



## УПУТСТВО ЗА БЕЗБЕДАН И ЗДРАВ РАД ПРИ РУЧНОЈ МАНИПУЛАЦИЈИ ТЕРЕТОМ

Примењују: Запослени  
Контролише: Непосредни  
руководилац

### ОСНОВНИ РИЗИЦИ ПО ЗАПОСЛЕНЕ

**Ручно преношење терета**, представља свако преношење или придржавање терета масе веће од **три** килограма од стране једног или више запослених, укључујући подизање, спуштање, гурање, вучење, ношење или померање терета при којем, услед његових карактеристика или неповољних ергономских услова, нарочито постоји ризик од настанка повреде или обољења кичменог стуба запосленог.

#### Основне опасности су:

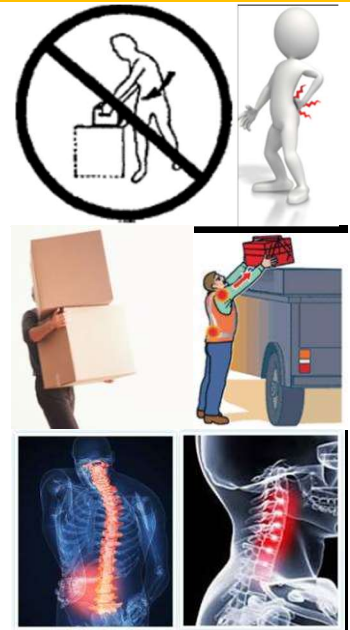
Опасност од повређивања кичменог стуба при неправилном ношењу терета,

Опасност од повређивања меких ткива при једностраном оптерећењу,

Опасност од увртања тела,

Опасности услед ношења велике количине терета: спотицање, падови, сударање са опремом и другим запосленима,

Опасност при неправилном подизању терета на висину изнад висине руку – повређивање вратних пршљенова.



### ИЗРИЧИТЕ ЗАБРАНЕ

- **Забрањено је ручно манипулисати теретом ако нисте психофизички способни,**
- **Запослени који нису добили налог да могу ручно манипулисати теретом не смеју приступати таквим радним активностима,**
- **Не смете носити терет који је тежи од дозвољене тежине за ваш пол и старосну доб,**
- **Не смете носити терет тако да вам је заклоњен вид.**

### МЕРЕ БЕЗБЕДНОСТИ И ПРАВИЛА ПОНАШАЊА



- ✓ **увек провери тежину терета који треба да носиш!**
- ✓ **терет се подиже из чучња, савијених колена,**
- ✓ користи помоћна средства – колица, ручни палетар...
- ✓ увек затражи помоћ колега ако је терет сувише велик, тежај или дугачак,
- ✓ упознај се са простором у којем се врши манипулација теретом,
- ✓ користи прописана лична заштитна средства,
- ✓ поставити траке против клизања на степеништима или на површинама које могу бити клизаве
- ✓ уклони све непотребне алате и опрему са путева кретања
- ✓ добра осветљеност простора за рад
- ✓ користи одговарајућу обућу која је прилагођена подлози простора у коме се ради
- ✓ пријави опасна места.

### ПОСТУПАК У ВАНРЕДНИМ СИТУАЦИЈАМА И ПРВА ПОМОЋ



- Карактеристичне ванредне ситуације при ручној манипулацији теретом су спотицања, падови, механичке повреде услед пада терета на део тела, сударање с опремом у радном простору.
- У оваквим ситуацијама, уколико је потребна помоћ запосленом, основно је што пре обавестити линијског руководиоца и предузети мере на санирању повреде.