

WYKAZ I ZASADY ZLECANIA RĘCZNYCH PRAC TRANSPORTOWYCH

I. Postanowienia ogólne

1. Poprzez ręczne prace transportowe rozumie się 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.
2. Poprzez „pracę dorywczą” – rozumie się 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.
3. Poprzez „sprzęt pomocniczy” – rozumie się środki mające na celu ograniczenie zagrożeń i uciążliwości związanych z ręcznym przemieszczaniem przedmiotów, ładunków lub materiałów oraz ułatwienie wykonywania tych czynności.
4. Przy ręcznym przemieszczaniu przedmiotów w miarę możliwości należy zapewnić sprzęt pomocniczy odpowiednio dobrany do wielkości, masy i rodzaju przenoszonego przedmiotu, zapewniający bezpieczne i dogodne wykonywanie pracy.
5. 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, a przy pracy dorywczej 20 kJ/min.
6. Wydatek energetyczny netto niezbędny do wykonywania pracy fizycznej związanej z podnoszeniem i przenoszeniem przedmiotów w czasie zmiany roboczej nie może przekraczać dla mężczyzn 8400 kJ, a przy pracy dorywczej 30 kJ/min.
7. Przy pracach związanych z ręcznym przemieszczaniem przedmiotów należy zapewnić wystarczającą przestrzeń, zwłaszcza w płaszczyźnie pionowej, umożliwiającą zachowanie prawidłowej pozycji ciała pracownika podczas pracy.
8. Niedopuszczalne jest ręczne przemieszczanie przedmiotów przez pomieszczenia, schody, korytarze albo drzwi zbyt wąskie w stosunku do rozmiarów tych przedmiotów, jeżeli stwarza to zagrożenia wypadkowe.

II. Ręczne 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:

- 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.
6. 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.
7. 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	Obsługa oburęczna	120 N	250 N	50 N	100 N
2	Obsługa jednoręczna	50 N	120 N	20 N	50 N
3	Obsługa nożna	300 N	500 N	120 N	200 N

8. Dopuszczalne jest ręczne przetaczanie i wtaczanie przedmiotów o kształtach okrągłych (w szczególności beczek, rur o dużych średnicach), pod warunkiem zachowania wartości sił określonych o wartościach;
- 1) przy pchaniu – 300 N dla mężczyzn i 120 N dla kobiet;
 - 2) przy ciągnięciu – 250 N dla mężczyzn i 100 N dla kobiet.
- a ponadto przy 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 pochylnie nie może przekraczać 50 kg na jednego mężczyznę i 20 kg na jedną kobietę.

III. Zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów

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 przypadała 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.
2. Podczas zespołowego ręcznego przemieszczania przedmiotów siła użyta przez pracownika niezbędna do zapoczątkowania ruchu przedmiotu, mierzona równoległe 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.
3. Niedopuszczalne jest zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów na odległość przekraczającą 25 m lub o masie przekraczającej 500 kg dla mężczyzn i 200 kg dla kobiet.
4. Przy zespołowym przenoszeniu przedmiotów należy zapewnić:
 - 1) dobór pracowników pod względem wzrostu i wieku oraz nadzór pracownika doświadczonego w zakresie stosowania odpowiednich sposobów ręcznego przemieszczania przedmiotów i organizacji pracy, wyznaczonego w tym celu przez pracodawcę;
 - 2) odstępy pomiędzy pracownikami co najmniej 0,75 m oraz stosowanie odpowiedniego sprzętu pomocniczego.
3. Przenoszenie przedmiotów długich i o dużej masie powinno odbywać się przy zastosowaniu sprzętu pomocniczego, pozwalającego na transport takich przedmiotów z możliwie najmniejszym unoszeniem ich ponad poziom podłoża.
4. W przypadku zespołowego przenoszenia na ramionach przedmiotów, o których mowa w pkt. 3, należy zapewnić, aby pracownicy:
 - 1) wkładali i opuszczali przenoszony przedmiot jednocześnie i na komendę;
 - 2) znajdowali się po jednej stronie przenoszonego przedmiotu;
 - 3) używali środków ochrony indywidualnej chroniących ramiona.

IV. Przemieszczanie materiałów szkodliwych i niebezpiecznych

1. Organizacja i metody prac związanych z ręcznym przemieszczaniem materiałów mogących stwarzać zagrożenia w związku z ich właściwościami (żrących, trujących, pyłących) powinny eliminować lub ograniczać te zagrożenia.
2. Wymagania dotyczące przemieszczania stopionego metalu, materiałów wybuchowych oraz butli z gazami sprężonymi określają odrębne przepisy.
3. 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.
4. Balony szklane z kwasami lub innymi cieczami żrącymi powinny być przewożone na specjalnych wózkach. W wyjątkowych przypadkach balony, o których mowa mogą być przenoszone przez dwóch pracowników w odpowiednio wytrzymałych koszach z uchwytami. Niedopuszczalne jest przenoszenie balonów na plecach lub przed sobą.

V. Przemieszczanie ładunków za pomocą poruszanych ręcznie wózków oraz taczek

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 3- i więcej kołowe	wózki 2-kołowe	wózki 3- i więcej kołowe
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

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 pkt. 1.
3. Niedopuszczalne jest ręczne przemieszczanie ładunków na wózkach po terenie o nachyleniu większym niż 8% oraz na odległość większą niż 200 m.
4. Wózki powinny zapewniać stabilność przy załadunku i rozładunku.
5. Wózki przemieszczane na szynach oraz wózki kołowe przemieszczane na pochyleniach powinny posiadać sprawnie działające hamulce.
6. Sposób ładowania oraz rozmieszczenia ładunków na wózkach i taczkach powinien zapewniać ich równowagę i stabilność podczas przemieszczania.
7. 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 jej wykonanie.
8. 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 1.
9. Niedopuszczalne jest ręczne przemieszczanie ładunków na taczce po terenie o nachyleniu większym niż 8% oraz na odległość większą niż 200 m.

Przepisy rozporządzenia stosuje się odpowiednio do ręcznego przemieszczania ludzi lub zwierząt.