

**ROZPORZĄDZENIE MINISTRA PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ**  
**z dnia 14 marca 2000 r.**  
**w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych**  
**pracach transportowych.**  
**(Dz. U. Nr 26, poz. 313)**

Na podstawie art. 237<sup>15</sup> § 1 Kodeksu pracy zarządza się, co następuje:

Rozdział 1  
**Przepisy ogólne**

§ 1. Rozporządzenie określa:

- 1) obowiązki pracodawcy dotyczące zapewnienia bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych,
- 2) wymagania dotyczące organizacji i sposobów wykonywania ręcznych prac transportowych, z uwzględnieniem wymagań ergonomii,
- 3) dopuszczalne masy przemieszczanych przedmiotów, ładunków lub materiałów,
- 4) dopuszczalne wartości sił niezbędne do przemieszczania przedmiotów.

§ 2. Ilekroć w rozporządzeniu jest mowa o:

- 1) "ręcznych pracach transportowych" - rozumie się przez 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,
- 2) "pracy dorywczej" - rozumie się przez 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,
- 3) "sprzęcie pomocniczym" - rozumie się przez to środki mające na celu ograniczenie zagrożeń i uciążliwości związanych z ręcznym przemieszczaniem przedmiotów, ładunków lub materiałów oraz ułatwienie wykonywania tych czynności; do środków tych zalicza się w szczególności: pasy, liny, łańcuchy, zawiesia, dźwignie, chwytaki, rolki, kleszcze, uchwyty, nosze, kosze, legary, ręczne wciągarki i wciągarki, krążki i wielokrążki linowe, przestawne pochylnie, taczki i wózki.

§ 3. 1. Pracodawca jest obowiązany stosować odpowiednie rozwiązania techniczne i organizacyjne zmierzające do wyeliminowania ręcznych prac transportowych.

2. W razie braku możliwości wyeliminowania ręcznych prac transportowych, pracodawca - w celu zmniejszenia uciążliwości i zagrożeń związanych z wykonywaniem tych czynności - jest obowiązany

**ZMS Systemy Magazynowe sp. z o.o. Krobia, ul. Dolina Drwęcy 40 87-162 Lubicz k. Torunia**

tel/fax: +48 56 674-24-20, [biuro@zms-systemy.pl](mailto:biuro@zms-systemy.pl)

[www.zms-systemy.pl](http://www.zms-systemy.pl)

organizować odpowiednio pracę i wyposażać pracowników w niezbędny sprzęt pomocniczy oraz środki ochrony indywidualnej.

§ 4. 1. Pracodawca jest obowiązany oceniać ryzyko zawodowe występujące przy ręcznych pracach transportowych, w szczególności biorąc pod uwagę:

- 1) masę przemieszczanego przedmiotu, jego rodzaj i położenie środka ciężkości,
- 2) warunki środowiska pracy, w tym w szczególności temperaturę i wilgotność powietrza oraz poziom czynników szkodliwych dla zdrowia,
- 3) organizację pracy, w tym stosowane sposoby wykonywania pracy,
- 4) indywidualne predyspozycje pracownika, takie jak sprawność fizyczna, wiek i stan zdrowia.

2. Ocena ryzyka, o której mowa w ust. 1, powinna być dokonywana przy organizowaniu ręcznych prac transportowych, a także po każdej zmianie organizacji pracy. Na podstawie oceny ryzyka zawodowego pracodawca jest obowiązany podejmować działania mające na celu usunięcie stwierdzonych zagrożeń.

§ 5. 1. Przed dopuszczeniem pracownika do ręcznych prac transportowych pracodawca jest obowiązany:

- 1) przeszkolić pracowników w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy, w tym w szczególności w zakresie prawidłowych sposobów wykonywania ręcznych prac transportowych, w trybie określonym w odrębnych przepisach,
- 2) zapewnić pracownikom informacje dotyczące przemieszczanego przedmiotu, w szczególności: jego masy i położenia jego środka ciężkości, zwłaszcza w przypadku, gdy masa jest nierównomiernie rozłożona,
- 3) informować pracowników o wszystkich aspektach bezpieczeństwa i higieny pracy oraz wymaganiach ergonomii, w tym o wynikach oceny ryzyka zawodowego, o której mowa w § 4, oraz o środkach bezpieczeństwa zapobiegających urazom, a zwłaszcza urazom kręgosłupa.

