



# BUDOWNICTWO

Dźwigaj z głową



[www.pip.gov.pl](http://www.pip.gov.pl) ▶

# Przyczyny schorzeń dolnej części kręgosłupa

Ręczne prace transportowe oznaczają każdy rodzaj transportowania lub podtrzymywania ładunków, przez jednego lub więcej pracowników, włączając w to podnoszenie, układanie, pchanie, ciągnięcie, przenoszenie lub przesuwanie ładunku, który z powodu swojej charakterystyki albo z powodu niesprzyjających warunków ergonomicznych powoduje zagrożenie, zwłaszcza możliwość wystąpienia urazów kręgosłupa u pracowników.



Wykonywanie ręcznych prac transportowych, takich jak podnoszenie, przenoszenie, pchanie czy ciągnięcie, może skutkować:

- a. pojawianiem się mikrourazów nakładających się na siebie,
- b. nagłymi urazami powstałymi wskutek jednorazowego obciążenia.

# Źródła zagrożeń

## NIEBEZPIECZNE POZYCJE I CZYNNOŚCI:

- **Obracanie się na bok przy nachylaniu się:** Ta postawa ciała powoduje zdecydowanie największe obciążenie dla pleców.
- **Chwywanie ładunku z jednoczesnym przechyleniem ciała w tył:** Taka postawa powoduje nadmierne zakrzywienie pleców.
- **Długotrwałe klęczenie lub kucanie:** Pozycja ta jest nie tylko niebezpieczna dla stawów, ale także męcząca dla mięśni i serca.
- **Pochylanie się do przodu z zaokrąglonymi plecami:** Częste powtarzanie ruchu może prowadzić do uszkodzenia kręgosłupa.

Jeśli konieczne jest ugięcie kolan, aby chwycić ładunek na ziemi, to nie należy ich zginać bardziej niż pod kątem 90°.



# Źródła zagrożeń

## PRZEMIESZCZANIE

Najczęstsze źródło obciążeń to masa przedmiotów przenoszonych przez jedną osobę. Dodatkowo zadanie to może zostać utrudnione poprzez:

- niestabilność ładunku,
- nieproporcjonalną wagę w stosunku do objętości,
- nierówne rozmieszczenie masy,
- brak uchwytów ładunku,
- ostrą, śliską lub brudną powierzchnię ładunku.

### PAMIĘTAJ!

Im większa jest odległość od ładunku, tym bardziej Twój tułów pochyla się do przodu, a Twój kręgosłup jest bardziej obciążony.

## NIE OSZUKUJ SIĘ! PRACA TO NIE SPORT

Praca związana z przenoszeniem ciężarów to nie zajęcia sportowe!



Stałe podnoszenie ciężarów w pracy to nie trening, który rozwinię Twoje mięśnie. Nieumiejętne dźwiganie może być przyczyną wypadku lub poważnych chorób kręgosłupa!

Nie pozwól, aby presja czasu, lekomyślność lub brawura uczyniły Cię osobą niepełnosprawną i niezdolną do pracy. Zanim podniesiesz, zastanów się, jak zrobić to bezpiecznie.

# Źródła zagrożeń

## CZYNNIKI RYZYKA

Ręczne przemieszczanie ciężarów może stwarzać ryzyko, jeżeli:

**ładunek jest:**

- zbyt ciężki,
- zbyt duży,
- trudny do chwycenia,
- znajduje się zbyt daleko od ciała,
- chwytny tak, że konieczne jest przy tym skrucenie tułowia;

**wysiłek:**

- jest nadmierny,
- wymaga skrucenia tułowia,
- jest związany z przyjęciem niestabilnej pozycji;

**środowisko pracy jest nieodpowiednie pod względem:**

- typu podłogi (śliska nawierzchnia),
- wolnej przestrzeni (nieporządek);

**wykonywana czynność narzuca inne wymagania, np.:**

- przedłużona aktywność przy niewystarczającym odpoczynku,
- zbyt duża odległość przenoszenia,
- zbyt wysokie tempo powtórzeń podnoszenia.

## PCHANIE I CIĄNIĘCIE

Pchanie i ciągnięcie powinno być wykonywane z zachowaniem prostego kręgosłupa. Wykorzystaj wagę ciała i siłę mięśni, szczególnie nóg. Unikaj wykonywania nagłych ruchów (szarpnięć).

