



COLAS RAIL



STANDARDY BHP

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

2020 | 12 Zasad bezpieczeństwa



> Zawsze stosuj środki ochrony indywidualnej,



> Zawsze przed rozpoczęciem pracy lub jej kontynuowaniem, upewnij się, że posiadasz plan i pozwolenie na prace w pobliżu linii wysokiego napięcia,



> Zawsze używaj środków ochrony indywidualnej odpowiednich do miejsca pracy i stosuj się do zasad bezpieczeństwa,



> Nigdy nie podejmuj żadnej pracy przed instruktażem i potwierdzeniem Twoich kompetencji,



> Nigdy nie pracuj i nie prowadź pojazdów pod wpływem narkotyków lub alkoholu,



> Zawsze sprawdź urządzenie elektryczne przed użyciem,



> Zawsze używaj szelek bezpieczeństwa podczas pracy na wysokości, chyba, że masz zapewnioną inną ochronę,



> Zawsze zabezpieczaj miejsce wykopu i nie umieszczaj sprzętu i miejsca magazynowania w odległości 1 metra od wykopu,



> Zawsze przestrzegaj przepisów ruchu drogowego,



> Nigdy nie wchodzić do wyodrębnionej strefy bez pozwolenia osoby nadzorującej,



> Zawsze używaj właściwych urządzeń do rozładunku i załadunku materiałów,



> Zawsze zabezpieczaj plac budowy.

4. PRACE RĘCZNE



STANDARDY BHP

1

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,
- Przemysł zakup narzędzi lub osprzętu wspomagającego siłę mięśni,
- Stosuj wymagane ŚOI zgodnie ze standardem 2. Odzież robocza i ŚOI.

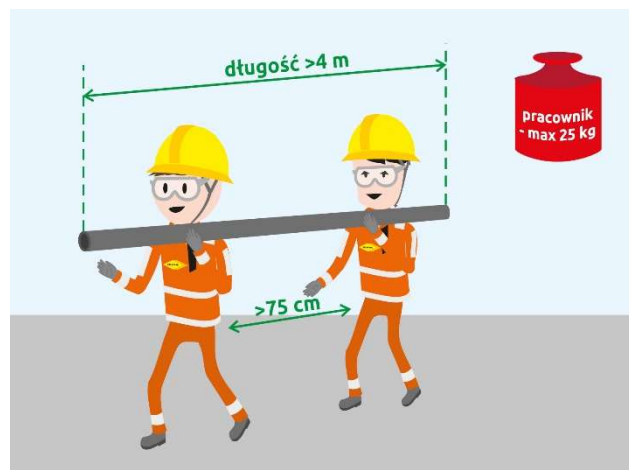
Wymagania kwalifikacje:

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?



