



Kompetenta iestāde  
darbu aizsardzības jautājumos

**УТВЕРДИЛ**

.....  
.....

\_\_\_\_\_  
/...../  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ года

**Инструкция по охране труда № \_\_\_\_\_  
о перемещении тяжестей вручную**

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНЕНИЕ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ТЕРМИНОВ И ОБОЗНАЧЕНИЙ .....	3
1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ .....	4
2. ОПАСНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ ВОЗМОЖНЫ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТ .....	5
3. СРЕДСТВА КОЛЛЕКТИВНОЙ И ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ .....	6
4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ .....	6
5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РАБОТЫ.....	6
6. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ.....	10
7. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.....	10
8. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НЕСОБЛЮЖДЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ ИНСТРУКЦИИ ПО ОХРАНЕ ТРУДА.....	11

## ПОЯСНЕНИЕ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ТЕРМИНОВ И ОБОЗНАЧЕНИЙ

**Вредный фактор** – производственный или трудовой фактор, воздействие которого приводит к болезни работников.

**Высота рабочей поверхности** – расстояние по вертикали от пола до горизонтальной плоскости, на которой выполняются основные рабочие движения.

**Инструкция по охране труда** – набор рабочих приемов и средств защиты, применение и использование которых обеспечивает безопасность выполнения конкретных работ.

**Категории работ** – разделение работ по тяжести в зависимости от энергозатрат (ккал/час).

**Легковоспламеняющаяся жидкость** – жидкость, которая способна самостоятельно гореть после удаления источника поджигания и температура воспламенения которой не выше 66° С.

**Микроклимат трудовых помещений** – совокупность метеорологических условий в производственных помещениях, где на организм человека воздействует температура, относительная влажность, скорость движения воздуха и излучение тепла.

**Огнеопасная среда** – рабочая среда с повышенным уровнем огнеопасных веществ.

**Огнеопасное вещество** – вещество повышенной огнеопасности.

**Огнетушитель** – устройство для тушения пожара, после активирования из него выходит средство пожаротушения, устройство перемещают руками.

**Опасный фактор** – производственный или трудовой фактор, воздействие которого в известных обстоятельствах приводит к травме или другому резкому ухудшению здоровья работников.

**Охрана труда** – состояние трудовых условий (производственная среда, процесс, оборудование, а также требования к работнику), при котором воздействие опасных и вредных производственных факторов на человека исключено.

**Первая помощь** – помощь пострадавшему (заболевшему) в критическом для жизни или здоровья состоянии, которую в пределах своих знаний и возможностей оказывает лиц, имеющее или не имеющее квалификацию в медицине, вне зависимости от подготовки и экипировки.

**Постоянное рабочее место** – место, где работник должен находиться большую часть своего рабочего времени – более 50%, или непрерывно более 2-х часов.

**Рабочее место** – место, где работник должен находиться или куда он должен отправиться в связи с выполнением трудовых обязанностей и которое напрямую или косвенно находится под контролем работодателя.

**Средства коллективной защиты** – средства, используемые для предотвращения или уменьшения воздействия на работников опасных и вредных факторов.

