

Предупредительные меры

Несчастные случаи и травмы, связанные с поднятием и передвижением грузов, можно предотвратить. Профилактические меры следует принимать в следующем порядке:

- Устранение риска.** Опасности можно избежать, например, если упаковать груз не в одну, а несколько небольших упаковок, либо привлечь к выполнению задания и других работников;
- Технические меры.** Использовать простые приспособления (лебёдки, подъёмники, тележки).

Если эти варианты не работают, то молодых работников можно оградить от выполнения этих работ.

Организационные меры. Возможность рисков для молодых работников можно снизить, если они будут подменять друг друга, делать перерывы на отдых, достаточные по длительности и частоте, чтобы восстановить силы;

Обучение. Молодые работники должны знать о последствиях на их здоровье неправильного подъёма грузов, что позволит избежать несчастных случаев, а также обучить их правилам использования оборудования и технических средств при передвижении тяжестей.



Техника обращения с грузами

Подъём грузов

Перед тем, как поднять груз, тебе необходимо убедиться в том, что:

- ты знаешь, в каком направлении тебе нужно перемещаться;
- помещение, где ты работаешь с грузом, свободно от каких-либо препятствий, заграждений;
- ты хорошо держишь груз;
- твои руки, груз и ручки (держатели) не скользки;
- если ты поднимаешь груз вместе с напарником, вы должны заранее согласовать свои действия.

При поднятии груза используй следующую технику:

- поставь ноги вокруг груза, наклонившись над ним (если это невозможно, попробуйся придвигнуться телом как можно ближе к грузу);
- используй мышцы ног при поднятии груза;
- выпрями спину;
- притяни груз как можно ближе к телу;
- подними и неси груз на вытянутых прямо опущенных руках.



Перемещение груза

Правильный подъём грузов



Неправильный подъём грузов



Перемещение груза

- когда толкаешь груз впереди себя или тянешь его на себя, нужно правильно распределять нагрузку с использованием массы своего тела. Толкая груз перед собой, наклоняйся вперед, а когда тянешь его на себя - назад;
- убедись в том, что у тебя под ногами достаточно прочная (нескользкая, без изъянов) поверхность, чтобы можно было без опаски двигать груз;
- во время поворотов и наклонов спины избегай резких движений;

- если у груза есть ручки (держатели), они должны находиться на уровне твоих плеч и пояса, чтобы при толкании груза вперед или назад ты сохранял естественное положение корпуса;
- приспособления для работы с грузами должны находиться в хорошем состоянии и должны быть оснащены колёсами правильного (нужного) размера для обеспечения плавного передвижения;
- важно также, чтобы полы были твёрдыми, ровными и чистыми.



Как передвигать тяжёлые грузы

БЕЗОПАСНАЯ РАБОТА ДЛЯ МОЛОДЁЖИ



Министерство труда,
миграции и занятости населения
Республики Таджикистан



Международная
Организация Труда

Государственное учреждение
«Центр обучения взрослых Таджикистана»



Как передвигать тяжёлые грузы



Дорогой друг! Твоя работа связана с подъёмом тяжестей и поэтому мы хотим рассказать тебе о том, как избежать травм при подъёме или перемещении тяжёлых грузов.

Треть всех работников получают травмы при поднятии или передвижении грузов. Будь очень внимателен, когда ты поднимаешь, держишь, кладёшь тяжелый груз, подаёшь его или толкаешь, тянемь, несёшь или передвигаешь что-то тяжёлое. Это может быть различная работа, выполняемая как в городе, так и на селе. Грузом может быть одушевлённый объект (к примеру, животное) или неодушевлённый предмет. У тех, кто длительное время занимается перемещением грузов, травмы могут возникать не сразу, вызывая постепенное разрушение костей и (или) мышц, так и внезапно, в результате несчастного случая. Вероятность травм, особенно травм спины, обусловлена четырьмя основными факторами: особенность груза; характер рабочего задания; условия работы; человеческий фактор.

