

RĘCZNE PRACE TRANSPORTOWE

Niedopuszczalne jest ręczne przenoszenie przez jednego pracownika przedmiotów o masie przekraczającej 30 kg na wysokość powyżej 4 m lub na odległość przekraczającą 25 m.
Wartości dopuszczalne mas przedmiotów (w kg):

Rodzaj pracy	Mężczyźni	Kobiety	Kobiety w ciąży lub w okresie karmienia	Osoby do 16 lat		Młodociani od 16 do 18 lat	
				chłopcy	dziewczata	chłopcy	dziewczata
Stała	30	12	3	8	5	12	8
Dorywcza	50	20	5	15	10	25	20

Dla kobiet i młodocianych dopuszczalna masa przenoszonych przedmiotów pod górę - po schodach, których kąt nachylenia przekracza 30° (nie może przekroczyć 60°), A wysokość 5 m wynosi (w kg):

Rodzaj pracy	Kobiety	Kobiety w ciąży lub w okresie karmienia	Osoby do 16 lat		Młodociani od 16 do 18 lat	
			chłopcy	dziewczata	chłopcy	dziewczata
Stała	8	2	5	3	8	5
Dorywcza	15	3,5	8	5	15	10

Masa przenoszonego przedmiotu przez pracownika używającego drabiny nie może przekraczać 10 kg.
Niedopuszczalne jest stosowanie drabiny jako drogi stałego transportu.

Przede wszystkim pamiętać o zapobieganiu. Należy postępować zgodnie z zaleceniami dotyczącymi eksploatacji samochodu i być odpowiedzialnym kierowcą. Zapobieganie jest najpewniejszą bronią w walce z wypadkami drogowymi, ponieważ są one na ogół groźne, a ponadto trudne do przewidzenia.

1. Należy mieć w samochodzie odpowiednie wyposażenie, które może okazać się bardzo przydatne w razie wypadku. Przede wszystkim kompletną apteczkę (warto umieć posługiwać się jej zawartością). Jest oczywiste, że wszystko co się w niej znajduje, powinno być w dobrym stanie i absolutnie czyste. Przydatna może się okazać gaśnica, ale należy się upewnić, czy jest sprawna. Warto też znać telefony służb ratowniczych **(Pogotowie Ratunkowe-999, Państwowa Straż Pożarna - 998, Policja - 997)**.
2. Jeśli jesteś świadkiem wypadku, zatrzymaj swój samochód tak, aby nie utrudniał ruchu innym pojazdom. Pamiętaj, że pośpiech może być przyczyną kolejnego wypadku. Powinieneś zaparkować na poboczu w taki sposób, aby w jak najmniejszym stopniu przeszkadzać innym.
3. Jeśli już doszło do wypadku, postaraj się ocenić sytuację. Zanim zaczniesz działać, sprawdź, jakie pojazdy uczestniczą w wypadku, ile ich jest i czy są ofiary wśród ludzi. Należy ocenić stan rannych i najważniejszy sposób postępowania w każdym przypadku, zbadać czy pojazd biorący udział w wypadku nie przewoził jakiegoś niebezpiecznego lub toksycznego ładunku oraz czy w wyniku kolizji nie doszło do przewrócenia słupa sieci elektrycznej i zerwania przewodów. Grozi to porażeniem prądem, a nawet wybuchem pożaru.
4. Jeśli pojawi się ogień, należy go ugasić. Strumień z gaśnicy trzeba kierować ku podstawie płomieni, nie skupiając się na jednym miejscu. Jeśli mamy dostęp do stacyjki samochodu, należy wyłączyć zapłon, aby uniknąć zapalenia się benzyny od iskry pochodzącej z układu zapłonowego.
5. Trzeba wezwać natychmiast specjalistyczną pomoc. Straż Pożarna, policja i załoga karetki pogotowia to służby przygotowane do działania w skrajnych sytuacjach. To oni powinni zająć się rannymi.
6. Należy zachować spokój i postarać się, aby inni także byli spokojni. Nerwy, histeria i pośpiech nie prowadzą do niczego dobrego. Ktoś kto działa z opanowaniem, może przekazać swój spokój innym, zwłaszcza ofiarom wypadku, które tego najbardziej potrzebują.
7. Trzeba oznakować miejsce wypadku tak, aby inni użytkownicy drogi byli uprzedzeni o istniejącym niebezpieczeństwie. Można wykorzystać do tego latarkę z pulsującym światłem, żółtym lub czerwonym, chociaż najlepszy jest trójkąt ostrzegawczy.
8. Należy udzielić poszkodowanym pierwszej pomocy. Najczęstszymi obrażeniami w wypadkach drogowych są urazy, oparzenia i rany. Trzeba, odpowiednio do sytuacji, udzielić pierwszej pomocy w najpilniejszych przypadkach (unieruchomienie złamania, zatrzymanie krwotoku itp.) właściwie oceniając znaczenie obrażeń (ważniejsze jest

