

ZSSS in SDTS sta zato junija 2021 za zaščito poklicnega zdravja delavcev pripravila predlog teh posodobitev pravilnika:

1. pravilnik naj določi **obvezne elemente delodajalčeve ocene tveganja** za nastanek mišično-kostnih obolenj pri ročnem premeščanju bremen, kot so:
 - določitev delovnih mest, na katerih prihaja do ročnega premeščanja bremen,
 - masa, oblika in velikost bremena,
 - skupna masa bremen, ročno prenesenih v dnevu ali tednu,
 - ergonomske dejavniki, kakršni so položaj telesa med dviganjem (npr. oddaljenost bremena od osi telesa) in sile, ki delujejo na telo, dviganje, prenašanje, potiskanje, vlečenje bremen, ponavljajoči se gibi, dolgotrajno sedenje ali stanje, klečanje, položaj rok nad rameni,
 - tehnični pripomočki v skladu s tehničnim razvojem,
 - pogostost dviganja in razdalja, na kateri se breme ročno prenaša;
2. **delo v timu oziroma v paru** naj bo obvezno pri dviganju težjih ali dimenzijsko večjih bremen oziroma bremen z neenakomerno razporeditvijo mase;
3. obvezno naj bo **usposabljanje delavcev** za pravilno premeščanje bremen, kot je dviganje bremen tik ob osi telesa, prepoved obračanja hrbtenice po osi, raven in ne usločen položaj hrbtenice pri dviganju bremen, dviganje z nogami in ne s hrbtom, pravilno prenašanje bremen v paru/timu;
4. kadar skupna masa bremen presega največjo dovoljeno maso bremen na delavca, naj bo obvezna uporaba redno vzdrževanih **tehničnih pripomočkov** za ročno premeščanje bremen, kakršni so v skladu s tehničnim napredkom vozički z motoriziranim pogonom, platforme s škarjastimi dvigom, viličarji za premeščanje palet, dvigala, stopnice in odri za premeščanje bremen nad višino ramen, stroji za prevoz bremen po stopnicah, sobna dvigala za nego bolnikov ipd.;
5. največje **dovoljene mase enkratnega bremena** po starosti in spolu in glede na zdravstveno stanje:
 - za moške v starosti od 18 do 55 let brez mišično-kostnih obolenj **po razpredelnici** priporočil medicine dela glede na višino dviga – največ pa 25 kg za dviganje tik ob telesu in v višini pasu,
 - za ženske v starosti od 18 do 55 let brez mišično-kostnih obolenj **po razpredelnici** priporočil medicine dela glede na višino dviga – največ pa 16 kg za dviganje tik ob telesu in v višini pasu,
 - za mlajše od 18 let in starejše od 55 let največ 85 % dovoljenih mas za zdrave delavce v starosti od 18 do 55 let,
 - za invalide in druge delavce z omejitvami v skladu s predlogi izvedenskih organov oziroma izvajalca medicine dela;
6. največje dovoljene mase za **nosečnice** naj bodo **po razpredelnici** priporočil medicine dela glede na višino dviga bremena in oddaljenosti bremena od telesa:
 - pred 20. tednom nosečnosti,
 - po 20. tednu nosečnosti;
7. največji dovoljeni masi bremena za **vlečenje in potiskanje** naj bosta povprečni masi delavke/delavca, določeni v pravilniku:
 - kadar ju masa bremena presega, naj bo obvezen motoriziran pogon tehničnih pripomočkov za prenašanje bremen,
 - splošna prepoved za nosečnice, če ni motoriziranega pogona,
8. največja skupna dovoljena masa bremen pri ročnem premeščanju naj bo za zdrave delavce brez mišično-kostnih obolenj:

- v posameznem **delovnem dnevu** največ 1.000 kg oziroma za mlajše od 18 let in starejše od 55 let največ 850 kg,
 - v **delovnem tednu** največ 4.000 kg oziroma 3.400 kg za mlajše od 18 let in starejše od 55 let,
9. določi se naj najdlje 5-letno **prehodno obdobje** za uveljavitev največjega dovoljenega števila dvigov na uro glede na maso bremena in razdaljo nošenja z dinamiko postopnega uveljavljanja, dogovorjeno med delodajalcem in delavskimi predstavniki.
-

Primerjaj s Prilogo II veljavnega pravilnika, ki glede na spol in starost delavca dovoljuje največjo dovoljeno maso bremena v kg (glej spodaj) in praktično ne omejuje največjih skupnih mas, ki jih sme delavec premestiti na delovni dan in teden.

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

Primerjaj tudi s 7. členom veljavnega pravilnika, ki nezadostno omejuje največjo skupno maso bremen v enem dnevu, saj omejuje zgolj premeščanje bremen težkih vsaj 55 kg za moške in 30 kg za ženske, ne pa tudi bremen, katerih masa je npr. le za kak kilogram manjša od največjih dovoljenih: *"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."*

OPOZORILO: Novi [Pravilnik o zagotavljanju varnosti in zdravja delavcev pri ročnem premeščanju bremen](#), ki velja od 17. 8. 2023, ne določa več največje dovoljene mase, ki jo smeta dvigniti delavec oziroma delavka na enkrat, v dnevu oziroma v tednu. Omejitev se naj bi namesto tega praviloma izračunala s pomočjo MKK metode, ki upošteva vse dejavnike, ki povzročajo delavčevo preobremenitev. S tem pristopom pa se avtomatično omejuje tudi največja dovoljena masa pri ročnem premeščanju bremen.
