ПРОФЕСИОНАЛНА ГИМНАЗИЯ „СВ. ДИМИТЪР СОЛУНСКИ”
гр. Белослав, кв. „Акации”, ул. „Стефан Стамболов” №8, тел.: 0879 823168 info400098@edu.mon.bg

УТВЪРЖДАВАМ/п/
инж. ДИЛЯНА СТОИМЕНОВА
ДИРЕКТОР

Инструкция за работа с тежести

Настоящата Инструкция е приета на заседание на Общото събрание
с протокол №7/02.09.26г. година и е утвърдена
със заповед на Директора с рег.№РД-07-1438/04.09.2026г.

1. Изисквания към работещите:

1.1. Да се явяват на работа без да са употребявали алкохол или други възпрепятстващи реакциите лекарствени вещества, отпочинали и бодри;
1.2. Да нямат медицински противопоказания, доказани от предварителен и/или профилактичен медицински преглед;
1.3. Да бъдат инструктирани по реда на НАРЕДБА № РД-07-2 от 16.12.2009 г. за условията и реда за провеждането на периодично обучение и инструктаж на работниците и служителите по правилата за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд, издадена от министъра на труда и социалната политика, обн., ДВ, бр. 102 от 22.12.2009 г., и посл. изм. и доп.;
1.4. Да знаят детайлно изискванията на настоящата инструкция и да спазват правилата за нейното прилагане;
1.5. Не се допускат за редовно ръчно пренасяне на товари работещи, не навършили 18 г. и бременни жени.

2. Правила за изпълнение:

При извършване на ръчни работи с тежести, включващи вдигане, преместване, носене, поставяне, разтоварване и подреждане е задължително да се спазват следните физиологични норми:
2.1. Разстоянието за редовно ръчно пренасяне на тежести е до 2 m за жени и до 30 m за мъже (за стълби – едно стъпало се приравнява на 1 m разстояние);
2.2. Теглото на товара не трябва да превишава:

- При вдигане, поддържане, преместване и пренасяне на разстояние до 2 m:
  - 15 kg за жени; 50 kg мъже - единичен товар
  - 4 000 kg за жени и 10 000 kg за мъже - общо за един работен ден.
- При пренасяне до 30 m (извършващо се само от мъже):
  - 30 kg за единичен товар;
  - 6 000 kg общо за един работен ден.

2.3. В случай на необходимост от вдигане и пренасяне на тежести от повече лица, общото тегло на товара следва:

- да е по-малко от сумата на единичните товари по т.2.2 и е до 300 kg;
- да не превишава 2 400 kg за жени и 6 000 kg за мъже за едно лице за един работен ден.

2.4. При извършване на чести, повтаряеми операции за вдигане и пренасяне на тежести:

- времето на отделните операции трябва да не е по-малко от 30 sec.;
- теглото на единичния товар трябва да не превишава :
  - при честота 1 операция/min - 5 kg за жени и 11 kg за мъже;
  - при честота 2 операции/min - 2.5 kg за жени и 5.5 kg за мъже.

2.5. Ръчната работа с тежести се организира така, че да се съблюдават следните основни правила:

- При повдигане и пренасяне на тежести да бъде съобразена с:
  - ергономичните изисквания,
  - теглото на товара,

• посоката на пренасяне на товара и да не се налага извършване на усукващи движения около оста на тялото;

- Задължително е при вдигане на тежести работещият :
  - да поема товара от разстояние не по-голямо от дължината на предмишницата;
  - да вдига товара от ниво не по-ниско от височината на коленете и до ниво не по-високо от височината на раменете;
  - да държи гърба си по възможност по-изправен като се навежда в областта на кръста и повдига тежестта чрез подходящо приклякване.

2.6. Когато при ръчна работа с тежести се ползват различни помощни средства – колички и други :

- Правилното усилие е бутане, а не теглене на количката;
- Бутането, а като изключение тегленето на преносното средство, да се извършват на ниво от средата на бедрото до раменете.

2.7. Когато при работа с тежести за товари с тегло от 50 до 500 kg се ползват различни повдигателни съоръжения :

- Повдигането и спускането на товари трябва да се извършва бавно, без резки движения;
- Товарите трябва да са добре опаковани;
- Съоръженията трябва да бъдат подлагани на периодични прегледи и проверки, съгласно техническите предписания на производителя и нормативните документи.

2.8. При работа задължително следва да се използват одобрените и предоставени, съобразно степента на риска, лични предпазни средства, за вида, употребата и начина на съхранение, за които работещите са инструктирани (и обучени за използването на тези ЛПС, за които това е необходимо);

2.9. Забранява се работа с неизправни лични предпазни средства и с такива с изтекъл срок на годност или на периодична проверка;

За извършване на товарно-разтоварни работи с товари с тегло от 50 до 500 kg следва да се използват изправни помощни приспособления и механизми (лостове, колички и др.);

2.10. Тежките и извънгабаритните товари следва да се укрепват срещу преобръщане или приплъзване;

2.11. При пренасяне на товар на рамо, едновременно от двама работника, товарът трябва да се поставя на едно и също рамо (ляво или дясно и за двамата);

2.12. При пренасяне на сандъци, кафези и др., предварително трябва се проверява за наличие на стърчащи гвоздеи, чембери и др.;

2.13. Товаренето и разтоварването на варели, ролки и др. трябва да става чрез търкаляне, като работника стои зад товара по посока на движението му;

2.14. Ръчните товарно-разтоварни и преносни работи на насипни товари (пясък, пръст и др.) трябва да се извършват с лопати и колички;

2.15. Преместването, товаренето и разтоварването на бутилки и съдове със сгъстени или втечнени газове трябва да става с повишено внимание, без удари, тласкане или хвърляне;

2.16. При товарене в превозно средство товарите трябва да се нареждат на фигури, като се постига необходимата стабилност срещу падане и повреждане на опаковката при транспортиране;

2.17. Забранява се подреждането (стифирането) на товари в неустойчиво положение на товара.