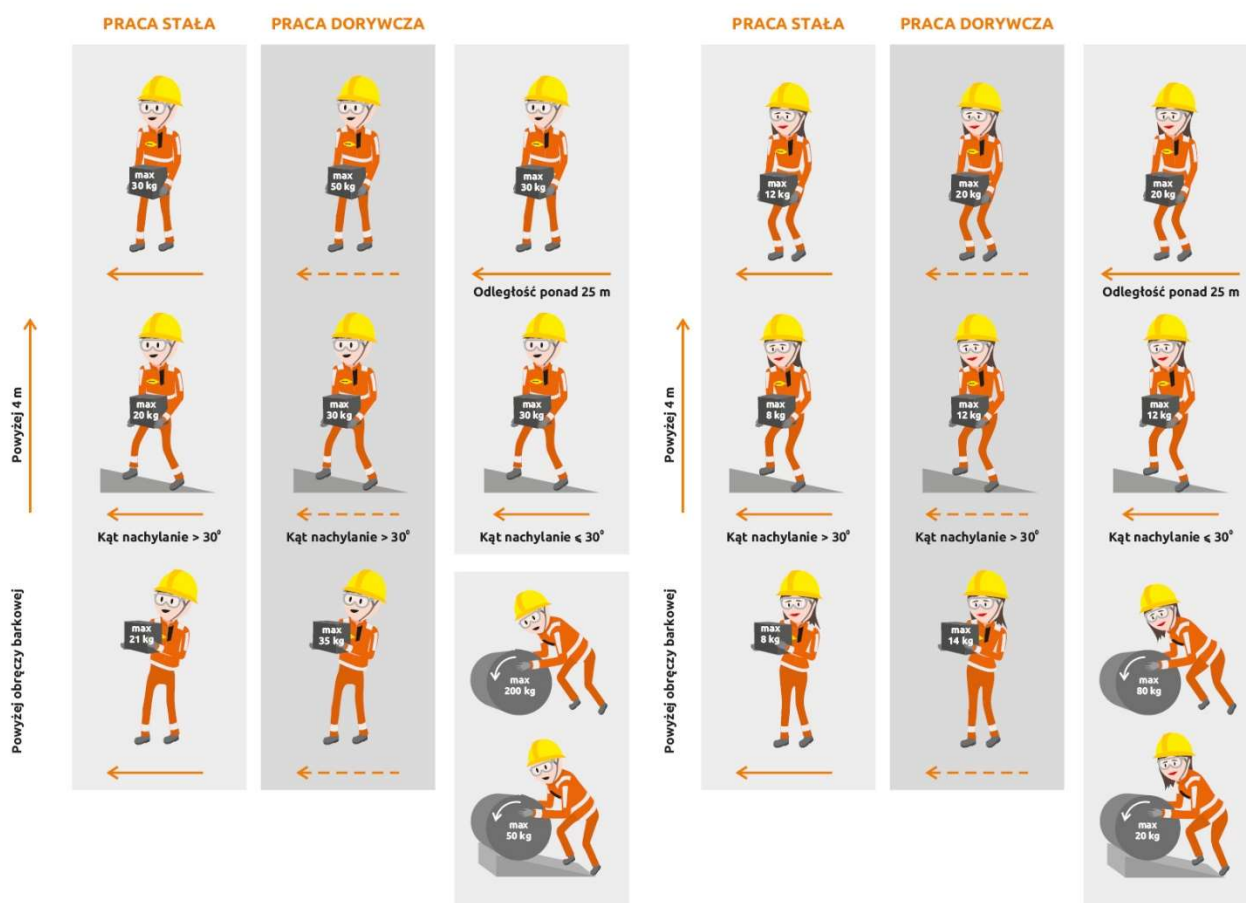


2

STANDARDY BHP

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.



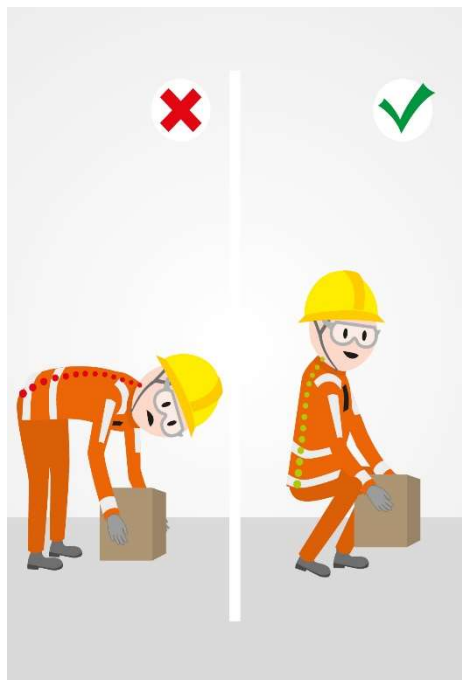


STANDARDY BHP

3

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.

