

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РУЧНОМ ПЕРЕМЕЩЕНИИ ГРУЗОВ

РУЧНОЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ГРУЗОВ

Ручное перемещение грузов— это любая транспортировка или хранение грузов, при которой один или несколько рабочих поднимают, опускают, толкают, тянут, переносят или перемещают груз, который из-за своих характеристик или неблагоприятных эргономических условий представляет опасность для здоровья рабочих, особенно травм спинь



РУЧНОЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ГРУЗОВ

Ручное перемещение грузов выполняются вручную или механизировано, с использованием электрического или механического оборудования (конвейеры, тележки, подъемники, грузоподъемные краны, другие грузоподъемные средства).





РУЧНОЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ГРУЗОВ

Везде, где необходимо перемещать груз различными способами: от небольших деревенских магазинов и небольших ферм до самых современных торговых центров и крупнейших аэропортов или морских портов.



НАСКОЛЬКО ОПАСНА РАБОТА ПО ПЕРЕВОЗКЕ ГРУЗОВ?

Неправильное обращение с грузом приведет, в лучшем случае, к травме или кратковременной потере трудоспособности работника, а в худшем — к человеческим жертвам.



В последние годы погрузочно-разгрузочные работы стабильно занимают одну из первых позиций среди работ, вызывающих самые тяжелые и смертельные несчастные случаи на производстве (описания и статистику несчастных случаев можно найти в разделе сайта Государственной инспекции труда Литовской Республики на сайте www.vdi.lt.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПЛАНИРОВАНИЮ, ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ ПОГРУЗОЧНО-ГРУЗОВЫХ РАБОТ

Руководитель компании или уполномоченное им лицо

должен предоставить работникам информацию о:

- охране труда и здоровья в компании;

- возможных рисках при ручной перегрузки груза;

- мерах по устранению или предотвращению рисков.



ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПЛАНИРОВАНИЮ, ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ **ПОГРУЗОЧНО-ГРУЗОВЫХ** РАБОТ

Перед роспределением задач, связанных с ручной грузовой работой, руководитель компании или уполномоченное им лицо, обязан:

-оценить способность работника безопасно выполнять погрузочно-разгрузочные работы;

- учитывать индивидуальные факторы риска;

- организовать дополнительное обучение, инструктаж и информировать сотрудников о том, как правильно обращаться с безопасности и здоровья.



ХАРАКТЕРИСТИКИ ГРУЗА

Перемещение грузов вручную может представлять опасность здоровью, особенно травмы спины, если груз:

- слишком тяжелый или слишком большой;

- громоздкий или неудобный для подъема;

-неустойчивый или его содержимое может перемещаться;

- расположен так, что его нужно держать или манипулировать на расстоянии от туловища, сгибая или скручивая туловище;

-может травмировать рабочих из-за своего размера и/или консистенции.



ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ

Применение физической силы может представлять риск, особенно травмы спины, если:

- требуется чрезмерная сила;
- физическая сила применяется только при поворотах туловища;
- груз может резко сдвинуться;
- применение физической силы в неустойчивом положении тела.



ХАРАКТЕРИСТИКИ РАБОЧЕЙ СРЕДЫ

Особенности рабочей среды могут увеличить риск здоровью, особенно травмы спины, если:

- не хватает места, особенно по вертикали, для выполнения работ;
- пол неровный или пол скользкий;
- поверхность пола или рабочего места имеет разную высоту и приходится манипулировать грузом на разной высоте;
- пол или опора для ног неустойчивы;
- неправильная температура, влажность и вентиляция; из-за жары рабочие могут чувствовать усталость, из-за пота им может быть трудно держать инструменты, а это означает, что придется применять больше силы; холод может вызвать онемение рук и затруднить захват вещей.

ТРЕБОВАНИЯ

Погрузочно-разгрузочные работы могут быть связанный с риском здоровью, особенно с травмами, если:



- слишком частые и слишком длительные физические нагрузки, особенно при работе с длительной нагрузкой на позвоночник;
- недостаточное время для отдыха и восстановления организма;
- чрезмерно большие расстояния подъема, опускания или переноски груза;
- установленный в технологическом процессе темп работы, который не может быть изменен работником.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

Риск для безопасности и здоровья работника при обращении с грузом возникает, если:

- работник не имеет физической возможности выполнять такую работу;
- носит неподходящую одежду, обувь или другие личные вещи;
- не имеет необходимых или соответствующих знаний или не обучен;
- предшествующие заболевания спины;
- возраст: риск травм нижней части спины увеличивается с возрастом и продолжительным стажем работы.



