

BEZPIECZNA PRACA

w handlu – małe sklepy spożywcze i sklepy wielobranżowe



Karta zawiera informacje o tym, jak zorganizować stanowisko pracy, by było bezpieczne, higieniczne i zgodne z zasadami ergonomii oraz by nie wpływało negatywnie na zdrowie pracownika. Dla właściwego zarządzania bezpieczeństwem i zdrowiem w pracy na stanowiskach pracy w małym handlu niezbędna jest współpraca między pracodawcą i pracownikami. Karta może być również pomocna w organizacji stanowiska pracy w sklepie prowadzonym jednoosobowo. Niezależnie od tego, czy jesteś pracownikiem sklepu, czy samodzielnie prowadzisz sprzedaż, pomyśl o właściwej organizacji pracy dla własnego bezpieczeństwa i zdrowia.

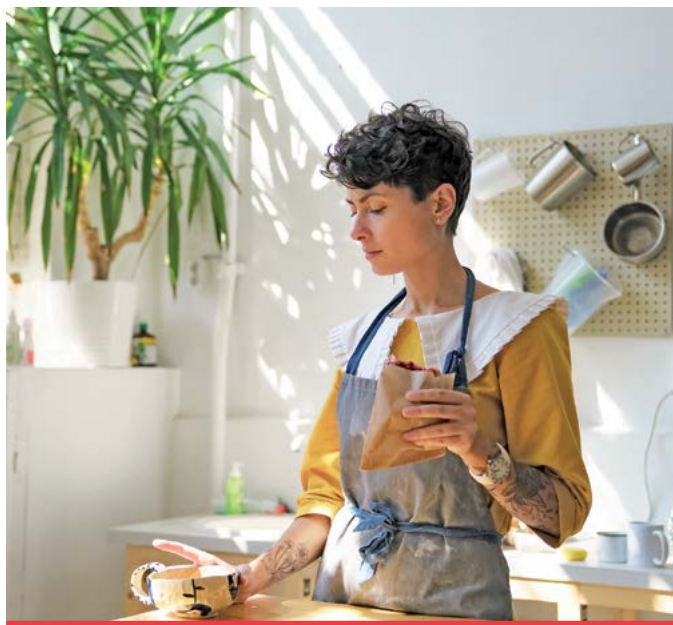


Podstawowe wymagania dla pomieszczeń pracy

Budynki, w których zlokalizowane są sklepy, powinny odpowiadać wymaganiom techniczno-budowlanym określonym w przepisach. Pomieszczenia sklepu, w których przebywają pracownicy, powinny być odpowiednio oświetlone i wentylowane. Temperatura powietrza w pomieszczeniach pracy stałej, zgodnie z obowiązującymi przepisami, nie może być niższa niż 18°C.

Pracodawca zobowiązany jest zapewnić pracownikom pomieszczenia higieniczno-sanitarne, które powinny znajdować się w budynku, czyli: szatnię, jadalnię, umywalnię, toaletę, stosownie do liczby pracowników zatrudnionych na jednej

zmianie. W mikro- i małych sklepach urządzone są szatnie podstawowe – przeznaczone do przechowywania odzieży własnej pracowników oraz odzieży roboczej i środków ochrony indywidualnej. Taka szatnia może być używana wówczas, gdy pracownicy zatrudnieni są przy pracach, podczas których zabrudzenie odzieży roboczej i środków ochrony indywidualnej występuje w tak małym stopniu, że nie stwarza ryzyka zanieczyszczenia odzieży własnej pracowników. W skład zespołu szatni w tych sklepach powinny również wchodzić umywalki oraz ewentualnie natryski i należy doprowadzić do



nich bieżącą wodę ciepłą i zimną. Ustępy powinny być zlokalizowane w odległości nie większej niż 75 m od stanowiska pracy. Szatnie, umywalnie i ustępy należy urządzić oddzielnie dla kobiet i mężczyzn. Jeżeli jednak pracodawca zatrudnia do 10 pracowników na jednej zmianie, to pomieszczenia te mogą być wspólne – pod warunkiem możliwości osobnego z nich korzystania. W mikro- i małych sklepach (przy zatrudnieniu do 20 pracowników), w których nie występują czynniki szkodliwe dla zdrowia i brudzące, miejsca do spożywania posiłków, przechowywania odzieży oraz umywalki mogą znajdować się w jednym pomieszczeniu.