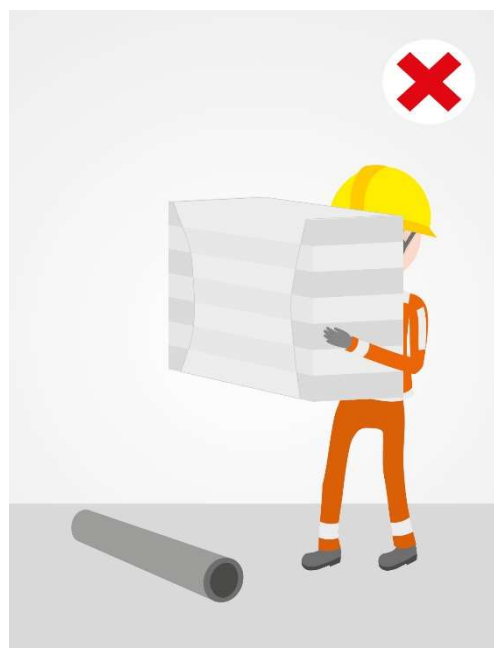
Transport zespołowy powinien być tak zorganizowany aby pracownicy byli dobrani odpowiednio wzrostem oraz wiekiem. Odstęp pomiędzy pracownikami musi wynosić min. 0,75 m a długość transportowanego ładunku nie może przekroczyć 4 m dla 2 pracowników. W przypadku zespołowego przenoszenia materiałów na ramionach,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

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 rzucaamy go, a przed puszczeniem upewniamy się, czy kolejna osoba pewnie trzyma ładunek w ręce.



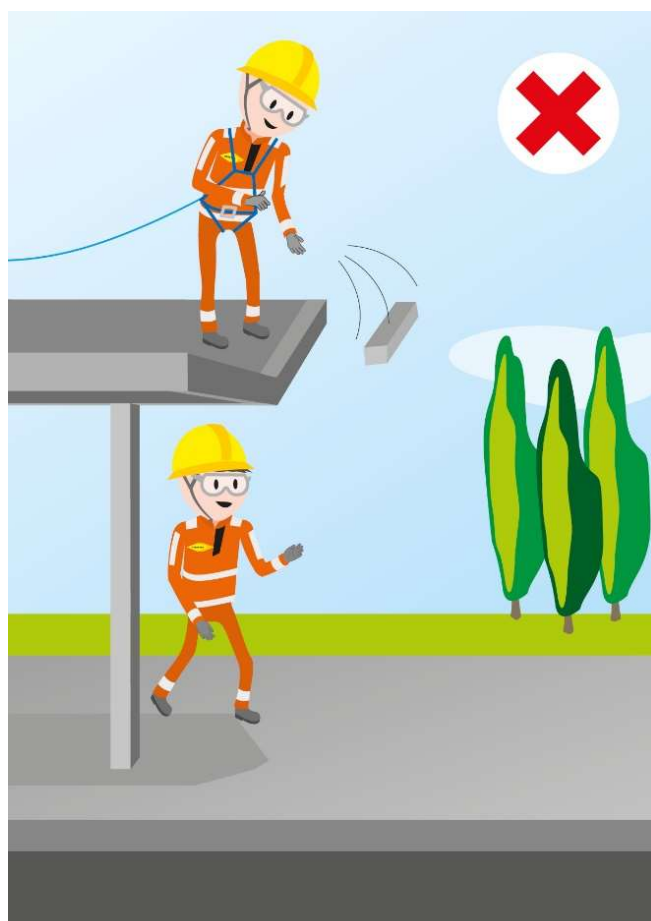


4

STANDARDY BHP

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 nawierzchniach,
- ✓ Stosowanie uszkodzonego lub nadmiernie zużytego przedmiotu pomocniczego,
- ✓ Stosowanie prowizorycznych przedmiotów pomocniczych,
- ✓ ZRZUCANIE MATERIAŁÓW Z WYSOKOŚCI,
- ✓ Turlanie ładunków lub popychanie ich bez kontroli.





5

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





STANDARDY BHP

MOJE NOTATKI

Miejsce na obserwacje BHP



Pomysły na dobrą praktykę

Co dzisiaj zrobiłem dla bezpieczeństwa?





STANDARDY BHP

MOJE NOTATKI

Miejsce na obserwację BHP



Pomysły na dobrą praktykę

Co dzisiaj zrobiłem dla bezpieczeństwa?

