

BEZPIECZNA PRACA w zawodzie magazyniera



Karta zawiera informacje nie tylko o tym jak bezpiecznie wykonywać pracę, lecz także jak dobrze zorganizować stanowisko pracy by było bezpieczne, higieniczne i zgodne z zasadami ergonomii, by nie wpływało negatywnie na zdrowie pracownika. Organizacja stanowiska pracy i sposób wykonywania pracy w dużym stopniu zależy od pracownika. Dla właściwej organizacji pracy niezbędna będzie natomiast współpraca między pracodawcą a pracownikiem.



Zagrożenia w zakładzie i ogólne wskazówki dotyczące ich kontroli

Ogólne wymagania dotyczące miejsca pracy

Pomieszczenia magazynowe powinny mieć odpowiednie wymiary, podłogi równe, o odpowiedniej wytrzymałości i stanie technicznym, nieśliskie, niepyłące, bez progów pomiędzy pomieszczeniami, bramy pozwalające na swobodną komunikację. Magazyn powinien być, co do zasady, oświetlony światłem naturalnym,

dziennym, najlepiej odgórnie. Oświetlenie sztuczne (elektryczne) musi zapewniać odpowiednią widoczność, w zależności od rodzaju magazynu (magazyn towarów różnorodnych, w którym zachodzi konieczność poszukiwania – 50 lx, magazyny, w których konieczne jest czytanie – 100 lx).

Regały, stojaki, wieszaki, podkłady i inne urządzenia do składowania powinny mieć konstrukcję zgodną

z obowiązującymi przepisami prawa i Polskimi Normami. Powinny zostać wyposażone w elementy chroniące przed uderzeniami przez urządzenia transportu i być odpowiednio zamocowane do podłoża.

Pola składowe, drogi manipulacyjne i transportowe powinny być wyznaczone i wyraźnie oznakowane. Na stropach, regałach, podestach powinny znajdować się wyraźne informacje o dopuszczalnym obciążeniu. Regały muszą mieć odpowiednio wytrzymałą i stabilną konstrukcję oraz zabezpieczenia przed przewróceniem się. Szerokość odstępu pomiędzy regałami powinna być odpowiednia do stosowanych środków transportowych oraz pozwalać na swobodne operowanie ładunkami. Dla każdego ze składowanych materiałów powinno zostać określone miejsce, sposób i dopuszczalna wysokość składowania. Materiały dostarczane do magazynu powinny być bezpiecznie opakowane, czytelnie oznakowane i przygotowane do transportu i składowania.

Zagrożeniem dla Twojego życia lub zdrowia mogą być: urządzenia magazynowe (o ile będą niewłaściwie eksploatowane), składowane materiały, a także instalacja elektryczna.

Aby zminimalizować zagrożenie:

- zapoznaj się dokładnie z instrukcją magazynową wydaną przez pracodawcę, która określa zasady bezpieczeństwa w Twoim magazynie;
- zwróć uwagę na dopuszczalną nośność regałów magazynowych (informacja o dopuszczalnym obciążeniu powinna być umieszczona na regałach) i upewnij się, czy waga magazynowanych surowców i przedmiotów jej nie przekracza. Zapewnij stabilność składowanych na półkach i stosach materiałów, by uniknąć ryzyka ich zsunięcia bądź przewrócenia;
- przy układaniu w stopy, jeśli to możliwe, stosuj wiązania między warstwami. Środek ciężkości przedmiotów musi znajdować się w obrębie stosu. Nie układaj materiałów w stosach na wysokość, która rodzi ryzyko utraty stateczności stosu, zniszczenia opakowań lub przekracza tę określoną w instrukcji magazynowej (stopy materiałów drobnicowych nie mogą przekraczać 2 m). Zachowuj bezpieczną odległość między stosami (co najmniej 1 m) i od płotów, słupów linii napowietrznych, wznoszonych lub tymczasowych budynków. Rozładowuj stopy, począwszy od najwyższych warstw;
- zachowaj szczególną ostrożność w przypadku zauważenia uszkodzonych opakowań zawierających substancje trujące, żrące, środki ochrony roślin, inne substancje chemiczne – zgłoś problem kierownikowi. Nie układaj palet z uszkodzonymi opakowaniami razem z innymi paletami lub towarów w uszkodzo-



nych opakowaniach luzem na półkach magazynowych czy stosach;

