

## JAK BEZPIECZNIE DŹWIGAĆ CIĘŻARY?

- Zanim podniesiesz ładunek, upewnij się, czy jego zamknięcie (uszczelnienie) jest dokładne i skuteczne.
- Kiedy dźwigasz ciężar, powinieneś mieć pewność, że jest on wyważony i ma trwałą kształ.
- Ugnij kolana do pozycji możliwie wygodnej (pamiętaj, że mięśnie kończyn są silniejsze niż mięśnie pleców).
- Podnoś ciężar do pozycji wyprostowanej w sposób ciągły, unikając szarpnięć i gwałtownych ruchów.
- Nie skręcaj tułowia, kiedy dźwigasz ciężar.
- Nigdy nie podnoś ani nie przenoś ciężaru nad głową czy z boku tułowia.
- Korzystaj z pomocy, kiedy uznasz, że jest potrzebna. Nie przeciążaj się.
- **Opuszczanie ciężaru** jest tak samo ważne jak jego prawidłowe podnoszenie. Używaj mięśni nóg i pleców, stopniowo zmniejszając ich obciążenie przez uginanie kolan.

### Dopuszczalne normy dźwigania ciężarów:

#### Mężczyźni:

##### dorywczo:

- do 50 kg po drodze prostej – na krótkie odległości
- do 30 kg na odległość do 25 m
- do 30 kg na wysokość 4 m (schody, pochylnie)

##### stałe:

- do 30 kg na odległość 25 m

#### Przy dźwiganiu zbiorowym:

- do 500 kg (ważny jest dobór wg wzrostu)

#### Ciężar nie może przekraczać:

- do 25 kg na 1 osobę – przy pracy stałej
- do 42 kg na 1 osobę – przy pracy dorywczej

#### Przemieszczanie materiałów szkodliwych i niebezpiecznych:

- do 25 kg na 1 osobę (waga brutto!, balony szklane z kwasami lub innymi cieczami żrącymi – na specjalnych wózkach lub w wyjątkowych przypadkach – przez dwóch pracowników w wytrzymałych koszach z uchwytami. Nie wolno na plecach lub przed sobą).

#### Przy wchodzeniu na drabinę:

- do 10 kg (kobiety i mężczyźni)

#### Kobiety:

##### dorywczo:

- do 20 kg po drodze równej, do 15 kg pod górę (schody, pochylnie)

##### stałe:

- do 12 kg po drodze równej, do 8 kg pod górę

#### Kobiety ciężarne:

##### dorywczo:

- do 5 kg po drodze równej, do 3,75 kg pod górę (schody, pochylnie)

##### stałe:

- do 3 kg po drodze równej, do 2 kg pod górę (*zakaz innych prac dla kobiet w ciąży – p. regulamin pracy*)

**INSTRUKCJA W SPRAWIE ZASAD BEZPIECZNEGO POSTĘPOWANIA**  
**PRZY RĘCZNYCH PRACACH TRANSPORTOWYCH**  
**NA TERENIE BIBLIOTEKI GŁÓWNEJ**

**1. Uwagi ogólne:**

1) Ręczne prace transportowe 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, przesuwanie, przetaczanie lub przewożenie.

2) Praca dorywcza 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.

3) Sprzęt pomocniczy to środki mające na celu ograniczenie zagrożeń i uciążliwości związanych z ręcznymi pracami transportowymi (w BG występują: winda, wózki, drabinki).

4) Do ręcznych prac transportowych można dopuścić pracownika, który:

a) odbył wstępne lub okresowe badania lekarskie i uzyskał od uprawnionego lekarza orzeczenie o braku przeciwwskazań do wykonywania pracy na określonym stanowisku,

b) został przeszkolony i zapoznany z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy dotyczącymi: przemieszczanych przedmiotów, dopuszczalnego obciążenia roboczego stosowanych w BG regałów, zagrożeń wynikających z wykonywanej pracy i urazów, sposobu bezpiecznego i najmniej uciążliwego wykonania pracy ze wskazaniem sprzętu pomocniczego i środka ochrony indywidualnej które należy zastosować,

c) został zapoznany z arkuszem analizy i oceny ryzyka zawodowego na stanowiskach pracy w BG.