2. W przypadku stwierdzenia, że sposób wykonywania pracy jest nieprawidłowy i stwarza zagrożenia - pracodawca jest obowiązany zapewnić wstrzymanie tych prac do czasu zastosowania odpowiednich działań eliminujących te zagrożenia, z uwzględnieniem działań, o których mowa w ust. 1.

## Rozdział 2

### **Przepisy ogólne dotyczące organizacji ręcznych prac transportowych**

§ 6. 1. Organizacja ręcznych prac transportowych, w tym stosowane metody pracy powinny zapewnić w szczególności:

- 1) ograniczenie długotrwałego wysiłku fizycznego, w tym zapewnienie odpowiednich przerw w pracy na odpoczynek,
- 2) wyeliminowanie nadmiernego obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego pracownika, a zwłaszcza urazów kręgosłupa, związanego z rytmem pracy wymuszonym procesem pracy,
- 3) ograniczenie do minimum odległości ręcznego przemieszczania przedmiotów,
- 4) uwzględnienie wymagań ergonomii.

**ZMS Systemy Magazynowe sp. z o.o. Krobia, ul. Dolina Drwęcy 40 87-162 Lubicz k. Torunia**

tel/fax: +48 56 674-24-20, [biuro@zms-systemy.pl](mailto:biuro@zms-systemy.pl)

[www.zms-systemy.pl](http://www.zms-systemy.pl)

2. Przy ręcznym przemieszczaniu przedmiotów - tam gdzie jest to możliwe - należy zapewnić sprzęt pomocniczy odpowiednio dobrany do ich wielkości, masy i rodzaju, zapewniający bezpieczne i dogodne wykonywanie pracy.

§ 7. 1. Organizując ręczne prace transportowe należy zapewnić uwzględnienie wymagań ergonomii, a w szczególności:

1) przemieszczane przedmioty należy przenosić jak najbliżej ciała,

2) sposoby ręcznego przemieszczania przedmiotów powinny eliminować ryzyko urazów, a w szczególności urazów kręgosłupa. Sposoby te powinny w szczególności wykluczać przemieszczanie przedmiotów, jeżeli:

- a) czynności te mogą być wykonywane tylko za pomocą skrętu tułowia,
- b) istnieje możliwość wystąpienia nagłych ruchów przemieszczanego przedmiotu,
- c) ciało pracownika znajduje się w niestabilnej pozycji,
- d) pochylenie tułowia pracownika przekracza 45°.

2. Przedmiot przemieszczany ręcznie nie powinien ograniczać pola widzenia pracownika.

§ 8. 1. Przy pracach związanych z ręcznym przemieszczaniem przedmiotów należy zapewnić wystarczającą przestrzeń, zwłaszcza w płaszczyźnie poziomej, umożliwiającą zachowanie prawidłowej pozycji ciała pracownika podczas pracy.

2. Niedopuszczalne jest ręczne przemieszczanie przedmiotów przez pomieszczenia, schody, korytarze albo drzwi zbyt wąskie w stosunku do rozmiarów tych przedmiotów, jeżeli stwarza to zagrożenia wypadkowe.

§ 9. 1. Powierzchnia, po której są przemieszczane ręcznie przedmioty, powinna być równa, stabilna i nie śliska.

2. Przejścia, drogi transportowe oraz tory i torowiska, po których są przemieszczane przedmioty, powinny spełniać wymagania bezpieczeństwa i higieny pracy określone w odrębnych przepisach.

§ 10. Pracodawca, u którego wykonywane są prace związane z ręcznym przemieszczaniem przedmiotów nieporęcznych, niestabilnych, ze zmiennym środkiem ciężkości i innych, które z powodu ich masy, kształtu lub właściwości mogą spowodować zagrożenie wypadkowe, określa w wydanej zgodnie z art. 237<sup>4</sup> § 2 Kodeksu pracy instrukcji szczegółowe zasady bezpiecznego postępowania przy przemieszczaniu takich przedmiotów. Instrukcja ta powinna określać w szczególności sposoby postępowania przy przemieszczaniu tych przedmiotów:

- 1) przedmiot nieporęczny lub trudny do utrzymania powinien być przemieszczany przy użyciu odpowiedniego sprzętu pomocniczego zapewniającego bezpieczeństwo podczas pracy,
- 2) przedmioty, których środek ciężkości po ustawieniu w pozycji do podnoszenia i po podniesieniu znajdowałby się powyżej połowy wysokości przedmiotu, nie powinny być