2.18. Забранява се на работещите да се качват върху товарите;

2.19. Забранява се едновременно срязване на всички обвързващи или закрепващи товара средства, без да са взети предпазни мерки за стабилизиране на товара;

2.20. Забранява се пренасяне на счупени съдове или товари, съдържащи основи, киселини, отровни вещества, с повредена опаковка;

2.21. Забранява се пушене и хранене по време на извършване на товарно-разтоварни работи;

2.22. Задължително се осигурява аптечка с необходимите медикаменти и превързочни материали за оказване на първа долекарска помощ;

2.23. Персоналът трябва да е запознат с начините на гасене и безопасната работа с уредите за пожарогасене, с които са оборудвани обектите.

3. Рискове при ръчна работа с пренасяне на тежести:

При ръчна работа с пренасяне на тежести прилаганото физическо усилие може да създаде риск, ако:

- то е много голямо;
- се прилага само чрез извиване на тялото;
- довежда до рязко преместване на товара;
- се прилага при неблагоприятна и нестабилна работна поза.

Характеристиките на работната среда могат да увеличат риска, ако:

- няма достатъчно пространство за извършване на ръчна работа с тежести, особено при повдигане във вертикална посока;
- подът/повърхностите, по които се пренасят товари, са неравни или хлъзгави и особено ако работещите не носят подходящи обувки;
- работното място или работната среда не позволява на работещите да извършват ръчната работа с тежести на безопасна височина и при подходяща работна поза;
- нивото на пода или на работната повърхност не е еднакво навсякъде;
- подът или опората за краката са нестабилни;
- температурата, влажността или вентилацията са неподходящи;
- местата за складиране на товарите са неподходящи.

Извършваната дейност може да създаде риск от увреждания, ако има една или повече от следните характеристики:

- голяма честота или продължително прилагане на значително мускулно усилие;
- недостатъчни паузи за почивка и време за възстановяване;
- големи разстояния на достигане, преместване и пренасяне на товара;
- наложен ритъм на работа, който не може да се променя от работещия.
- Работещият може да бъде изложен на риск поради индивидуални фактори, когато:
- физически не е подходящ да извършва тази работа;
- носи неподходящо работно облекло, обувки или други лични аксесоари;
- няма нужните знания и подготовка;
- няма добра организация и при неспазване на правилата за безопасност може да получи травми и увреждания на здравето си

Основни правила:

1. При вдигане и пренасяне на тежести работната поза да бъде съобразена със:
   - ергономичните изисквания,
   - теглото на товара,
   - посоката на пренасяне на товара и
   - да не се налага извършване на усукващи движения около оста на тялото.

2. При вдигане на тежести работещият:

а) да поема товара от разстояние не по-голямо от дължината на предмишниците;

б) да вдига товара от ниво не по-ниско от височината на коленете и до ниво не по-високо от височината на раменете;

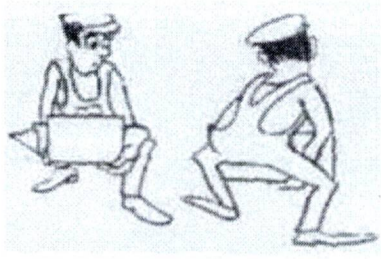
в) да държи гърба си по възможност по-изправен, като се навежда в областта на кръста и повдига тежестта чрез подходящо прикляквane;

3. Когато при ръчна работа с тежести се използват различни транспортни средства – колички и др.:

а) правилното усилие е бутане, а не теглене на транспортното средство;

б) бутането, а като изключение теглене на транспортното средство да се извършват на ниво от средата на бедрото до раменете.

Когато товарът се повдига НЕПРАВИЛНО чрез навеждане, гръбначният стълб е огънат, междупрешленните пространства на гръбначният стълб се разширяват откъм външната страна, с което се създават реални предпоставки за увреждането му.



ПРАВИЛНО



НЕПРАВИЛНО

Всеки работещ при извършване на ръчна работа с тежести:

1. изпълнява точно дадените инструкции за защита на здравето и за безопасност при извършване на ръчна работа с тежести и съдейства на работодателя за изпълнение на съответните мерки;

2. използва по предназначение техническите средства и оборудването, осигурени и предоставени от работодателя;

3. повишава квалификацията и знанията си относно изискванията за здравословни и безопасни условия на труд при ръчна работа с тежести

Информация за рисковете, ако работата с тежести не се извършва правилно

Товарът, в съчетания с извършваните заедно с него движения, предизвиква увреждане на здравето основно на гърба.

Пренасяният товар също може да причини злополуки поради:

• Падане или събаряне вследствие недобро складиране или подреждане, неправилна манипулация и др.;

• Изпускане или хвърляне на пренасяния товар вследствие прекомерно тегло на товара;

• Нараняване от пренасяния товар вследствие опасни места и елементи от него, опасно съдържание, неизползване на лични предпазни средства, неизполване на помощни средства.

Физическото усилие създава риск:

• ако е много голямо;
• ако се прилага само чрез извиване на тялото;
• ако се довежда до рязко преместване на товара;
• ако се прилага при неблагоприятна и нестабилна работна поза

Изготвил: ..[redacted].. Янна Венкова