



ZBORNICA VARNOSTI
IN ZDRAVJA PRI DELU

ZVZD

Zavod za zdravstveno
zavarovanje Slovenije
Miklošičeva cesta 24
1507 Ljubljana
www.zvzd.si



NAVODILO ZA VARNO DELO

PREMEŠČANJE BREMEN

Šifra dokumenta / izdaja:
NVD – ZbVZD – Sp 018 / 01

Stran: 1/3

www.zbornica-vzd.si

1. NAVODILA IN VARNOSTNI UKREPI PRED ZAČETKOM DELA



- Seznani se z navodili za varno uporabo in jih dosledno upoštevaj.
- Preglej in uredi okolico delovnega mesta.
- Uporabljaljaj samo **brezhibno delovno opremo**.
- **NE PRIČNI Z DELOM**, če:
 - ❖ nisi ustrezno **usposobljen** (ustrezno zdravniško spričevalo, teoretično in praktično usposobljen, seznanjen z navodili za varno delo, ipd.),
 - ❖ si v neustreznem **psihofizičnem stanju** (pod vplivom psihoaktivnih substanc – alkohol, droge, psihoaktivna zdravila, ipd.), bolan, utrujen.
- V primeru ugotovljenih **pomanjkljivosti** in nepravilnosti **takoj obvesti pristojnega**.



2. OPOZORILA in NEVARNOSTI



- Dviganje in premeščanje bremen **naj se izvaja mehanizirano**. Pri delih, kjer mehanizirano dviganje in prenašanje bremen ni možno, se to lahko izvaja tudi ročno.
- Pri dviganju težjih bremen **lahko zaradi neprimerne načina ročnega dviganja bremen pride do poškodb delavca**, predvsem hrbtenice ali mišičnega tkiva.
- Pri ročnem dviganju in prenašanju bremen je potrebno upoštevati, da je maksimalna masa bremen pri uporabi posebnih metod dviganja in prenašanja bremen, kot je podano v spodnji tabeli: upošteva se starost, spol in fizično stanje delavca.

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

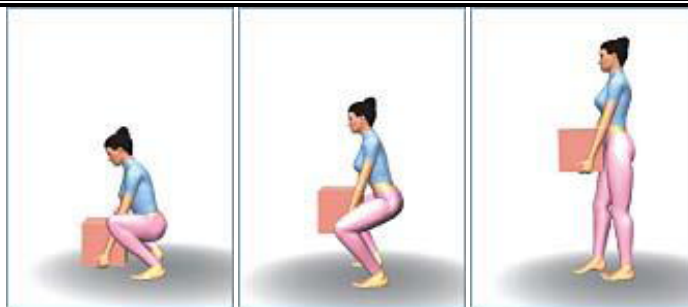


3. VARNOSTNI UKREPI IN PRAVILA VARNEGA TER ZDRAVEGA DELA



- Pred začetkom dviganja bremena oceni težo bremena in obliko bremena.
- Prepričaj se ali lahko dviganje opraviš sam ali rabiš 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, naj taka bremena 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.
- Dviganje mora biti enakomerno tako, da se večji del bremena prenese na mišice nog. Noge morajo pri tem opraviti največ dela.





- Vsa bremena težja od 5 kg se morajo dvigati iz počepa na opisani način in ne iz pripognjenega položaja.
- Breme, ki ga dvigaš, moraš dobro prijeti z rokami, da ti ne drsi oziroma v postopku dviganja in prenašanja ne zdrsne iz rok in pade na delavca. Računaj na to, da so površine mokrih bremen tudi spolzke in ti prej zdrsnejo iz roke.
- Bremena težja od 30 kg naj dvigata in prenašata najmanj dva delavca.
- Dviganje bremena mora biti sinhronizirano in enakomerno s strani obeh delavcev oziroma vseh delavcev.
- Prenašanje bremena mora biti tako, daje hrbtenica čim bolj zravnana - ne v pripognjenem položaju.
- Pri prenašanju bremen je treba imeti ustrezen pregled nad terenom kjer se opravlja manipulacija z bremenom.
- Manipulativni prostor za prenos bremena naj bo raven in čist, da ne pride do spotikanja in padca delavca.
- Pri dviganju, posebej pa pri odlaganju bremena, pazi na prste rok in roke ter noge, da jih breme ne stisne oziroma kako drugače poškoduje.
- Pri metanju bremen v posodo ali kontejner pazi, da se breme ne zatakne ali odbije in pade na delavca.
- Pri delu dviganja in prenašanja bremen, predvsem ostrih in koničastih predmetov, obvezno uporabljalj zaščitne rokavice in zaščitne čevlje.

4. OSEBNA VAROVALNA OPREMA



- Osebna varovalna oprema mora biti skladna z veljavnimi standardi.
- 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 brežhibnost**.
- Uporabnik delovne opreme mora uporabljati naslednjo osebno varovalno opremo:
 - ❖ delovna **obleka**,
 - ❖ zaščitne **rokavice** (SIST EN 388),
 - ❖ zaščitna **obutev s kapico** (SIST EN ISO 20345).



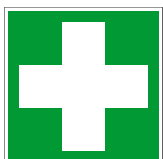
5. UKREPI IN NAVODILA OB MOTNJAH



- **V kolikor pred začetkom dela ali med delom ugotoviš kakršnekoli nevarnosti, pomanjkljivosti, ki ogrožajo nadaljnjo varno delo, o tem obvesti pristojnega.**



6. PRVA POMOČ IN REŠEVANJE



- **Poškodovano osebo reši** iz nevarnega območja.
- O dogodku **obvesti reševalce – PRIJAVA NEZGOD 112**.
- Poškodovancu **nudi prvo pomoč** do prihoda reševalcev oz. ga pospremi v ambulanto prve pomoči.

+112

7. POSLEDICE KRŠITEV NAVODIL VARNEGA DELA

- Zdravstvene posledice: **poškodba pri delu, zdravstvene okvare, smrt.**
- Delovno pravne posledice: **opozorilo, opomin, prenehanje dela.**

