

INSTRUKCJA BHP

Dla osób skierowanych do odrabiania prac na cele społecznie użyteczne

WARUNKI DOPUSZCZENIA PRACOWNIKA DO PRACY

- ukończone 18 lat
- pouczenie o bezpiecznym sposobie wykonywania określonego rodzaju zajęcia przez osobę wyznaczoną jako przełożony osoby odrabiającej,
- odbycie w Miejskim Zakładzie Usług Komunalnych w Sosnowcu odpowiedniego instruktażu, zapoznanie się z instrukcją, przeszkolenie bhp i p. poż, w szczególności:
 - przemieszczanych przedmiotów – ich masy, położenia środka ciężkości, rodzaju substancji itp.,
 - dopuszczalnego obciążenia roboczego,
 - zagrożeń wynikających z wykonywanej pracy i urazów, na jakie może być narażony w przypadku nierespektowania wymagań przepisów i zasad bhp,
 - sposobu bezpiecznego i najmniej uciążliwego wykonania zadania ze wskazaniem rodzaju sprzętu pomocniczego i środków ochrony indywidualnej, które należy zastosować,
 - zagrożeń biologicznych, chemicznych, psychofizycznych,
- wpisanie się do harmonogramu osób odrabiających prace w Miejskim Zakładzie Usług Komunalnych
- stan zdrowia odpowiedni do wykonywanej pracy potwierdzony świadectwem wydanym przez uprawnionego lekarza lub opinią organu kierującego, wydana na podstawie stosownego orzeczenia lekarskiego,
- posiadanie wymaganych predyspozycji psychicznych i fizycznych,
- wyposażenie w odpowiednie środki ochrony indywidualnej,
- przy obsłudze maszyn zapoznać się z instrukcjami obsługi każdej z nich.

I. UWAGI OGÓLNE

- ręczne prace transportowe to każdy rodzaj transportowania lub podtrzymywania przedmiotów, ładunków lub materiałów przez jednego lub więcej pracowników, w tym przemieszczanie ich poprzez: unoszenie, podnoszenie, układanie, pchanie, ciągnięcie, przenoszenie, przesuwanie, przetaczanie lub przewożenie,
- praca dorywcza to ręczne przemieszczanie przedmiotów, ładunków lub materiałów nie częściej niż 4 razy na godzinę, jeżeli łączny czas wykonywania tych prac nie przekracza 4 godzin na dobę,
- sprzęt pomocniczy to środki mające na celu ograniczenie zagrożeń i uciążliwości związanych z ręcznym przemieszczaniem przedmiotów, ładunków lub materiałów oraz ułatwienie wykonywania ręcznych prac transportowych (np. pasy, liny, łańcuchy, chwytaki, uchwyty, nosze, kosze, ręczne wciągarki, krążki i wielokrążki, taczki i wózki, itp.),
- do transportu i składowania materiałów należy wykorzystywać w miarę możliwości sprzęt pomocniczy.
- praca osób odrabiających jest pracą dorywczą, jedna na prośbę osoby odrabiającej, ilość godzin może być zwiększona nie dłużej niż do 6 godzin dziennie, niezależnie od komórki organizacyjnej, w której odrabia pracę
- komórki organizacyjne MZUK Sosnowiec, w których osoby odrabiające mogą wykonywać nałożone przez sąd obowiązki to:
 - Dział Gospodarczy – 8 osób/dzień
 - Dział Botaniczno – Zoologiczny – 3 osoby/dzień
 - Dział Usług Cmentarno – Pogrzebowych – 2 osoby/dzień
 - Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt – 2 osoby/dzień
(punkt wchodzi w życie od dnia 20 czerwca 2022 r.)
- osoba wyznaczona z każdego działu ustala harmonogram dla osób odrabiających i niezwłocznie przekazuje te informacje do komórki BHP,

- w razie braku możliwości wykonania obowiązków nałożonych przez przełożonego, osoba odrabiająca zostaje zwolniona w wykonywaniu obowiązków w danym dniu. Informacja o odmowie lub braku możliwości wykonywania prac zostaje przesłana do właściwego kuratora sądowego,
- w razie stwierdzenia przez osobę odrabiającą, że odczuwalna przez nią temperatura jest niska, osoba taka wpisuje informację o tym w książce ewidencji, informując jednocześnie o terminie, w którym odrobi dany dzień wykonywania nałożonych na nią obowiązków (odrabiania godzin na cele społecznie użyteczne),
- by zmniejszyć transmisję wirusa między osobami odrabiającymi i pracownikami, osoby odrabiające nie wychodzą poza wyznaczone im miejsca,
- by zmniejszyć transmisję wirusa pomiędzy brygadami osób odrabiających, maksymalny stan ilościowy osób odrabiających w ciągu jednej zmiany nie może przekraczać 10 osób.
- w celu zapewnienia bezpieczeństwa pod względem biologicznym osób odrabiających, obowiązki nałożone na osoby odrabiające nie będą mogły być pracami brudzącymi odzież ani powodować narażenia na czynniki szkodliwe,
- w razie braku możliwości zapewnienia prac niebrudzących, osoby odpracowujące otrzymają na czas wykonywania obowiązków fartuchy robocze,
- kamizelki ostrzegawcze oraz fartuchy robocze, przed zmianą użytkownika powinny zostać wyprane i zdezynfekowane.

