

Załącznik nr 3 do Regulaminu pracy:

Wykaz prac wzbronionych kobietom nie będącym w ciąży i nie karmiącym dziecka piersią

§1. Ręczne przemieszczanie przedmiotów przez jednego pracownika

1. Masa przedmiotów podnoszonych i przenoszonych przez jedną kobietę nie może przekraczać:
 - 1.1. 12 kg przy pracy stałej;
 - 1.2. 20 kg przy pracy dorywczej (wykonywanej do 4 razy na godzinę, jeżeli łączny czas wykonywania takiej pracy nie przekracza 4 godzin na dobę)
2. Masa przedmiotów podnoszonych przez jedną kobietę na wysokość powyżej obręczy barkowej nie może przekraczać:
 - 4.1. 8 kg przy pracy stałej;
 - 4.2. 14 kg przy pracy dorywczej.
3. Przy przenoszeniu ciężarów przez jedną kobietę na odległość przekraczającą 25 metrów, masa przenoszonych przedmiotów nie może przekraczać 12 kg.
4. Jeżeli przedmioty są przenoszone przez jedną kobietę pod górę po nierównej powierzchni, pochylniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia nie przekracza 30° , a wysokość przekracza 4 metry, niezależnie od odległości, na jaką przedmioty są przenoszone, to masa tych przedmiotów nie może przekraczać 12 kg.
5. Jeżeli przedmioty są przenoszone przez jedną kobietę pod górę po nierównej powierzchni, pochylniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia przekracza 30° , a wysokość przekracza 4 metry, niezależnie od odległości, na jaką przedmioty są przenoszone, to masa tych przedmiotów nie może przekraczać:
 - 5.1. 8 kg przy pracy stałej;
 - 5.2. 12 kg przy pracy dorywczej.
6. Podczas oburęcznego przemieszczania przedmiotów siła użyta przez kobietę, niezbędna do zapoczątkowania ruchu przedmiotu, mierzona równolegle do podłoża, nie może przekraczać wartości:
 - 6.1. przy pchaniu - 120 N;
 - 6.2. przy ciągnięciu - 100 N.
7. Siły używane przez kobietę do poruszania elementów urządzeń (w szczególności dźwigni, korb, kół, przycisków, pedałów) nie mogą przekraczać następujących wartości:

Lp.	Sposób obsługi	Wartości	
		praca stała	praca dorywcza
1	Obsługa oburęczna	50 N	100 N
2	Obsługa jednoręczna	20 N	50 N
3	Obsługa nożna	120 N	200 N

8. Dopuszczalne jest ręczne przetaczanie i wtaczanie przedmiotów o kształtach okrągłych (w szczególności beczek, rur o dużych średnicach), pod warunkiem zachowania wartości sił określonych w pkt. 6, a ponadto przy spełnieniu następujących wymagań:
 - 8.1. masa ręcznie przetaczanych przedmiotów, po terenie poziomym o twardej i gładkiej nawierzchni, nie może 80 kg na jedną kobietę;
 - 8.2. masa ręcznie wtaczanych przedmiotów na pochylnie nie może przekraczać 20 kg na jedną kobietę.

§2. Zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów

1. Przenoszenie przedmiotów, których długość przekracza 4 m oraz masa przekracza 20 kg dla kobiet, powinno odbywać się zespołowo, pod warunkiem, aby na jedną kobietę przypadała masa nieprzekraczająca:
 - 1.1. przy pracy stałej - 10 kg;
 - 1.2. przy pracy dorywczej - 17 kg.
2. Podczas zespołowego ręcznego przemieszczania przedmiotów siła użyta przez kobietę niezbędna do zapoczątkowania ruchu przedmiotu, mierzona równolegle do podłoża, nie może przekraczać wartości:
 - 4.1. przy pchaniu - 100 N;
 - 4.2. przy ciągnięciu - 80 N.
3. Niedopuszczalne jest zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów na odległość przekraczającą 25 m lub o masie przekraczającej 200 kg dla kobiet.

§3. Przemieszczanie materiałów szkodliwych i niebezpiecznych

1. Niedopuszczalne jest przenoszenie przez jedną kobietę materiałów ciekłych - gorących, żrących albo o właściwościach szkodliwych dla zdrowia, których masa wraz z naczyniem i uchwytem przekracza 10 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.

§4. Przemieszczanie ładunków za pomocą poruszanych ręcznie wózków oraz taczek

1. Dopuszczalna masa ładunku przemieszczanego na wózku po terenie płaskim o twardej i gładkiej nawierzchni, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać następujących wartości dla kobiet:

Lp.	Warunki przemieszczania ładunków	Wartości	
		wózki 2-kołowe	wózki 3-i więcej kołowe
1	Przemieszczanie po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 5%	140 kg	180 kg
2	Przemieszczanie po terenie o nachyleniu większym niż 5%	100 kg	140 kg

2. W przypadku przemieszczania ładunku na wózkach po nawierzchni nierównej lub nieutwardzonej - dopuszczalna masa ładunku, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać 60% wartości określonych w ust. 1.
3. Niedopuszczalne jest ręczne przemieszczanie ładunków na wózkach po terenie o nachyleniu większym niż 8% oraz na odległość większą niż 200 m.
4. Masa ładunku przemieszczanego na wózku szynowym, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać na jedną kobietę przy przemieszczaniu po terenie o nachyleniu:
 - 4.1. nieprzekraczającym 2% - 240 kg;
 - 4.2. większym niż 2% - 180 kg.
5. Niedopuszczalne jest przemieszczanie ładunków na wózkach szynowych na pochyleniach torów większych niż 4% oraz na odległość przekraczającą 400 m.
6. Odległość między pojedynczymi wózkami na pochyleniach torów powinna wynosić co najmniej 25 m, a pomiędzy zestawami złożonymi z kilku wózków - co najmniej 50 m.
7. Masa ładunku przemieszczanego na wózku jednokołowym (taczce), łącznie z masą taczki, nie może dla kobiet przekraczać przy przemieszczaniu:
 - 7.1. po terenie płaskim o twardej i gładkiej nawierzchni o nachyleniu:
 - 7.1.1. nieprzekraczającym 5% - 40 kg;
 - 7.1.2. większym niż 5% - 30 kg;
 - 7.2. po terenie o nierównej lub nieutwardzonej nawierzchni - 60% wartości określonych w powyższej pozycji - pkt 1).
8. Niedopuszczalne jest ręczne przemieszczanie ładunków na taczce po terenie o nachyleniu większym niż 8% oraz na odległość większą niż 200 m.
9. Wykaz stosuje się odpowiednio do ręcznego przemieszczania ludzi lub zwierząt.