oznacza 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, zawieszki, dźwignie, chwytaki, rolki, kleszcze, uchwyty, nosze, kosze, legary, ręczne wciągacze i wciągarki, krążki i wielokrążki linowe, przestawne pochylacze, taczki i wózki.

Poprawa bezpieczeństwa przy ręcznych pracach transportowych w polskim prawodawstwie polega przede wszystkim na:

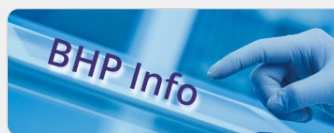
- ▶ **eliminowaniu** tych prac
- ▶ dokonywaniu oceny ryzyka na stanowiskach wymagających tego typu prac i **dopasowaniu wielkości przenoszonej masy do możliwości** siłowych pracownika
- ▶ ochronie zdrowia pracownika podczas podnoszenia i przenoszenia poprzez zachowywanie przez niego **prawidłowej pozycji poszczególnych części ciała** podczas tych czynności, a szczególnie właściwego ułożenia kręgosłupa



Ze względu na bezpieczeństwo i ochronę zdrowia pracowników zatrudnionych przy ręcznych pracach transportowych PRACODAWCA powinien:

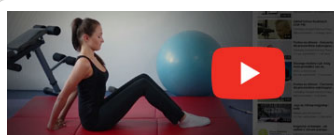
- ▶ dołożyć wszelkich starań, aby zmniejszyć zakres ręcznych prac transportowych w przedsiębiorstwie
- ▶ oceniać ryzyko zawodowe związane z wykonywaniem ręcznych prac transportowych, w szczególności biorąc pod uwagę:
 - masę przemieszczanych przedmiotów
 - warunki środowiska pracy
 - organizację środowiska pracy
 - indywidualne predyspozycje pracownika
- ▶ przedsięwziąć właściwe środki, aby to ryzyko zmniejszyć i gdzie to możliwe – zapewnić sprzęt pomocniczy odpowiednio dobrany do wielkości, masy i rodzaju przemieszczanych przedmiotów, umożliwiając bezpieczne i dogodne wykonywanie pracy

Podczas wykonywania ręcznych prac transportowych należy stosować się do kilku głównych zasad:



Ostatnio udostępnione tematy w BHP-Info:

- ▶ INTERGON - ocena ryzyka rozwoju dolegliwości m-s
- ▶ MOBBING w pracy
- ▶ BHP pracy platformowej
- ▶ Symulatory VR w BHP
- ▶ Quadry w pracy - narażenie kierowcy na drgania
- ▶ Montaż w przemyśle lotniczym
- ▶ Osłony w meblarstwie
- ▶ Praca zdalna przy komputerze
- ▶ Kleszcze i borelioza w pracy
- ▶ Praca mobilna
- ▶ Warunki Pracy w Polsce i w UE 2018
- ▶ Zarządzanie BHP wg normy PN-ISO 45001
- ▶ Depresja w pracy
- ▶ Konflikty w pracy
- ▶ SMOG - Ochrona przed SMOGIem
- ▶ Zagrożenie wybuchem i pożarem
- ▶ Ochrona radiologiczna w rentgenodiagnosticsie
- ▶ BHP w inteligentnym środowisku pracy 4.0
- ▶ Wypadki w szkole
- ▶ Wypadki przy pracy rolniczej
- ▶ Diabetyk w pracy
- ▶ Ocena drabin - wymagania norm (2017)
- ▶ Ergonomia stanowisk komputerowych
- ▶ Zarządzanie wiekiem pracowników - wiedza i praktyka
- ▶ Profilaktyka przewlekłej niewydolności żyłnej nóg
- ▶ Bezpieczne przenoszenie ładunków
- ▶ BHP - Elektrownie wiatrowe
- ▶ BHP w służbach mundurowych
- ▶ Odzież ostrzegawcza
- ▶ Ochrona przed upadkiem z wysokości
- ▶ BHP w energetyce słonecznej
- ▶ BHP operatora maszyn ręcznych z napędem elektrycznym



BÓL KRĘGOSŁUPA? POZBAŹ SIĘ GO!