II. CZYNNOŚCI, KTÓRE NALEŻY WYKONAĆ PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY

Przed rozpoczęciem pracy należy:

- Przygotować stanowisko pracy do jej wykonywania:
 - a) podpisać się na liście obecności,
 - b) wysłuchać poleceń dotyczących zakresu prac, przewidzianych na dany dzień,
 - c) potwierdzić odbiór środków ochrony indywidualnej przewidzianych w instrukcji (m.in. podnoski, rękawice, kamizelki ostrzegawcze) oraz innych, do których noszenia zobowiąże przełożony,
 - d) za pobrane (wypożyczone na czas wykonywania pracy) środki odpowiada finansowo użytkownik,
 - e) sprawdzić sprawność używanych narzędzi,
 - f) przygotować miejsca wykonywania pracy (w razie powstania śliskiego podłoża, posypać miejsca wykonywania pracy piaskiem).
 - g) przed pracą z czynnikami chemicznymi lub pyłowymi należy zapoznać się z kartą charakterystyki substancji chemicznych oraz dokumentacją badań czynników szkodliwych na danym stanowisku.

III. PODSTAWOWE ZASADY I SPOSOBY BEZPIECZNEJ PRACY

- ściśle stosować się do zaleceń:
 - a. stanowiskowej instrukcji bhp,
 - b. ewentualnej dokumentacji techniczno - ruchowej używanych maszyn, narzędzi i urządzeń,
 - c. poleceń i wskazówek przełożonych.
- sprawdzić, czy używanie narzędzi nie stworzy zagrożeń wypadkowych.
- koncentrować całą swoją uwagę wyłącznie na czynnościach wykonywanych
- pracować z szybkością odpowiadającą naturalnemu rytmowi pracy
- wykonywać prace tylko zlecone przez bezpośredniego przełożonego.
- tak składować materiały używane podczas procesu pracy, by nie stwarzały żadnych zagrożeń wypadkowych
- odkładać narzędzia na wyznaczone miejsca
- w razie pracy przy ciągach drogowych, stosować się do przepisów kodeksu drogowego
- w razie konieczności opuszczenia swojego stanowiska pracy pracownik zobowiązany jest zatrzymać maszyny inne urządzenia, które mogą spowodować jakiegokolwiek zagrożenia,
- usunąć wszystkie zbędne przedmioty znajdujące się w miejscu pracy,
- upewnić się czy podłoże wokół miejsca pracy jest bezpieczna.

Przy ręcznym przemieszczaniu ładunków należy przestrzegać

1. następujących przepisów i zasad bhp:
 - przemieszczane przedmioty należy trzymać jak najbliżej ciała,
 - należy starać się utrzymywać ciężar w rękach jak najkrócej i unikać dużej częstotliwości podnoszenia,
 - h) podczas podnoszenia należy minimalizować ruchy tułowia (pochylenia, skłony, skręcenia),
 - i) należy unikać podnoszenia obiektów dużych, wykraczających swoim kształtem poza zasięg rąk i ograniczających widzenie oraz obiektów z przemieszczającym się środkiem ciężkości,
 - j) ciężary należy przenosić na opuszczonych rękach,
 - k) powierzchnie, po których przedmioty są przemieszczane ręcznie powinny być równe, stabilne i nieśliskie,
 - l) opakowania przedmiotów przemieszczanych ręcznie powinny być odpowiednio wytrzymałe i nie powinny posiadać ostrych krawędzi – jeżeli kształt lub rozmiar opakowania utrudnia albo uniemożliwia bezpieczne ich przemieszczanie, opakowanie takie powinno być wyposażone w odpowiednie uchwyty,
 - m) ostre, wystające elementy przedmiotów przemieszczanych powinny być zabezpieczone w sposób zapobiegający powstawaniu urazów,
 - n) sposób rozmieszczenia przedmiotów w opakowaniach powinien zapewniać ich stabilność podczas przemieszczania,
 - o) wartości dopuszczalne mas przedmiotów (w kg):

tabela

Praca	M	K	Cięża/karmienie	Młodociani do 16 lat		Młodociani od 16 lat	
				M	K	M	K
Stała	30	12	3	8	5	12	8
Dorywcza	50	20	5	15	10	25	20

