



Dalmatinova ulica 4  
1000 Ljubljana  
T.: +386 1 434 12 00  
W.: [www.zsss.si](http://www.zsss.si)  
E.: [zsss@sindikar-zsss.si](mailto:zsss@sindikar-zsss.si)



SINDIKAT DELAVCEV TRGOVINE  
SLOVENIJE Dalmatinova 4, 1000 Ljubljana  
Telefon: 01/434 12 53, 01/434 12 52,  
Faks: 01/432 70 94  
E-mail: [sdts@sindikar-zsss.si](mailto:sdts@sindikar-zsss.si),  
<http://www.sindikar-sdts.si>

Datum: 11. 6. 2021

Pripravila:

- Lučka Böhmer, izvršna sekretarka ZSSS za varnost in zdravje pri delu
- Jernej Jenko, diplomirani varnostni inženir, predsednik Društva varnostnih inženirjev Ljubljana

<p style="text-align: center;"><b>PRAVILNIK</b> <b>o zagotavljanju varnosti in zdravja pri ročnem</b> <b>premeščanju bremen</b> <b>(Uradni list RS, št. 73/2005)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Predlog ZSSS in SDTS sprememb in dopolnitev</b> <b>Pravilnika o zagotavljanju varnosti in zdravja pri ročnem premeščanju bremen</b></p>
<p style="text-align: center;">I. SPLOŠNE DOLOČBE</p> <p style="text-align: center;"><b>1. člen</b></p> <p>Ta pravilnik v skladu z Direktivo Sveta 90/269 EGS z dne 29. maja 1990 o minimalnih zdravstvenih in varnostnih zahtevah za ročno premeščanje bremen, kadar za delavce obstaja</p>	

<p>predvsem nevarnost poškodbe hrbta (četrta posebna direktiva v smislu člena 16(1) Direktive 89/391/EGS) (UL L št. 156 z dne 21. 6. 1990, str. 9), določa ukrepe za zagotavljanje varnosti in zdravja pri ročnem premeščanju bremen, pri katerem so delavci izpostavljeni nevarnosti okvare hrbta.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>2. člen</b></p> <p>Ročno premeščanje po tem pravilniku pomeni vsako fizično delo, ki vključuje dvigovanje, prenašanje, spuščanje, potiskanje, vlečenje, nošenje ali premikanje bremena s človeško silo in druga podobna dela (npr. podpiranje, držanje), ki zaradi svojih značilnosti ali zaradi neugodnih ergonomskih pogojev pomeni nevarnost predvsem za poškodbe hrbta delavcev.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>3. člen</b></p> <p>Hrbet pomeni hrbtenico z vsem mišičjem, ligamenti, živčevjem in drugimi deli telesa, ki so obremenjeni pri ročnem premeščanju bremen.</p>	
<p style="text-align: center;">II. OBVEZNOSTI DELODAJALCA</p>	

#### 4. člen

Delodajalec mora, kadar je to mogoče, ročno premeščanje bremen nadomestiti s primerno delovno opremo, pripomočki in primernimi mehanskimi pomagali.

Kadar se ni mogoče izogniti ročnemu premeščanju bremen, mora delodajalec sprejeti primerne organizacijske in tehnične ukrepe, uporabiti primerno opremo ter pravilen način dela, da bi zmanjšali nevarnost, povezano z ročnim premeščanjem bremen, ob upoštevanju Priloge I, ki je sestavni del tega pravilnika.

#### 5. člen

Kadar se ni mogoče izogniti ročnemu premeščanju bremen, delodajalec organizira delo tako, da je to ravnanje čim bolj varno in zdravo in:

- če je mogoče, vnaprej oceni varnostne in zdravstvene razmere pri tem delu in zlasti prouči značilnosti bremen, ob upoštevanju Priloge I,
- poskrbi, da se s sprejetjem primernih ukrepov izogne tveganju predvsem za poškodbe hrbta delavcev ali to tveganje zmanjša, pri čemer upošteva značilnosti delovnega okolja in delo delavca, ob upoštevanju Priloge I.

#### 5. člen

Kadar se ni mogoče izogniti ročnemu premeščanju bremen, delodajalec organizira delo tako, da je to ravnanje čim bolj varno in zdravo in:

- vnaprej oceni varnostne in zdravstvene razmere pri tem delu in zlasti prouči značilnosti bremen, ob upoštevanju Priloge I,
- poskrbi, da se s sprejetjem primernih ukrepov izogne tveganju predvsem za poškodbe hrbta delavcev ali to tveganje zmanjša, pri čemer upošteva značilnosti delovnega okolja in delo delavca, ob upoštevanju Priloge I,
- zagotovi pripomočke za varno premeščanje bremen v skladu s Prilogo II,
- usposobi delavce za varno premeščanje bremen v skladu s tem pravilnikom.

