	INSTRUKCJA bhp przy ręcznych pracach transporto- wowych oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym	I – IZB/8	Str. 1/13
		Wydanie I	Emitent: IZB
		Data 17.07.2017 r.	Nr egz

SPIS TREŚCI

1.	Cel instrukcji	2
2.	Zakres obowiązywania	2
3.	Terminologia	2
4.	Obowiązki organizatora prac transportowych	2
5.	Organizacja ręcznych prac transportowych	3
6.	Ręczne przemieszczanie przedmiotów przez jednego pracownika	6
7.	Zespołowe ręczne przenoszenie przedmiotów	7
8.	Przemieszczanie materiałów szkodliwych i niebezpiecznych	8
9.	Przemieszczanie ładunków za pomocą poruszanych ręcznie wózków oraz tacek	9
10.	Przemieszczanie ładunków przy użyciu ręcznie napędzanych dźwignic	11
11.	Dokumenty związane	11
12.	Załączniki	11
13.	Rozdzielnik	12
14.	Przyjęcie do wiadomości i stosowania	13

Akceptacja ISO

Podpis i pieczęćka uprawnionego pracownika działu Systemy Zarządzania, Ochrona Informacji i BHP

OPRACOWAŁ

(podpis pieczęćka)

SPRAWDZIŁ


(podpis, pieczęćka)

ZATWIERDZIŁ

(podpis, pieczęćka)

Aktualizacja stron:

OPRACOWAŁ	SPRAWDZIŁ	Akceptacja ISO	ZATWIERDZIŁ	NR STR. AKTUA- LIZ.	NR AKTUALIZ.	DATA AKTUA- LIZ.

	INSTRUKCJA bhp przy ręcznych pracach transporto- wych oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym	I – IZB/8	Str. 2/13
		Wydanie I	Emitent: IZB
		Data 17.07.2017 r.	Nr egz

1. Cel instrukcji

Ustalenie jednolitych zasad bhp przy ręcznych pracach transportowych na terenie i/lub zlecenie ORLEN Południe S.A. oraz Spółek GK ORLEN Południe S.A., prowadzonych przez te Spółki i Spółki zewnętrzne.

Ograniczenie ryzyk występujących podczas ręcznych prac transportowych na zlecenie i/lub terenie ORLEN Południe S.A i spółek GK ORLEN Południe S.A.

2. Zakres obowiązywania


Instrukcja obowiązuje wszystkich pracowników GK ORLEN Południe oraz pracowników Spółek zewnętrznych wykonujących prace na terenie i/lub zlecenie ORLEN Południe S.A.

3. Terminologia

- 3.1. "ręczne prace transportowe" - każdy rodzaj transportowania lub podtrzymywania przedmiotów, ładunków lub materiałów przez jednego lub więcej pracowników, w tym przemieszczanie ich poprzez: unoszenie, podnoszenie, układanie, pchanie, ciągnięcie, przenoszenie, przesuwanie, przetaczanie lub przewożenie,
- 3.2. "praca dorywcza" - 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,
- 3.3. "sprzęt pomocniczy" - środki mające na celu ograniczenie zagrożeń i uciążliwości związanych z ręcznym przemieszczaniem przedmiotów, ładunków lub materiałów oraz ułatwienie wykonywania tych czynności; do środków tych zalicza się w szczególności: pasy, liny, łańcuchy, zawiesia, dźwignie, chwytaki, rolki, kleszcze, uchwyty, nosze, kosze, legary, ręczne wciągarki i wciągarki, krążki i wielokrążki linowe, przestawne pochylanie, taczki i wózki.
- 3.4. „LMRA” – **L**ast **M**inute **R**isk **A**nalysis - metoda oceny ryzyka przed rozpoczęciem zadania wykonywana przez pracowników Spółek zewnętrznych, mająca na celu uświadomienie zagrożeń oraz sprawdzenie własnej wiedzy na temat zadania.
- 3.5. „BiOZ” – plan **B**eezpieczeństwa i **O**chrony **Z**drowia opracowywany przez Spółki zewnętrzne zgodnie z wymaganiami Prawa Budowlanego.
- 3.6. „IBWR” – Instrukcja **B**eezpiecznego **W**ykonywania **R**obót sporządzana przez Spółki zewnętrzne dla prac szczególnie niebezpiecznych (wymienionych w Instrukcji realizacji prac w oparciu o pisemne zezwolenia i polecenia ORLEN Południe S.A.).