- zwróć uwagę i dowiedz się od pracodawcy, jakie środki ochrony przewidział w przypadku pracy z materiałami pyłącymi się (środki ochrony dróg oddechowych i wzroku) i materiałami palnymi, jeśli takie składowane są w Twoim magazynie;
- jeśli jest taka potrzeba, jako środek dostępu do wyższych półek w magazynie stosuj atestowane drabiny, wyposażone w antypoślizgowe stopki lub stabilne stopnie z antypoślizgową podstawą. Nigdy nie wchodź na stoły i regały magazynowe. Jeśli w zakładzie dostęp do wyżej położonych miejsc odbywa się za pomocą podestów, powinny być one kompletne, zmontowane przez uprawnioną osobę zgodnie z instrukcją producenta (przy pracach prowadzonych powyżej 1 m od podłoża wyposażone we właściwe środki ochrony: balustradę z poręczą na wysokości 1,1 m, deską krawężnikową i wypełnieniem między nimi);
- pamiętaj, że materiały składowane w Twoim magazynie (na placu składowym) nie mogą znajdować się bezpośrednio pod liniami napowietrznymi i bliżej niż 10 m od linii wysokiego napięcia powyżej 15 kV, 5 m od linii wysokiego napięcia do 15 kV i 2 m od linii niskiego napięcia;
- 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/blatach. Jeśli nie – zgłoś ten fakt pracodawcy lub przełożonemu.

Eksplatacja wózków jezdniowych

Do licznych wypadków w magazynie dochodzi w związku z niewłaściwą eksploatacją wózków jezdniowych: kolizji z pieszymi, kolizji z regałami i składowanymi materiałami, z niewłaściwym przewożeniem i podnoszeniem ładunków, w wyniku kolizji z poruszającymi się maszynami i urządzeniami lub sprzętem stanowiącym wyposażenie magazynu.

Aby unikać niepożądanych zdarzeń z udziałem wózków jezdniowych szlaki komunikacyjne i parkingi wózków powinny być odpowiednio zorganizowane:

- najlepszym rozwiązaniem jest oddzielenie szlaków komunikacyjnych dla pieszych i wózków, zaprojektowanie bezpiecznych skrzyżowań tych szlaków, azyłów dla pieszych;



- drogi dla wózków jezdniowych muszą mieć odpowiednią nawierzchnię (utwardzoną, bez ubytków). Należy unikać ostrych zakrętów i wystających elementów w górze, minimalizować nachylenie podjazdów na drogach ruchu wózków. Drogi muszą zostać wyposażone w odpowiednie znaki na posadzce;
- przestrzeń, w której pracują wózki podnośnikowe, podczas załadunku i rozładunku regałów magazynowych musi być bezwzględnie wydzielona i wyraźnie oznakowana, bez możliwości dostępu osób postronnych: pracowników czy klientów magazynu. Dobrą praktyką jest zamykanie dostępu nie tylko do alejki, w której znajduje się dany regał, ale również do równoległej na jego tyłach (ryzyko przewrócenia regału/upadku przedmiotów z wysokości);
- przestrzeń do bezpiecznego parkowania wózków powinna być wydzielona z dala od miejsc pracy

i szlaków komunikacyjnych. Obszar parkingu nie może kolidować z drogami komunikacyjnymi, utrudniać dostępu do wyjść awaryjnych, sprzętu ppoż. itd. Parkowany wózek musi mieć opuszczone widły, wyłączone zasilanie, kluczyk należy wyjąć ze stacyjki i przekazać osobie odpowiedzialnej.

Operatorem wózka jezdniowego podnośnikowego z mechanicznym napędem podnoszenia może być wyłącznie osoba posiadająca odpowiednie uprawnienia (wydawane przez Urząd Dozoru Technicznego).

Przeźnię, w której pracują wózki podczas załadunku i rozładunku regałów magazynowych musi być bezwzględnie wydzielona i wyraźnie oznakowana, bez możliwości dostępu osób postronnych.



- opuść i pochyl maszt wózka podczas transportu;
- przy transporcie przedmiotów zasłaniających pole widzenia – jedź tyłem obserwując drogę.

Codzienny przegląd wózka polega w szczególności na:

- kontroli wzrokowej:
 - ramy i dachu,
 - stanu ogumienia,
 - stanu baterii oraz przewodów,
 - mocowania kół (śruby mocujące),
 - masztu,
 - łańcucha,
 - mocowania wideł (stopnia zużycia wideł);
- sprawdzeniu sprawności oświetlenia, sygnałów świetlnych i dźwiękowych oraz układu jezdnego:
 - hamulców,
 - luzu kierownicy,
 - układu hydraulicznego;
- po dokonaniu oględzin zewnętrznych: dopasowaniu wysokości fotela, ustawieniu lusterek;
- odnotowaniu przeglądu w książce przeglądów codziennych.

Po zakończonym użytkowaniu wózek należy zaparkować w wyznaczonym miejscu, zaciągnąć hamulec ręczny, wyjąć kluczyk ze stacyjki/wylogować operatora, zabezpieczyć koła (kliny).



