



COLAS RAIL



STANDARDY BHP

Colas Rail Polska Sp. z o.o.
Ul. Kartuska 5, 80-103 Gdańsk, Polska
2021r.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

GRUPY COLAS

ZASADY FUNKCJONOWANIA



Wspólna
czujność



Zarządzanie
ryzykiem



Urządzenia
ochronne



Korzystanie
z telefonu

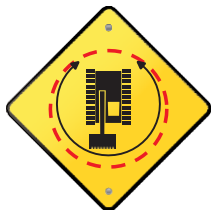


Praca pod
wpływem

ZASADY RATUJĄCE ŻYCIE



ŚOI



Kolizje maszyn
i pieszych



Praca w ruchu
drogowym



Bezpieczne
prowadzenie
pojazdów



System
blokowania
energii
(LOTO)



Praca na
wysokości



Prace
dźwigowe



Prace
ziemne



Praca
w pobliżu sieci



Kwalifikacje
i uprawnienia



Praca z
elektrycznością

COLAS RAIL

4. PRACE RĘCZNE



STANDARDY BHP

4. Ręczne prace transportowe

I Podstawowe informacje.

Transport ręczny to czynności polegające na przemieszczaniu przedmiotów, ładunków przez pracownika. Przemieszczanie ładunków może być wykonywane pojedynczo – przez jednego pracownika lub zespołowo.

Jak zorganizować ręczne prace transportowe ?

- W IBWR należy dokładnie opisać sposób wykonywania prac wraz z określeniem ciężaru ładunków,
- Przed rozpoczęciem prac pracownicy muszą zostać zapoznani z instrukcją,
- Zaplanuj miejsce rozładunku materiałów, tak aby droga komunikacyjna podczas transportu była najkrótsza, utwardzona i uprzątnięta,
- Przemyśl zakup narzędzi lub osprzętu wspomagającego siłę mięśni,
- Stosuj wymagane ŚOI zgodnie ze standardem 2. Odzież robocza i ŚOI.

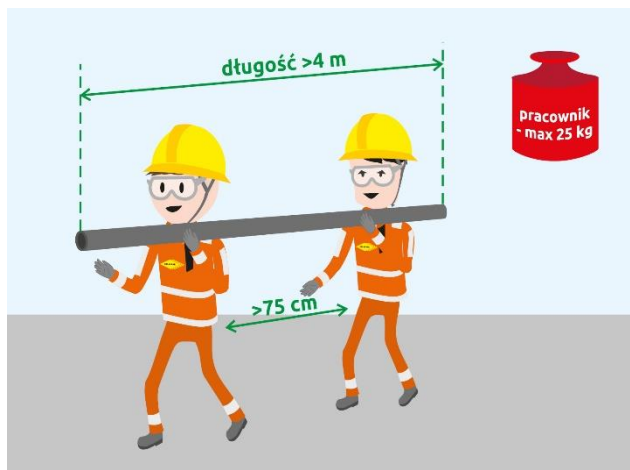
Wymagania kwalifikacje:

Orzeczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do wykonywanej pracy.

Podczas prac ręcznych dochodzi do największej ilości przeciążeń stawów i mięśni. Dostosuj swoje możliwości do Twojej kondycji, a także pory dnia. Przed siłownią wykonujemy rozgrzewkę, czy pamiętasz o tym przed pracą fizyczną?

Sprawdź:

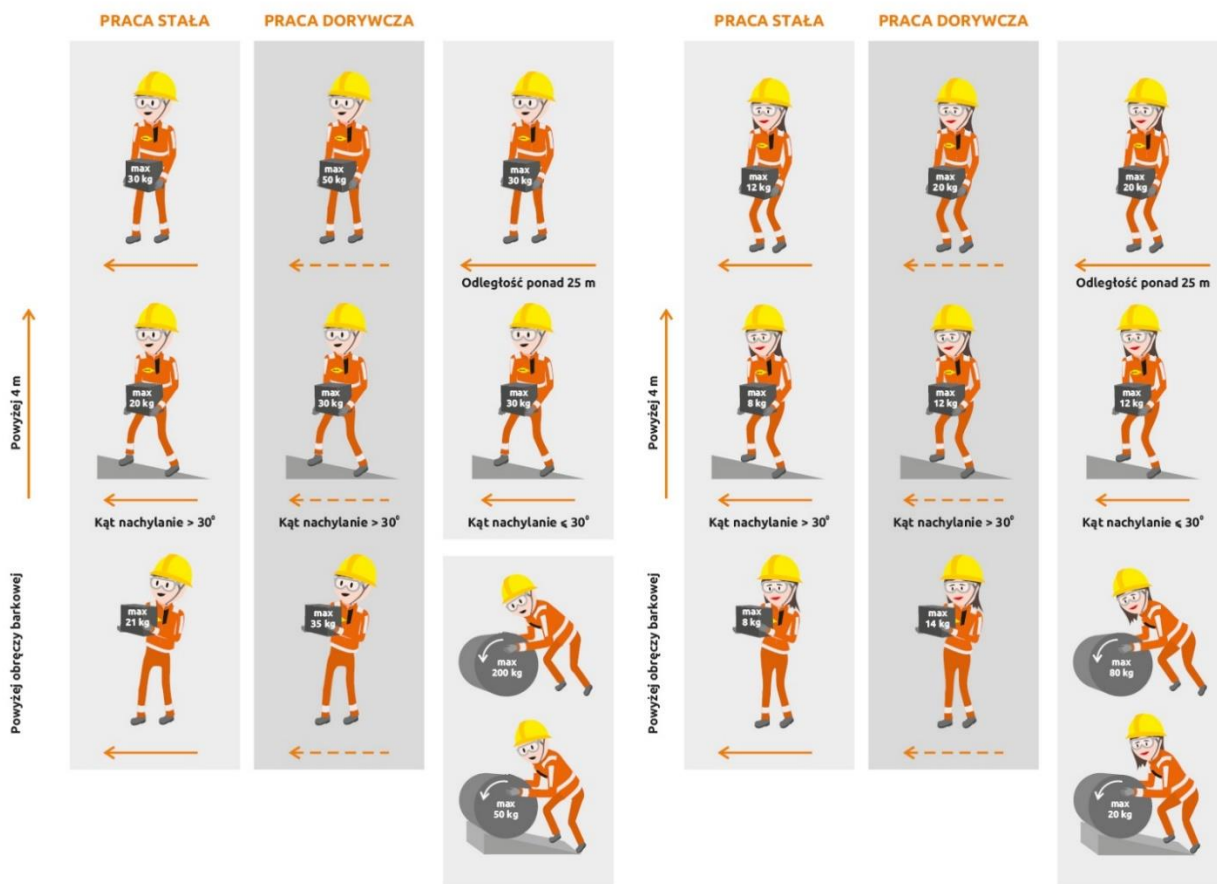
- Czy nie masz zdrowotnych przeciwwskazań do wykonywanej pracy podnoszenia materiałów,
- Czy Twoje ciało jest gotowe na przenoszenie ciężarów – zacznij od lekkiej rozgrzewki jak na siłowni.



Czy wiesz, że:

Podczas organizacji prac, pracodawca jest zobowiązany aby w pierwszej kolejności zastosować rozwiązania mechaniczne do prac transportowych?



4. Ręczne prace transportowe**II Normy podnoszenie i przenoszenia ładunków.**

Powyższe informacje dotyczą mężczyzn i kobiet powyżej 18 roku życia.

Zagrożenie :

Według Inspektoratu Zdrowia i Bezpieczeństwa Pracy (ang. Health and Safety Executive) ręczne przenoszenie ciężarów jest przyczyną ponad 1/3 wszystkich urazów w miejscu pracy, włączając w to wszystkie typy nadwyrężeń, zwichnięć i urazów mięśni rąk, nóg, dłoni i stóp.

Czy wiesz, że:

Praca dorywcza to wykonywanie czynności nie częściej niż 4 x na godzinę a łączny czas nie przekracza 4 godzin na dobę.

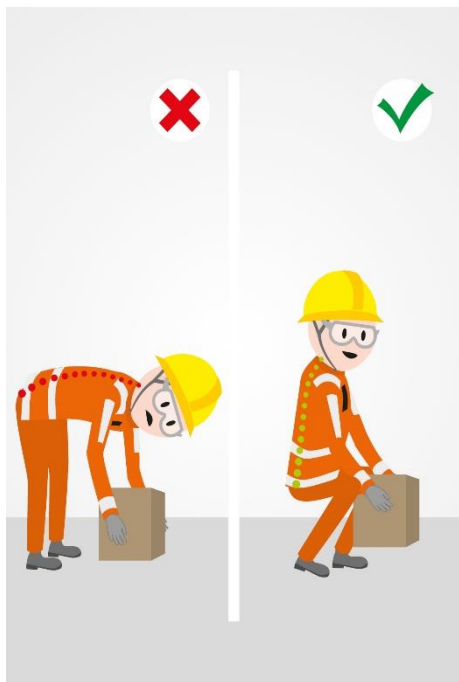




STANDARDY BHP

4. Ręczne prace transportowe

III Sposób wykonania prac.



Podniesienie ładunku należy rozpocząć od przyjęcia właściwej pozycji ciała: ugięte kolana i wyprostowany kręgosłup.

Nigdy nie wykonujemy skrętów tułowia podczas przenoszenia i podnoszenia ładunku. Grozi to poważnymi urazami kręgosłupa.

Ostre i wystające elementy przedmiotu muszą zostać zabezpieczone.

Transport zespołowy powinien być tak zorganizowany aby pracownicy byli dobrani odpowiednio wzrostem oraz wiekiem. Odstęp pomiędzy pracownikami musi wynosić min. 0,75 m a długość transportowanego ładunku nie może przekroczyć 4 m dla 2 pracowników. W przypadku zespołowego przenoszenia materiałów na ramionach, długich materiałów, należy określić aby pracownicy podnosili i opuszczali przedmiot jednocześnie i znajdowali się po jednej stronie przenoszonych materiałów.