## 6. člen

Kadar delodajalec poveri delavcu naloge, povezane z ročnim premeščanjem bremen, mora upoštevati njegove zdravstvene zmožnosti zlasti pa:

- da je delavec po svojih fizičnih lastnostih primeren za izvedbo naloge,
- da nosi primerna oblačila, obutev ali druge osebne stvari,
- da ima ustrezno ali primerno znanje ali usposobljenost.

Delodajalec mora delavcu, ki opravlja naloge iz prejšnjega odstavka, zagotoviti zdravstveni nadzor v skladu z zakonom, ki ureja varnost in zdravje pri delu, z upoštevanjem posebnih tveganj, katerim so izpostavljene rizične skupine delavcev.

Delavci smejo ročno premeščati bremena na podlagi strokovne ocene pooblaščenega zdravnika.

Pri določanju delovnih nalog za ročno premeščanje bremen mora delodajalec upoštevati telesno zmogljivost, starost in spol. Telesno zmogljivost oceni pooblaščen zdravnik.

## 7. člen

## 7. člen

Delavec posamezne kategorije sme ob upoštevanju dejavnikov iz Priloge I ročno premeščati bremena z največjo maso, določeno v Prilogi II, ki je sestavni del tega pravilnika. Skupno sme delavec

Delavec posamezne kategorije sme ob upoštevanju dejavnikov iz Priloge I ročno premeščati bremena z največjo maso in pod pogoji določenimi v Prilogi II, ki je sestavni del tega pravilnika.

<p>najhitreje v dveh urah premestiti le 1.000 kg najtežjih bremen in isti dan na sme biti obremenjen z dodatnim delom premeščanja.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>8. člen</b></p> <p>Delodajalec mora delavce poučiti o značilnostih bremen in drugih dejavnikih, ki vplivajo na varno delo, zlasti pa o teži bremena in središču težnosti najtežje strani, ko je paket naložen ekscentrično. Usposobiti jih mora za tak način dela pri ročnem premeščanju bremen, da se izognejo poškodbam hrbta.</p> <p>Delodajalec mora delavce obvestiti o tveganjih, ki bi jim utegnili biti izpostavljeni ter jih poučiti in usposobiti za varno ročno premeščanje bremen ob upoštevanju Priloge I in prvega odstavka 6. člena tega pravilnika.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>9. člen</b></p> <p>Delodajalec se je dolžan o vseh vprašanjih glede zagotavljanja varnosti in zdravja pri delu po tem pravilniku, posvetovati z delavci in/ali njihovimi predstavniki in jih o sprejetih ukrepih tudi sprotno obveščati na način in po postopku, določenem v zakonu, ki ureja varnost in zdravje pri delu.</p>	

### III. KONČNE DOLOČBE

#### **10. člen**

Ministrstvo, pristojno za varnost in zdravje pri delu, poroča Komisiji, v skladu z 9. členom direktive iz 1. člena tega pravilnika, o praktičnem izvajanju določb te direktive.

Poročilu iz prejšnjega odstavka se priložijo stališča socialnih partnerjev.

#### **11. člen**

Z dnem, ko začne veljati ta pravilnik, preneha veljati Pravilnik o zagotavljanju varnosti in zdravja pri ročnem premeščanju bremen (Uradni list RS, št. 30/00).

#### **12. člen**

Ta pravilnik začne veljati petnajsti dan po objavi v Uradnem listu Republike Slovenije.

Priloga I

PRILOGA I REFERENČNI DEJAVNIKI

1. Značilnosti bremena

Ročno premeščanje bremen lahko pomeni tveganje predvsem za poškodbe hrbta, če je breme:

- pretežno ali preveliko,
- nepriročno ali ga je težko prijeti,
- nestabilno ali ima vsebino, ki se bo verjetno prevrnila,
- nameščeno na način, ki zahteva, da ga je treba držati ali premeščati na razdalji od telesa ali z upognjenim ali ukrivljenim telesom,
- verjetno, da bo zaradi svojih obrisov in/ali čvrstosti povzročilo poškodbe delavcev, zlasti pri trčenju.

## 2. Potreben fizični napor

Fizični napor lahko pomeni tveganje predvsem za poškodbe hrbta, če:

- je stalen,
- se doseže samo z rotacijo trupa,
- verjetno povzroči nenaden premik bremena,
- ga izvedemo v nestabilnem položaju telesa.

