

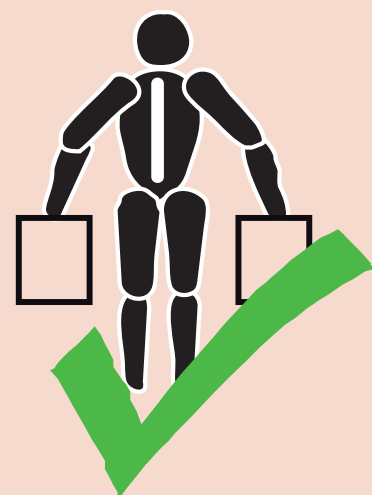
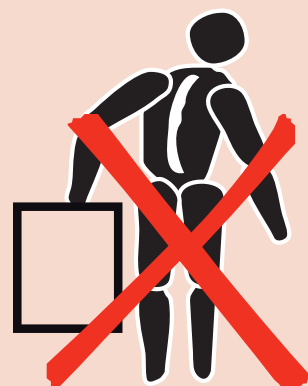


PAMIĘTAJ O ERGONOMII!

PODNIENIE



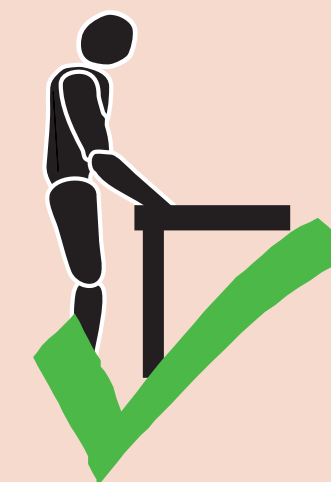
PRZENOSZENIE



PRACA SIEDZĄCA



PRACA STOJĄCA



DOPUSZCZALNE MASY PODNIOSZONYCH I PRZENOSZONYCH ŁADUNKÓW DLA RÓŻNYCH KATEGORII PRACOWNIKÓW

Rodzaj pracy	MŁODOCIANE Wiek 16-18 lat	KOBIETY Wiek od 18 lat#
Praca stała	8 kg	14 kg
Praca dorywcza	12 kg	20 kg
	MŁODOCIANI Wiek 16-18 lat	MĘŻCZYŹNI Wiek od 18 lat
Praca stała	12 kg	30 kg
Praca dorywcza	20 kg	50 kg

Niedopuszczalne jest ręczne przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej 30 kg na wysokość powyżej 4 m lub na odległość przekraczającą 25 m.



ul. Rybnicka 43 • 43-190 Mikołów
tel. 32 2263 998
biuro@emerpress.eu

TWÓJ DORADCA
W SPRAWACH BEZPIECZEŃSTWA:

Telefon alarmowy do pracodawcy:

DGSA

Tel. alarmowy - **112**
Straż pożarna - **998**
Policja - **997**



KILKA ZASAD

1. Oceń ciężar
2. Unikaj nagłego podnoszenia
3. Równomiernie rozkładaj ładunek
4. Zadbaj o prosty kręgosłup
5. Stosuj rękawice