

## УПУТСТВО ЗА РУЧНО ПРЕНОШЕЊЕ ТЕРЕТА

Ручно преношење терета представља свако преношење или придржавање терета масе веће од три килограма, укључујући подизање, спуштање, гурање, вучење, ношење или померање терета.

### Опасности које се јављају при ручном преношењу терета:

- Прекомерно оптерећење тела;
- Повреде кичме, зглобова кука, колена, рамена и лакта;
- Убоди, посекотине, огреботине и опекотине;
- Пад предмета на тело, посебно на ноге и стопала;
- Пригњечење прстију и шаке.

### При подизању и преношењу терета потребно је:

- Да најтежа страна терета буде најближа телу;
- Раздвојити стопала, савити колена и исправити леђа;
- Чврсто обухватити терет и држати га уз тело;
- Задржати леђа усправно и полако подићи терет, најпре на ниво колена, а затим на висину ношења;
- Пут преноса терета треба да је чист, проходан видан, кретети се без увртања и окретања;
- Спустити терет на ниво ношења или најпре на ниво колена па на под.

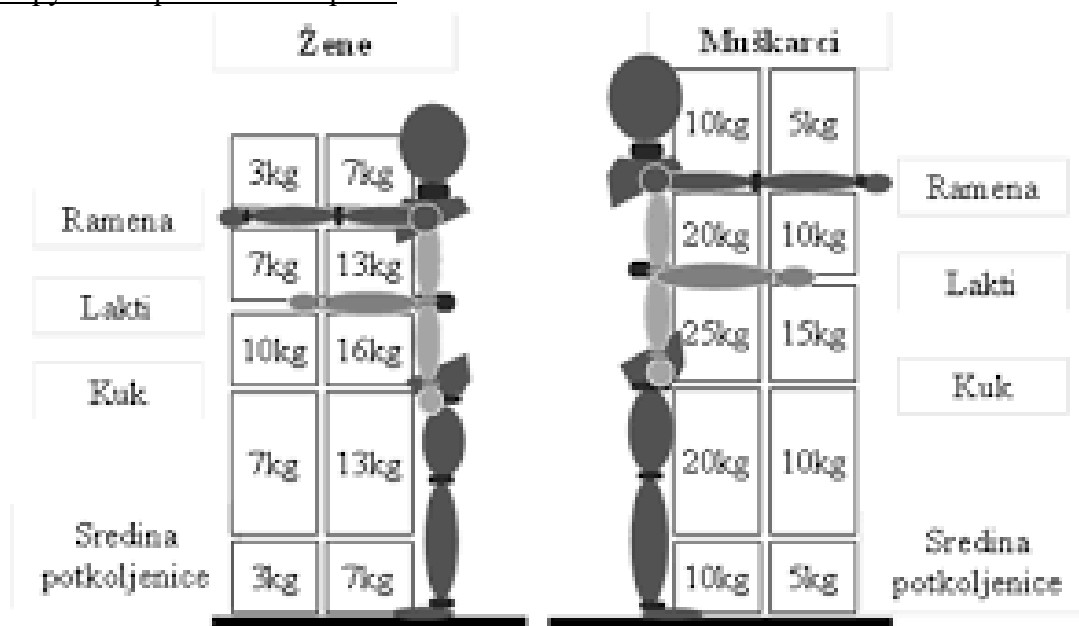


### Законска регулатива:

На основу важеће законске регулативе максимално дозвољене масе за подизање терета на основу пола и животне доби дате су у табели:

| Старосна доб запослених | Највећа дозвољена маса терета [кг] |      |
|-------------------------|------------------------------------|------|
|                         | мушкарци                           | жене |
| 15 до 19 година         | 35                                 | 10   |
| од 19 до 45 година      | 50                                 | 25   |
| више од 45 година       | 40                                 | 15   |

### Препорука за преношење терета:



За ручно подизање терета максимално дозвољених тежина требају се одабрати радници боље физичке спремности.

Ако је пут по којем се носи терет под нагибом, нагиб не сме бити већи од 25 степени, а пут не сме бити дужи од 50 метара.

При подизању плочастих предмета, терет треба најпре подигнути на бок, затим наслонити на прса и чврсто обухватити.

При помицању, гурању терета треба се користити и тежином властитог тела. Терет треба гурати тако да се тежина тела преко руку максимално пренесе на терет. Ноге притом треба исправити у колену.

Када је год то могуће за подизање и преношење терета употребите помоћни прибор и алат, односно ручна колица и средства на механизовани погон за манипулацију теретом.

Када год је то могуће терет подижите у пару или групно.

### **НАПОМЕНА**

Ово упутство је саставни део система безбедности и здравља на раду УКЦС и односи се на све организационе јединице. Свако одступање од мера може довести у ризик запосленог и пацијента. Упутство се примењује уз Програм обуке запослених о БЗР и подлеже редовном ажурирању.