



SINDIKAT DELAVCEV TRGOVINE SLOVENIJE
Dalmatinova 4, 1000 Ljubljana
T.: 01 434 12 53, 01 434 12 52
E.: sdts@sindikat-zsss.si
W.: www.sindikat-sdts.si

Dalmatinova ulica 4
1000 Ljubljana
T.: +386 1 434 12 00
W.: www.zsss.si
E.: zsss@sindikat-zsss.si



Datum: 15. 4. 2022

Pripravili:

- Lučka Böhm, izvršna sekretarka ZSSS za varnost in zdravje pri delu
- Jernej Jenko, diplomirani varnostni inženir, predsednik Društva varnostnih inženirjev Ljubljana
- Tina Skubic, predsednica SDTS Mercator

<p>PRAVILNIK o zagotavljanju varnosti in zdravja pri ročnem premeščanju bremen (Uradni list RS, št. 73/2005)</p>	<p>Predlog ZSSS in SDTS sprememb in dopolnitev Pravilnika o zagotavljanju varnosti in zdravja pri ročnem premeščanju bremen¹</p>
<p>I. SPLOŠNE DOLOČBE</p> <p>1. člen</p>	<p>I. SPLOŠNE DOLOČBE</p> <p>1. člen</p>

¹ Pri pripravi amandmajev na veljavni pravilnik smo nadgradili predlog novega pravilnika, ki ga je pripravil MDDSZ septembra 2021. Vabimo, da si ogledate tekstovna in fotografska poročila SDTS o ročnem premeščanju bremen na spletni strani kampanje [»Tvoj sindikat zahteva omejitve ročnega premeščanja bremen«](#).

<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 predvsem nevarnost poškodbe hrbta (četrti 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>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 nevarnost poškodbe hrbta in drugih mišično-kostnih poškodb (četrti posebna direktiva v smislu člena 16(1) Direktive 89/391/EGS) (UL L št. 156 z dne 21. 6. 1990, str. 9), spremenjeno z Direktivo 2007/30/ES Evropskega parlamenta in Sveta z dne 20. junija 2007 o spremembah Direktive Sveta 89/391/EGS, njenih posebnih direktiv in direktiv Sveta 83/477/EGS, 91/383/EGS, 92/29/EGS in 94/33/ES za poenostavitev in racionalizacijo poročil v zvezi s praktičnim izvajanjem (UL L št. 165 z dne 20. 6. 2007, str. 21) in Uredbo (EU) 2019/1243 Evropskega parlamenta in Sveta z dne 20. junija 2019 o prilagoditvi več zakonodajnih aktov, v katerih je določena uporaba regulativnega postopka s pregledom, členoma 290 in 291 Pogodbe o delovanju Evropske unije) (UL L št. 198 z dne 20. 6. 2019, str. 241)</p> <p>določa ukrepe za zagotavljanje varnosti in zdravja pri ročnem premeščanju bremen, pri katerem so delavci izpostavljeni nevarnosti okvare hrbta in drugih mišično-kostnih poškodb.</p>
<p style="text-align: center;">2. člen</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</p>	<p style="text-align: center;">2. člen</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 za poškodbe hrbta delavcev in drugih mišično-kostnih poškodb.</p>

<p>pogojev pomeni nevarnost predvsem za poškodbe hrbta delavcev.</p>	
<p style="text-align: center;">3. člen</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;">3. člen²</p> <p>Mišično-kostno- poškodbe, povezane z delom, so okvare mišic, sklepov, kit, vezi, živcev, kosti in perifernega krvnega obtoka, ki jih lahko povzročijo ali poslabšajo delo in vplivi iz neposrednega okolja, v katerem se delo opravlja. Prizadenejo predvsem hrbtenico, vrat, ramena in zgornje ude, lahko pa tudi spodnje ude. Poškodbe kostno-mišičnega sistema se lahko pripetijo pri ročnem premeščanju bremena (to je pri dvigovanju, prenašanju, spuščanju, potiskanju, vlečenju, nošenju ali premikanju bremena, kot tudi pri podpiranju in držanju), pri ponavljajočih se gibih ali pri delu v ekstremnem mrazu ali ekstremni vročini. Med pomembne razloge za tovrstna obolenja sodijo tudi stres, hiter ritem dela, hrup, vibracije, debelost, starost itd. Fizikalni, biomehanski, organizacijski, psihosocialni in osebni dejavniki lahko samostojno ali v kombinaciji povzročijo nastanek kostno-mišičnega obolenja oziroma poškodbe.</p>