**BEZPIECZNIEJ PCHAĆ NIŻ CIĄGNAĆ**

# Dobre praktyki

## Jeśli musisz podnieść ciężar:



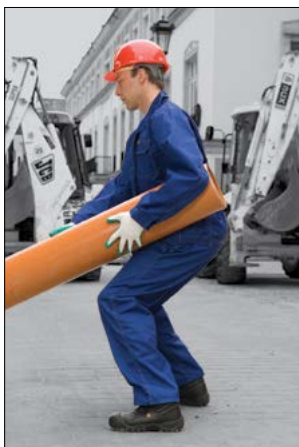
Pamiętaj o rozstawieniu stóp po obu stronach przenoszono-  
go ciężaru. Sprawdź, czy dobrze chwyciłeś przedmiot.



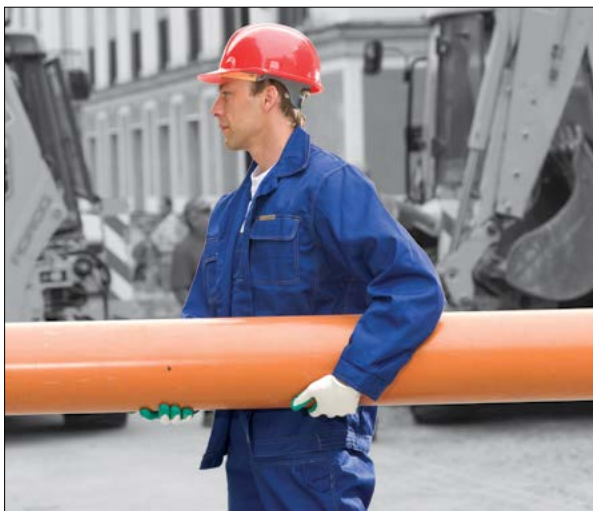
Dźwigaj ciężar, wykorzystując siłę nóg.  
Trzymaj przenoszony przedmiot jak najbliżej tułowia.

# Dobre praktyki

**Jeśli musisz podnieść i przenieść długi przedmiot:**



Podnoś go stopniowo. Dźwigaj ciężar, wykorzystując siłę nóg.



Przenosząc przedmiot, zachowaj wyprostowane plecy.

## Dobre praktyki



Unikaj pochyle-  
nia tułowia. Jest  
to niebezpieczne  
dla kręgosłupa.

**Jeśli przeniesienie długiego przedmiotu  
wymaga pomocy innej osoby:**



Do przenoszenia dobierz kolegę w podobnym wieku i o podobnym wzroście. Pamiętajcie, aby zachować bezpieczny odstęp, co najmniej 0,75 m od siebie. Nie zapominaj o naramiennikach, jeśli przedmiot przenoszony jest na ramionach.



# Dobre praktyki

Jeśli wspólnie z kolegą musicie przenieść taflę szkła:



Tafli szkła nie nosimy pod pachą, gdyż jest to bardzo niebezpieczne. Obaj niosący muszą mieć taflę szkła po tej samej stronie tułowia.

Do ręcznego transportu tafli szklanych wykorzystuj specjalne przyssawki.



# Dobre praktyki

## Krawężniki i płyty chodnikowe:



Do przenoszenia wykorzystuj chwytak.



Korzystaj z nakolanników ochronnych.

# Dobre praktyki



Jeśli krawężnik lub płyta są bardzo ciężkie, przenoś je wspólnie z kolegą. Wykorzystując chwytaki, unikniecie niebezpiecznego pochylenia tułowia i zmniejszycie ryzyko urazu.



# Dobre praktyki

- Ciężkie przedmioty podnoś „z kolan”, a nie „z krzyża”. Podnoszenie „z krzyża” angażuje mniej mięśni i trwa krócej, ale bardziej obciąża kręgosłup aniżeli podnoszenie „z kolan”.
- Odległość pomiędzy przenoszonym obiektem a Twoim ciałem powinna być jak najmniejsza.
- Ciężkie obiekty przenoś zawsze z wyprostowanym kręgosłupem.
- Podczas dźwigania ciężaru unikaj pochyleń na boki i skrętów tułowia.
- Podczas noszenia ciężarów staraj się, by obciążenie Twojego kręgosłupa było symetryczne i równomierne.
- Zachowaj szczególną ostrożność podczas operowania ciężkimi obiektami, zwłaszcza gdy znajdują się one powyżej Twojej głowy.
- Unikaj wykonywania pracy w długotrwałej i niewygodnej pozycji ciała.
- Wszystkie często wykonywane czynności wykonuj na wysokości łokcia. Unikaj pracy powyżej poziomu ramion i poniżej poziomu kolan.
- Jak najczęściej wykorzystuj transportowe urządzenia pomocnicze, takie jak palety, taczki, chwytaki.
- Przy manewrowaniu środkiem transportu unikaj wykonywania nagłych ruchów i szarpnięć – wtedy istnieje największe niebezpieczeństwo urazu.

