








NAVODILO ZA VARNO DELO PREMEŠČANJE BREMEN

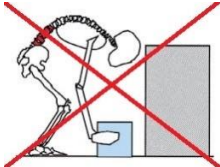

1. NAVODILA IN VARNOSTNI UKREPI PRED ZAČETKOM DELA

| | | |
|--|--|--|
|  UPOŠTEVAJ NAVODILA | <ul style="list-style-type: none"> Delavec sme opravljati le tisto delo, ki mu je bilo odrejeno. Upravljati sme samo z njemu določenim transportnim sredstvom ali napravo. Seznani se z navodili za varno delo in jih dosledno upoštevaj. Delovno mesto mora biti urejeno. Uporabljalj samo brezhibno delovno opremo. Ne prični z delom, če: <ul style="list-style-type: none"> Nisi ustrezno usposobljen (ustrezno zdravniško spričevalo, teoretična in praktična usposobljenost, seznanjen z navodili za varno delo, ipd.), Si v neustreznem psihofizičnem stanju (pod vplivom alkohola, drog ali drugih prepovedanih substanc, zdravil, ipd.), bolan, utrujen. Si ugotovil pomankljivosti, škodljivosti, okvare ali drugi pojav, ki bi pri delu lahko ogrozil zdravje in varnost pri delu. V primeru ugotovljenih pomanjkljivosti in nepravilnosti takoj obvesti vodjo. |   |
|--|--|--|

2. OPOZORILA IN NEVARNOSTI

| | | |
|---|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> Prekomerno obremenjevanje telesa, Okvare hrbtenice, sklepov kolka, kolen, ramen in komolcev, Vbodi, vreznine, odrgnine in opekline, Padci predmetov na dele teles, noge in stopala, Stisnjenje delov teles in prstov roke, Možnost ostalih poškodb in obolenj zaradi neupoštevanja navodil za varno delo. |  |
|---|---|---|

3. VARNOSTNI UKREPI IN PRAVILA

|  | <ul style="list-style-type: none"> Delovno mesto mora biti urejeno, pospravljeno in suho (nemastno). Delovno mesto mora biti dovolj osvetljeno. Kadar je mogoče, ročno premeščanje bremen je potrebno nadomestiti s primerno delovno opremo, pripomočki in primernimi mehanskimi pomagali. Dvigovanje in premeščanje bremen naj se izvaja mehanizirano. Pri delih, kjer mehanizirano dvigovanje in prenešanja bremen ni možno, se lahko izvaja tudi ročno. Pri ročnem dvigovanju in prenašanju bremen je potrebno upoštevati, da je maksimalna masa bremen pri uporabi posebnih metod dvigovanja in prenešanja bremen, kot je podano v tabeli: upošteva se starost, spol in fizično stanje delavca. <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Starost</th> <th colspan="2">Masa bremen</th> </tr> <tr> <th>Moški</th> <th>Ženske</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15 – 19 let</td> <td>35 kg</td> <td>13 kg</td> </tr> <tr> <td>19 – 45 let</td> <td>55 kg</td> <td>30 kg</td> </tr> <tr> <td>nad 45 let</td> <td>45 kg</td> <td>25 kg</td> </tr> <tr> <td>Nosečnice</td> <td>/</td> <td>5 kg</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> Skupno sme delavec najhitreje v dveh urah premestiti le 1.000 kg najtežjih bremen in isti dan na sme biti obremenjen z dodatnim delom premeščanja. Pred začetkom dvigovanja bremena ocenite težo in obliko bremena. Prepričajte se ali lahko dviganje opravite sami ali rabite pomoč glede na težo in obliko ter velikost bremena. Če je velikost in oblika bremena takšna, da je neugodno za dviganje posamezniku ne glede na težo, taka bremena naj dvigata in prenašata dva delavca. Dviganje bremena, ki ga opravlja delavec sam ali v skupini, mora biti iz počepa – noge morajo biti skrčene. Pri dviganju bremena mora biti hrbtenica čim bolj zravnana – navpično, breme pa čim bližje telesu. Dvigovanje mora biti enakomerno tako, da se večji del bremena prenese na mišice nog. Noge morajo pri tem opraviti največ dela. | Starost | Masa bremen | | Moški | Ženske | 15 – 19 let | 35 kg | 13 kg | 19 – 45 let | 55 kg | 30 kg | nad 45 let | 45 kg | 25 kg | Nosečnice | / | 5 kg |  |
|---|---|---------|-------------|--|-------|--------|--------------------|-------|-------|--------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|------------------|---|------|---|
| Starost | Masa bremen | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Moški | Ženske | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 – 19 let | 35 kg | 13 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 – 45 let | 55 kg | 30 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| nad 45 let | 45 kg | 25 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nosečnice | / | 5 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Vir: https://vpd-pv.si/novice/2/vamo_delo_pri_premescanju_in_dvigovanju_bremen/



