

МИНИСТЕРСТВО НА ТРУДА И СОЦИАЛНАТА ПОЛИТИКА
МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО

НАРЕДБА № 16
от 31 май 1999 г.

ЗА ФИЗИОЛОГИЧНИ НОРМИ И ПРАВИЛА ЗА РЪЧНА РАБОТА С ТЕЖЕСТИ

(Обн., ДВ, бр. 54 от 15.06.1999 г.; изм., бр. 70 от 26.08.2005 г.)

Раздел I
Общи положения

Чл. 1. С тази наредба се определят:

1. задълженията на работодателя и на работещите за осигуряване на здравословни и безопасни условия за извършване на ръчна работа с тежести;
2. физиологичните норми и правилата за ръчна работа с тежести.

Чл. 2. Наредбата се прилага при всички случаи, когато се извършва ръчна работа с тежести.

Раздел II
Задължения на работодателя

Чл. 3. Работодателят предприема подходящи организационни мерки или осигурява използването на подходящи технически средства и оборудване за избягване на ръчната работа с тежести.

Чл. 4. Във всички случаи, когато ръчната работа с тежести не може да бъде избегната, работодателят:

1. предприема необходимите организационни мерки за ограничаване на ръчната работа с тежести;
2. осигурява и предоставя на работещите подходящи технически средства;
3. организира работното място така, че ръчната работа с тежести да бъде с минимален риск за здравето и максимално безопасна;
4. осигурява извършването на оценка (по възможност предварителна) на риска за здравето и безопасното изпълнение на съответната работа, съгласно посочените в **приложението** показатели;
5. предприема необходимите мерки за предотвратяване или намаляване на риска, като отчита показателите, посочени в приложението.

Чл. 5. (Отм., ДВ, бр. 70 от 2005 г.).

Чл. 6. (1) Работодателят осигурява на работещите, извършващи ръчна работа с тежести, и/или на техни представители информация за:

1. всички предприети съгласно изискванията на тази наредба мерки за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд;
2. общите характеристики на товара съгласно приложението, а при възможност и точна информация за:
 - а) теглото на товара;
 - б) центъра на тежестта или за най-тежката страна, когато товарът е разположен ексцентрично в опаковката;
 - в) специфичните изисквания, произтичащи от естеството на товара.

(2) Работодателят осигурява на работещите обучение и инструктаж за правилните начини за ръчна работа с тежести, включващи вдигане, преместване, носене, поставяне, разтоварване, подреждане на различните видове тежести, и информация за рисковете, на които са изложени, ако работата с тежести не се изпълнява правилно.

(3) (Изм., ДВ, бр. 70 от 2005 г.) Работодателят е длъжен да се консултира с работещите и/или техните представители и да създава условия за тяхното участие по всички въпроси, свързани с прилагането на наредбата, в съответствие със **Закона за здравословни и безопасни условия на труд**.

Чл. 7. Работодателят възлага ръчна работа с тежести на лицата, след като бъдат запознати със специфичните характеристики на дейността и условията за работа и като отчита индивидуалните рискови фактори, посочени в приложението.

Чл. 8. При осъществяване на редовна ръчна работа с тежести работодателят осигурява:

1. предварителна оценка на физическата годност на лицата за извършване на ръчна работа с тежести;

2. периодична оценка на въздействието на ръчната работа с тежести върху работоспособността и здравето на работещите;
3. медицински изследвания при оплаквания от работещите за появата на смущения на здравето, свързани с ръчната работа с тежести.

Чл. 9. (1) Ограничава се извършването на редовна ръчна работа с тежести от жени.

(2) Ръчна работа с тежести не се възлага на бременни жени и родилки до 6-ия месец след раждането.

Раздел III Задължения на работещите

Чл. 10. Всеки работещ при извършване на ръчна работа с тежести:

1. изпълнява точно дадените инструкции за защита на здравето и за безопасност при извършване на ръчна работа с тежести и съдейства на работодателя за изпълнение на съответните мерки;
2. използва по предназначение техническите средства и оборудването, осигурени и предоставени от работодателя;
3. повишава квалификацията и знанията си относно изискванията за здравословни и безопасни условия на труд при ръчна работа с тежести.