- p) wartości dopuszczalne mas przenoszonych pod górę przedmiotów po schodach, których kąt nachylenia przekracza 30° (nie może przekroczyć 60°), a wysokość 5 m, wynoszą (w kg dla kobiet i młodocianych):

tabela

Praca	K	Cięża/karmienie	Młodociani do 16 lat		Młodociani od 16 lat	
			M	K	M	K
Stała	8	2	5	3	8	5
Dorywcza	15	3,5	8	5	15	10

- q) masa przedmiotu przenoszonego przez pracownika używającego drabiny nie może przekraczać 10 kg; niedopuszczalne jest stosowanie drabiny jako drogi stałego transportu,
- r) dopuszczalne jest ręczne przetaczanie przedmiotów o kształtach okrągłych (np. beczek, rur dużych średnicach) przy spełnieniu następujących wymagań:
 - masa ręcznie przetaczanych przedmiotów po terenie poziomym nie może przekraczać 300 kg na jednego pracownika;
 - masa ręcznie wtaczanych przedmiotów na pochylnie przez jednego pracownika nie może przekraczać 30 kg;
- s) przenoszenie przedmiotów, których długość przekracza 4 m i masa 30 kg, powinno odbywać się zespołowo, pod warunkiem, że na jednego pracownika przypada masa nie przekraczająca:
 - 25 kg – przy pracy stałej;
 - 42 kg – przy pracy dorywczej;
- t) przy zespołowym przenoszeniu przedmiotów należy zapewnić:
 - dobór pracowników pod względem wzrostu i wieku;

- nadzór pracownika doświadczonego w zakresie ręcznych prac transportowych, wyznaczonego w tym celu przez przełożonego pracowników;
- odstępy pomiędzy pracownikami co najmniej 0,75 m oraz stosowanie odpowiedniego sprzętu pomocniczego;
- u) dopuszczalna masa ładunku przemieszczanego na wózku po terenie płaskim o twardej nawierzchni nie może przekraczać 450 kg na pracownika (łącznie z masą wózka);
- v) przy przemieszczaniu ładunku na wózku po pochylniach o nachyleniu większym niż 5 %, masa ładunku (łącznie z masą wózka) nie może przekraczać 350 kg;
- w) masa ładunku przemieszczanego na taczce (łącznie z masą taczki) nie może przekraczać: 100 kg dla mężczyzn i 50 kg dla kobiet przy przemieszczaniu po twardej nawierzchni, a 75 kg dla mężczyzn i 30 kg dla kobiet przy przemieszczaniu po nawierzchni nieutwardzonej;
- x) sposób ładowania oraz rozmieszczenia ładunków na wózkach i taczkach powinien zapewniać ich równowagę i stabilność podczas przemieszczania;
- y) przedmioty przewożone na wózkach nie powinny wystawać poza obrys wózka i przysłaniać pola widzenia – w wyjątkowych przypadkach dopuszczalne jest przewożenie przedmiotów w warunkach niespełnienia tych wymagań, o ile praca odbywa się pod nadzorem zapewniającym jej bezpieczne wykonanie;
- z) niedopuszczalne jest:
 - dźwiganie i przenoszenie przez jednego pracownika ciężarów o masie większej niż 30 kg przy pracy stałej,
 - dźwiganie i przenoszenie przez jednego pracownika ciężarów o masie większej niż 50 kg przy pracy dorywczej,
 - ręczne przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej 30 kg na wysokość powyżej 4 m lub na odległość 25 m,
 - ręczne przemieszczanie przedmiotów przez pomieszczenia, schody, korytarze albo drzwi zbyt wąskie w stosunku do rozmiarów tych przedmiotów, jeżeli stwarza to zagrożenie wypadkowe,
 - przenoszenie przez jednego pracownika materiałów ciekłych, gorących, żrących albo o właściwościach szkodliwych dla zdrowia, których masa wraz z naczyniem i uchwytem przekracza 25 kg,
 - przenoszenie balonów z kwasami lub innymi cieczami żrącymi na plecach lub przed sobą,
 - zespołowe przemieszczanie przedmiotów o masie przekraczającej 500 kg,
 - ręczne przemieszczanie ładunków na wózkach po pochylniach o nachyleniu większym niż 8% oraz na odległość większą niż 200 m,
 - przemieszczanie ładunku na taczkach po pochylniach o nachyleniu większym niż 8% oraz na odległość przekraczającą 200 m,
- aa) dla kobiet nie będących w ciąży dopuszcza się:
 - dźwiganie i przenoszenie ciężarów po powierzchni płaskiej: do 20 kg – przy pracy wykonywanej dorywczo, do 12 kg – przy pracy wykonywanej stale, dźwiganie i przenoszenie ciężarów po powierzchniach pochyłych (np. po schodach), dopuszcza się odpowiednio: do 15 i do 8 kg,
- bb) kobiet będących w ciąży i w okresie karmienia nie wolno dopuścić do dźwigania po powierzchni płaskiej ciężarów o masie powyżej 3 kg przy pracy stałej i powyżej 5 kg przy pracy dorywczej (do 4 razy na godzinę w czasie zmiany roboczej) oraz przenoszenia pod górę (po pochylniach, schodach) odpowiednio: 2 kg i 3,75 kg,
- cc) transportu ręcznego **nie wolno powierzać** osobom, których stan zdrowia nie pozwala na tego rodzaju pracę, w szczególności dotyczy to osób głuchych, o słabym wzroku, umysłowo upośledzonych, o poważnych schorzeniach serca i cierpiących na przepuklinę,
- dd) prace związane z ziemią i odpadami mogą wykonywać wyłącznie pracownicy zaszczepieni na tężec, WZA A i B.

