

Skrócona instrukcja BHP dotycząca prac magazynowych i transportowych oraz wykazu prac wzbronionych młodocianym.

Organizacja ręcznych prac transportowych:

1. Przedmioty przemieszczane ręcznie, powinny znajdować się jak najbliżej ciała, obciążenie wzrasta z odległością między ciężarem a pracownikiem (polecamy krótki film z NAPO: <https://www.napofilm.net/pl/napos-films/napo-lighten-load/view-scenes>)
2. **Sposoby ręcznego przemieszczania przedmiotów nie mogą nieść za sobą ryzyka urazów, dotyczy to zwłaszcza urazów kręgosłupa!**
 - Przemieszczany przedmiot nie może ograniczać widoczności pracownikowi, który go przenosi;
 - ostre oraz wystające przedmioty należy zabezpieczyć w sposób eliminujący ryzyko powstania urazów;
 - powierzchnia, po której przedmioty są przemieszczane powinna być równa, stabilna oraz nieśliska.
3. **Przedmiotów NIE WOLNO przemieszczać jeżeli:**
 - czynności te mają być wykonane tylko i wyłącznie za pomocą skrętu tułowia pracownika,
 - ciało pracownika znajduje się w pozycji niestabilnej,
 - pochylenie tułowia pracownika przekracza 45°,
 - istnieje prawdopodobieństwo nagłej zmiany środka ciężkości lub wyginania się przedmiotu
4. Nieporęczne, niestabilne oraz trudne do utrzymania przedmioty należy przemieszczać tylko i wyłącznie przy użyciu odpowiedniego, zapewniającego bezpieczeństwo podczas pracy sprzętu pomocniczego.
5. Zabronione jest przenoszenie i przetaczanie przedmiotów:
 - po pochylniach w sposób stały nie związanych z konstrukcją budynku,
 - po pochylniach o kącie nachylenia ponad 15°
 - po schodach o kącie nachylenia ponad 60°
6. Podczas pchania lub ciągnięcia:
 - jeśli pchasz – pochyl się do przodu,
 - jeśli ciągniesz – odchylaj się do tyłu,
 - unikaj przekrzywiania, skręcania i wyginania pleców,
 - sprawdź stan drogi transportowej przed rozpoczęciem prac, sprawdź stan pomocniczego sprzętu,
7. Przemieszczanie przedmiotów przez jednego pracownika:
 - podnoszenie i przemieszczanie ciężarów- praca stała: 30kg- mężczyźni , 12kg- kobiety (w przypadku kobiet w ciąży - 3 kg, a karmiących piersią 6 kg),
 - podnoszenie i przemieszczanie ciężarów – praca dorywcza: 50 kg- mężczyźni, 20 kg- kobiety (w przypadku kobiet w ciąży – 3 kg, a karmiących piersią 10 kg),
 - podnoszenie i przemieszczanie ciężarów powyżej obręczy barkowej- praca stała: 21 kg- mężczyźni, 8 kg- kobiety,
 - podnoszenie i przemieszczanie ciężarów powyżej obręczy barkowej praca dorywcza: 35 kg- mężczyźni, 14 kg- kobiety,

Zespołowe przenoszenie przedmiotów

1. Zespołowo powinny być przenoszone przedmioty, których:
 - długość przekracza 4m,
 - masa przekracza 30kg dla mężczyzn i 20 kg dla kobiet
2. Na jednego pracownika powinno przypadać nie więcej niż:
 - przy pracy stałej- 25 kg dla mężczyzn i 10 kg dla kobiet
 - przy pracy dorywczej- 42 kg dla mężczyzn i 17 kg dla kobiet.
3. Przy zespołowym przenoszeniu przedmiotów należy zapewnić:
 - dobór pracowników pod względem wzrostu, wieku a także nadzór pracownika doświadczonego w zakresie stosowania odpowiednich sposobów ręcznego przemieszczania przedmiotów oraz organizacji pracy – wyznaczonego przez pracodawcę,
 - odstęp między pracownikami, wynoszące co najmniej 0,75m,

- stosowanie odpowiedniego sprzętu pomocniczego.
- 4. Nie wolno przemieszczać ręcznie zespołowo przedmiotów o masie przekraczającej 500 kg dla mężczyzn i 200 kg dla kobiet oraz na odległość przekraczającą 25 m.
- 5. Zabronione jest:
 - **wykonywanie ręcznych prac transportowych przez kobiety w ciąży oraz karmiące piersią poza podnoszeniem i przenoszeniem przedmiotów do 3 kg.**
 - przenoszenie wyłącznie przez jednego pracownika materiałów ciekłych:
 - gorących
 - żrących
 - o właściwościach szkodliwych dla zdrowia
 - których masa wraz z naczyniem i uchwytem przekracza 25 kg dla mężczyzn i 10 kg dla kobiet.
- 6. **W przypadku wystąpienia sytuacji awaryjnej, stwarzającej zagrożenie dla zdrowia bądź życia należy:**
 - niezwłocznie zatrzymać pracę urządzenia,
 - podjąć akcję ratunkową (udzielić pierwszej pomocy lub rozpocząć akcję gaśniczą),
 - o zaistniałej sytuacji niezwłocznie powiadomić przełożonych.

