

---

(naziv poslodavca)

---

(adresa)

---

(PIB)

## IZVOD IZ UPUTSTVA ZA BEZBEDAN I ZDRAV RAD PRI PODIZANJU I PRENOSU TERETA

### OSNOVNE NAPOMENE

Malo je poznato ali je veoma važno znati da osobe koje se ne bave fizičkom aktivnošću mogu da ponesu najviše pet do šest kilograma i to tako što će teret raspodeliti u obe ruke. Srednje izdržljivi mogu da nose bez posledica najviše 10 kilograma, a samo osobe u izuzetnoj fizičkoj kondiciji i više. Osim toga, i kada se nosi teret koji odgovara izdržljivosti našeg koštanog-mišićnog sklopa, trebalo bi napraviti pauzu svakih 50 metara da bi se mišići i ligamenti odmorili. U suprotnom, može da dođe do blage upale izazvane povećanom količinom mlečne kiseline, kao i do istegnuća ligamenta, prskanja mišićnih vlakana, oštećenja tetiva i pripoja, pomeranja kičmenih pršljenova i izvnuća zglobova stopala. To su česte povrede, jer se pažnja usmerava na teret i ne oseća se napor koji trpe zglobovi ruku, kičme i stopala.

Posebna opasnost od povređivanja mekih tkiva i zglobova su jednostrana opterećenja. Bočno opterećenje kao što je nošenje tereta ispod pazuha ili u jednoj ruci, isteže mišiće ramenog pojasa s jedne strane, i izaziva grčenje mišića s druge. Posledica je preopterećenje nerava, što se oseća kao trnjenje ruke u kojoj se nosi teret, ali i obostrano krivljenje kičme, naročito u vratnom delu, čak i povrede pršljenskih zglobova i diskusa (međupršljenskih jastučića).

Nepravilnim nošenjem tereta opterećuje se i slabinski deo, budući da težišna linija više ne prolazi kroz centralni deo kičme, već bočno. Oštećenje kičmenih pršljenova ili zglobova može da nastane i zbog naglih pokreta koji se izvode u nepravilnom položaju. Teret tada ne mora da bude previše težak, ali nagli zaokret trenutno izaziva uklještenje diskusa (diskus hernija), ukočenost i jak bol. Ukoliko su diskusi naprsli i pritiskaju koren živca, povredu najavljuje jak bol u donjem delu leđa koji se kasnije širi dužinom cele noge.

Ipak, najveći rizik za kičmu i zglobove je nepravilno podizanje i spuštanje tereta. Opterećenje treba da prihvate najjači mišići i zato se teret podiže s obe ruke u poluklečecem položaju, s oslanjanjem na jedno koleno. Teret se relativno brzo podiže, približava telu koliko je moguće, a zatim se trbušni mišići zatežu. Posle nošenja, treba ga lagano spustiti.

Nošenje tereta u rukama zaklanja vidik i onemogućava da se blagovremeno opaze neravnine na putu. Kada je obuća neprilagođena, naprezanja i prepreke mogu da izazovu izvrtanje zglobova, istegnuća ligamenata i pripoja mišića, pa i odvajanje delova kosti za koje je pričvršćena tetiva. To se najčešće događa kada se teret nosi u ravnim papučama (apostolkama ili klompama) ili u cipelama s visokim potpeticama, zapravo u obući koja ne drži svodove stopala, gležnjeve i skočni zglob. Nošenje propisane zaštitne obuće tokom svih fizičkih naprezanja smanjuje rizik od uganuća i za 50 odsto.

## Opasnosti pri ručnom prenosu tereta

Povrede kičme, zglobova kuka, kolena, ramena i lakta.

Ubodi, posekotine, ogrebotine i opekotine.

Pad predmeta na radnikovo telo, posebno na noge i stopala

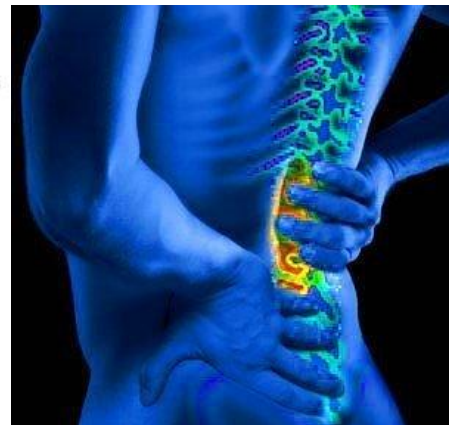
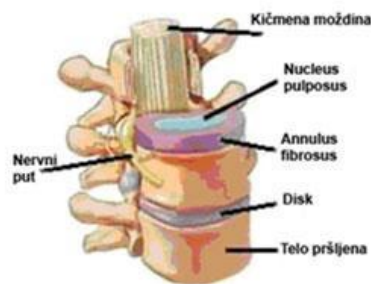
Prignječenje prstiju i šake.