Transportowany materiał trzymamy jak najbliżej ciała poniżej obręczy barkowej jednak w taki sposób aby nie ograniczał nam pola widzenia. W takim przypadku należy zorganizować pracę w inny sposób np. przez zorganizowanie mechanicznego przewozu elementu.

Osoba odpowiedzialna za organizację prac wskazuje drogę, po której odbywa się transport. Droga musi być uprzątnięta z zalegających materiałów.

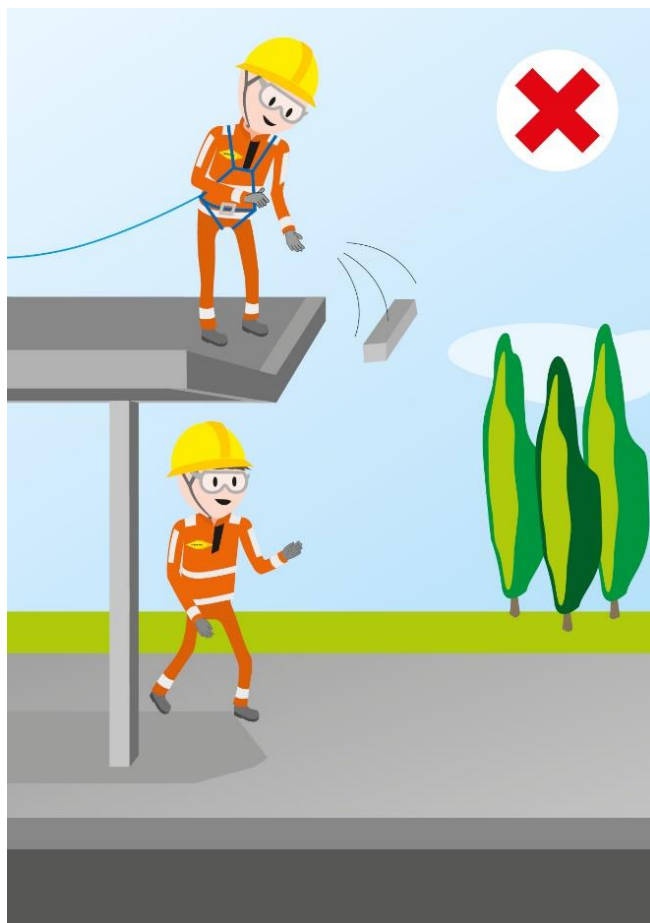
Warto zadbać też o dostęp pomieszczeń (wcześniej otwarte drzwi, zapalone światło itp.)

Narzędzia pomocnicze takie jak chwytaki, ręczne wózki, taczki użytkujemy zgodnie z instrukcją, która musi określać dopuszczalne normy przenoszonego lub przewożonego ładunku.



Podczas podawania z rąk do rąk materiału, nie rzucamy go, a przed puszczeniem upewniamy się, czy kolejna osoba pewnie trzyma ładunek w ręce.



4. Ręczne prace transportowe**IV Zabronione.**

Zabronione jest w szczególności :

- ✓ Przekraczanie dopuszczalnych norm podnoszenia ładunków,
- ✓ Zespołowego przenoszenia przedmiotów o masie przekraczającej 500 kg,
- ✓ Przenoszenie przez jednego pracownika materiałów ciekłych – gorących, żrących lub o właściwościach szkodliwych dla zdrowia, których masa wraz z naczyniem przekracza 25 kg,
- ✓ Przenoszenie i przemieszczanie przedmiotów po nierównych i śliskich powierzchniach,
- ✓ Stosowanie uszkodzonego lub nadmiernie zużytego przedmiotu pomocniczego,
- ✓ Stosowanie prowizorycznych przedmiotów pomocniczych,
- ✓ ZRZUCANIE MATERIAŁÓW Z WYSOKOŚCI,
- ✓ Turlanie ładunków lub popychanie ich bez kontroli.





STANDARDY BHP

4. Ręczne prace transportowe

V Przepisy prawne.

Dz.U.2018.0.1139 - Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 14 marca 2000 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym

Dz.U.2003.47.401 - Rozporządzenie Ministra Infrastruktury z dnia 6 lutego 2003 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy podczas wykonywania robót budowlanych

Dz.U.2003.169.1650 - Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy

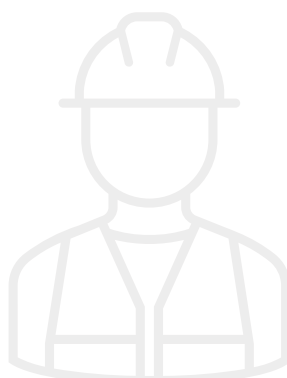


Miejsce na obserwację BHP



Pomysły na dobrą praktykę

Co dzisiaj zrobiłem dla bezpieczeństwa?



Miejsce na obserwację BHP



Pomysły na dobrą praktykę

Co dzisiaj zrobiłem dla bezpieczeństwa?