Раздел IV Физиологични норми и правила за ръчна работа с тежести

Чл. 11. Физиологичните норми са специфични за отделните видове ръчна работа с тежести и се разработват в съответствие с характеристиките и особеностите на работата и риска за здравето и безопасността на работещите.

Чл. 12. Когато анализът на ръчната работа с тежести съгласно всички показатели на приложението не показва риск за здравето и безопасността на работещите, се прилагат следните физиологични норми:

1. разстоянието за редовно ръчно пренасяне на тежести се ограничава до 2 m за жени и 30 m за мъже (при редовно ръчно пренасяне на тежести по стълби едно стъпало се приравнява на 1 m разстояние);
2. теглото на товара не превишава:
 - а) при вдигане, поддържане, преместване и пренасяне на разстояние до 2 m:
 - 15 kg за жени и 50 kg за мъже - за единичен товар;
 - 4 000 kg за жени и 10 000 kg за мъже - общо за смяна;
 - б) при пренасяне до 30 m (извършва се само от мъже):
 - 30 kg - за единичен товар;
 - 6 000 kg - общо за смяна;
3. в случай на необходимост от вдигане и пренасяне на тежести от повече лица общото тегло на товара :
 - а) е по-малко от сумата на единичните товари по т. 2 и е до 300 kg;
 - б) не превишава 2400 kg за жени и 6000 kg за мъже за едно лице за смяна;
4. при извършване на чести, повторими операции за вдигане и пренасяне на тежести:
 - а) времето между отделните операции да не е по-малко от 30 s;
 - б) теглото на единичния товар да не превишава:
 - при честота една операция за минута - 5 kg за жени и 11 kg за мъже;
 - при честота две операции за минута - 2,5 kg за жени и 5,5 kg за мъже.

Чл. 13. Ръчната работа с тежести се организира така, че да се съблюдават следните основни правила:

1. при вдигане и пренасяне на тежести работната поза да бъде съобразена със: ергономичните изисквания, теглото на товара, посоката на пренасяне на товара, и да не се налага извършване на усукващи движения около оста на тялото;
2. при вдигане на тежести работещият:
 - а) да поема товара от разстояние не по-голямо от дължината на предмишниците;
 - б) да вдига товара от ниво не по-ниско от височината на коленете и до ниво не по-високо от височината на раменете;
 - в) да държи гърба си по възможност по-изправен, като се навежда в областта на кръста и повдига тежестта чрез подходящо прилякване;
3. когато при ръчна работа с тежести се използват различни транспортни средства - колички, вагонетки и др.:
 - а) правилното усилие е бутане, а не теглене на транспортното средство;

б) бутането, а като изключение теглене на транспортното средство да се извършват на ниво от средата на бедрото до раменете.

Допълнителна разпоредба

§ 1. По смисъла на тази наредба:

1. **"Ръчна работа с тежести"** означава всяко пренасяне или поддържане на тежест от един или повече работещи, което включва вдигане, носене, поставяне, бутане, теглене, или преместване на тежести.

2. **"Редовна ръчна работа с тежести"** означава всяка работа, която:

- а) предимно или изцяло се състои от ръчна работа с тежести;
- б) обикновено съдържа, макар и непостоянно, ръчна работа с тежести.

Преходни и заключителни разпоредби

§ 2. Наредбата се издава на основание **чл. 11, ал. 3 от Закона за здравословни и безопасни условия на труд** и отменя т. 2 "Норми за физическо натоварване" на Норми за физическо натоварване на работниците и хигиенно-физиологични и ергономични изисквания за рационална организация на работното място и трудовите процеси № 5 на МНЗ (ДВ, бр. 25 от 1971 г., изм. и доп. бр. 58 от 1979 г.).