2. Sprzęt pomocniczy podczas ręcznych prac transportowych należy użytkować przestrzegając podstawowych zasad bezpieczeństwa:

- urządzenia techniczne muszą być sprawne technicznie,
- nawierzchnia, po której następuje przemieszczanie, musi mieć dobry stan techniczny i być właściwie oznakowana,

- pracownicy wykorzystujący sprzęt pomocniczy przy ręcznych pracach transportowych powinni być przeszkoleni w zakresie bezpiecznych sposobów wykorzystywania tego sprzętu,
 - należy stosować tylko atestowane materiały jako elementy wyposażenia urządzeń do transportu pionowego (np. na łańcuchy, liny itp.), a urządzenia powinny posiadać certyfikaty na znak bezpieczeństwa lub deklarację zgodności z PN i być oznakowane znakiem bezpieczeństwa,
 - teren pracy musi być odpowiednio oświetlony (średnio 100 lx) i oznakowany niezbędnymi tablicami informacyjnymi,
 - przewożony ładunek powinien być zabezpieczony, w szczególności przed upadkiem, przemieszczeniem i zsypywaniem się ze środka transportu,
 - sposób ładowania oraz rozmieszczenia ładunków na środkach transportu powinien zapewniać ich równowagę i stabilność podczas przemieszczania, przedmioty przewożone na środkach transportu nie powinny wystawać poza obrys wózka i przysłaniać pola widzenia – w wyjątkowych przypadkach dopuszczalne jest przewożenie przedmiotów w warunkach niespełnienia tych wymagań, o ile praca odbywa się pod nadzorem zapewniającym jej bezpieczne wykonanie.
3. Przy pracy z czynnikami chemicznymi i/lub pyłowymi należy mieć stałą możliwość korzystania z kart charakterystyki substancji chemicznych.

CZYNNOŚCI DO WYKONANIA PO ZAKOŃCZENIU PRACY

- Sprawdzić poprawność ułożenia materiałów składowanych w stosach.
- Oczyszczyć teren pracy i uprzątnąć zbędne opakowania i inne przedmioty.
- Sprawdzić stan techniczny stosowanych urządzeń.
- Zdać pobrane środki ochrony indywidualnej.

PRACOWNIKOWI NIE WOLNO

- stosować niebezpiecznych metody pracy,
- korzystać z niesprawnych maszyn i narzędzi,
- pracować bez nakazanych ochron osobistych,
- usuwać osłon i urządzeń czy znaków zabezpieczających,
- naprawiać samodzielnie maszyn i urządzeń,
- dotykać części maszyn będących w ruchu (wałów pędnych, pasów, lin, kół itp.),
- czyścić i smarować maszyn będących w ruchu,
- naprawiać urządzeń elektrycznych będących pod napięciem (jeśli pracownik nie ma do tego odpowiednich uprawnień),
- dotykać przewodów elektrycznych będących pod napięciem,
- oświetlać stanowiska pracy lampami przenośnymi o napięciu większym niż 24 V,
- dopuszczać do pracy na swoim stanowisku pracy jakichkolwiek osób bez wiedzy przełożonego,
- przeszkadzać innym w pracy,
- tarasować przejścia i dojścia do stanowiska pracy, sprzętu zabezpieczających p.poż. i wyłączników prądu elektrycznego,
- narażać zdrowia i życia innych osób.

Sporządził

STANOWISKO SPECJALISTA
 KURSY
 ..Kursy..
 2 maj 2022

Zatwierdził

DYREKTOR
Bartosz Karnowski.....