**Электротравма** – травма, вызванная воздействием электрического тока или электрической дуги.

## 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

- 1.1. Инструкция по охране труда является нормативным документом и определяет мероприятия по охране труда и обязанности, которые должны выполняться всеми работниками, которые поднимают или перемещают тяжести с применением физической силы (перемещают тяжести силой рук, несут на спине, размещают груз, поднимаемый при помощи вспомогательных средств, в конечном положении и др.), а также дают рекомендации, практические советы и примеры правильных принципов перемещения тяжестей. Инструкция разработана на основании правил Кабинета министров №344 от 6 августа 2002 года «Требования охраны труда при перемещении тяжестей».
- 1.2. Выполнять работы, связанные с подъемом и перемещением тяжестей, разрешается работникам, если:
- они были проинструктированы и обучены правильным принципам подъема, перемещения тяжестей, выполнению разгрузочных упражнений и наиболее частым ошибкам при перемещении тяжестей;
  - проведена обязательная проверка здоровья для работников, которым она необходима, согласно правилам Кабинета министров № 219 от 10 марта 2009 года «Порядок проведения обязательной проверки здоровья»;
  - оценена способность каждого работника выполнять конкретную работу с учетом пригодности и физических способностей работника.
- 1.3. Избегать, насколько это практически возможно, необходимости перемещать тяжести с использованием физической силы, обеспечивая различными вспомогательными средствами (тележками, вагонетками, полками на колесах, различными подъемными механизмами и т.д.), уменьшая расстояние перемещения при планировании размещения грузов (тяжести) и т.д.
- 1.4. Рекомендуется не поднимать, не носить, не перемещать тяжести, весящие более:
- мужчинам старше 18 лет – 50 кг. Груз, весящий более 50 кг, следует поднимать вдвоем.
  - При перемещении груза вручную на расстояние более 25 м отдыхайте через каждые 25 метров.
  - максимально рекомендуемая норма тяжести для подъема и перемещения в один прием для женщин:
    - при выполнении постоянной работы в смену – 7-10 кг;
    - при подъеме тяжести на высоту более 1,5 м – 7 кг;
    - если работа выполняется попеременно с другими работами – 15 кг;
  - во время смены общая допустимая норма переноса или перемещения тяжестей не должна превышать 2500 кг;
  - нормы переноса и перемещения тяжестей для молодых людей:
    - работников в возрасте от 16 до 18 лет не разрешается привлекать к работам, связанным с постоянным переносом или перемещением тяжестей, где перемещаемый вес превышает: для юношей – 10 кг, для девушек – 4 кг;
    - соответствующий нормам перенос или перемещение тяжестей работникам в возрасте от 16 до 18 лет разрешается только в тех случаях, если это непосредственно связано с профессиональной работой и не превышает одну треть от рабочего времени;

- **работников в возрасте от 15 до 16 лет** нельзя привлекать к работам, связанным с постоянным переносом или перемещением тяжестей, если переносимая тяжесть превышает: для юношей – 4 кг, для девушек – 2 кг.
- 1.5. Обеспечивать регулярные перерывы для работников, рекомендуется, чтобы работники могли сами регулировать ритм работы и выбирать, когда делать перерыв и отдыхать.
- 1.6. Работники, осуществляющие подъем и перемещение тяжестей с применением физической силы, обязаны:
- при начале и выполнении работы знать требования безопасности при выполнении этих работ;
  - использовать выданные работодателем средства индивидуальной защиты и все предоставленные вспомогательные средства для перемещения тяжестей;
  - участвовать в инструктажах и обучении по охране труда;
  - проходить периодические обязательные проверки здоровья в соответствии с распоряжением работодателя;
  - информировать работодателя о наблюдаемых недостатках в организации труда, повреждениях оборудования и других факторах, затрудняющих выполнение работы.

## 2. ОПАСНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ ВОЗМОЖНЫ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТ

- 2.1. Физические перегрузки (частые растягивания, сгибания, наклоны, повороты, неудобные или принудительные позы при перемещении тяжестей, несоответствие перемещаемой тяжести физическим способностям работника).
- 2.2. Несчастные случаи, травмы (толкание и перетаскивание тяжестей, наклонившись или необходимостью тянуться ниже уровня коленей или выше уровня плеч, толчковыми резкими движениями), падение тяжестей, падение сверху.
- 2.3. Недостаточная площадь рабочей зоны, рабочее помещение (скользкий пол, ямы, выступы, поврежденное покрытие, узкие проходы, лестницы, предметы на полу и др.).
- 2.4. Слишком большие расстояния перемещения (более 10 м), скользкий или захламленный пол.
- 2.5. Свойства перемещаемой тяжести (слишком тяжелая, слишком большая, неудобно захватывать и держать, неустойчивая, хрупкая, со смещенным или подвижным центром тяжести, с острыми краями и др.).
- 2.6. Недостаточная информация о характере и содержании перемещаемых предметов (например, опасные химические вещества в хрупкой упаковке, холодные или горячие поверхности и др.).
- 2.7. Микроклимат рабочей среды (температура, относительная влажность воздуха).
- 2.8. Электрический ток.
- 2.9. Недостаточная вентиляция.
- 2.10. Поврежденные вспомогательные средства.
- 2.11. Острые предметы.
- 2.12. Недостаточное информирование, обучение и инструктирование работников.
- 2.13. Недостаточное освещение.
- 2.14. Нерегулярные или недостаточные перерывы на отдых.