Oświetlenie poszczególnych stanowisk musi być dostosowane do rodzaju wykonywanej pracy. Na stanowisku pracy kasjera powinno ono wynosić 500 lx. Szyby w oknach i świetlikach powinny być czyste i przepuszczać odpowiednią ilość światła. Powinny być również wyposażone w odpowiednie urządzenia eliminujące nadmierne promieniowanie słoneczne (zasłony, rolety, żaluzje). Niezależnie od światła dziennego musi być zapewnione światło sztuczne. W celu zapobiegania przeciągom i napływowi zimnego powietrza z zewnątrz w okresie zimowym należy stosować w sklepach przedsionki lub kurtyny powietrzne.

Pracodawca ma obowiązek dostarczyć pracownikom sklepu odzież i obuwie robocze. W przypadku gdy praca wiąże się z narażeniem pracowników na działanie niebezpiecznych i szkodliwych dla zdrowia czynników, co może mieć miejsce w sklepach przemysłowych, pracodawca ma obowiązek dostarczyć im środki ochrony indywidualnej.

Okresowe przeglądy – obowiązek właścicieli budynku, w którym zlokalizowany jest sklep:

- raz do roku właściciel budynku zobowiązany jest sprawdzić instalacje gazowe oraz przewody kominowe (dymowe, spalinowe i wentylacyjne). Raz na pięć lat należy skontrolować stan techniczny i przydatność do użytkowania obiektu budowlanego, zbadać stan instalacji elektrycznej i piorunochronowej. Kontroli podlegają również kotły, urządzenia chłodnicze w systemach klimatyzacji,

instalacje grzewcze. Kontrole przeprowadzane powinny być przez osoby posiadające kwalifikacje wymagane przy wykonywaniu dozoru nad eksploatacją urządzeń, instalacji oraz sieci energetycznych i gazowych.

Ergonomia pracy

W związku z wieloletnią pracą na stanowiskach w handlu detalicznym u osób zatrudnionych mogą występować schorzenia układu mięśniowo-szkieletowego. Dolegliwości kręgosłupa wynikają w głównej mierze z niewłaściwego sposobu wykonywania pracy. Są również skutkiem przemieszczania ładunków nieporęcznych lub o znacznej masie, transportu bez użycia sprzętu pomocniczego. Niewłaściwe zachowania związane z dźwiganiem, przemieszczaniem towarów w sklepie, wymuszoną pozycją ciała (na przykład na stanowisku kasjera) powodują wycieńczenie organizmu, zmniejszenie wydajności pracy, obniżenie jej tempa i jakości, zwiększenie podatności na wypadki. Mogą również prowadzić do schorzeń takich jak: płaskostopie, skrzywienie kręgosłupa czy żylaki.

W każdym sklepie powinna zostać przeprowadzona ocena ryzyka zawodowego dotycząca ręcznego przemieszczania ciężarów. W jej wyniku należy zastosować takie środki (organizacja, sprzęt), które wyeliminują obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego lub znacząco je ograniczą. Optymalizacja stanowisk i procesów pracy powinna być prowadzona przy aktywnym udziale pracowników. Ze względu na różnice osobnicze pomiędzy poszczególnymi osobami, nie jest możliwe zaprojektowanie jednego optymalnego stanowiska dla wszystkich pracowników. Istnieje natomiast konieczność dostosowania stanowiska do Twoich indywidualnych wymagań i potrzeb.

Zwróć uwagę na to, czy Twoje stanowisko pracy zorganizowane jest w sposób ergonomiczny, to znaczy, czy jest dostosowane do Twoich parametrów antropometrycznych, wygody i potrzeb:



- na stanowisku pracy powinna być zapewniona wolna powierzchnia, pozwalająca pracownikom na swobodę ruchów i wykonywanie czynności związanych z pracą w sposób zapewniający bezpieczeństwo i wygodę (minimum 2 m²). W sklepach, w których praca wymaga stałe pozycji stojącej lub chodzenia, należy zapewnić pracownikom miejsce siedzące do odpoczynku w pobliżu stanowiska pracy;
- dojścia do stanowisk pracy powinny zapewniać bezpieczeństwo i wygodne przemieszczanie się. Ich wysokość powinna wynosić co najmniej 2 m. Szerokość przejść nie może być mniejsza niż 0,75 m. W przypadku jeżeli w przejściach odbywa się ruch pieszy dwukierunkowy, szerokość przejść powinna wynosić co najmniej 1 m.