11 minut dla zdrowego kręgosłupa, czyli jak zmniejszyć dolegliwości mięśniowo-szkieletowe i poprawić zdolność do pracy

- ▶ stosować sprzęt pomocniczy w celu zmniejszenia obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego, a w szczególności kręgosłupa
- ▶ unikać dużych skrętów i niepotrzebnego pochylania tułowia
- ▶ dążyć do tego, aby pozycja ciała była możliwie najbardziej zbliżona do naturalnej
- ▶ najkorzystniejszą wysokością, z której podnoszone są przedmioty, jest wysokość blatu stołu, wysokość ta powinna być dopasowana indywidualnie
- ▶ pole podstawy układu człowiek - przedmiot powinno być jak największe, ale nie powinno zwiększać obciążenia kończyn dolnych
- ▶ stosować odpowiednie sposoby podczas podnoszenia przedmiotów nietypowych, o dużych rozmiarach czy dużej masie
- ▶ przedmioty przenoszone powinny mieć uchwyt
- ▶ przedmioty o dużych rozmiarach i dużej masie powinny być przenoszone zespołowo z zachowaniem wszystkich ww. środków bezpieczeństwa i zaleceń dotyczących sposobów podnoszenia i przenoszenia przedmiotów



Poradnik doboru i zastosowania urządzeń wspomagających przenoszenie ładunków na wybranych stanowiskach pracy i podczas wykonywania typowych czynności podnoszenia i przenoszenia

Autor: dr Tomasz Tokarski, CIOP-PIB
2016 r.

Filmy instruktażowe: prawidłowe ręczne przenoszenie ładunków:



Przenoszenie butli
(film .AVI)

Przenoszenie
kartonu
(film .AVI)

Przenoszenie
kosza
(film .AVI)

Przenoszenie
skrzyni
(film .AVI)

Przenoszenie
walizki
(film .AVI)

Dopuszczalne masy podnoszonych i przenoszonych ładunków dla różnych kategorii pracowników:

Rodzaj pracy	MŁODOCIANE	KOBIETY
	Wiek 16-18 lat	Wiek od 18 lat
Praca stała	8 kg	12 kg
Praca dorywcza	14 kg	20 kg
	MŁODOCIANI	MĘŻCZYŹNI
	Wiek 16-18 lat	Wiek od 18 lat
Praca stała	12 kg	30 kg
Praca dorywcza	20 kg	50 kg

- ▶ W razie konieczności podnoszenia przedmiotu trzymanego w odległości większej niż 30 cm od tułowia, należy zmniejszyć o połowę dopuszczalną masę przedmiotu przypadającą na jednego pracownika lub zapewnić wykonywanie tych czynności przez co najmniej dwóch pracowników
- ▶ Jeżeli przedmioty są przenoszone przez jednego pracownika na odległość przekraczającą 25 metrów, masa przenoszonych przedmiotów nie może przekraczać:
 - 1) dla kobiet – 12 kg,
 - 2) dla mężczyzn – 30 kg.
- ▶ 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.
- ▶ Dopuszczalne jest ręczne przetaczanie i wtaczanie przedmiotów o kształtach okrągłych (w szczególności beczek, rur o dużych średnicach), pod warunkiem zachowania wartości sił wynoszących przy pchaniu 300N dla mężczyzn i 120N dla kobiet, przy ciągnięciu 250N dla mężczyzn i 100N dla kobiet oraz spełnieniu następujących wymagań:
 - 1) 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,
 - 2) masa ręcznie wtaczanych przedmiotów na pochylni nie może przekraczać 50 kg na jednego mężczyznę i 20 kg na jedną kobietę.
- ▶ 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 nie przekraczająca:
 - przy pracy stałej – 25 kg dla mężczyzn i 10 kg dla kobiet
 - 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



Copyright © Centralny Instytut Ochrony Pracy - Państwowy Instytut Badawczy

Wszelkie prawa do udostępnianych utworów są zastrzeżone, z zastrzeżeniem wyłączenia tych utworów, które udostępniane są w trybie otwartego dostępu – na podstawie licencji Creative Commons CC-BY ND 4.0. Kopiowanie w celu rozpowszechniania fragmentów lub całości pozostałych materiałów jest zabronione. Udostępnione materiały można kopiować zarówno we fragmentach jak i w całości wyłącznie na użytek własny.

Klauzula RODO Dostępność cyfrowa