### **3. СРЕДСТВА КОЛЛЕКТИВНОЙ И ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ**

#### **3.1. Средства коллективной защиты:**

- планировка и оборудование рабочих мест;
- информирование, обучение и инструктирование работников (о специфике тяжести, правильном поднятии и перемещении тяжестей, разгрузочные упражнения и работа с вспомогательными средствами);
- освещение на рабочих местах – для обеспечения нормальных условий труда;
- организация, автоматизация рабочего процесса;
- регулярные перерывы на отдых;
- вспомогательные средства для подъема и перемещения (тележки, ящики и полки на колесах и др.).

#### **3.2. Средства индивидуальной защиты:**

- механически прочные рабочие перчатки;
- рабочая одежда.

### **4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ**

- 4.1. Работу начинать только в том случае, если ясно, как ее выполнять.
- 4.2. Убедиться, что имеется достаточная площадь рабочей зоны для безопасной работы, гладкая, чистая и нескользкая поверхность для передвижения, на пути нет препятствий. При необходимости выполните мероприятия по предварительной разработке маршрута перемещения груза и конечной цели подъемной операции, убрав с пути все объекты, которые находятся на пути.
- 4.3. Использовать соответствующую рабочую одежду, обувь и, если необходимо, средства индивидуальной защиты, тщательно расправляйте, застегивайте – они не должны ограничивать движения.
- 4.4. Проверить вспомогательные средства и убедиться, что они не повреждены.
- 4.5. Не начинать работу, если плохо себя чувствуете или повреждено рабочее оборудование, сообщать об этом непосредственному руководителю работ.

### **5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РАБОТЫ**

- 5.1. Во время работы быть внимательным, концентрироваться и не мешать другим работникам. Выполнять только работу, входящую в обязанности работника.
- 5.2. При несении или перевозке тяжестей во время перемещения будьте очень осторожны, не бегайте. Особенно осторожно передвигаться по ступенькам и местам, где пол расположен на нескольких уровнях. Если необходимо передвигаться по трапам, мостикам, перед перенесением или перевозкой тяжестей при помощи вспомогательных средств проверить их стабильность и прочность.
- 5.3. В пределах возможностей всегда использовать доступные вспомогательные средства. Перемещение тяжестей руками производить в том случае, если это невозможно сделать с помощью вспомогательных средств. Груз с земли поднимать, не наклонившись, а присев.

- 5.4. Груз на вспомогательные средства (тележки и др.) погружать таким образом и в таком количестве, чтобы обеспечить его безопасное перемещение и не превысить допустимый вес, который разрешается транспортировать с помощью соответствующего вспомогательного средства.
- 5.5. При размещении нестабильных, катящихся грузов, предотвращать их сдвигание с места, катание с помощью прокладок, клиньев или других подходящих материалов.
- 5.6. При размещении или снятии тяжестей с более высоких мест следует использовать лестницы, на которых нельзя поскользнуться, с передвижными платформами. **Запрещается** использовать вместо лестниц тару, ящики и другие неподходящие предметы.
- 5.7. При перемещении тяжестей не спеша перемещаться по территории строительного объекта, нельзя бегать, толкаться, следует ходить, где проложены пешеходные дорожки, вырытые канавы (траншеи) обходить или переходить там, где имеются переходные мостики, нельзя спрыгивать в траншеи, котлованы, а также с любой высоты или возвышения (подмостей, лесов, переносных вышек, штабелей материалов, штабелей форм и др. возвышений).
- 5.8. Избегать толкания, перетаскивания больших тяжестей, использовать механические вспомогательные средства.
- 5.9. При перемещении неудобного или трудно захватываемого груза перед перемещением осмотрите его и выберите надежный способ захвата, попросите помощи у других работников.
- 5.10. При перемещении тяжелого груза несколькими людьми, особенно по лестнице, при перетаскивании или толкании действовать согласованно. **Запрещается** находиться в зоне перемещения или возможного падения перемещаемого груза. При необходимости использовать вспомогательные материалы – ремни, ролики, подкладки и т.п.
- 5.11. При укладке, перемещении таких грузов (предметов), которые плотно прилегают к поверхности, не держать руки внизу. Если иначе захватить груз невозможно, положить его на подставки, прокладки. Избегать зажимания пальцев.
- 5.12. Необходимо максимально избегать принудительного положения тела во время работы (сгибание, поворот, подъем тяжестей с уровня пола и др.), а также чрезмерной интенсивности труда и длительной активности. Между частыми подъемными движениями должны быть перерывы, чтобы можно было восстановить работоспособность мышц.
- 5.13. При несении или перевозке тяжестей во время перемещения будьте очень осторожны, не бегайте. Убедитесь, что не скользко и нет препятствий. Особенно осторожно передвигаться по лестнице.
- 5.14. При подъеме груза занимайте стабильное положение. Несите груз в таком количестве, чтобы он не перекрывал путь перемещения, а также не мог выпасть (упасть).
- 5.15. Перенося тяжести, предметы с острыми краями, острыми выступами (стеклами и т.п.), работать в защитных перчатках, потому что можно пораниться.
- 5.16. Не нагружать товары, тяжести на ручную тележку высотой более 1,7 м от пола.
- 5.17. Груз на вспомогательные средства (крюки, захваты, ручные тележки и др.) погружать/захватывать таким образом и в таком количестве, чтобы обеспечить его безопасное перемещение и не превысить допустимый вес, который разрешается транспортировать с помощью соответствующего вспомогательного средства. Не использовать неподходящие вспомогательные средства – доски, рукоятки метел и т.д.