4. Obowiązki organizatora prac transportowych oraz pracowników wykonujących te prace

- 4.1. Należy stosować odpowiednie rozwiązania techniczne i organizacyjne zmierzające do wyeliminowania ręcznych prac transportowych.
- 4.2. W razie braku możliwości wyeliminowania ręcznych prac transportowych, należy organizować odpowiednio pracę i wyposażać pracowników w niezbędny sprzęt pomocniczy oraz środki ochrony indywidualnej, w celu zmniejszenia uciążliwości i zagrożeń związanych z wykonywaniem tych czynności.
- 4.3. Przy organizowaniu ręcznych prac transportowych, a także po każdej zmianie organizacji pracy należy


	INSTRUKCJA bhp przy ręcznych pracach transporto- wych oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym	I – IZB/8	Str. 3/13
		Wydanie I	Emitent: IZB
		Data 17.07.2017 r.	Nr egz

oceniać ryzyko zawodowe występujące przy ręcznych pracach transportowych, w szczególności biorąc pod uwagę:

- 4.3.1. masę przemieszczanego przedmiotu, jego rodzaj i położenie środka ciężkości,
- 4.3.2. warunki środowiska pracy, w tym w szczególności temperaturę i wilgotność powietrza oraz poziom czynników szkodliwych dla zdrowia,
- 4.3.3. organizację pracy, w tym stosowane sposoby wykonywania pracy,
- 4.3.4. indywidualne predyspozycje pracownika, takie jak sprawność fizyczna, wiek i stan zdrowia.
- 4.4. Na podstawie oceny ryzyka zawodowego należy podejmować działania mające na celu usunięcie stwierdzonych zagrożeń.
- 4.5. Przed dopuszczeniem pracownika do ręcznych prac transportowych należy:
 - 4.5.1. przeszkolić pracownika w zakresie prawidłowych sposobów wykonywania pracy,
 - 4.5.2. zapewnić pracownikowi informacje dotyczące przemieszczanego przedmiotu, w szczególności: jego masy i położenia jego środka ciężkości, zwłaszcza w przypadku, gdy masa jest nierównomiernie rozłożona,
 - 4.5.3. informować pracownika o wszystkich aspektach bezpieczeństwa i higieny pracy oraz wymaganiach ergonomii, w tym o wynikach oceny ryzyka zawodowego oraz o środkach bezpieczeństwa zapobiegających urazom, a zwłaszcza urazom kręgosłupa.
 - 4.5.4. w przypadku pracowników Spółek zewnętrznych, zapewnić wykorzystanie formularza LMRA do oceny ryzyka przed podjęciem pracy.
- 4.6. W przypadku stwierdzenia, że sposób wykonywania pracy jest nieprawidłowy i stwarza zagrożenia, należy wstrzymać te prace do czasu zastosowania odpowiednich działań eliminujących te zagrożenia.
- 4.7. W przypadku konieczności sporządzenia planu BiOZ lub IBWR należy zamieścić w nich wytyczne ujęte w niniejszej instrukcji.
- 4.8. Każdy pracownik wykonując ręczne prace transportowe odpowiada za przestrzeganie zasad opisanych w niniejszej instrukcji.
- 4.9. Pracownicy Spółek zewnętrznych mają obowiązek przeprowadzenia oceny ryzyka w ostatniej chwili z wykorzystaniem formularza LMRA.


5. Organizacja ręcznych prac transportowych

- 5.1. Organizacja ręcznych prac transportowych, w tym stosowane metody pracy powinny zapewnić w szczególności:
 - 5.1.1. ograniczenie długotrwałego wysiłku fizycznego, w tym zapewnienie odpowiednich przerw w pracy na odpoczynek,
 - 5.1.2. wyeliminowanie nadmiernego obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego pracownika, a zwłaszcza urazów kręgosłupa, związanego z rytmem pracy wymuszonym procesem pracy,
 - 5.1.3. ograniczenie do minimum odległości ręcznego przemieszczania przedmiotów,
 - 5.1.4. uwzględnienie wymagań ergonomii.
- 5.2. Przy ręcznym przemieszczaniu przedmiotów - tam gdzie jest to możliwe - należy zapewnić sprzęt pomocniczy odpowiednio dobrany do ich wielkości, masy i rodzaju, zapewniający bezpieczne i dogodne wyko-


	INSTRUKCJA bhp przy ręcznych pracach transporto- wych oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym	I – IZB/8	Str. 4/13
		Wydanie I	Emitent: IZB
		Data 17.07.2017 r.	Nr egz

nywanie pracy.