ВЕС ГРУЗА

Вес груза часто является одной из основных причин серьезных травм.

В зависимости от высоты подъема и расстояния от тела работающего нормируемый вес груза составляет от 3 до 16 кг для женщин и от 5 до 25 кг для мужчин.



ОБХВАТ ГРУЗА

Нагрузка на позвоночник зависит от удаленности груза от тела в момент его захвата.

Чем больше расстояние от груза, тем сильнее нужно согнуть туловище, тем больше усилие потребуется для подъема груза.



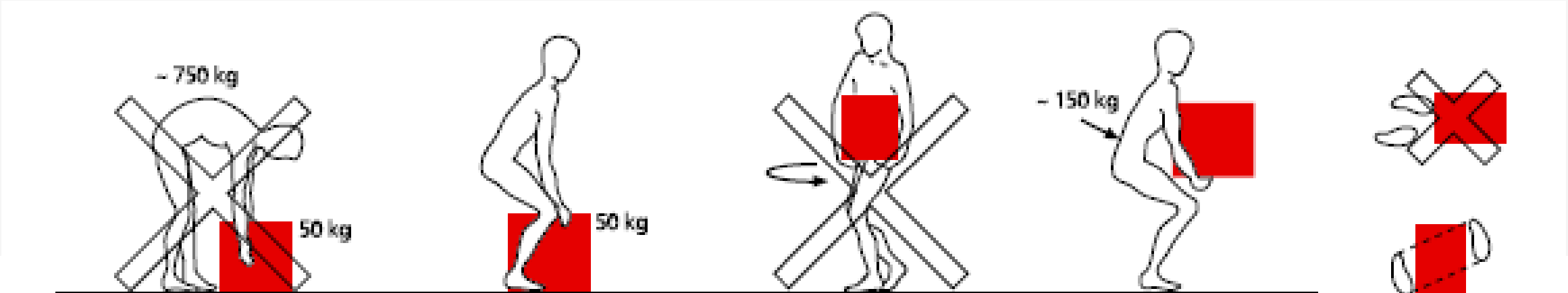
ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДЪЕМ ГРУЗА

Правильная осанка:

- ноги поставлены твердо, на всю ступню, колени согнуты, обхватив груз коленями, равновесие тела сохранено;

- спину нужно держать прямо;

- рекомендуется "задействовать" не мышцы спины, а мышцы ног - они гораздо сильнее;



ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДЪЕМ ГРУЗА

- груз поднимают медленно, предварительно оценив его вес - опасны любые резкие движения;

- организму человека необходим разогрев, поэтому перед выполнением работы рекомендуется разминка суставов и мышц;

- важно, чтобы одежда не стесняла движений;






ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДЪЕМ ГРУЗА

- продуманно спроектированные ручки для носильщиков и контейнеров, чтобы было удобно держать и переносить груз;

-тележки, адаптированные к разным полам с большими колесами или пневматическими шинами для неровных полов.

- разделить большие грузы на более мелкие с учетом ручного подъема груза;

- использовать грузоподъемное оборудование;



ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДЪЕМ ГРУЗА

- рекомендуется поднимать тяжелые грузы вдвоём;