## 3. Značilnosti delovnega okolja

Značilnosti delovnega okolja lahko povečajo tveganje predvsem za poškodbe hrbta, če:

- ni dovolj prostora, ki je na voljo delavcu, še posebej v navpični smeri, da bi opravili delo,
- so tla neravna, kar pomeni nevarnost spotikanja ali so spolzka glede na delavčevo obuvalo,
- delovišče ali delovno okolje delavcu preprečuje ročno premeščanje bremen na varni višini ali v primernem položaju,
- obstajajo razlike v višini tal ali delovne površine, kar zahteva, da se breme premešča na različnih višinah,

- so tla ali podnožnik nestabilna,  
 - so temperatura, vlažnost ali prezračevanje neprimerni.

**4. Zahteve dela**  
 Delo lahko pomeni tveganje predvsem za poškodbe hrbta, če terja:

- prepegost ali predolg fizični napor, še zlasti za hrbtenico,
- nezadostno počivanje ali obdobje okrevanja,
- predolge razdalje dviganja, spuščanja ali prenašanja,
- hitrost dela, ki jo zahteva proces in je delavec ne more spremeniti.

Priloga II

NAJVEČJA DOVOLJENA MASA BREMENA (V KG) GLEDE NA SPOL IN STAROST DELAVCA

Starost	Moški	Ženske
15 do 19 let	35	13
nad 19 do 45 let	55	30
nad 45 let	45	25
nosečnice		5

**Predlog sprememb Priloge II.**

1. Tipična delovna mesta, kjer se izvajajo stalne naloge, ki zajemajo tudi dvigovanje bremen, so primeroma:

- v trgovini (skladišča, raztovarjanje, zlaganje blaga na police, blagajne),
- oskrba starejših (domovi za starejše občane),
- oskrba bolnikov (bolnišnice, negovalne bolnišnice, hospici),
- prevoz blaga in selitve,
- gradbišča in delovišča,
- veterina,
- kmetijstvo,
- gozdarstvo,
- predelovalna industrija,
- poštne storitve (poštarji, ročna manipulacija s pošto),
- knjižnice.

Delodajalec mora v sodelovanju s strokovnim delavcem za varnost pri delu in izvajalcem medicine dela oceniti tveganje, ki upošteva:

- maso bremena,



- oddaljenost bremena od osi telesa,
- pogostost dviga bremen v delovnem dnevu,
- skupno maso celotnega bremena v delovnem dnevu in delovnem tednu,
- položaj telesa med dvigom in premike telesa med dvigom,
- sile, ki delujejo na telo zaradi bremena.

Premeščanje bremen na delovnem mestu velja za občasno, kadar delavec premešča do 2-krat tedensko največ pol delovnika. Skupne obremenitve tudi za občasno premeščanje ne smejo presegati mejnih vrednosti v točki 4.

Med premeščanjem bremen mora biti usmerjenost ramen vedno enaka usmerjenosti bokov (prepoved obračanja hrbtenice po osi). Položaj hrbtenice pri dvigu bremena ne sme biti usločen oziroma mora biti raven. Dvigati se mora z nogami in ne s hrbtom. Breme naj bo čim bližje telesu oziroma osi telesa. Delodajalec je dolžan delavce usposobiti za pravilno premeščanje bremen.

2. Timsko dvigovanje bremen (delo v parih, delo več delavcev v timu) je obvezno pri dvigovanju težjih ali dimenzijsko večjih bremen oziroma bremen z neenakomerno razporeditvijo mase primeroma na naslednjih tipskih delovnih mestih:

- v trgovini (skladišča, dostava)
- delo z oskrbovanci v domovih za starejše občane, bolnišnicah, oskrbovalnih bolnišnicah, hospicij,
- gradbena dela,
- veterina,
- kmetijstvo,
- gozdarstvo.

Za delo v paru se upošteva največja dovoljena masa, predpisana za šibkejšega v paru v točkah 4.a in 4.b.

Delodajalec je dolžan delavce usposablјati za varno dvigovanje v paru oziroma timu.

Delodajalec je dolžan ob potrebi po premeščanju večje količine bremen na delovno mesto razporediti takšno število delavcev, da skupna masa prenešenih bremen na posameznega delavca ne bo prekoračila zahtev v točki 4,5 in 6.

3. Tehnični pripomočki za dvigovanje bremen se morajo uporabiti vedno, ko je to mogoče, in vedno pri ponavljajočih delovnih operacijah.