- 5.3. Wydatek energetyczny netto niezbędny do wykonywania pracy związanej z wysiłkiem fizycznym, w tym z podnoszeniem i przenoszeniem przedmiotów, w czasie zmiany roboczej nie może przekraczać dla kobiet 5000 kJ, a przy pracy dorywczej 20 kJ/min.
- 5.4. Wydatek energetyczny netto niezbędny do wykonywania pracy fizycznej związanej z podnoszeniem i przenoszeniem przedmiotów w czasie zmiany roboczej nie może przekraczać dla mężczyzn 8400 kJ, a przy pracy dorywczej 30 kJ/min.
- 5.5. Organizując ręczne prace transportowe, należy brać pod uwagę konieczność unikania ręcznego przemieszczania przedmiotów, gdy:
 - 5.5.1. przedmiot jest zbyt ciężki, za duży, nieporęczny lub trudny do utrzymania według oceny osoby kierującej pracownikami,
 - 5.5.2. przedmiot jest niestabilny lub jego zawartość może się przemieszczać,
 - 5.5.3. przedmiot jest usytuowany tak, że wymaga trzymania lub operowania w odległości od tułowia pracownika, albo ma tendencję do wyginania się lub obwijania wokół tułowia pracownika,
 - 5.5.4. kształt lub struktura przedmiotu może powodować urazy u pracownika, zwłaszcza w przypadku kolizji,
 - 5.5.5. przemieszczanie przedmiotu może być wykonywane tylko poprzez skręt tułowia,
 - 5.5.6. wykonanie pracy wymaga pochylecia tułowia pracownika o kąt większy od 45° lub wykonywania czynności przemieszczania w pozycji niestabilnej,
 - 5.5.7. mogą wystąpić nagłe ruchy przedmiotu,
 - 5.5.8. stanowisko pracy lub jego otoczenie uniemożliwia przemieszczanie przedmiotu na wysokości zapewniającej bezpieczeństwo lub przy prawidłowej pozycji ciała pracownika,
 - 5.5.9. powierzchnia jest nierówna, stwarzająca zagrożenie przy poruszaniu się lub jest śliska w zetknięciu ze spodem obuwia pracownika,
 - 5.5.10. podłoga i powierzchnia robocza mają różne poziomy, co wymusza przemieszczanie przedmiotów na różnych wysokościach,
 - 5.5.11. podłoga lub powierzchnia oparcia stóp jest niestabilna,
 - 5.5.12. przedmiot ogranicza pole widzenia pracownika,
 - 5.5.13. temperatura, wilgotność i wentylacja są niedostosowane do wykonywanej pracy.
- 5.6. Przy pracach związanych z ręcznym przemieszczaniem przedmiotów należy zapewnić wystarczającą przestrzeń, zwłaszcza w płaszczyźnie pionowej, umożliwiającą zachowanie prawidłowej pozycji ciała pracownika podczas pracy.
- 5.7. Niedopuszczalne jest ręczne przemieszczanie przedmiotów przez pomieszczenia, schody, korytarze albo drzwi zbyt wąskie w stosunku do rozmiarów tych przedmiotów, jeżeli stwarza to zagrożenia wypadkowe.
- 5.8. Powierzchnia, po której są przemieszczane ręcznie przedmioty, powinna być równa, stabilna i nieśliska.
- 5.9. Przejścia, drogi transportowe oraz tory i torowiska, po których są przemieszczane przedmioty, powinny spełniać wymagania bezpieczeństwa i higieny pracy.
- 5.10. Prace związane z ręcznym przemieszczaniem przedmiotów nieporęcznych, niestabilnych, ze zmiennym środkiem ciężkości i innych, które z powodu ich masy, kształtu lub właściwości mogą spowodować zagrożenie wypadkowe powinny być wykonywane w następujący sposób:

	INSTRUKCJA bhp przy ręcznych pracach transporto- wych oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym	I – IZB/8	Str. 5/13
		Wydanie I	Emitent: IZB
		Data 17.07.2017 r.	Nr egz