Stanowisko pracy kasjera

Twoje stanowisko pracy przy kasie, by spełniało wymagania ergonomii, powinno mieć odpowiednią przestrzeń pracy, umożliwiającą wykonywanie swobodnych ruchów. Powinno być tak wyposażone, by zmniejszać obciążenie Twoich ramion, kręgosłupa, w szczególności w krzesło z podparciem lędźwiowym, oparte na co najmniej 5 rolkach, o regulowanej wysokości siedzenia i podłokietników oraz regulowanej głębokości, wysokości i nachylenia oparcia dla pleców. Siedzisko powinno być pokryte materiałem przepuszczającym powietrze.



Aby poprawić komfort pracy, korzystaj z podnóżka zapewniającego oparcie dla stóp. Podnóżek powinien zapewnić swobodne oparcie dla całych stóp oraz mieć możliwość regulacji pochylenia w zakresie 0°-15°.

Przy ustawianiu krzesła i innych elementów Twojego stanowiska zwróć uwagę, by stawy rąk i nóg były ustawione pod kątem około 90° lub nieznacznie większym: pomiędzy udami ułożonymi poziomo na krześle a tułowiem, pomiędzy udem a podudziem, w stawie łokciowym pomiędzy ramieniem i przedramieniem.

W celu zmniejszenia ręcznego przemieszczania na stanowisku pracy kasjera należy stosować podajniki taśmowe lub rolki. Ceny towarów w opakowaniach zbiorczych można odczytywać bezpośrednio w koszyku klienta, wykorzystując do tego celu niestacjonarne (przewodowe lub bezprzewodowe) czytniki kodów kresowych. Wykorzystanie przenośnego

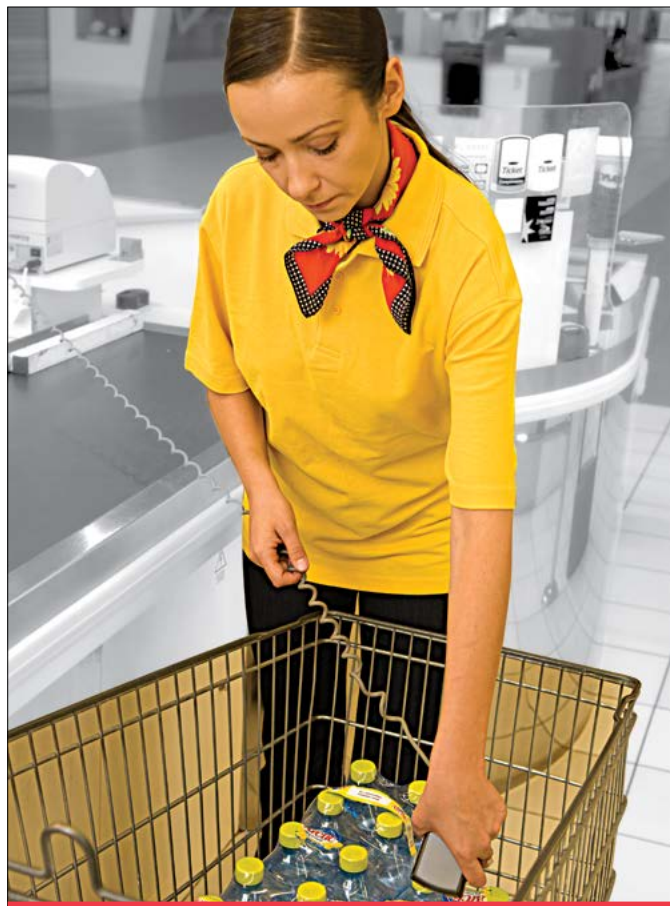
czytnika ceny eliminuje skręcanie i pochylenie tułowia, a także podnoszenie ciężaru.