**2. Czynności które należy wykonać przed rozpoczęciem pracy:**

Przygotować stanowisko pracy do jej wykonania: sprawdzić czy drogi transportowe są bezpieczne, sprawdzić sprawność sprzętu pomocniczego, przygotować miejsca składowania przenoszonych materiałów (np. książek, czasopism, nut, dokumentów dźwiękowych i urządzeń do nagrywania i odtwarzania tych dokumentów).

**3. Podstawowe zasady i sposoby bezpiecznej pracy:**

1) sprawdzić stan opakowania przenoszonych ciężarów – powinien zapewniać ich stabilność podczas transportu,

2) przemieszczane przedmioty należy trzymać jak najbliżej ciała,

3) starać się trzymać ciężar w rękach jak najkrócej i unikać szybkiego tempa pracy,

4) podczas podnoszenia ciężarów należy minimalizować ruchy tułowia,

5) unikać podnoszenia dużych gabarytów wykraczających kształtem poza zasięg rąk i ograniczających widzenie,

6) ciężary przenosić w opuszczonych rekach,

7) należy ugiąć kolana w pozycji możliwie wygodnej,

8) ciężar należy podnosić do pozycji wyprostowanej w sposób ciągły,

9) nigdy nie należy podnosić ani nie przenosić ciężaru nad głową czy z boku tułowia,

10) wartości dopuszczalne mas przedmiotów:

**Mężczyźni:**

**dorywczo:**

- do 50 kg po drodze prostej – na krótkie odległości
- do 30 kg na odległość do 25 m
- do 30 kg na wysokość 4 m (schody, pochylnie)

**stale:**

- do 30 kg na odległość 25 m

**Przy dźwiganiu zbiorowym:**

- do 500 kg (ważny jest dobór wg wzrostu)

Ciężar nie może przekraczać:

- do 25 kg na 1 osobę – przy pracy stałej
- do 42 kg na 1 osobę – przy pracy dorywczej

**Kobiety:**

**dorywczo:**

- do 20 kg po drodze równej, do 15 kg pod górę (schody, pochylnie)

**stale:**

- do 12 kg po drodze równej, do 8 kg pod górę

**Kobiety ciężarne:**

**dorywczo:**

- do 5 kg po drodze równej, do 3,75 kg pod górę (schody, pochylnie)

**stale:**

- do 3 kg po drodze równej, do 2 kg pod górę

**Przy wchodzeniu na drabinę:**

- do 10 kg (kobiety i mężczyźni)

11) przedmioty przewożone na wózkach nie powinny wystawać poza obrys wózka i zasłaniać pola widzenia,

12) sprzęt pomocniczy stosowany podczas prac transportowych: musi być sprawny technicznie, nawierzchnia po której następuje transport musi mieć dobry stan techniczny, pracownicy korzystający ze sprzętu powinni być przeszkoleni w zakresie jego użytkowania, stosować materiały i elementy atestowane, a urządzenia powinny posiadać deklarację zgodności i być oznakowane znakiem bezpieczeństwa,

13) teren pracy powinien być prawidłowo oświetlony i zabezpieczony.

**4. Czynności po zakończeniu pracy:**

1) sprawdzić poprawność ułożenia materiałów składowanych,

2) oczyścić miejsce składowania z opakowań i innych zbędnych przedmiotów,

3) sprawdzić stan techniczny stosowanego podczas pracy sprzętu pomocniczego,

4) sprawdzić pomieszczenie pod kątem zabezpieczenia pożarowego, wyłączyć urządzenia zasilane energią elektryczną,

5) zamknąć pomieszczenie.

**5. Uwagi końcowe:**

1) pomieszczenia pracy w BG należy tak urządzić i wyposażyć tak, aby praca w nich była zorganizowana w sposób maksymalnie bezpieczny dla życia i zdrowia pracowników i innych osób korzystających z zasobów BG,

2) pracownicy obowiązani są do stosowania rozwiązań technicznych i organizacyjnych zmierzających do eliminowania ręcznych prac transportowych (w celu zmniejszenia uciążliwości i ograniczenia ryzyka zawodowego),

3) w przypadku braku możliwości wyeliminowania prac transportowych ręcznych pracownicy zobowiązani są do stosowania sprzętu pomocniczego oraz środków ochrony indywidualnej,

4) pracodawca obowiązany jest informować pracowników o ryzyku zawodowym przy ręcznych pracach transportowych oraz o środkach bezpieczeństwa zapobiegających urazom podczas ręcznych prac transportowych.