- 5.10.1. przedmiot nieporęczny lub trudny do uchwycenia i utrzymania powinien być przemieszczany przy użyciu odpowiedniego sprzętu pomocniczego, nieograniczającego pola widzenia, zapewniającego bezpieczeństwo podczas pracy,
- 5.10.2. przedmioty, których środek ciężkości po ustawieniu w pozycji do podnoszenia i po podniesieniu znajdowałby się powyżej połowy wysokości przedmiotu, nie powinny być przenoszone ręcznie, chyba że do przeniesienia przedmiotu zastosowano uchwyty znajdujące się powyżej środka ciężkości,
- 5.10.3. zwoje taśmy, drutu, kabla itp. przedmioty podczas ich przenoszenia powinny być zabezpieczone przed rozwinięciem i wyginaniem,
- 5.10.4. w razie konieczności przenoszenia przedmiotu trzymanego w odległości większej niż 30 cm od tułowia, należy zmniejszyć o połowę dopuszczalną masę przedmiotu przypadającą na jednego pracownika lub zapewnić wykonywanie tych czynności przez co najmniej dwóch pracowników.
- 5.11. Ostre, wystające elementy przedmiotów przemieszczanych powinny być zabezpieczone w sposób zapobiegający powstawaniu urazów.
- 5.12. Opakowania przedmiotów przemieszczanych ręcznie powinny być wykonane z odpowiednio wytrzymałych materiałów oraz nie powinny stwarzać zagrożeń wypadkowych związanych w szczególności z ich kształtem, w tym ostrymi krawędziami. Jeżeli kształt lub rozmiar opakowania przeznaczonego do ręcznego przemieszczania przedmiotów utrudnia lub uniemożliwia bezpieczne ich przemieszczanie, opakowanie takie powinno być wyposażone w odpowiednie uchwyty.
- 5.13. Sposób rozmieszczenia przedmiotów w opakowaniach powinien zapewnić ich stabilność podczas przemieszczania.
- 5.14. Niedopuszczalne jest przenoszenie i przetaczanie przedmiotów po pochylniach, nie związanych w sposób stały z konstrukcją budynku, o kącie nachylenia ponad 15°, oraz przenoszenie po schodach o kącie nachylenia ponad 60°.
- 5.15. Maksymalne nachylenie pochylni związanych z budynkiem oraz na drogach transportowych i w magazynach określają odrębne przepisy.
- 5.16. Niedopuszczalne jest przebywanie pracownika między legarami podczas przetaczania przedmiotów po pochyło ustawionych legarach.
- 5.17. Mężczyźni powinni podnosić ładunki w sposób następujący:
 - 5.17.1. ustawić się twarzą w kierunku, w którym ma być przenoszony ładunek,
 - 5.17.2. zbliżyć się do niego i jeśli to możliwe okroczyć go,
 - 5.17.3. wykonać przysiad, wyprostować plecy i mocno oburącz uchwycić ładunek,
 - 5.17.4. podnosić ładunek poprzez prostowanie nóg, unikając pozycji „koci grzbiet” (plecy i ręce muszą być przez cały czas wyprostowane),
 - 5.17.5. przenosić ładunek przed sobą opierając go o udo.
- 5.18. Kobiety powinny podnosić ładunki w sposób następujący:
 - 5.18.1. ustawić się twarzą w kierunku, w którym ma być przenoszony ładunek,
 - 5.18.2. stanąć obok niego tak, aby jedna stopa znajdowała się najbliżej przedmiotu, a druga – w odległości około 30 cm,
 - 5.18.3. przykłęknąć na jedno kolano, przyciskając je do ładunku,

	INSTRUKCJA bhp przy ręcznych pracach transporto- wych oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym	I – IZB/8	Str. 6/13
		Wydanie I	Emitent: IZB
		Data 17.07.2017 r.	Nr egz

- 5.18.4. mocno uchwycić oburącz ładunek i wyprostować plecy,
- 5.18.5. podnosić ładunek poprzez prostowanie nóg i odchylenie ciała do tyłu, unikając pozycji „koci grzbiet” (plecy i ręce muszą być przez cały czas wyprostowane, a ładunek mocno przyciśnięty do kłęczącego kolana),
- 5.18.6. wyprostować ciało i przenosić ładunek opierając go o udo.