Если груз:

- Слишком тяжёлый.** Когда подростки заняты переноской тяжестей вручную, максимальный вес таких тяжестей должен быть значительно ниже, чем вес, разрешённый для переноски тяжестей взрослыми работниками того же пола;
- Довольно большой (габаритный).** Если груз большой и при его подъёме или переноске нет возможности соблюдать основные правила безопасности, то основная нагрузка падает на мышечную массу;
- Трудно ухватить.** Это может привести к соскальзыванию груза и в итоге - к несчастному случаю. Грузы с острыми краями и кромками или сделанные из опасных материалов могут нанести травмы и увечье работникам;
- Шаткий и неустойчивый.** Это приводит к неравномерной нагрузке на мышцы и быстрой усталости из-за постоянного перемещения центра тяжести груза;
- Трудно достать.** Вытянутые руки, наклон или изгиб тела требуют приложения больших усилий;
- Довольно высокий.** Если форма и размер груза закрывает обзор, то это повышает вероятность его соскальзывания, опрокидывания, падения или столкновения с другими объектами.



Как передвигать тяжёлые грузы

Нормы переноски и передвижения тяжестей

Характер работы, показатели тяжести труда	Предельно допустимая масса груза, кг							
	Юноши				Девушки			
14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	
Подъём и перемещение груза вручную постоянно в течение рабочей смены	3	3	4	4	2	2	3	3
Подъём и перемещение груза вручную в течение не более 1/3 рабочей смены: постоянно (более 2 раз в час)	6	7	11	13	3	4	5	6
при чередовании с другой работой (до 2 раз в час)	12	15	20	24	4	5	7	8

Если рабочее задание:

- Слишком тяжёлое физически.** Например, когда поднимать тяжелые грузы нужно слишком часто или в течение довольно продолжительного времени;
- Трудное для исполнения.** Если оно требует постоянных наклонов, вращения тела, поднятия рук, сгиба запястий или вытягивания;
- Периодически повторяется.** Если оно связано с однообразными и быстрыми движениями.



Если условия работы неудовлетворительные:

- Слишком мало места.** Недостаточное пространство для подъёма и перемещения грузов может заставить работника принимать неудобную позу и перемещаться с риском для здоровья;
- Покрытие пола в плохом состоянии.** Неровный, неустойчивый или скользкий пол может служить причиной несчастного случая;
- Слишком жарко или холодно.** Жара способствует появлению чувства постоянной усталости у работников, а потные руки скользят, что заставляет работника прикладывать больше усилий. Холод приводит к онемению пальцев рук, что затрудняет удерживание груза;
- Плохое освещение.** Недостаточное освещение может привести к несчастному случаю, вынудить работника принимать неудобную позу, чтобы лучше видеть объект.

Если работник:

- малоопытен, недостаточно подготовлен или незнаком с порученной ему работой, что чаще всего наблюдается среди молодых работников;
- некрепкого телосложения (невысокого роста, худощавый) или недостаточно сильный (гендерный аспект);
- ранее имел травмы или заболевания спины - то возможность несчастного случая увеличивается.



Нормы переноски и передвижения тяжестей



Оценка рисков

Твой работодатель должен оценить все возможные риски, связанные с угрозой для здоровья и безопасности молодых работников, с которыми они могут столкнуться при поднятии и передвижении грузов. Шаги для проведения эффективной оценки рисков просты:

- выявить опасности, которые могут привести к несчастным случаям, травмам, увечьям или расстройству здоровья;
- оценить, кто может получить травму или увечье и как это может произойти;
- оценить, достаточны ли существующие меры предосторожности и нужно ли принять дополнительные меры;
- осуществлять мониторинг (текущий контроль) рисков и пересматривать меры профилактики.



Часто бывает полезно привлечь молодых работников к оценке рисков. Решение проблем на рабочих местах в таком ключе позволяет укрепить здоровье и благополучие молодых работников в плане техники безопасности/охраны труда.

Буклет разработан в рамках проекта "Содействие занятости молодёжи через Систему мониторинга детского труда в городе Душанбе и джамоатах Исфари" реализованный при технической и финансовой поддержке МОТ-ИПЕК, 2013 год.