**ZMS Systemy Magazynowe sp. z o.o. Krobia, ul. Dolina Drwęcy 40 87-162 Lubicz k. Torunia**

tel/fax: +48 56 674-24-20, [biuro@zms-systemy.pl](mailto:biuro@zms-systemy.pl)

[www.zms-systemy.pl](http://www.zms-systemy.pl)

przenoszone ręcznie, chyba że do przeniesienia przedmiotu zastosowano uchwyty znajdujące się powyżej środka ciężkości,

3) zwoje taśmy, drutu, kabla itp. przedmioty podczas ich przenoszenia powinny być zabezpieczone przed rozwinięciem i wyginaniem,

4) w razie konieczności przenoszenia przedmiotu trzymanego w odległości większej niż 30 cm od tułowia, należy zmniejszyć o połowę dopuszczalną masę przedmiotu przypadającą na jednego pracownika, określoną w § 13 ust. 1, lub zapewnić wykonywanie tych czynności przez co najmniej dwóch pracowników.

§ 11. 1. Ostre, wystające elementy przedmiotów przemieszczanych powinny być zabezpieczone w sposób zapobiegający powstawaniu urazów.

2. Opakowania przedmiotów przemieszczanych ręcznie powinny być wykonane z odpowiednio wytrzymałych materiałów oraz nie powinny stwarzać zagrożeń wypadkowych związanych w szczególności z ich kształtem, w tym ostrymi krawędziami. Jeżeli kształt lub rozmiar opakowania przeznaczonego do ręcznego przemieszczania przedmiotów utrudnia lub uniemożliwia bezpieczne ich przemieszczanie, opakowanie takie powinno być wyposażone w odpowiednie uchwyty.

3. Sposób rozmieszczenia przedmiotów w opakowaniach powinien zapewnić ich stabilność podczas przemieszczania.

§ 12. 1. Niedopuszczalne jest przenoszenie i przetaczanie przedmiotów po pochylniach, nie związanych w sposób stały z konstrukcją budynku, o kącie nachylenia ponad 15°, oraz przenoszenie po schodach o kącie nachylenia ponad 60°.

2. Maksymalne nachylenie pochylń związanych z budynkiem oraz na drogach transportowych i w magazynach określają odrębne przepisy.

3. Niedopuszczalne jest przebywanie pracownika między legarami podczas przetaczania przedmiotów po pochyło ustawionych legarach.

### Rozdział 3

#### **Przemieszczanie przedmiotów przez jednego pracownika**

§ 13. 1. Masa przedmiotów przenoszonych przez jednego pracownika nie może przekraczać:

- 1) 30 kg - przy pracy stałej,
- 2) 50 kg - przy pracy dorywczej.

2. Niedopuszczalne jest ręczne przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej 30 kg na wysokość powyżej 4 m lub na odległość przekraczającą 25 m.

§ 14. Podczas oburęcznego przemieszczania przedmiotów siła użyta przez pracownika niezbędna do zapoczątkowania ruchu przedmiotu nie może przekraczać wartości:

- 1) 300 N - przy pchaniu,
- 2) 250 N - przy ciągnięciu,

przy czym podane wartości określają składową siły mierzoną równoległe do podłoża.

§ 15. Wartości sił używanych przez pracownika do poruszania elementów urządzeń służących do ręcznego przemieszczania przedmiotów (w szczególności dźwigni, korb, kół) nie mogą przekraczać:

- 1) 250 N - w przypadku obsługi oburęcznej,
- 2) 120 N - w przypadku obsługi jednoręcznej.

§ 16. Dopuszczalne jest ręczne przetaczanie przedmiotów o kształtach okrągłych (w szczególności beczek, rur o dużych średnicach), pod warunkiem zachowania wartości sił określonych w § 14, a ponadto przy spełnieniu następujących wymagań:

- 1) masa ręcznie przetaczanych przedmiotów po terenie poziomym nie może przekraczać 300 kg na jednego pracownika,
- 2) masa ręcznie wtaczanych przedmiotów na pochylnie przez jednego pracownika nie może przekraczać 50 kg.

#### Rozdział 4

#### **Zespołowe przenoszenie przedmiotów**

§ 17. 1. Przenoszenie przedmiotów, których długość przekracza 4 m i masa 30 kg, powinno odbywać się zespołowo, pod warunkiem aby na jednego pracownika przypadała masa nie przekraczająca:

- 1) 25 kg - przy pracy stałej,
- 2) 42 kg - przy pracy dorywczej.