zatrzymanie silnego krwotoku niż usztywnianie złamanej ręki).

9. Należy ustawiać się zawsze plecami do wiatru. Jeśli z uszkodzonego pojazdu wydobywają się szkodliwe gazy lub paliwo, ewentualna eksplozja lub ich zapalenie się będą mniej niebezpieczne dla rannych i uczestniczących w zdarzeniu osób, jeśli wiatr będzie oddalał od nich płomienie i falę wybuchu.

10. Trzeba odsunąć rannych od płomieni lub pojazdów, które grożą wybuchem. Należy tego dokonać delikatnie, unikając gwałtownych ruchów, ze szczególną ostrożnością traktując okolice kręgosłupa i szyi. Rannych należy wyprowadzić z zasięgu działania dymu, aby nie mieli objawów wskazujących na zezadzenie lub zatrucie szkodliwymi oparami.

11. Jeśli pojazd znajduje się w niestabilnej pozycji, to przed podjęciem akcji ratunkowej należy go odpowiednio zabezpieczyć. Bardzo często samochody zwisają z mostu lub nad przepaścią.

W takich przypadkach, aczkolwiek instynktownie chcemy się rzucać na ratunek znajdującym się w środku ludziom, lepiej najpierw upewnić się, że samochód nie spadnie. W przeciwnym razie może się zdarzyć, że zarówno poszkodowane osoby, jak i ratujący ulegną wypadkowi spadając w dół.

CZEGO UNIKAĆ?

1. Postawy „bohaterskiej”, która może okazać się niebezpieczna i niepotrzebna. Jeśli jesteśmy świadkami wypadku, nie rzucajmy się na ratunek rannym, Tak jak to niejednokrotnie widzieliśmy na filmach. Pamiętajmy, że okoliczności nakazują maksymalną ostrożność w podejmowaniu działań.

2. Wyciągania rannych z rozbitego samochodu. Można to robić jedynie wtedy, gdy jest to absolutnie konieczne (np. jeśli istnieje groźba pożaru). W każdej innej sytuacji lepiej poczekać na przyjazd specjalistycznych służb ratowniczych. Nie wolno zapominać, że niewłaściwe wyciąganie może doprowadzić do poważnych urazów kręgosłupa i dodatkowo pogorszyć stan poszkodowanego. Jeśli to my jesteśmy ranni, starajmy się nie wychodzić samodzielnie, chyba że jest to konieczne. Należy zachować spokój i czekać na interwencję ratowników.

3. Palenie tytoniu w pobliżu miejsca wypadku. Często zdarza się, że z rozbitego samochodu wycieka olej i paliwo, dlatego ryzyko pożaru jest duże.

4. Napływu tłumu gapiów. Wypadki drogowe wywołują zaciekawienie. Jednak ze względów bezpieczeństwa byłoby lepiej, aby ludzie nie gromadzili się w miejscu wypadku. Jeśli taki tłum widzów się utworzy, należy go rozproszyć, przestrzegając wszystkich o grożącym im niebezpieczeństwie oraz informując, że źle to wpływa na stan poszkodowanych.

5. Otwieranie pokrywy silnika samochodu. W komorze silnika może być pożar i podniesienie maski może spowodować eksplozję na skutek nagłej zmiany ciśnienia i podsycenia ognia przez większą ilość powietrza.