- **Vsa bremena težja od 5 kg se morajo dvigati iz počepa na opisani način in ne iz prepognjenega položaja.**
- Breme, ki ga dvigate, morate dobro prijeti z rokami, da vam ne drsi oz. v postopku dviganja in prenašanja ne zdrsne iz rok in pade na delavca. Računajte na to, da so površine mokrih bremen tudi spolzke in vam prej zdrsnejo iz rok.
- **Bremena težja od 30 kg, naj dvigata in prenašata vsaj dva delavca.**
- Dviganje bremena mora biti sinhronizirano in enakomerno obeh delavcev oz. vseh delavcev.
- **Prenašanje bremen mora biti tako, da je hrbtenica čim bolj zravnana – ne v prepognjenem položaju.**
- Pri prenašanju bremena morate imeti ustrezen pregled nad terenom, kjer se opravlja manipulacija s bremenom.
- **Manipulativni prostor za prenos bremena naj bo raven in čist, da ne pride do spotika in padca delavca.**
- Pri odlaganju bremena pazite na prste rok in roke ter noge, da ne pride do stiska ali druge poškodbe.
- Pri metanju bremen v posodo ali kontejner, bodite previdni, da se breme ne zatakne ali odbije in pade na delavca.
- **Pri dvigovanju in prenašanju bremen, predvsem ostrih in koničastih predmetov, obvezno uporabljajte zaščitne rokavice in zaščitne čevlje.**

4. OSEBNA VAROVALNA OPREMA



- Osebna varovalna oprema (OVO) mora biti v skladu z veljavnimi standardi in predpisi.
- Delavec mora pri svojem delu **dosledno in namensko uporabljati osebno varovalno opremo** v skladu z navodili proizvajalca, jo redno čistiti in vzdrževati ter **skrbeti za njeno brezhibnost.**
- Uporabnik delovne opreme mora uporabljati naslednjo osebno varovalno opremo:
 - Delovna obleka
 - Zaščitne rokavice
 - Zaščitna obutev s kapico



5. UKREPI IN NAVODILA OB MOTNJAH



- V kolikor se pred začetkom ali med delom **ugotovijo kakršnekoli nevarnosti ali pomanjkljivosti, ki ogrožajo nadaljnje varno delo, o tem takoj obvesti vodjo.**



6. PRVA POMOČ IN REŠEVANJE

- **Splošni ukrepi**



Poškodovano osebo previdno odstrani iz nevarnega območja.

Ob nezgodi ali slabem počutju, takoj poiskati zdravniško pomoč.

Poškodovancu nuditi prvo pomoč do prihoda reševalcev oz. ga pospremiti v najbližjo ambulanto prve pomoči.

- **Zdravniška pomoč:**

Center za obveščanje

112

Datum: april 2020

Pripravila:
Ana Marija Horvat, dipl.var.inž.

Pregledal in odobril:
Mag. Bojan Huzjan