Podczas pracy na stanowisku kasjera wskazana jest zmiana pozycji ciała, częste przerwy, rotacja pracowników.

Rozładunek i ręczne przemieszczanie towarów

Przy odbiorze dostaw, przemieszczaniu i rozkładaniu towarów stosuj urządzenia transportowe eliminujące pracę ręczną (np. wózki transportowe) oraz urządzenia pomocnicze. Wózek elektryczny całkowicie redukuje ręczne przenoszenie ciężarów oraz pchanie. Stół manipulacyjny odciąża układ mięśniowo-szkieletowy podczas inwentaryzacji lub wykładania towarów, ponieważ pozwala operować rękoma na jednej wysokości. Kontenery siatkowe wykluczają ręczne wykładanie towarów na regały magazynowe, a towar w nich umieszczony jest łatwo dostępny. Waga platformowa eliminuje ręczne przemieszczanie ciężarów podczas przyjmowania towaru (po wprowadzeniu wagi jednostki system precyzyjnie przelicza liczbę sztuk w opakowaniu zbiorczym).

Przyjęty towar należy składować wyłącznie w miejscach do tego przeznaczonych, zgodnie z instrukcją magazynową/składowania, na podestach lub paletach, z zachowaniem obowiązujących w tym zakresie przepisów przeciwpożarowych i bezpieczeństwa pracy. Regały, stojaki i półki należy umocować w sposób wykluczający możliwość ich przechylenia lub przewrócenia. Należy także przestrzegać ich oznaczonej nośności. Wysokość ręcznie układanych stosów nie może przekraczać 1,5 m i oznaczonej nośności regału, a sposób ułożenia musi wykluczyć możliwość obsunięcia lub przewrócenia stosu.





Podczas układania towarów na półkach najlepiej stosuj wózki z regulowaną wysokością – tak aby towar można było przesuwac na tym samym poziomie.

Wielkogabarytowe przedmioty, na przykład sprzęt AGD, przenos z wykorzystaniem urządzeń ułatwiających przemieszczanie ich po schodach. Pracownicy stosujący schodołazy nie narażają się na dolegliwości i urazy kręgosłupa, które mogą skończyć się wypadkami przy pracy.

Podnoszenie ciężarów powyżej barków powoduje przeciążenia kończyn górnych i prowadzi do mikrourazów. Dlatego należy stosować urządzenia pomocnicze, ograniczające konieczność dźwigania ciężarów ponad linię barków.

Podczas szkolenia wstępnego i szkoleń okresowych w dziedzinie bhp zapoznaj się z technikami bezpiecznego dźwigania ciężarów. Podnoszenie ładunku z pozycji kucznej z wyprostowanymi plecami obciąża równomiernie kręgosłup.

Pomyśl o aktywności fizycznej po pracy, szczególnie takiej, która pomoże wzmocnić mięśnie grzbietu, brzucha i utrzymać w dobrym stanie Twój kręgosłup, np.: gry zespołowe, pływanie, siłownia (porozmawiaj z pracodawcą o możliwości dofinansowania takich zajęć lub wykupienia kart abonamentowych).

Pomóż tworzyć w Twoim zakładzie pracy przyjazną, dobrą, serdeczną atmosferę – stres wpływa negatywnie na obciążenie Twoich mięśni, zwiększa ich napięcie, potęguje zmęczenie i dolegliwości związane z wykonywaną pracą.

Przyczyną poważnych urazów w sklepach bywają poślizgnięcia i potknięcia, upadki (nawet z niewielkiej wysokości), a także urazy związane z przemieszczaniem ciężarów. Dobra organizacja dróg dla pieszych, stosowanie właściwego sprzętu pomocniczego (wózków), odpoczynek i ćwiczenia pozwolą na redukcję ryzyka urazów mięśniowo-szkieletowych.