Zgodnie z Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 1 grudnia 1990 r. w sprawie wykazu prac wzbronionych młodocianym, zabronione jest zlecenie Młodocianym:

1. Prac polegających wyłącznie na podnoszeniu, przenoszeniu i przewożeniu ciężarów i pracę wymagające powtarzania dużej liczby jednorodnych ruchów.
2. Przy pracach, przy których najwyższe wartości obciążenia pracą fizyczną, mierzone wydatkiem energetycznym netto na wykonywanie pracy, przekraczają:

	Dziewczęta				Chłopcy			
	dorywczo na min.		na 6 godzin		dorywczo na min.		na 6 godzin	
Wiek:	KJ	kcal	KJ	kcal	KJ	kcal	KJ	kcal
do ukończenia 16 r. Życia	9,2	2,2	1800	430	11,3	2,7	2600	620
do ukończenia 18 r. Życia	10,5	2,5	2300	550	12,6	3,0	3030	720

3. pracy załadunkowych i wyładunkowych - przy przewożeniu ciężarów środkami transportu,
4. pracy przy ręcznym dźwiganiu i przenoszeniu na odległość powyżej 25 m ciężarów o masie przekraczającej następujące wartości:

wiek	Przy obciążeniu jednostkowym przeciętnie do 4x na godzinę w czasie zmiany roboczej	
	dziewczęta	chłopcy
do ukończenia 16 r.Życia	10 kg	15 kg
do ukończenia 18 r. Życia	20 kg	25 kg
	Po powtarzalnym obciążeniu	
do ukończenia 16 r. Życia	5 kg	8 kg
do ukończenia 18 r. Życia	8 kg	12 kg

5. pracy przy ręcznym przenoszeniu pod górę, tj. po pochylniach i schodach, których wysokość przekracza 5 m, a kąt nachylenia - 30o, ciężarów o masie przekraczające następujące wartości:

wiek	Przy obciążeniu jednostkowym przeciętnie do 4x na godzinę w czasie zmiany roboczej	
	dziewczęta	chłopcy
do ukończenia 16 r.życia	5 kg	8 kg
do ukończenia 18 r. Życia	10 kg	15 kg
	Po powtarzalnym obciążeniu	
do ukończenia 16 r. Życia	3 kg	5 kg
do ukończenia 18 r. Życia	5 kg	8 kg

6. chłopcom do ukończenia 16 roku życia oraz dziewczętom do ukończenia 18 roku życia przewożenie ciężarów na taczkach jednokołowych. Dozwolone jest młodocianym chłopcom po ukończenia 16 roku życia przewożenie na odległość do 50 m ładunków o masie do 50 kg po powierzchni gładkiej, utwardzonej lub po pomostach zbitych z desek trwale zamocowanych, jeżeli pochylenie powierzchni nie przekracza 2%.
7. przewożenia ciężarów na wózkach 2-kołowych poruszanych ręcznie - młodocianym chłopcom do ukończenia 16 roku życia oraz dziewczętom do ukończenia 18 roku życia. Dozwolone jest młodocianym chłopcom po ukończeniu 16 roku życia przewożenie na odległość do 100 m po powierzchni gładkiej ładunków o masie do 80 kg, jeżeli pochylenie powierzchni nie przekracza 2%, a po powierzchni nierównej - ciężarów do 50 kg, jeżeli pochylenie powierzchni nie przekracza 1%.
8. chłopcom i dziewczętom do ukończenia 16 roku życia przewożenie ładunków na wózkach 3- lub 4-kołowych poruszanych ręcznie. Dozwolone jest młodocianym po ukończeniu 16 roku życia przewożenie na odległość do 150 m ładunków o masie: dziewczętom do 50 kg oraz chłopcom do 80 kg, jeżeli pochylenie powierzchni nie przekracza 2%.
9. **prac wymagających stale wymuszonej i niewygodnej pozycji ciała:** pochylonej w przysiadzie, leżącej, na boku lub na wznak, na kolanach, w tym w szczególności przy ręcznym cyklowaniu podłóg, przy pracach brukarskich, posadzkarskich itp.
10. **pracy w pomieszczeniu pracy, gdzie temperatura przekracza 30°C**, a wilgotność powietrza przekracza 65%, a także w warunkach bezpośredniego oddziaływania otwartego źródła promieniowania, w tym w szczególności bezpośrednia obsługa pieców piekarniczych, prace przy przygotowaniu karmelu w kociołkach.
11. **pracy w mikroklimacie zimnym, tj. w temperaturze powietrza niższej niż +14°C**, a także przy wilgotności względnej wyższej niż 65%, w tym w szczególności przy pracach w chłodniach, przechowalniach produktów żywnościowych, zamrażalnicach, w stałym kontakcie z wodą, solanką i innymi płynami, przy robotach ziemnych w mokrym gruncie - osuszaniu, nawadnianiu, a także gdy występują warunki narażające na stałe przemakanie odzieży, powodujące naruszenie bilansu cieplnego u młodych pracowników.