## **PAMIĘTAJ!**

**Nigdy nie podnoś ciężarów, nie będąc pewnym, że można to wykonać bezpiecznie.**

# Dobra organizacja pracy

## Zanim dźwigniesz:

- oceń masę obiektu,
- upewnij się co do możliwości samodzielnego podniesienia,
- w przypadku obiektów bardzo ciężkich lub nieporęcznych poproś o pomoc,
- upewnij się, że obiekt jest gotowy do podniesienia – np. czy został prawidłowo zabezpieczony,
- sprawdź, czy miejsce docelowe jest wolne od przeszkód,
- upewnij się, że droga transportu jest czysta – olej lub woda mogą spowodować poślizg,
- jeśli to możliwe, użyj mechanicznych urządzeń wspomagających transport ręczny.



# Dlaczego warto zapobiegać dolegliwościom kręgosłupa?

Dolegliwości kręgosłupa są powodem nie tylko niezdolności do pracy oraz utraty dochodu przez pracownika, lecz także wysokich kosztów ponoszonych przez pracodawców i gospodarkę narodową.

## **Koszty pracownika:**

- pogorszenie stanu zdrowia, mniejsza wydajność i gorsza jakość pracy,
- możliwość utraty pracy, zagrożenie bytu materialnego pracownika i jego rodziny,
- cierpienie – zmniejsza radość życia,
- niepełnosprawność – stygmatyzacja i poczucie, że jest się obciążeniem dla pracodawcy, rodziny, społeczeństwa, izolacja społeczna.

## **Koszty pracodawcy:**

- zmniejszenie wydajności i jakości pracy cierpiących pracowników,
- częstsze nieobecności pracowników w pracy,
- koszty zwolnień chorobowych, koszty szkolenia nowych pracowników,
- kłopoty organizacyjne – brak wykwalifikowanego personelu,
- koszty wypadków przy pracy, strata czasu – utrata zysków.

## **Koszty gospodarki narodowej (społeczne):**

- koszty odszkodowań z tytułu wypadków przy pracy,
- koszty rent z tytułu niepełnosprawności i chorób zawodowych,
- utrata zdolnych do pracy i wykwalifikowanych członków społeczeństwa,
- niewykorzystanie ich potencjału, wiedzy, umiejętności zawodowych,
- tzw. przerwanie ciągłości społecznej, koszty readaptacji zawodowej osób niepełnosprawnych.

# Dźwigaj z głową



Zdrowe i bezpieczne  
miejsce pracy  
**DŹWIGAJ Z GŁOWĄ**

Duży odsetek pracowników, w tym zatrudnionych na budowach, odczuwa dolegliwości mięśniowo-szkieletowe, dlatego wszystkie państwa europejskie, w tym Polska, zaangażowały się w dążenie do zminimalizowania tego czynnika ryzyka w ramach kampanii „Zdrowe i bezpieczne miejsce pracy. Dźwigaj z głową”. Na poziomie europejskim kampania jest koordynowana przez Europejską Agencję Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy (EU-OSHA), a jej krajową edycję prowadzi Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy. Podniesienie poziomu wiedzy i świadomości na temat problemów dotyczących dolegliwości mięśniowo-szkieletowych w miejscu pracy, to główny cel kampanii, która skierowana jest do pracodawców i pracowników sektora prywatnego oraz publicznego, a także ich organizacji i specjalistów bhp, jak również do osób z działów HR i pracujących zdalnie.

W związku z kampanią zaplanowano wydarzenia oraz publikacje, które dotyczą wpływu pracy fizycznej na występowanie schorzeń mięśniowo-szkieletowych,



# Dźwigaj z głową

ergonomii stanowisk pracy, profilaktyki schorzeń układu ruchu oraz rehabilitacji i powrotu do pracy po przebytych schorzeniach.

W promowaniu kampanii bierze udział także Państwowa Inspekcja Pracy, m.in. poprzez działania popularyzacyjne oraz propagowanie dobrych praktyk wśród pracodawców i pracowników. Więcej o kampanii na stronie [www.ciop.pl](http://www.ciop.pl) w zakładce „Kampanie”.



**Zdrowe i bezpieczne  
miejsce pracy**

**Na stronie Państwowej Inspekcji Pracy,  
dostępne są przydatne materiały informacyjne  
z zakresu prawa pracy, w tym bhp.**



Egzemplarz bezpłatny

Zeskanuj kod i odwiedź naszą stronę

[www.pip.gov.pl](http://www.pip.gov.pl)