6. Ręczne przemieszczanie przedmiotów przez jednego pracownika

- 6.1. Masa przedmiotów podnoszonych i przenoszonych przez jednego pracownika nie może przekraczać:
- dla kobiet :
 - 12 kg przy pracy stałej
 - 20 kg przy pracy dorywczej,
 - dla mężczyzn :
 - 30 kg przy pracy stałej
 - 50 kg przy pracy dorywczej.
- 6.2. Masa przedmiotów podnoszonych przez jednego pracownika na wysokość powyżej obręczy barkowej nie może przekraczać:
- dla kobiet :
 - 8 kg przy pracy stałej
 - 14 kg przy pracy dorywczej,
 - dla mężczyzn :
 - 21 kg przy pracy stałej
 - 35 kg przy pracy dorywczej.
- 6.3. Jeżeli przedmioty są przenoszone przez jednego pracownika na odległość przekraczającą 25 metrów, masa przenoszonych przedmiotów nie może przekraczać:
- dla kobiet - 12 kg,
 - dla mężczyzn - 30 kg.
- 6.4. Jeżeli przedmioty są przenoszone przez jednego pracownika pod górę po nierównej powierzchni, pochylniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia nie przekracza 30°, a wysokość przekracza 4 metry, niezależnie od odległości, na jaką przedmioty są przenoszone, to masa tych przedmiotów nie może przekraczać:
- dla kobiet - 12 kg,
 - dla mężczyzn - 30 kg.
- 6.5. Jeżeli przedmioty są przenoszone przez jednego pracownika pod górę po nierównej powierzchni, pochylniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia przekracza 30°, a wysokość przekracza 4 metry, niezależnie od odległości, na jaką przedmioty są przenoszone, to masa tych przedmiotów nie może przekraczać:
- dla kobiet:
 - 8 kg przy pracy stałej
 - 12 kg przy pracy dorywczej,

	INSTRUKCJA bhp przy ręcznych pracach transportowych oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym	I – IZB/8	Str. 7/13
		Wydanie I	Emitent: IZB
		Data 17.07.2017 r.	Nr egz


- dla mężczyzn :
 - 20 kg przy pracy stałej
 - 30 kg przy pracy dorywczej.
- 6.6. Podczas oburęcznego przemieszczania przedmiotów siła użyta przez pracownika niezbędna do zapoczątkowania ruchu przedmiotu, mierzona równoległe do podłoża, nie może przekraczać wartości:
- przy pchaniu :
 - 300 N dla mężczyzn
 - 120 N dla kobiet,
 - przy ciągnięciu:
 - 250 N dla mężczyzn
 - 100 N dla kobiet
- 6.7. Wartości sił używanych przez pracownika do poruszania elementów urządzeń (w szczególności dźwigni, korb, kół, przycisków, pedałów) nie mogą przekraczać następujących wartości:

Lp.	Sposób obsługi	Mężczyźni		Kobiety	
		praca stała	praca dorywcza	praca stała	praca dorywcza
1	Obsługa oburęczna	120 N	250 N	50 N	100 N
2	Obsługa jednoręczna	50 N	120 N	20 N	50 N
3	Obsługa nożna	300 N	500 N	120 N	200 N

- 6.8. Dopuszczalne jest ręczne przetaczanie i wtaczanie przedmiotów o kształtach okrągłych (z wyłączeniem beczek), pod warunkiem zachowania wartości sił określonych pkt. 6, a ponadto przy spełnieniu następujących wymagań:
- masa ręcznie przetaczanych przedmiotów, po terenie poziomym o twardej i gładkiej nawierzchni, nie może przekraczać:
 - 200 kg na jednego mężczyznę
 - 80 kg na jedną kobietę,
 - masa ręcznie wtaczanych przedmiotów na pochylnie nie może przekraczać:
 - 50 kg na jednego mężczyznę
 - 20 kg na jedną kobietę.
- 6.9. Kobietom w okresie ciąży lub karmiącym piersią wzbronione są prace wymienione w punkcie 1 jeżeli występuje przekroczenie 1/4 określonych w nim wartości.
- 6.10. Zabronione jest ręczne przetaczanie beczek. Należy wykorzystać środki techniczne do załadunku, rozładunku i transportu beczek np. chwytak dostosowany do wózków widłowych.

7. Zespołowe ręczne przenoszenie przedmiotów

- 7.1. Przenoszenie przedmiotów, których długość przekracza 4 m, oraz masa przekracza 30 kg dla mężczyzn i 20 kg dla kobiet powinno odbywać się zespołowo pod warunkiem, że na jednego pracownika przypada masa nieprzekraczająca:

	INSTRUKCJA bhp przy ręcznych pracach transporto- wych oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym	I – IZB/8	Str. 8/13
		Wydanie I	Emitent: IZB
		Data 17.07.2017 r.	Nr egz