- 5.18. При перемещении тяжелого груза несколькими людьми по лестницам, наклонным поверхностям, пандусам и т.д. при перетаскивании или толкании действовать согласованно. **Запрещается** находиться на пути возможного падения перемещаемого груза. При необходимости использовать вспомогательные материалы – ремни, ролики, подкладки и т.п.
- 5.19. При размещении нестабильных, катящихся грузов, предотвращать их сдвигание с места, катание с помощью прокладок, клиньев или других подходящих материалов.
- 5.20. **Запрещается** перекидывать груз через голову, а также бросать бьющиеся тяжести (грузы).
- 5.21. **Запрещается** переносить катящиеся грузы на спине независимо от их тяжести.
- 5.22. Стекло переносить только в специальной таре. Тяжелые стекла, стеклянные пакеты, стеклянную тару переносить с использованием специальных вспомогательных средств (присосок) или на ремнях – лямках. Между стеклом и лямками поместить прокладку.
- 5.23. Руками тяжести не грузить/не поднимать на высоту выше 2 м.
- 5.24. Формировать стабильные штабели материалов и не штабелировать выше установленной руководителем работ высоты с учетом свойств штабелируемого материала. В течение всего времени выполнения работ контролировать стабильность штабелей – заметив признаки перекоса, обвала:
- прекратить работы, ограничить доступ к опасной зоне и сообщить руководителю работ;
  - разбирать штабель, снимая материалы сверху штабеля, если не существует риск опрокидывания, обвала штабеля во время перегрузки.
- 5.25. При укладке, перемещении таких грузов (предметов), которые плотно прилегают к поверхности, не держать руки внизу. Если иначе захватить груз невозможно, положить его на подставки или прокладки. Избегать зажимания пальцев.
- 5.26. Безопасные и эргономически правильные основные принципы перемещения тяжестей:
- перед перемещением тяжестей выбрать метод, как это будет делаться – поднять и нести, толкать, катить и т.п.;
  - ознакомиться с указаниями на упаковке, предупреждающими о возможных рисках, например, о смещенном или нестабильном центре тяжести, содержании, хрупкости груза и т.д. (см. рисунок 1);

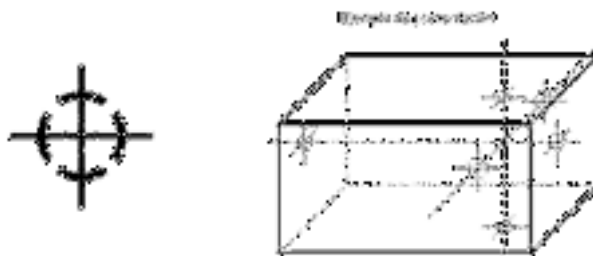


Рисунок 1

- если содержание тяжести неизвестно, прежде всего осуществить его визуальный осмотр, уделяя внимание форме и размерам, возможному весу, возможностям захвата и т. д.;
- попытаться сначала поднять один край, чтобы получить представление о весе груза;