§ 3. В Наредба № 4 от 1987 г. за работите, които са забранени за лица от 15- до 18-годишна възраст (ДВ, бр. 44 от 1987 г.; изм. и доп., бр. 44 от 1993 г.) се правят следните изменения:

1. Точка 134 от раздел I на приложението се изменя така:

"134. Ръчна работа с тежести:

- а) забранява се извършването на редовна ръчна работа с тежести, включително и с помощта на транспортни средства, от лица от 16- до 18-годишна възраст;
- б) теглото на тежестта при единично вдигане и пренасяне от лица от 16- до 18-годишна възраст да не превишава: 10 kg за лица от женски пол и 20 kg - за лица от мъжки пол;
- в) не се възлага ръчна работа с тежести в противоречие с разпоредбите на глави първа, втора и трета на Наредба № 16 от 1999 г. за физиологични норми и правила за ръчна работа с тежести."

2. Точка 55 от раздел II на приложението се изменя така:

"55. Ръчна работа с тежести:

- а) забранява се извършването на редовна ръчна работа с тежести, включително с помощта на транспортни средства, от лица от 15 до 16- годишна възраст;
- б) теглото на тежестта при единично вдигане и пренасяне от лица от 15- до 16-годишна възраст не превишава: 8 kg за лица от женски пол и 15 kg за лица от мъжки пол;
- в) не се възлага ръчна работа с тежести в противоречие с разпоредбите на глави първа, втора и трета на Наредба № 16 от 1999 г. за физиологични норми и правила за ръчна работа с тежести."

§ 4. Указания по прилагането на наредбата дават Министерството на здравеопазването и Министерството на труда и социалната политика.

§ 5. Контролът по изпълнението на наредбата се извършва от ГИТ при МТСП.

§ 6. Наредбата влиза в сила три месеца след обнародването ѝ в Държавен вестник.

Приложение към чл. 4, т. 4 (Изм., ДВ, бр. 70 от 2005 г.)

Показатели за оценка на риска за здравето и безопасността при ръчна работа с тежести

1. Обща характеристика на товара

(Изм., ДВ, бр. 70 от 2005 г.) Ръчната работа с тежести може да създаде риск за здравето на работещите, когато товарът е:

- а) много тежък или много голям;
- б) неудобен или труден за хващане;
- в) нестабилен или с местещо се съдържание;
- г) поставен по начин, който налага работата да се извършва на разстояние от тялото, с навеждане или извиване на тялото;
- д) с контури, температура и/или консистенция, които могат да причинят увреждане на работещия, особено при допиране до товара.

2. Физическо усилие

(Изм., ДВ, бр. 70 от 2005 г.) Прилаганото физическо усилие може да създаде риск, ако:

- а) е много голямо;
- б) се прилага само чрез извиване на тялото;
- в) довежда до рязко преместване на товара;
- г) се прилага при неблагоприятна и нестабилна работна поза.

3. (Изм., ДВ, бр. 70 от 2005 г.) Характеристики на работната среда

Характеристиките на работната среда могат да увеличат риска, ако:

- а) няма достатъчно пространство за извършване на ръчна работа с тежести, особено при повдигане във вертикална посока;
- б) подът/повърхностите, по които се пренасят товари, са неравни или хлъзгави и особено ако работещите не носят подходящи обувки;
- в) работното място или работната среда не позволява на работещите да извършват ръчната работа с тежести на безопасна височина и при подходяща работна поза;
- г) нивото на пода или на работната повърхност не е еднакво навсякъде;
- д) подът или опората за краката са нестабилни;
- е) температурата, влажността или вентилацията са неподходящи;
- ж) местата за складиране на товарите са неподходящи.

4. Характеристика на дейността

(Изм., ДВ, бр. 70 от 2005 г.) Извършваната дейност може да създаде риск от увреждания, ако има една или повече от следните характеристики:

- а) голяма честота или продължително прилагане на значително мускулно усилие;
- б) недостатъчни паузи за почивка и време за възстановяване;
- в) големи разстояния на достигане, преместване и пренасяне на товара;
- г) наложен ритъм на работа, който не може да се променя от работещите.

5. Индивидуални рискови фактори

Работещият може да бъде изложен на риск, ако:

- а) физически не е подходящ да извършва тази работа;
- б) носи неподходящо работно облекло, обувки или други лични аксесоари;
- в) няма нужните знания и подготовка.