- przy pracy stałej :
 - 25 kg dla mężczyzn,
 - 10 kg dla kobiet,
 - przy pracy dorywczej
 - 42 kg dla mężczyzn,
 - 17 kg dla kobiet,
- 7.2. Podczas zespołowego ręcznego przemieszczania przedmiotów siła użyta przez pracownika niezbędna do zapoczątkowania ruchu przedmiotu, mierzona równoległe do podłoża, nie może przekraczać wartości:
- przy pchaniu :
 - 250 N dla mężczyzn,
 - 100 N dla kobiet,
 - przy ciągnięciu :
 - 210 N dla mężczyzn,
 - 80 N dla kobiet,
- 7.3. Niedopuszczalne jest zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów na odległość przekraczającą 25 m lub o masie przekraczającej:
- 500 kg dla mężczyzn,
 - 200 kg dla kobiet,
- 7.4. Przy zespołowym przenoszeniu przedmiotów należy zapewnić:
- 7.4.1. dobór pracowników pod względem wzrostu i wieku oraz nadzór pracownika doświadczonego w zakresie stosowania odpowiednich sposobów ręcznego przemieszczania przedmiotów i organizacji pracy, wyznaczonego w tym celu przez pracodawcę,
- 7.4.2. odstępy pomiędzy pracownikami co najmniej 0,75 m oraz stosowanie odpowiedniego sprzętu pomocniczego.
- 7.5. Przenoszenie przedmiotów długich i o dużej masie powinno odbywać się przy zastosowaniu sprzętu pomocniczego, pozwalającego na transport takich przedmiotów z możliwie najmniejszym unoszeniem ich ponad poziom podłoża.
- 7.6. W przypadku zespołowego przenoszenia na ramionach przedmiotów, o których mowa w punkcie 4, należy zapewnić, aby pracownicy:
- wkładali i opuszczali przenoszony przedmiot jednocześnie i na komendę,
 - znajdowali się po jednej stronie przenoszonego przedmiotu,
 - używali środków ochrony indywidualnej chroniących ramiona

8. Przemieszczanie materiałów szkodliwych i niebezpiecznych

- 8.1. Organizacja i metody prac związanych z ręcznym przemieszczaniem materiałów mogących stwarzać zagrożenia w związku z ich właściwościami (żrących, trujących, pyłących) powinny eliminować lub ograniczać te zagrożenia.
- 8.2. Niedopuszczalne jest przenoszenie przez jednego pracownika materiałów ciekłych - gorących, żrących albo o właściwościach szkodliwych dla zdrowia, których masa wraz z naczyniem i uchwytem przekracza 25 kg dla mężczyzn i 10 kg dla kobiet.


- 8.3. Balony szklane z kwasami lub innymi cieczami żrącymi powinny być przewożone na specjalnych wózkach.
- 8.4. W wyjątkowych przypadkach balony mogą być przenoszone przez dwóch pracowników w odpowiednio wytrzymałych koszach z uchwytami.
- 8.5. Niedopuszczalne jest przenoszenie balonów na plecach lub przed sobą.
- 8.6. Transport pojedynczych butli z gazami technicznymi powinien odbywać się przy użyciu wózków przeznaczonych specjalnie do tego celu.
- 8.7. Ręczne przenoszenie butli z gazami technicznymi na piętra lub rusztowania powinno odbywać się za pomocą specjalnych noszy.
- 8.8. Mechaniczne transportowanie i przesuwanie butli z gazami technicznymi jest dopuszczalne po uprzednim stabilnym ich umocowaniu na transporterze.
- 8.9. Niedopuszczalne jest, aby butle z gazami technicznymi były rzucane i toczone po podłodze w pozycji leżącej.
- 8.10. Ręczne przetaczanie butli z gazami technicznymi jest dopuszczalne tylko w obrębie stanowiska spawalniczego.
- 8.11. Transport próbek materiałów niebezpiecznych na rowerach powinien odbywać się z wykorzystaniem koszy, w których próbki powinny być tak umieszczone aby nie doszło do ich przewrócenia, zniszczenia itp.

