

УПАТСТВО ЗА БЕЗБЕДНА РАБОТА ПРИ РАЧНО ПРЕНЕСУВАЊЕ НА ТОВАР

Фактори кои влијаат на ризикот од повреди при рачно пренесување товар

Карактеристики на товарот

- Товарот е претежок
- Товарот има неправилна форма, тешко се прифаќа
- Товарот е нестабилен
- Товарот треба да се држи на растојание од телото или треба телото да се свиткува
- Товарот може да го повреди вработениот

Карактеристики на потребниот физички напор

- Физичкиот напор е преголем
- Физичкиот напор е резултат од ненадејно движење на товарот
- Физичкиот напор е поради нестабилна положба на телото

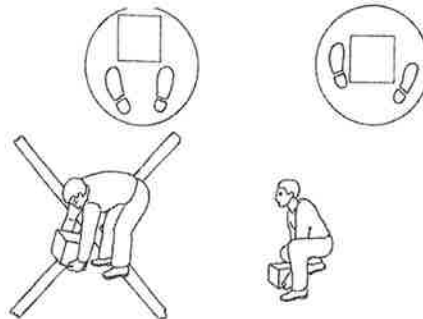
Карактеристики на работната средина

- Нема доволно простор, нема можност за правилно држење на телото
- Подот е нерамен или лизгав, има различни нивоа, нестабилен е
- Нема соодветни климатски услови и осветленост

Правилно кревање на товар од подот

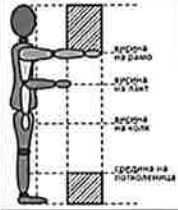
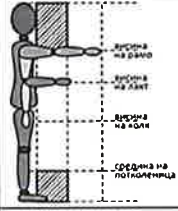
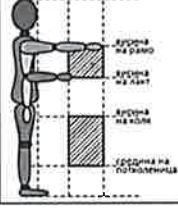
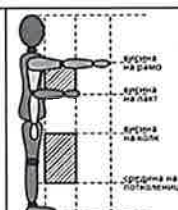
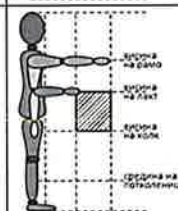
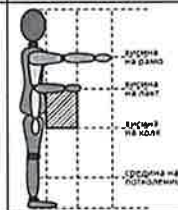
1. Својот грб и брада држи ги право.
2. Свиткај ги колената кога го подигаш товарот.
3. Завземи стабилна положба, подигни полека и не го виткај телото.

Положба на нозете



- Организирајте ја работата така да избегнете дигање на товар од подот или на висина над рамо.
- Предметите со кои се ракува треба да бидат на висина помеѓу колената и рамото. Користете ги истите принципи кога го спуштате товарот или оставате товар после подигањето на истиот.
- Избегнете носење на товар повеќе од 10 чекори без механичка помош.
- Менувајте ги задачите со подигање на полесни товари за да може вашето тело да се одмори.
- Механичката помош е важна за повторувачки операции на подигнување како и за дигање на потежок товар, односно користете секогаш помошно средство кога е можно

Секогаш кревајте или спуштајте товар во различни зони применувајќи ги следните табели.


Бр. на позиција („зона на движење“)	Висинска поставеност на тежиштето на товарот	Поставеност на товарот во однос на оддалеченоста од телото на вработениот	Максимална дозволена маса на товарот		Графички приказ
			Жена	Маж	
1	<ul style="list-style-type: none"> до средина на потколеница од висина на рамо до теме 	од дланка при свиткана рака до крајот на исправена рака	3 kg	5 kg	
2		од тело до дланка при свиткана рака	7 kg	10 kg	
3	<ul style="list-style-type: none"> од висина на лакт до рамо од средина на потколеница до колк 	од дланка при свиткана рака до крајот на исправена рака	7 kg	10 kg	
4		од тело до дланка при свиткана рака	13 kg	20 kg	
5	<ul style="list-style-type: none"> од висина на колк до лакт 	од дланка при свиткана рака до крајот на исправена рака	10 kg	15 kg	
6		од тело до дланка при свиткана рака	16 kg	25 kg	

Табела 1. Максимално дозволени вредности за маса на товар при кревање и спуштање во различни зони на движење (Правилник за Безбедност и здравје при работа при рачно пренесување на товар, Службен весник 227/2022)

Табела 2: Ограничувачки вредности при влечење и туркање на товар

Постапка	Жена	Маж
Сила потребна за започнување и запирање на активноста	150 N (15 kg)	200 N (20 kg)
Сила потребна за одржување на товарот во движење	70 N (7 kg)	100 N (10 kg)

(Правилник за Безбедност и здравје при работа при рачно пренесување на товар, Службен весник 227/2022)

Позиција на тежиштето на товарот	Максимална дозволена маса на товарот		Слика на поставеност на товарот
	Жена	Маж	
Над карлица до висина на гради	3 kg	5 kg	

Табела 3. Максимално дозволени вредности за маса на товар при активности кои се изведуваат во седечка положба (Правилник за Безбедност и здравје при работа при рачно пренесување на товар Службен весник 227/2022)

Ако операцијата се извршува во повеќе зони како граница се зема најниската вредност на ограничувањата;

Ако операцијата се извршува со вртење ограничувањата треба да се намалат :

- за 10% ако лицето се врти за 45°
- за 20% ако лицето се врти за околу 90°

Ако операцијата се повторува многу често ограничувањата треба да се намалат :

- за 30% кога операцијата се повторува 1 или 2 пати во минута
- до 50% доколку операцијата се повторува од 5 до 8 пати во минута
- за 80% доколку операцијата се повторува повеќе од 12 пати во минута.