Pravilno podizanje tereta



Nepravilno podizanje tereta



Kičmeni stub trpi pojačano opterećenje pri podizanju i prenosu tereta

## Osnovna pravila o uslovima prenosa tereta

Pri povremenom dizanju tereta, bez uvežbavanja posebne tehnike, težina tereta koju podižu muškarci ne bi smela biti veća od 25 kg, a za žene 12 kg.

Za ručno podizanje težeg tereta potrebno je da se izaberu radnici posebnih sposobnosti, koji moraju biti obučeni za primenu pravilnih tehnika podizanja i prenošenja tereta. Izabrani i uvežbani radnici mogu prenositi teret težine do 50 kg na udaljenost maksimalno do 60 m.

Ako je put po kojem se nosi teret pod nagibom, nagib ne sme biti veći od 25 stepeni, a put ne sme biti duži od 50 metara.

Teret u valjkastoj ambalaži ne sme biti teži od 30 kg.

Vozači motornih vozila, koji ujedno i razvoze pakete, ne smeju podizati i prenositi terete teže od 20 kg. Ako je vozač žena, teret ne sme biti teži od 10 kg.



### Uputstvo za bezbedan rad pri podizanju i prenosu tereta

Pri podizanju pločastih predmeta, teret treba prvo podignuti na bok, zatim nasloniti na grudi i čvrsto obuhvatiti.

Ako se podiže šipkasti materijal, jednom rukom teret treba obuhvatiti tako da dlan bude okrenut prema telu, a drugom rukom teret treba obuhvatiti s obrnute strane.

Teret (posebno duge predmete, kao što su grede, daske i si.) treba odlagati na podmetače. Kod podizanja takvog tereta nožne prste treba podvući pod teret, a teret zahvatiti tako da jedna ruka bude sa spoljne, a druga sa unutrašnje strane.

Pri pomicanju, guranju tereta treba se koristiti i težinom sopstvenog tela. Teret treba gurati tako da se težina tela preko ruku maksimalno prenese na teret. Noge treba ispraviti u kolenu.

Za prenošenje tereta uvek kada je to primenljivo trebaju se koristiti i pomoćni pribor i alat, kao što su kuke za podizanje tereta, valjci za kotrljanje tereta, hvatači za prenošenje čeličnih boca i cevi, zatim kuke za prenošenje limova i staklenih ploča, zatim podmetači, poluge i sl.

Ako se za prenošenje tereta koriste hvatači - klješta, takav alat trebaju upotrebljavati najmanje dva radnika.

Za utovar i pretovar cevi većih profila, bačvi i sličnih predmeta treba upotrijebiti dizalice.

Zbog zaštite od prignječenja prstiju pri podizanju i povlačenju kutija i sanduka mogu preporučiti da se koriste hvatači s kukama koje štite ruke.

Ako se teret podiže grupno, radnici se moraju poredati po visini, a samo jedan radnik treba da izdaje komande za dogovorene operacije.

Pri podizanju vreća prvo treba osigurati mesto za zahvatanje. Rukom treba zahvatiti ugao vreće. Otvorenim dlanom druge ruke treba čvrsto stegnuti vez vreće. Vreću treba zabaciti na rame što bliže vratu, istovremeno se ispravljaajući.

**OBAVEZNO ZAPAMTITI**

Kada je god to moguće za podizanje i prenošenje tereta upotrebite pomoćni pribor i alat, odnosno ručna kolica, paletni ručni viljuškar i sl.

1. Ne podižite ručno terete teže od 50 kg.
2. Pri podizanju koristite se uvežbanom tehnikom.
3. Kada god je to moguće teret podižite u paru ili grupno.

U zavisnosti od vrste tereta upotrebite odgovarajuća lična zaštitna sredstva, kao što su kožne zaštitne rukavice za zaštitu od uboda i posekotina, zaštitne cipele s čeličnom kapicom za zaštitu prstiju i stopala od pada teških predmeta, štitnik za rame i vrat za zaštitu od oštrih ivica tereta koji se prenose na ramenu, zaštitnu kapuljaču za zaštitu od nagrizajućeg materijala koji se prenosi u vrećama na ramenu te prema potrebi druga lična zaštitna sredstva u skladu sa mogućim opasnostima.

Datum isticanja Uputstva:

m.p. \_\_\_\_\_