² Predlagamo, da se v pravilniku definicija hrbta nadomesti z definicijo mišično-kostnih obolenj, ki jo povzemamo po [Portal VZD](#). Kampanja Zdravo delovno okolje 2020–22 »[Naredimo breme lažje za zdrava delovna mesta](#)«, katere namen je preprečevanje in obvladovanje z delom povezanih kostno-mišičnih obolenj, kaže, da je leta 2015 kar 29 % delavcev poročalo o bolečinah v spodnjih okončinah, 41 % v ramenih, vratu in/ali zgornjih okončinah, 43 % v hrbtu in 58 % hkrati na več mestih telesa. Deli telesa, ki jih običajno prizadenejo mišično-kostna obolenja so vrat, rame, zgornji in spodnji del hrbta, komolec, zapestje in dlan, kolk in stegno, kolena in gleženj.

<p style="text-align: center;">II. OBVEZNOSTI DELODAJALCA</p> <p style="text-align: center;">4. člen</p> <p>Delodajalec mora, kadar je to mogoče, ročno premeščanje bremen nadomestiti s primerno delovno opremo, pripomočki in primernimi mehanskimi pomagali.</p> <p>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.</p>	<p style="text-align: center;">II. OBVEZNOSTI DELODAJALCA</p> <p style="text-align: center;">4. člen³</p> <p>(1) Kadar se ni mogoče izogniti ročnemu premeščanju bremen, mora delodajalec sprejeti ustrezne organizacijske in tehnične ukrepe, uporabiti ustrezno opremo ter pravilen način dela, da bi zmanjšali tveganje za varnost in zdravje pri delu, povezano z ročnim premeščanjem bremen, ob upoštevanju Priloge I in Priloge II, ki sta sestavni del tega pravilnika.</p> <p>(2) Delodajalec mora, kadar je to mogoče, ročno premeščanje bremen nadomestiti z ustrezno delovno opremo, pripomočki in ustreznimi mehanskimi pomagali v skladu s tehničnim razvojem. Delodajalec je dolžan vzdrževati oziroma servisirati transportne vozičke in drugo opremo za premeščanje bremen.</p>
<p style="text-align: center;">5. člen</p>	<p style="text-align: center;">5. člen</p>

³ ZVZD-1 v 9. členu določa, da mora delodajalec pri določanju preventivnih ukrepov upoštevati prilagajanje tehničnemu napredku. Pravilnik naj tudi izrecno zahteva vzdrževanje in servisiranje delovne opreme za premeščanje bremen. V dejavnosti trgovina na primer prihaja do preobremenjevanja in s tem do dotrajanosti transportnih vozičkov. Njihovo premikanje zato predstavlja dodatno obremenitev zaposlenih. Bilo je več primerov, ko so se vozički prevrnili npr. zaradi manjkajočega kolesčka.

<p>Kadar se ni mogoče izogniti ročnemu premeščanju bremen, delodajalec organizira delo tako, da je to ravnanje čim bolj varno in zdravo in:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>(1) Kadar se ni mogoče izogniti ročnemu premeščanju bremen, delodajalec organizira delo tako, da je to ravnanje čim bolj varno in zdravo in:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vnaprej pisno oceni tveganje za varnost in zdravje pri ročnem premeščanju bremen, pri čemer mora zlasti proučiti značilnosti bremen, ob upoštevanju Priloge I in Priloge II tega pravilnika, - poskrbi, da se s sprejetjem ustreznih ukrepov izogne tveganju mišično-kostnih poškodb ali to tveganje zmanjša na minimum, pri čemer upošteva značilnosti delovnega okolja in delo delavca ter Prilogo I in Prilogo II tega pravilnika. - zagotovi pripomočke za varno premeščanje bremen v skladu s Prilogo II, - usposobi delavce za varno premeščanje bremen v skladu s tem pravilnikom. <p>(2) Delodajalec mora pri določanju ukrepov za preprečevanje mišično-kostnih poškodb pri ročnem premeščanju bremen upoštevati priporočila izvajalca medicine dela za prilagoditev dela posamezniku, upoštevajoč njegove psihofizične lastnosti, značilnosti delovnega okolja in dela z ustreznim oblikovanjem delovnega mesta, delovnega okolja, delovnih prostorov, delovnih in tehnoloških postopkov, izbiro delovne in osebne varovalne opreme ter delovnih in proizvodnih metod.</p> <p>(3) Delodajalec mora v oceni tveganja določiti, katera oblačila, obutev in druge osebne stvari delavci ne smejo uporabljati pri ročnem premeščanju bremen.</p>
<p style="text-align: center;">6. člen</p>	<p style="text-align: center;">6. člen</p> <p>(1) Delodajalec mora delavce obvestiti 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.</p>

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.