2. Niedopuszczalne jest zespołowe przemieszczanie przedmiotów o masie przekraczającej 500 kg.

§ 18. 1. Przy zespołowym przenoszeniu przedmiotów należy zapewnić:

- 1) dobór pracowników pod względem wzrostu i wieku oraz nadzór pracownika doświadczonego w zakresie stosowania odpowiednich sposobów ręcznego przemieszczania przedmiotów i organizacji pracy, wyznaczonego w tym celu przez pracodawcę,
- 2) odstępy pomiędzy pracownikami co najmniej 0,75 m oraz stosowanie odpowiedniego sprzętu pomocniczego.

2. Przenoszenie przedmiotów długich i o dużej masie powinno odbywać się przy zastosowaniu sprzętu pomocniczego, pozwalającego na transport takich przedmiotów z możliwie najmniejszym unoszeniem ich ponad poziom podłoża.

**ZMS Systemy Magazynowe sp. z o.o. Krobica, ul. Dolina Drwęcy 40 87-162 Lubicz k. Torunia**

tel/fax: +48 56 674-24-20, [biuro@zms-systemy.pl](mailto:biuro@zms-systemy.pl)

[www.zms-systemy.pl](http://www.zms-systemy.pl)

3. W przypadku zespołowego przenoszenia na ramionach przedmiotów, o których mowa w ust. 2, należy zapewnić, aby pracownicy:

- 1) wkładali i opuszczali przenoszony przedmiot jednocześnie i na komendę,
- 2) znajdowali się po jednej stronie przenoszonego przedmiotu,
- 3) używali środków ochrony indywidualnej chroniących ramiona.

## Rozdział 5

### **Przemieszczanie materiałów szkodliwych i niebezpiecznych**

§ 19. 1. Organizacja i metody prac związanych z ręcznym przemieszczaniem materiałów mogących stwarzać zagrożenia w związku z ich właściwościami (żrących, trujących, pylących) powinny eliminować lub ograniczać te zagrożenia.

2. Wymagania dotyczące przemieszczania stopionego metalu, materiałów wybuchowych oraz butli z gazami sprężonymi określają odrębne przepisy.

§ 20. 1. Niedopuszczalne jest przenoszenie przez jednego pracownika materiałów ciekłych - gorących, żrących albo o właściwościach szkodliwych dla zdrowia, których masa wraz z naczyniem i uchwytem przekracza 25 kg.

2. Balony szklane z kwasami lub innymi cieczami żrącymi powinny być przewożone na specjalnych wózkach.

3. W wyjątkowych przypadkach balony, o których mowa w ust. 2, mogą być przenoszone przez dwóch pracowników w odpowiednio wytrzymałych koszach z uchwytami.

4. Niedopuszczalne jest przenoszenie balonów, o których mowa w ust. 2, na plecach lub przed sobą.

## Rozdział 6

### **Przemieszczanie ładunków za pomocą poruszanych ręcznie wózków oraz taczek**

§ 21. 1. Dopuszczalna masa ładunku przemieszczanego na wózku po terenie płaskim o twardej nawierzchni nie może przekraczać 450 kg na pracownika, łącznie z masą wózka.

2. Przy przemieszczaniu ładunku na wózku po pochyleniach większych niż 5% masa ładunku, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać 350 kg.

3. Niedopuszczalne jest ręczne przemieszczanie ładunków na wózkach po pochyleniach powierzchni większych niż 8% oraz na odległość większą niż 200 m.

4. Wózki powinny zapewniać stabilność przy załadunku i rozładunku.

5. Wózki przemieszczane na szynach oraz wózki kołowe przemieszczane na pochyleniach powinny posiadać sprawnie działające hamulce.

§ 22. 1. Masa ładunku przemieszczanego na wózku szynowym po terenie poziomym, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać 600 kg na pracownika.

2. Przy przemieszczaniu ładunku na wózku na pochyleniach torów większych niż 2% masa ładunku, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać 450 kg na pracownika.