12. pracy w środowisku o dużych wahaniami parametrów makroklimatu - nagłe zmiany temperatury powietrza w zakresie 15°C, przy braku możliwości stosowania 15-20 minutowej adaptacji w pomieszczeniach o temperaturze pośredniej.
13. **pracy przy czynnościach lub w pomieszczeniach, w których parametry oświetlenia nie odpowiadają wymaganiom określonym przez polskie normy.**
14. **pracy w warunkach narażenia na hałas**, którego: poziom ekspozycji odniesiony do 8-godzinnego dobowego lub do przeciętnego tygodniowego, określonego w Kodeksie pracy, wymiaru czasu pracy przekracza wartość 80 dB, lub szczytowy poziom dźwięku C przekracza wartość 130 dB, lub maksymalny poziom dźwięku A przekracza wartość 110 dB.
15. pracacy na wysokości powyżej 3 m
16. **Dozwolone jest zatrudnianie młodocianych w kontakcie z czynnikami zaliczanymi do alergenów, pod warunkiem uzyskania specjalistycznej opinii lekarskiej o braku przeciwwskazań zdrowotnych do kontaktu z alergenami.**
17. **wykonywania prac w kontakcie z następującymi związkami chemicznymi powodującymi uczulenia:** aldehyd glutarowy, barwniki azowe, bezwodnik kwasu ftalowego, bezwodnik maleinowy, bromek metylu, 1,1-dwuchloroetan, dwunitrochlorobenzen, 4,6-dwunitrokrezol, dwumetyloamina, dwumetylohydrazyna, chrom i jego związki, fenylodwuamina, fenylodhydrazyna, fluorki, **formaldehyd, fosfor (trójchlorek fosforu)**, heksachlorocykloheksan, hydrochinon, hydrazyna, izocyjaniany i dwuizocyjaniany, kwas wodorocyjanowe, nikiel i jego związki, pięciochlorofenol, platyny sole rozpuszczalne, primina, produkty termicznego rozpadu tworzyw sztucznych, rtęć (związki organiczne), sulfanilamid, **terpentyna**, tlenek etylenu, trójetylenoczteroamina (Tecza, Z-1), **utwardzacze, żywice epoksydowe.**
18. **pracy w środowisku, w którym występują chemiczne środki ochrony roślin zaliczane do I i II klasy toksyczności**, w tym w szczególności przy produkcji, magazynowaniu i stosowaniu. Dozwolone jest zatrudnianie młodocianych przy pracach z chemicznymi środkami ochrony roślin zaliczanymi do środków szkodliwych III, IV i V klasy toksyczności, z wyjątkiem związków o działaniu hormonalnym. Jednorazowy kontakt z tymi środkami nie może przekraczać 2 godzin dziennie, a ekspozycja tygodniowa nie może przekraczać 8 godzin.
19. **pracy w kontakcie z lekami psychotropowymi.**
20. **pracy, przy zadaniach które mogłyby być zagrożeniem dla ich dalszego prawidłowego rozwoju psychicznego.**
21. **prac w warunkach mogących stanowić nadmierne obciążenie psychiczne, np. wymagających odbioru i przetwarzania dużej liczby lub szybko po sobie następujących informacji i podejmowania decyzji związanych z groźnymi następstwami.**
22. **prac, podczas których są narażeni na zwiększone niebezpieczeństwo urazów**, w tym w szczególności przy pracach związanych z obsługą **krajalnic**, mieleniem mięsa, obróbką drewna przy użyciu pił z napędem elektrycznym lub mechanicznym, obsługą pił tarczowych, taśmowych, traków, maszyn do obróbki drewna o bezpośrednim ręcznym posuwie materiału oraz wszelkich pracach przy zrywce drewna.