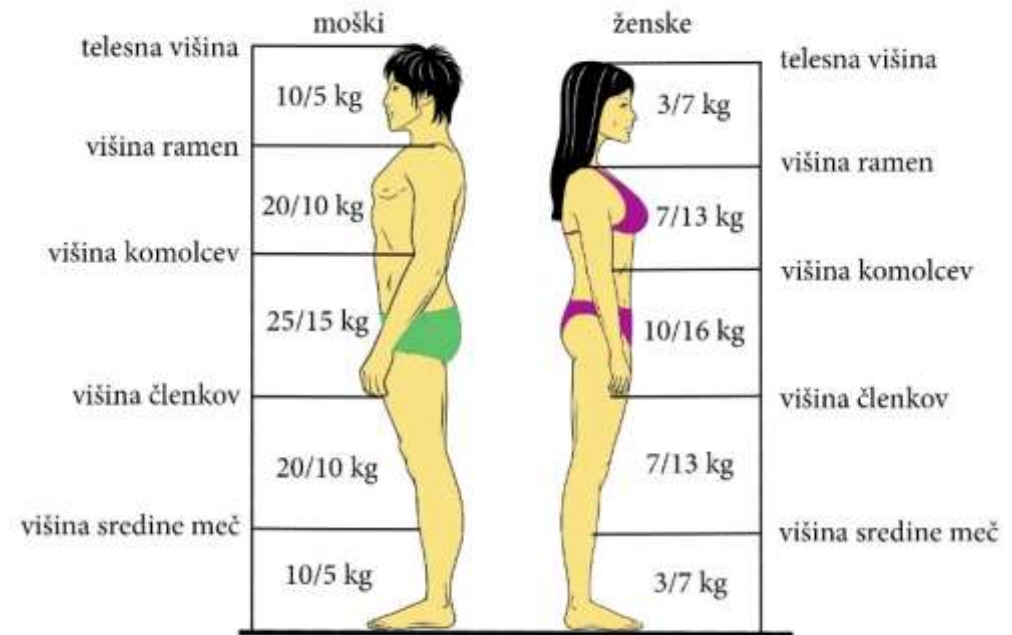
Tehnični pripomočki so:

- vozički,
- platforme s škarjastim dvigom,
- viličarji (ročni, motorizirani) za premeščanje bremen na paletah,
- dvigala,
- stopnice in odri, kadar gre za premeščanje bremen v višino nad rameni delavca,
- ...

Delodajalec je dolžan zagotoviti dobavo materiala na paletah in premeščanje z viličarjem, če skupna masa bremen, ki jih je potrebno premestiti, presega največjo dovoljeno maso bremen na delavca, določeno v 4. točki.

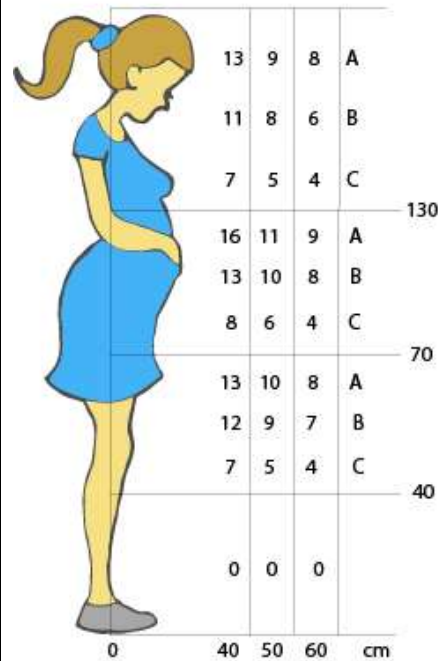
4. Za stalna in občasna dela, pri katerih je predvideno dvigovanje bremen, se upoštevajo naslednje mejne vrednosti mase za zdravega odraslega delavca/delavko, brez predhodno znanih mišično-kostnih obolenj:

- a) Največje dovoljene mase glede na višino dviga bremena - za moške in ženske v starosti od 18. do 54. leta brez predhodnih mišično-kostnih obolenj\*:

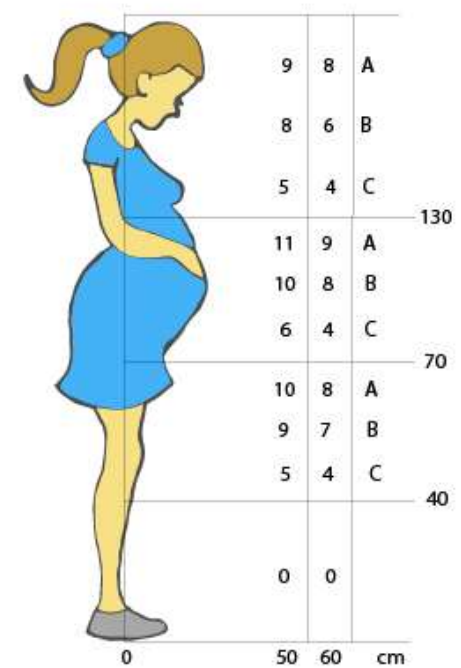


Večja številka je za dvig bremena ob telesu, manjša številka za bremena, ki jih delavec drži v predročenu v razdalji enaki dolžini podlahti ali stegnjene roke.

b) Največje dovoljene mase za nosečnice glede na teden nosečnosti, glede oddaljenosti bremena od telesa in glede na višino dviga bremena\*:



Do 20. tedna nosečnosti



Po 20. tedna nosečnosti

A = redka dviganja (manj kot 1 dvig na 5 minut)

B = dviganja manj kot 1 uro v delovniku in več kot enkrat v 5 minutah

C = pogosta dviganja (več kot trikrat v minuti) in če traja več kot 1 uro v delovniku

- c) Največje dovoljene mase za moške in ženske v starosti do 18 let in nad 55 let: 85 % mase iz točke a.
- d) Največje dovoljene mase bremen za delovne invalide se določijo v skladu z omejitvami, ki jih določi invalidska komisija ZPIZ ali izvedenski organ ZRSZ. Za morebitne druge kategorije delavcev se upošteva omejitve, ki jih v skladu z doktrino priporoči delodajalčev izvajalec medicine dela.

5. Največje dovoljene mase bremena za vlečenje in potiskanje (če ni proizvajalec pripomočkov določil nižjih mas):

- a) Enosni ročni transportni vozički (eno in dvoosni), samokolnice: 100 kg
- b) Transportni vozički in kontejnerji s fiksnimi kolesi: maksimalna masa 750 kg
- c) Paletni viličarji: 1500 kg.

Vlečenje ali potiskanje brez motoriziranega pogona je prepovedano za nosečnice.

6. Pogostost dviganja in največje skupna dovoljena masa bremen pri ročnem premeščanju v posameznem delovnem dnevu: Upoštevajoč največje dovoljene mase, določene za moške in ženske ter nosečnice v točki 4, sme posamezen delavec oziroma delavka v 8 urah dvigniti skupaj največ: 1000 kg oziroma 850 kg za delavce do dopolnjenega 18. leta in nad 55. letom starosti. Hrati v enem tednu ne sme preseči skupne mase 4000 kg oz. 3400 kg za delavce do dopolnjenega 18. leta oz. nad 55 leti starosti.

Hitrost delovne operacije (frekvenca dvigov) pri dvigovanju bremen je omejena na:

	Razred glede na maso bremena	Največja dovoljena frekvenca	Največja dovoljena frekvenca dvig in nošenje do 10 m	Največja dovoljena frekvenca dvig in nošenje do 20 m
Moški	<10 kg	30 dvigov/uro	15 dvigov/uro	8 dvigov/uro
	10 kg < 15 kg	20 dvigov/uro	10 dvigov/uro	5 dvigov/uro
	15 kg < 20 kg	15 dvigov/uro	8 dvigov/uro	4 dvige/uro
	20 kg < 25 kg	Očasno - največ 12 dvigov / uro (obvezna ocena tveganja)	6 dvigov/uro	Očasno < 5x dnevno
Ženske	<5 kg	30 dvigov/uro	15 dvigov/uro	8 dvigov/uro
	5 kg < 8 kg	20 dvigov/uro	10 dvigov/uro	5 dvigov/uro
	8 kg < 12 kg	15 dvigov/uro	8 dvigov/uro	4 dvige/uro
	12 kg < 16 kg	Očasno (največ 10 dvigov / uro (obvezna ocena tveganja)	5 dvigov/uro	Očasno < 5x dnevno

- V kolikor dvigujeta delavca v timu, se breme podvoji glede na največjo obremenitev šibkejšega v paru.

- občasno pomeni, da je frekvenca dvigov manjša kot 3 dvige v eni uri.

\* Vira za ilustraciji sta v publikaciji »Učinkovito ocenjevanje tveganja: priročnik za delavske zaupnike za varnost in zdravje pri delu«, ZSSS, 2016, ISBN 978-961-6708-25-B.