9. Przemieszczanie ładunków za pomocą poruszanych ręcznie wózków oraz taczek


- 9.1. Dopuszczalna masa ładunku przemieszczanego na wózku po terenie płaskim o twardej i gładkiej nawierzchni, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać następujących wartości:

Lp.	Warunki przemieszczania ładunków	Mężczyźni		Kobiety	
		wózki 2-kołowe	wózki 3-i więcej kołowe	wózki 2-kołowe	wózki 3-i więcej kołowe
1	Przemieszczanie po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 5%	350 kg	450 kg	140 kg	180 kg
2	Przemieszczanie po terenie o nachyleniu większym niż 5%	250 kg	350 kg	100 kg	140 kg

- 9.2. W przypadku przemieszczania ładunku na wózkach po nawierzchni nierównej lub nieutwardzonej dopuszczalna masa ładunku, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać 60% wartości przedstawionych w ww. tabeli.
- 9.3. Niedopuszczalne jest ręczne przemieszczanie ładunków na wózkach po terenie o nachyleniu większym niż 8% oraz na odległość większą niż 200 m.
- 9.4. Wózki powinny zapewniać stabilność przy załadunku i rozładunku.
- 9.5. Wózki przemieszczane na szynach oraz wózki kołowe przemieszczane na pochyleniach powinny posiadać sprawnie działające hamulce.
- 9.6. Masa ładunku przemieszczanego na wózku szynowym po terenie poziomym, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać na jednego pracownika przy przemieszczaniu po terenie o nachyleniu:
 - nieprzekraczającym 2% :

	INSTRUKCJA bhp przy ręcznych pracach transporto- wych oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym	I – IZB/8	Str. 10/13
		Wydanie I	Emitent: IZB
		Data 17.07.2017 r.	Nr egz

- 600 kg dla mężczyzn,
 - 240 kg dla kobiet,
 - większym niż 2%:
 - 450 kg dla mężczyzn,
 - 180 kg dla kobiet.
- 9.7. Niedopuszczalne jest przemieszczanie ładunków na wózkach szynowych na pochyleniach torów większych niż 4% oraz na odległość przekraczającą 400 m.
- 9.8. Odległość między pojedynczymi wózkami na pochyleniach torów powinna wynosić co najmniej 25 m, a pomiędzy zestawami złożonymi z kilku wózków - co najmniej 50 m.
- 9.9. Hamulce wózków szynowych przemieszczanych w zestawie powinny być sprawne tak, aby gwarantowały szybkie zatrzymanie zestawu. Wszystkie wózki wchodzące w skład zestawu powinny być ze sobą połączone.
- 9.10. Wózki-wywrotki powinny posiadać sprawnie funkcjonujące urządzenia zabezpieczające przed przypadkowym przechyleniem się koleby lub skrzyni oraz urządzenia do unieruchomienia wózków w czasie przechylania koleby lub skrzyni.
- 9.11. Sposób ładowania oraz rozmieszczenia ładunków na wózkach i taczkach powinien zapewniać ich równowagę i stabilność podczas przemieszczania.
- 9.12. Przedmioty przewożone na wózkach nie powinny wystawać poza obrys wózka i przysłaniać pola widzenia. W wyjątkowych przypadkach dopuszczalne jest przewożenie przedmiotów w warunkach niespełnienia tych wymagań, o ile praca odbywa się pod nadzorem zapewniającym bezpieczne jej wykonanie.
- 9.13. Masa ładunku przemieszczanego na wózku jednokołowym (taczce), łącznie z masą taczki, nie może przekraczać przy przemieszczaniu:
- 9.14. Po terenie płaskim o twardej i gładkiej nawierzchni o nachyleniu:
- nieprzekraczającym 5% :
 - 100 kg dla mężczyzn
 - 40 kg dla kobiet,
 - większym niż 5% :
 - 75 kg dla mężczyzn
 - 30 kg dla kobiet,
- 9.15. Po terenie o nierównej lub nieutwardzonej nawierzchni - 60% wartości określonych powyżej.
- 9.16. Niedopuszczalne jest ręczne przemieszczanie ładunków na taczce po terenie o nachyleniu większym niż 8% oraz na odległość większą niż 200 m.
- 9.17. Kobietom wzbronione jest przewożenie ciężarów o masie przekraczającej:
- 50 kg - przy przewożeniu na taczkach jednokołowych,
 - 80 kg - przy przewożeniu na wózkach 2, 3 i 4 – kołowych,
- 9.18. Wyżej podane dopuszczalne masy ciężarów obejmują również masę urządzenia transportowego i dotyczą przewożenia ciężarów po powierzchni równej, twardej i gładkiej o pochyleniu nie przekraczającym 2%.
- 9.19. W przypadku przewożenia ciężarów po powierzchni nierównej masa ciężarów nie może przekraczać 60% wyżej podanych wielkości.