- если вес тяжести слишком велик или если во время подъема нужно занять неудобную позу, к подъему и перемещению тяжести привлечь других работников;
- при толкании тяжести убедиться в том, что пол не скользкий и обувь не скользит по нему;
- поднимая тяжесть, занять удобную позу полностью опираясь на стопу, присесть, согнув колени;
- стабильно и удобно захватить поднимаемый объект, используя обе руки, и прижать его к телу;
- чем дальше от тела удерживается тяжесть, тем больше нагрузка на спину, трение предмета об одежду также поможет удерживать его;
- лучший способ захвата – крюк, но это может зависеть от индивидуального выбора, главное, чтобы захват был надежным;
- если необходимо изменить захват, сделать это плавно или поддерживая груз (см. рисунок 2);



Рисунок 2. Способы захвата тяжестей

- поднимать силой ног, попытаться встать равномерно, выпрямляя ноги и удерживая спину прямой;
- не дергать груз, не передвигать его быстро или резко (см. рисунок 3);



Рисунок 3. Правильное перемещение тяжелых предметов

- главное условие – неся предмет, держать его близко к телу на уровне между локтями и костяшками пальцев, так как это уменьшает напряжение в пояснично-крестцовой зоне;
- не делать никаких поворотов тела, изгибания, сгибания и не тянуться при перемещении и укладывании тяжести;
- если необходимо повернуться, то повернуть все тело (перемещать ноги и все тело, чтобы встать в соответствующее положение, а не поворачивать только верхнюю часть тела) (см. рисунок 4);



Рисунок 4. Правильное перемещение тяжелых предметов

- ➔ соблюдать ритм работы (не поднимать слишком большие тяжести очень часто, чтобы организм быстро не устал, что может быть причиной травм и несчастных случаев) и делать регулярные перерывы на отдых.

## 6. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

- 6.1. Используемые вспомогательные средства разместить в предназначенных для хранения местах.
- 6.2. Грузы (тяжести) защитить от самовольного смещения, перемещения. При необходимости установить предупредительные знаки.
- 6.3. О констатированных во время работы недостатках сообщить непосредственному руководителю работ.

## 7. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 7.1. Прекратить работу и сообщить непосредственному руководителю работ об опасных ситуациях, если необходимо предупредить остальных работников об опасных факторах (риска), которые констатированы в рабочее время и могут угрожать жизни и здоровью.
- 7.2. В случае пожара действовать в соответствии с инструкцией по охране труда «Действия в чрезвычайных ситуациях».
- 7.3. Если произошел несчастный случай или же работник не чувствует себя здоровым и ухудшение состояния здоровья может быть связано с выполняемой работой:
  - ➔ необходимо прекратить работу и проинформировать работодателя об образовавшейся опасной ситуации;
  - ➔ в случае травм на рабочем месте незамедлительно в пределах возможностей оказать первую помощь в соответствии с инструкцией по охране труда «Об оказании первой помощи при несчастных случаях» и при необходимости вызвать неотложную медицинскую помощь.
- 7.4. Оставить рабочее место в состоянии, в каком произошел несчастный случай, если это не угрожает жизни других людей, не вызывает аварию, пожар и не препятствует рабочему процессу. О случившемся сообщить руководству предприятия.
- 7.5. Немедленно прекратить работу, если повреждены средства индивидуальной или коллективной защиты, технические вспомогательные средства и рабочее оборудование. Работу можно возобновить после устранения повреждений.

## **8. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НЕСОБЛЮДЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ ИНСТРУКЦИИ ПО ОХРАНЕ ТРУДА**

- 8.1.** За несоблюдение требований настоящей инструкции работник несет ответственность в предусмотренном нормативными актами порядке.
- 8.2.** За несчастные случаи, которые произошли на работе, несут ответственность работники, которые не выполняли требования настоящей инструкции и инструкций по использованию оборудования, а также те, кто не заботился о том, чтобы были проведены организационно-технические мероприятия по предотвращению несчастного случая (соответствие рабочего места требованиям нормативных актов об охране труда, ознакомление работника с безопасными методами производства работ).
- 8.3.** Лица, нарушившие требования нормативных актов об охране труда, привлекаются к дисциплинарной или уголовной ответственности (в зависимости от характера и последствий нарушения) и подлежат внеочередному инструктажу и проверке знаний.



Kompetenta institūcija  
darba aizsardzības jautājumos