Dla bezpieczeństwa Twojego i innych osób przebywających w magazynie, prowadząc wózek jezdniowy, stosuj się bezwzględnie do instrukcji magazynowej obowiązującej w zakładzie pracy, w szczególności:

- stosuj środki ochrony indywidualnej:
 - kamizelkę odblaskową,
 - obuwie ze wzmocnionymi czubkami,
 - hełm ochronny,
 - inne wskazane przez pracodawcę;
- starannie dokonuj codziennych przeglądów przed rozpoczęciem pracy wózkiem;
- nigdy nie przekraczaj dopuszczalnej prędkości;





Przyczyną poważnych urazów bywają poślizgnięcia i potknięcia, a także upadki, nawet z niewielkiej wysokości. Zarówno praca w pozycji stojącej, jak i przyjmowanie wymuszonej pozycji ciała po dłuższym okresie aktywności zawodowej mogą powodować choroby układu mięśniowo-szkieletowego (w szczególności choroby zwyrodnieniowe kręgosłupa i obręczy barkowej, nadgarstków), a także choroby krążenia. Dobra organizacja stanowiska pracy, stosowanie właściwego sprzętu pomocniczego (wózków, podnośników itp.), odpoczynek i ćwiczenia pozwolą na zmniejszenie codziennego zmęczenia i dolegliwości. Wpłyną również na lepszą kondycję po latach aktywności zawodowej.

Dla Twojego bezpieczeństwa i zdrowia unikaj samodzielnego ręcznego dźwigania ciężkich przedmiotów – stosuj raczej urządzenia transportowe jak dźwigi, wózki, podnośniki.

Aby przeciwdziałać urazom spowodowanym upadkami oraz dolegliwościom układu ruchu, a także zmniejszyć codzienne zmęczenie po pracy:

- poznaj i stosuj techniki bezpiecznego dźwigania. Na regałach, na których przechowuje się przedmioty luzem (poza paletami), ciężkie przedmioty i materiały przechowuj na półkach na wysokości w obszarze pomiędzy kolanami a barkami;
- powierzchnia podłogi powinna być czyszczona regularnie i zawsze wtedy, kiedy znalazły się na niej widoczne zabrudzenia. Powierzchnie, po których się poruszasz, powinny być suche. Rozlane płyny/rozsypany materiał powinny być niezwłocznie usuwane. W ciągach komunikacyjnych, którymi poruszają się pracownicy i klienci, nie powinny znajdować się przedmioty: narzędzia, materiały, zaparkowane wózki jezdniowe. Zmniejszy to ryzyko potknięć i poślizgnięć;
- używaj obuwia ochronnego, z podeszwą o odpowiedniej przyczepności, wygodnego, dopasowanego do Twoich stóp;
- regularnie korzystaj z przerw na odpoczynek, podczas których warto wykonać kilka prostych ćwiczeń fizycznych – rozciągających i rozluźniających. Pomyśl o aktywności fizycznej po pracy, szczególnie takiej,

która pomoże wzmocnić mięśnie grzbietu, brzucha i utrzymać w dobrym stanie kręgosłup tj.:

- 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 mięśni, zwiększa ich napięcie, potęguje zmęczenie i dolegliwości związane z wykonywaną pracą.

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

Inne zagrożenia na Twoim stanowisku pracy

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

- zwróć uwagę na poziom hałasu. Jeśli jest zbyt wysoki bądź uciążliwy (nie możesz swobodnie usłyszeć tego co mówi klient lub współpracownik znajdujący się 1 m

od Ciebie), być może konieczne będzie zastosowanie urządzeń o mniejszej emisji hałasu, zastosowanie na ścianach/suficie materiałów pochłaniających dźwięki, zastosowanie ekranów akustycznych. W przypadku braku możliwości eliminacji wysokiego poziomu hałasu, pracodawca powinien wyposażyć Cię w ochronniki słuchu (koreczki do uszu, słuchawki);

- zwróć uwagę, czy Twoje stanowisko pracy wyposażone jest w niezbędny sprzęt do gaszenia pożaru, dostosowany do wielkości magazynu i rodzaju składowanych towarów. Czy wyznaczona jest droga ewakuacyjna, a przejścia nie są zastawione i możliwe jest bezpieczne wydostanie się z pomieszczenia w razie pożaru;
- zwróć uwagę czy pracodawca zapewnił sprawnie funkcjonujący system pierwszej pomocy w razie wypadku: czy zapewniono środki do udzielania pierwszej pomocy w postaci odpowiednio wyposażonej apteczki oraz czy jest wyznaczona odpowiednio przeszkolona osoba do udzielenia pierwszej pomocy;
- pamiętaj o ograniczeniach, w szczególności dotyczących:
 - czasu pracy,
 - prac wzbronionych kobietom w ciąży,
 - matkom karmiącym,
 - młodocianym.

Obowiązujące regulacje prawne

- Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. Kodeks pracy (Dz. U. z 2019 r. poz. 1040 ze zmianami).
- 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).
- Rozporządzenie Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie (Dz. U. z 2019 r. poz. 1065 ze zmianami).
- Rozporządzenie Ministra Rozwoju i Finansów z dnia 15 grudnia 2017 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy użytkowaniu wózków jezdniowych z napędem silnikowym (Dz. U. z 2018 r. poz. 47).
- 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. 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).
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 30 grudnia 2004 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy związanej z występowaniem w miejscu pracy czynników chemicznych (Dz. U. z 2016 r. poz. 1488).