	INSTRUKCJA bhp przy ręcznych pracach transporto- wych oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym	I – IZB/8	Str. 11/13
		Wydanie I	Emitent: IZB
		Data 17.07.2017 r.	Nr egz

9.20. Kobietom w ciąży lub karmiących piersią wzbronione są prace wymienione w punkcie 16, jeżeli występuje przekroczenie 1/4 określonych w nim wartości.

10. Przemieszczanie ładunków przy użyciu ręcznie napędzanych dźwignic


- 10.1. Dźwignice powinny posiadać wyraźne oznakowanie określające ich dopuszczalny udźwig.
- 10.2. Stosowane do przemieszczania ładunków krążki, wielokrążki i wciągarki powinny być przymocowane do posiadających odpowiednią wytrzymałość belek, haków, dźwigarów lub innych konstrukcji - w sposób zapewniający bezpieczeństwo pracy.
- 10.3. Stosowane wciągarki i przyciągarki powinny być przymocowane do podłoża w sposób zabezpieczający przed ich przemieszczaniem podczas pracy.
- 10.4. Wciągarki i przyciągarki powinny posiadać sprawne hamulce oraz urządzenia uniemożliwiające ruch wsteczny wału lub bębna.
- 10.5. Stosowane krążki i liny powinny być tak dobrane, aby niemożliwe było zakleszczenie lub zsuniecie się liny.
- 10.6. Elementy układów ciągnowych stosowanych podczas przemieszczania ładunków powinny spełniać wymagania określone w Polskich Normach.
- 10.7. Niedopuszczalne jest używanie lin i łańcuchów uszkodzonych lub o niedostatecznej wytrzymałości albo niewłaściwie zamocowanych.
- 10.8. Długość liny lub łańcucha powinna być tak dobrana, aby przy rozwinięciu, niezbędnym do przemieszczenia ładunku, pozostały na bębnie co najmniej 2 zwoje.
- 10.9. Sposób zamocowania ładunku na haku powinien zapobiegać jego upadkowi lub gwałtownej zmianie położenia.
- 10.10. Podnoszenie lub opuszczanie ładunków w miejscu przebywania pracowników powinno być poprzedzone sygnałem ostrzegawczym. Przebywanie pracowników pod zawieszonym ładunkiem jest niedopuszczalne.

11. Dokumenty związane

Instrukcja realizacji prac w oparciu o pisemne zezwolenia i polecenia ORLEN Południe S.A.

12. Załączniki

brak

	INSTRUKCJA bhp przy ręcznych pracach transporto- wych oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym	I – IZB/8	Str. 12/13
		Wydanie I	Emitent: IZB
		Data 17.07.2017 r.	Nr egz

13. Rozdzielnik

Lp.	Komórka organizacyjna	Nr egz.	Potwierdzenie odbioru
1.	Produkcja Estrów i Gliceryny	1.	
2.	Parafiny	2.	
3.	Terminal Paliw Trzebinia	3.	
4.	Energetyka Trzebinia	4.	
5.	Energetyka i Zabezpieczenie Mediów Jedlicze	5.	
6.	Przerób Ropopochodnych i Asfaltów	6.	
7.	Rozpuszczalniki	7.	
8.	Regeneracja Olejów Przepracowanych	8.	
9.	Utrzymanie Ruchu i Zarządzanie Majątkiem	9.	
10.	Przygotowanie i Realizacja Inwestycji	10.	
11.	Gospodarka Wodno-Ściekowa Trzebinia	11.	
12.	Gospodarka Wodno-Ściekowa i Ochrona Środowiska Jedlicze	12.	
13.	Logistyka Trzebinia	13.	
14.	Logistyka Jedlicze	14.	
15.	Systemy Zarządzania, Ochrona i BHP	15.	
16.	Zakładowa Straż Pożarna	16.	
17.	Bilansowanie Produkcji i Zarządzanie Składami Podatkowymi	17.	
18.	Technologia i Rozwój	18.	
19.	Sprzedaż i Obsługa Klienta	19.	
20.	Marketing i Komunikacja	20.	
21.	Zakupy i zaopatrzenie	21.	
22.	Kadry i Płace	22.	
23.	Obsługa Prawna	23.	
24.	Organizacja i Nadzór Właścicielski	24.	
25.	Bezpieczeństwo, Infrastruktura Krytyczna i Kontrola Wewnętrzna	25.	
26.	Kontroling	26.	
27.	Księgowość i Operacje Księgowe	27.	
28.	Finanse	28.	
29.	Monitoring i Windykacja Należności	29.	
30.	Informatyka	30.	