(2) Delodajalec mora delavce usposobiti za tak način dela pri ročnem premeščanju bremen, da se izognejo mišično-kostnim poškodbam.

(3) Delodajalec mora delavce obvestiti o tveganjih, ki bi jim utegnili biti izpostavljeni, ter jih usposobiti za varno ročno premeščanje bremen ob upoštevanju Priloge I, Priloge II in tretjega odstavka 5. člena tega pravilnika.

(4) 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.

(5) Delavci smejo ročno premeščati bremena na podlagi strokovne ocene izvajalca medicine dela.

(6) Pri določanju delovnih nalog za ročno premeščanje bremen mora delodajalec upoštevati telesno zmogljivost, starost in spol. Telesno zmogljivost oceni izvajalec medicine dela.

<p style="text-align: center;">7. člen</p> <p>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 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;">7. člen</p> <p>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>
<p style="text-align: center;">8. člen</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;">9. člen</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>	<p style="text-align: center;">7. člen</p> <p>(1) 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> <p>(2) Delodajalec po posvetovanju z delavci in/ali njihovimi predstavniki v oceni tveganja določi delovna mesta in opravila, na katerih prihaja do pogostega ali občasnega ročnega premeščanja bremen, oceni tveganja v skladu s prilogama I in II ter določi preventivne ukrepe.</p>
<p style="text-align: center;">III. KONČNE DOLOČBE</p> <p style="text-align: center;">10. člen</p> <p>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.</p> <p>Poročilu iz prejšnjega odstavka se priložijo stališča socialnih partnerjev.</p>	
<p style="text-align: center;">11. člen</p> <p>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).</p>	<p style="text-align: center;">8. člen</p> <p>Z dnem, ko začne veljati ta pravilnik, preneha veljati Pravilnik o zagotavljanju varnosti in zdravja pri ročnem premeščanju bremen (Uradni list RS, št. 73/2005).</p>

<p style="text-align: center;">12. člen</p> <p style="text-align: center;">Ta pravilnik začne veljati petnajsti dan po objavi v Uradnem listu Republike Slovenije.</p>	<p style="text-align: center;">9. člen</p> <p>Ta pravilnik začne veljati petnajsti dan po objavi v Uradnem listu Republike Slovenije.</p> <p>Št. Ljubljana, dne EVA</p> <p style="text-align: right;">_____ Minister za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti</p>
<p>Priloga I PRILOGA I REFERENČNI DEJAVNIKI</p> <p>1. Značilnosti bremena</p> <p>Ročno premeščanje bremen lahko pomeni tveganje predvsem za poškodbe hrbta, če je breme:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>2. Potreben fizični napor</p> <p>Fizični napor lahko pomeni tveganje predvsem za poškodbe hrbta, če:</p>	<p style="text-align: center;">PRILOGA I</p> <p style="text-align: center;">REFERENČNI DEJAVNIKI</p> <p>1. Značilnosti bremena</p> <p>Ročno premeščanje bremen lahko pomeni tveganje za mišično-kostne poškodbe, če je breme:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>2. Potreben fizični napor</p>

- 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:

- prepogost 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.

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 za mišično-kostne poškodbe, 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,
- so ovire in druge značilnosti na poti, po kateri se breme prenaša,
- delovišče ali delovno okolje delavcu preprečuje ročno premeščanje bremen na varni višini ali v ustreznem 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 neustrezni

4. Zahteve dela

Delo lahko pomeni tveganje za mišično-kostne poškodbe, če terja:

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

<p>Priloga II</p> <p>NAJVEČJA DOVOLJENA MASA BREMENA (V KG) GLEDE NA SPOL IN STAROST DELAVCA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Starost</th> <th>Moški</th> <th>Ženske</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15 do 19 let</td> <td>35</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>nad 19 do 45 let</td> <td>55</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>nad 45 let</td> <td>45</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>nosečnice</td> <td></td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Starost	Moški	Ženske	15 do 19 let	35	13	nad 19 do 45 let	55	30	nad 45 let	45	25	nosečnice		5	<p style="text-align: center;">Priloga II</p> <p style="text-align: center;">Zahteve za varnost in zdravje pri delu, ki jih je treba upoštevati pri ročnem premeščanju bremen</p> <p>1. Premeščanje bremen na delovnem mestu velja za:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pogosto, kadar delavec premešča bremena več kot 2-krat tedensko več kot pol delovnika, - občasno, kadar delavec premešča do 2-krat tedensko največ pol delovnika. Skupne obremenitve tudi za občasno premeščanje ne smejo presegati mejnih vrednosti iz točke 8 te priloge. <p>2. Ocena tveganja iz prve alineje prvega odstavka 5. člena tega pravilnika mora vključevati upoštevanje najmanj: mase bremena, oddaljenosti bremena od osi telesa, pogostost dvigovanja bremen v delovnem dnevu, skupno maso celotnega bremena v delovnem dnevu in delovnem tednu, položaj telesa med dvigom in premike telesa med dvigom ter sil, ki delujejo na telo zaradi bremena. Oceni se naj tudi tveganje zaradi ergonomskih dejavnikov, kakršni so dviganje, prenašanje, potiskanje ali vlečenje bremen, ponavljajoči se gibi, dolgotrajno sedenje ali stanje, klečanje ter držanje rok nad višino ramen⁴. Če se pri delu pojavlja več od teh dejavnikov, je ocena tveganja za mišično-kostna obolenja sorazmerno višja. Delodajalec tveganje oceni na podlagi ene od metodologij, ki veljajo kot primeri dobre prakse – primeroma⁵:</p>
Starost	Moški	Ženske														
15 do 19 let	35	13														
nad 19 do 45 let	55	30														
nad 45 let	45	25														
nosečnice		5														

⁴ Evropska kampanja 2020–22 Naredimo breme lažje za zdrava delovna mesta v vodniku kampanje opozarja med drugim na te ergonomske dejavnike, ki lahko prispevajo k razvoju mišično-kostnih obolenj oziroma poškodb.

⁵ V priponkah verzije predlaganih metod – v angleščini. Metode AUVA bomo dostavili naknadno. Vse te metode natančno ocenjujejo posamezen način manualnega dela in posamezne vplive, ki se nato seštevajo in ocenijo kot skupni vpliv na zdravje delavca. Te metode je uporabila tudi Hrvaška v svojem pravilniku, izdanem leta 2021 (Pravilnik o zaščiti na radu radnika izloženih statodinamičkim, psihofiziološkim i drugim naporima na radu, NN 73/2021 (30.6.2021.).

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">a. Metode Health and Safety Executive (HSE), Velika Britanija:<ul style="list-style-type: none">i. MAC orodje (Risk Assessment with Manual handling assessment charts) namenjen ocenjevanju dvigovanja bremen, nošnje bremen, uporabo timov pri dvigovanju in nošenju bremen.ii. RAPP orodje (Risk Assessment of Pushing and Pulling) namenjen ocenjevanju potiskanja in vlečenja bremen.iii. ART orodje (Risk Assessment of Repetitive Tasks of the upper limbs) ocenjevanje teganj pri ponavljajočih se gibih zgornjih okončin.
b. Metode KIM (Key Indicator Methods) BAUA, Nemčija:<ul style="list-style-type: none">i. KIM -LHC (Assessing and designing physical workloads with respect to manual Lifting, Holding and Carrying of loads) Namenjen ocenjevanju prenašanja, dvigovanja in držanja bremen.ii. KIM-PP (Assessing and designing physical workloads with respect to manual Pushing and Pulling of loads) Ocenjevanje tveganja pri potiskanju in vlečenju bremen.iii. KIM-MHO (Assessing and designing physical workloads during Manual Handling Operations) Ocena, ki zajema manjša ročna orodja, različne gibe zgornjih okončin in ponavljajoče se gibe.iv. KIM-BF (Assessing and designing physical workloads with respect to Whole-Body Forces) Ocenjevanja vpliva sila na celotno telo pri delu z brneni in mehansko silo, delo z velikimi stroji, premikanje ljudi in podobno.v. KIM-ABP (Assessing and designing physical workloads with respect to Awkward Body Postures) namenjene ocenjevanju različnih ekstremnih položajev telesa pri delu.vi. KIM-BM (Assessing and designing physical workloads with respect to Body Movement), ki govori o premikanju svoje lastne teže pri različnih opravilih, kot je plezanje, prenašanje pohištva, transport pacientov, hoja po gradbišču ipd. |
|--|--|

c. Metode ocenjevanja tveganja AUVA, Avstrija:

i. ...