Aby przeciwdziałać urazom spowodowanym potknięciami, poślizgnięciami, upadkami:

- powierzchnia dróg dla pieszych powinna być czyszczona regularnie i zawsze, kiedy znajdują się na niej widoczne zabrudzenia. Powierzchnie, po których się poruszasz, powinny być suche. Rozlane płyny czy rozsypany materiał należy niezwłocznie usunąć. W ciągach komunikacyjnych, którymi poruszają się pracownicy i klienci, nie mogą znajdować się przedmioty takie jak: towary, materiały, sprzęt pomocniczy, narzędzia. Zmniejszy to ryzyko potknięć i poślizgnięć;
- stosuj wyłącznie atestowane stopnie, podesty i drabiny, zgodnie z przeznaczeniem i instrukcją producenta;
- podesty znajdujące się na wysokości powinny być zawsze zaopatrzone w balustradę (poręcz o wysokości co najmniej 1,1 m, krawężnik o wysokości 0,15 m i poprzeczka w środku), obowiązkowo podesty umieszczone powyżej 1 m od podłoża;
- używaj obuwia z podeszwą o odpowiedniej przyczepności, wygodnego, dopasowanego do Twoich stóp.

Jednym z niebezpiecznych aspektów pracy może być zmęczenie pracowników. Podstawowym sposobem zapobiegania temu zjawisku jest wprowadzenie odpowiednich przerw w pracy. Najlepiej byłoby, gdyby sam pracownik mógł decydować o przerwie, wówczas gdy odczuwa zmęczenie. Podczas zmiany popołudniowej i nocnej liczba przerw powinna być większa niż podczas zmiany porannej. Częstsze przerwy powinny również wiązać się z podwyższonym tempem pracy.

Aby zapobiec urazom spowodowanym przez maszyny i urządzenia w sklepie:

- nie obsługuj maszyn i urządzeń znajdujących się w sklepie bez wcześniejszego przeszkolenia i wiedzy, jak robić to w sposób bezpieczny. Do obsługi niektórych maszyn musisz mieć odpowiednie uprawnienia (na przykład w przypadku wózków jezdniowych);
- pracodawca ma obowiązek udostępnić Ci, zrozumiałą dla Ciebie, instrukcję bezpiecznej eksploatacji maszyn i urządzeń;





- czyścić, myć i konserwować maszyny wyłącznie po ich zatrzymaniu i odłączeniu spod napięcia elektrycznego;
- gdy zauważysz usterkę lub nieprawidłowość w pracy maszyny czy urządzenia, zatrzymaj je, nie używaj, a spostrzeżony problem zgłoś przełożonemu;
- używaj noży, których rękojeści mają ochronę przed ześlizgnięciem się z nich dłoni;
- stosuj urządzenia z automatycznym przesuwem do krojenia wędlin i innych wyrobów;
- zwróć uwagę przełożonego na ostre i wystające elementy, które mogą być przyczyną urazów. Ostre krawędzie użytkowanych urządzeń – na przykład stołów, lad sklepowych – powinny być zaokrąglone lub zabezpieczone.

Stres może powodować zmęczenie i zmniejszenie wydolności umysłowej i psychicznej, zmniejszenie odporności na choroby, ograniczenie sprawności wzroku, słuchu oraz obniżenie precyzji czynności manualnych. W konsekwencji prowadzi do zwiększenia liczby błędów popełnianych w pracy, mylnych decyzji, złej oceny stanu bezpieczeństwa oraz braku motywacji do pracy. Przyczynami podwyższonego poziomu stresu są: konfliktowe sytuacje z klientami, praca nocna i w dni wolne, godziny nadliczbowe, konflikty między pracownikami.

Środki prowadzące do zmniejszenia stresu w pracy to: doskonalenie organizacji pracy, włączanie pracowników do lepszej organizacji własnych stanowisk pracy, dobra motywacja

do pracy i przyjazna atmosfera pracy w zespole, podnoszenie kwalifikacji kierowników w zakresie kształtowania stosunków międzyludzkich.

Dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa, a także bezpieczeństwa i zdrowia Twoich współpracowników i klientów:

- wszystkie urządzenia używane w sklepie powinny spełniać wymagania bezpieczeństwa, co potwierdza producent, umieszczając na urządzeniu znak CE;
- zwróć uwagę, czy instalacja elektryczna, przewody elektryczne, elektronarzędzia, przedłużacze mają nieuszkodzoną izolację, czy gniazda elektryczne spełniają wymogi ochrony przeciwporażeniowej (nieuszkodzone, szczelne gniazdko), zamocowane są solidnie w ścianach i blatach. Jeśli nie – zgłoś ten fakt pracodawcy lub przełożonemu. Należy zapobiegać uszkodzeniom mechanicznym przewodów elektrycznych (podwieszanie, prowadzenie pod osłoną, na przykład: korytka, rury). Zasadą bezpieczeństwa jest wymóg podłączania elektronarzędzi do gniazdek z kołkiem uziemiającym i bez pośrednictwa dodatkowych przedłużaczy lub rozgałęziaczy;
- półki regałów magazynowych na terenie zaplecza sklepu powinny być opatrzone informacją o maksymalnym ich obciążeniu;
- zwróć uwagę na zagrożenia związane z czynnikami chemicznymi (toksyczne środki do zwalczania owadów i gryzoni, środki konserwujące owoce i warzywa, środki czyszczące). Mogą one powodować: zatrucia, choroby skóry, alergie. Stosuj pestycydy o jak najmniejszej szkodliwości dla ludzi. Przestrzegaj instrukcji stosowania pestycydów umieszczonej przez producenta na opakowaniu. Stosuj środki ochrony indywidualnej rąk (rękawice) stosownie do zagrożeń, oznaczone znakiem CE i posiadające ważną deklarację zgodności WE;
- zwróć uwagę na poziom hałasu. Zasadą powinno być unikanie dźwięków niepożądanych nawet o niskim poziomie natężenia;
- sprawdź, czy Twoje stanowisko pracy wyposażone jest w niezbędny sprzęt do gaszenia pożaru, dostosowany do



wielkości sklepu, magazynu i rodzaju składowanych towarów; czy wyznaczona jest droga ewakuacyjna, a przejścia nie są zastawione i możliwe jest bezpieczne wydostanie się z pomieszczenia i z budynku wyjściami ewakuacyjnymi w razie pożaru;

- zwróć uwagę na to, czy pracodawca zapewnił sprawnie funkcjonujący system pierwszej pomocy w razie wypadku i czy zapewniono środki do udzielania pierwszej pomocy w postaci odpowiednio wyposażonej apteczki oraz wyznaczono osobę do jej udzielenia, która jest odpowiednio przeszkolona;
- pamiętaj o ograniczeniach, w szczególności dotyczących czasu pracy, prac wzbronionych kobietom w ciąży, matkom karmiącym i młodocianym.

Najsłabszym, ale najważniejszym ogniwem w procesie pracy jest człowiek. Szkolenie pracownika w zakresie właściwego używania pomocy mechanicznych oraz bezpiecznych sposobów wykonywania ręcznych prac transportowych podnosi jego wiedzę, a także uświadamia mu zagrożenia i kształtuje właściwą postawę podczas pracy. Proces szkolenia musi być efektywny. Oznacza to, że podczas szkolenia musisz uzyskać informacje o tym, jak wykonywać swoją pracę w sposób bezpieczny i dobry dla Twojego zdrowia!



Więcej informacji o zagrożeniach na Twoim stanowisku pracy znajdziesz w ocenie ryzyka zawodowego, którą pracodawca zobowiązany jest wykonać również przy udziale pracowników.

Obowiązujące regulacje prawne

Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. - Kodeks pracy

(Dz. U. z 2020 r. poz. 1320 ze zmianami oraz z 2021 r. poz. 1162, z 2022 r. poz. 655).

- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. z 2003 r. Nr 169, poz. 1650 ze zmianami oraz z 2011 r. Nr 173, poz. 1034, z 2021 r. poz. 2088).
- Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 27 lipca 2004 r. w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. Nr 180, poz. 1860 ze zmianami oraz z 2019 r. poz. 1099).
- Rozporządzenie Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie (Dz. U. 2022 r. poz. 1225).
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 14 marca 2000 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym (Dz. U. z 2018 r. poz. 1139).
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 3 kwietnia 2017 r. w sprawie wykazu prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią (Dz. U. z 2017 r. poz. 796).
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 24 sierpnia 2004 r. w sprawie wykazu prac wzbronionych młodocianym i warunków ich zatrudniania przy niektórych z tych prac (Dz. U. z 2016 r. poz. 1509).



www.prawawpracy.pl