**ZMS Systemy Magazynowe sp. z o.o. Krobia, ul. Dolina Drwęcy 40 87-162 Lubicz k. Torunia**

tel/fax: +48 56 674-24-20, [biuro@zms-systemy.pl](mailto:biuro@zms-systemy.pl)

[www.zms-systemy.pl](http://www.zms-systemy.pl)

3. Niedopuszczalne jest przemieszczanie ładunków na wózkach szynowych na pochyleniach torów większych niż 4% oraz na odległość przekraczającą 400 m.
4. Odległość między pojedynczymi wózkami na pochyleniach torów powinna wynosić co najmniej 25 m, a pomiędzy zestawami złożonymi z kilku wózków - co najmniej 50 m.
5. Hamulce wózków szynowych przemieszczanych w zestawie powinny być sprawne, tak aby gwarantowały szybkie zatrzymanie zestawu. Wszystkie wózki wchodzące w skład zestawu powinny być ze sobą połączone.
6. Wózki-wywrotki powinny posiadać sprawnie funkcjonujące urządzenia zabezpieczające przed przypadkowym przechyleniem się koleby lub skrzyni oraz urządzenia do unieruchomienia wózków w czasie przechylania koleby lub skrzyni.

§ 23. 1. Sposób ładowania oraz rozmieszczenia ładunków na wózkach i taczkach powinien zapewniać ich równowagę i stabilność podczas przemieszczania.

2. 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 bezpieczne jej wykonanie.

§ 24. 1. Masa ładunku przemieszczanego na taczce, łącznie z masą taczki, nie może przekraczać: 100 kg - po twardej nawierzchni i 75 kg - po nawierzchni nieutwardzonej.

2. Niedopuszczalne jest przemieszczanie ładunku na taczce po pochyleniach większych niż 8% oraz na odległość przekraczającą 200 m.

## Rozdział 7

### **Przemieszczanie ładunków przy użyciu ręcznie napędzanych dźwignic**

§ 25. Dźwignice powinny posiadać wyraźne oznakowanie określające ich dopuszczalny udźwig.

§ 26. 1. Stosowane do przemieszczania ładunków krążki, wielokrążki i wciągarki powinny być przymocowane do posiadających odpowiednią wytrzymałość belek, haków, dźwigarów lub innych konstrukcji - w sposób zapewniający bezpieczeństwo pracy.

2. Stosowane wciągarki i przyciągarki powinny być przymocowane do podłoża w sposób zabezpieczający przed ich przemieszczaniem podczas pracy.

§ 27. Wciągarki i przyciągarki powinny posiadać sprawne hamulce oraz urządzenia uniemożliwiające ruch wsteczny wału lub bębna.

§ 28. Stosowane krążki i liny powinny być tak dobrane, aby niemożliwe było zakleszczenie lub zsuniecie się liny.

**ZMS Systemy Magazynowe sp. z o.o. Krobia, ul. Dolina Drwęcy 40 87-162 Lubicz k. Torunia**

tel/fax: +48 56 674-24-20, [biuro@zms-systemy.pl](mailto:biuro@zms-systemy.pl)

[www.zms-systemy.pl](http://www.zms-systemy.pl)

§ 29. 1. Elementy układów ciągnowych stosowanych podczas przemieszczania ładunków powinny spełniać wymagania określone w Polskich Normach.

2. Niedopuszczalne jest używanie lin i łańcuchów uszkodzonych lub o niedostatecznej wytrzymałości albo niewłaściwie zamocowanych.

3. Długość liny lub łańcucha powinna być tak dobrana, aby przy rozwinięciu, niezbędnym do przemieszczenia ładunku, pozostały na bębnie co najmniej 2 zwoje.

§ 30. Sposób zamocowania ładunku na haku powinien zapobiegać jego upadkowi lub gwałtownej zmianie położenia.

§ 31. Podnoszenie lub opuszczanie ładunków w miejscu przebywania pracowników powinno być poprzedzone sygnałem ostrzegawczym. Przebywanie pracowników pod zawieszonym ładunkiem jest niedopuszczalne.

## Rozdział 8

### **Przepisy końcowe**

§ 32. Przepisy rozporządzenia stosuje się odpowiednio do ręcznego przemieszczania ludzi lub zwierząt.

§ 33. Przepisy rozporządzenia nie naruszają wymagań określonych w przepisach o dozorcze technicznym oraz wymagań dotyczących ręcznego przemieszczania ciężarów, określonych w przepisach o pracach wzbronionych kobietom i młodocianym.

§ 34. Traci moc rozporządzenie Ministrów Pracy i Opieki Społecznej oraz Zdrowia z dnia 1 kwietnia 1953 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy pracowników zatrudnionych przy ręcznym dźwiganiu i przenoszeniu ciężarów (Dz. U. Nr 22, poz. 89).

§ 35. Rozporządzenie wchodzi w życie po upływie 6 miesięcy od dnia ogłoszenia, a w odniesieniu do portów morskich - po upływie 12 miesięcy od dnia ogłoszenia.