3. Pri ocenjevanju tveganja za nastanek mišično-kostnih obolenj je treba upoštevati tudi pogostost dviganja, razdaljo prenašanja in največjo skupno dovoljeno maso bremen pri ročnem premeščanju v posameznem delovnem dnevu in delovnem tednu. Oceno mora delodajalec upoštevati kot podlago za določanje organizacijskih, tehničnih in drugih preventivnih ukrepov tako, da bo hitrost delovne operacije (frekvenca dvigov) pri dvigovanju bremen omejena tako, kot je prikazano v Tabeli 1⁶.

Tabela 1: Hitrost delovne operacije (frekvenca dvigov) pri dvigovanju bremen

	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	Občasno največ 12 dvigov /uro	6 dvigov/uro	Občasno < 5x dnevno
Ženske	< 5kg	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	Občasno največ 10 dvigov/uro	5 dvigov/uro	Občasno < 5x dnevno

⁶ Omejitve iz tabele 1 naj se uveljavi najkasneje v enem letu od uveljavitve novega pravilnika.

4. Med premeščanjem bremen mora biti usmerjenost ramen vedno enaka usmerjenosti bokov (prepovedano je obračanje hrbtenice po osi). Breme se naj ne dviga nad višino ramen (za preprečevanje obvezna uporaba tehničnih pripomočkov). 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 bliže telesu oziroma osi telesa.

5. 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. Za delo v paru se upošteva največja dovoljena masa, predpisana za šibkejšega v paru, iz točk 8a in 8b te priloge. Skupna masa prenešenih bremen na posameznega delavca ne sme prekoračiti zahtev iz točke 8 te priloge.

6. Tehnični pripomočki za dvigovanje bremen se morajo uporabiti vedno, ko je to mogoče. Uporabiti se morajo vedno, kadar skupna masa bremen, ki jih je potrebno premestiti, presega največjo dovoljeno maso bremen na delavca, določeno v točki 8 te priloge. Uporabiti je treba tehnični pripomoček, ustrezen za učinkovito preprečitev mišično-kostnih obolenj glede na ocenjeno tveganje na posameznem delovnem mestu. Tehnični pripomočki za dvigovanje bremen so primeroma dvižni trak, platformni voziček, platforma s škarjastim dvigom, viličar na motorni pogon, dvigalo, odri (za premeščanje bremen v višino nad rameni delavca), hidravlična dvigala za dviganje bremen na police, električni stopniščni voziček, vzpenjalnik po stopnicah, paletnik, exoskeleton (naprava za dviganje, ki jo delavec obleče) itd.

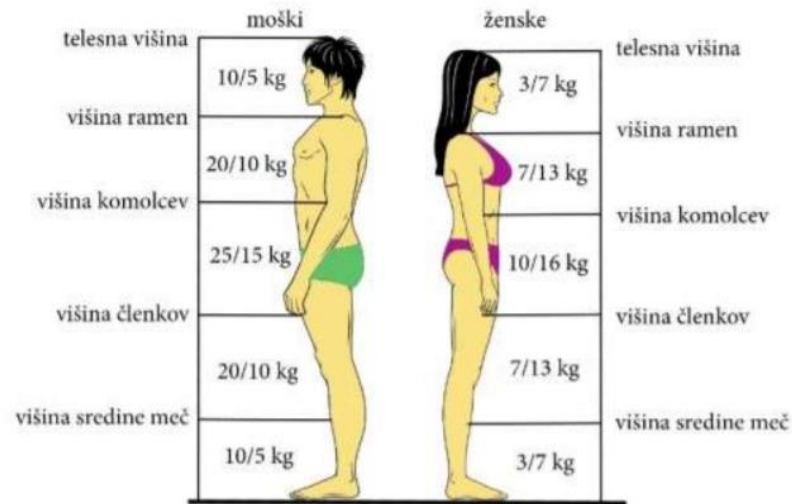
7. Delodajalec mora pri dobaviteljnih zagotoviti, da se roba dostavlja naložena na platforme največ do višine, ki ustreza višini povprečnega delavca, ki ročno prelaga dostavljeno breme, kar za moške znaša __ cm in za ženske __ cm⁷. Delodajalec se mora vedno, ko je to mogoče, tudi dogovoriti z

⁷ SDTS opozarja, da se v dejavnosti trgovina neupoštevajoč višino delavcev, ki morajo robo razkladati, roba dostavlja na vse višje naloženih paletah (npr. naloženo v višino 2,20 m in več). Dovoljeno višino naj določi MDDSZ upoštevajoč antropometrično statistiko aktualne delovne populacije.

dobavitelji za dobavo robe, ki upošteva predpisane največje dovoljene mase za ročno premeščanje bremen v točki 8 te priloge.