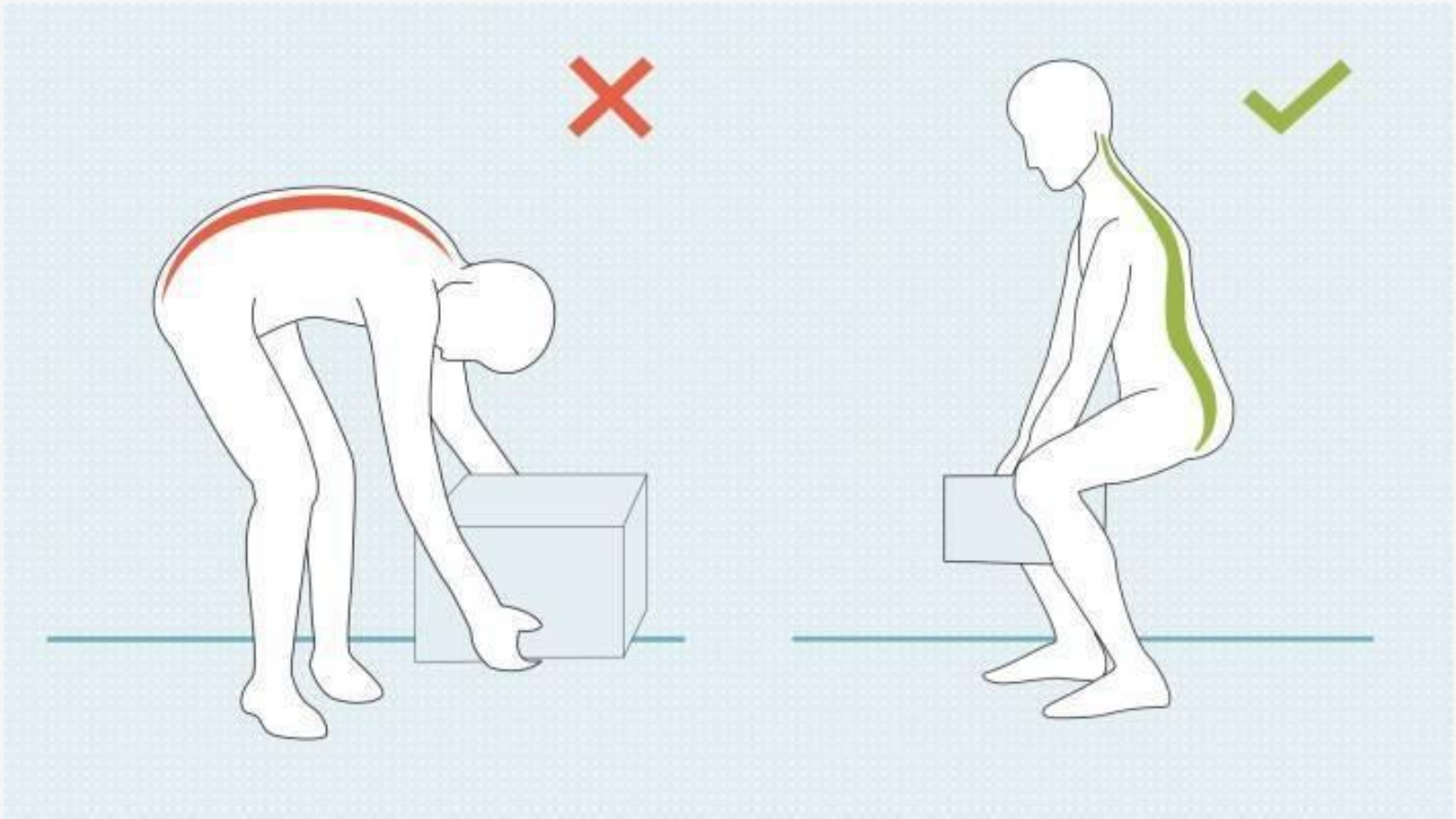
- при необходимости использовать специальные коляски;

- груз должен иметь специальные ручки для удобного захвата;

- рекомендуется командная работа.



ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА ПОДЪЕМА ГРУЗОВ



Неправильный подъем может привести к травмам мышц, позвоночного диска и суставов.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ГРУЗА

Важно чтобы:

- на полу должно быть достаточно места для удержания груза, чтобы можно было наклоняться вперед и/или назад;

- не скручивать и не сгибать спину;



ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ГРУЗА

- погрузчики должны иметь ручки и/или рукоятки для увеличения силы в руках;

- рукоятки должны находиться на высоте между плечом и талией, чтобы вы могли толкать и/или тянуть груз в удобном нейтральном положении;

- средства погрузки должны содержаться в хорошем состоянии, чтобы механизм был подходящего размера и работал безотказно;

- пол должен быть твердым, гладким и чистым.



ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗАБОЛЕВАНИЯ СКЕЛЕТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ



- Большие нагрузки.

- Сжатые сроки выполнения работ.

- Отсутствие контроля за работой и методами работы.

- Сотрудники не могут использовать все свои навыки.

- Новым сотрудникам необходимо время для приобретения определенного опыта работы.

-Различные типы телосложения сотрудников: рост, вес, объем сотрудников.

-Выбор соответствующей позы тела при подъеме/ опускании грузов.

КАК УМЕНЬШИТЬ РИСК?

Все задания должны быть составлены таким образом, чтобы их можно было выполнять без риска повреждения опорно-двигательного аппарата.

Учитывать оценку рисков на рабочем месте, требования к работе и индивидуальные особенности.

Особое внимание следует уделять новым работникам, особенно молодым работникам, а также возвращающимся после болезни.



КАК УМЕНЬШИТЬ РИСК?

- Обеспечить разумную нагрузку.

-Поощрять командную работу.

- Учитывать и контролировать сменную и сверхурочную работу.

- Организовать соответствующие тренинги.



СПАСИБО ЗА ВАШЕ ВНИМАНИЕ!