8. Za stalna in občasna dela, pri katerih je predvideno dvigovanje bremen, se upoštevajo naslednje mejne vrednosti mase, ki jih sme dvigniti delavec oziroma delavka:

8a) Največje dovoljene mase glede na to, od katere višine se breme dviguje, za moške in ženske v starosti od 18. do 54. leta brez predhodnih mišično-kostnih obolenj⁸:

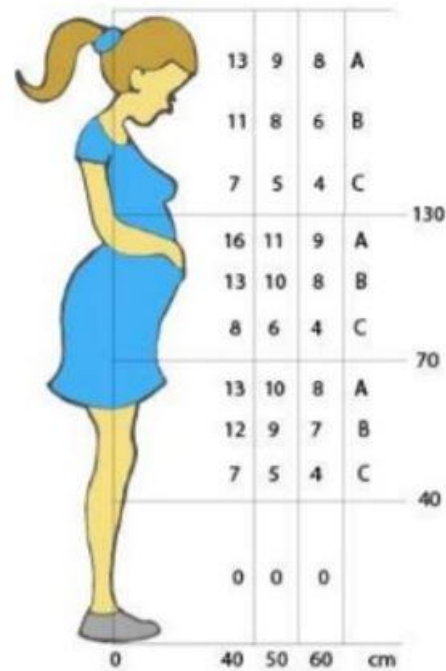


Večja številka na sliki je za dvig bremena ob telesu, manjša številka za bremena, ki jih delavec drži v predročenu v razdalji enaki dolžini podlahti ali stegnjene roke.

⁸ Morebitno prehodno obdobje za uveljavitev predlaganih največjih dovoljenih mas sme biti največ eno leto.

Upoštevajoč največje dovoljene mase, določene za moške in ženske v točki 8.a te priloge, sme posamezen delavec oziroma delavka v 8 urah ročno prenesti skupaj največ 1000 kg oziroma 850 kg delavci do dopolnjenega 18. leta in nad 55. letom starosti ter v enem tednu največ 4000 kg oz. 3400 kg delavci do dopolnjenega 18. leta oz. nad 55 leti starosti.

8b) Največje dovoljene mase za nosečnice glede na teden nosečnosti, glede oddaljenosti bremena od telesa in glede na to, od katere višine se breme dviguje:



Do 20. tedna nosečnosti

Na sliki pomeni:

	<p>A = redka dviganja (manj kot 1 dvig na 5 minut)</p> <p>B = dviganja manj kot 1 uro v delovniku in več kot enkrat v 5 minutah</p> <p>C = pogosta dviganja (več kot trikrat v minuti) in če traja več kot 1 uro v delovniku</p> <p>Nosečnice po 20.tednu nosečnosti smejo dvigati maso do največ 5 kg. Nosečnice ne smejo dvigati bremen nad višino ramen.</p> <p>8c) Največje dovoljene mase za moške in ženske v starosti do 18 let in nad 55 let so 85 % mase iz točke 8a. Ženske in moški po 60. letu smejo dvigati maso do največ 5 kg.</p> <p>8d) Največje dovoljene mase za posamična bremena in skupno v delovnem dnevu in v delovnem tednu za invalide se določijo v skladu z omejitvami, ki jih določijo izvedenski organi ZPIZ in ZRSZ. Začasne ali trajne omejitve mas za druge delavce priporoča izvajalec medicine dela na podlagi rezultatov preventivnih zdravstvenih pregledov⁹.</p> <p>9. Za potiskanje in vlečenje bremena, ki presega povprečno maso delavca/delavke, je obvezen motoriziran pogon. Za moške je ta masa __ kg in za ženske __kg. Vlečenje ali potiskanje brez motoriziranega pogona je prepovedano za nosečnice¹⁰.</p>
--	---

⁹ Tudi za invalide je potrebno določiti omejitve mas posamičnih bremen in skupnih prenesenih mas v dnevu ali tednu.

¹⁰ Ta določba se naj uveljavi najkasneje eno leto po uveljavitvi tega pravilnika. SDTS poroča o več primerih nosečih trgovk, ki so splavile med potiskanjem oziroma vlečenjem bremen. MDDSZ naj določi povprečno maso delavca/delavke, upoštevajoč antropometrično statistiko aktualne delovne populacije.

--	--