



Savjeti poslodavcima:

Prije rada

- ☐ isplanirajte i organizirajte rukovanje teretom
- ☐ osigurajte da rukovanje teškim teretima izvodi više radnika
- ☐ ako je moguće, podijelite jedan teži i veći teret u dva manja
- ☐ uklonite prepreke i oslobodite put kojim se teret prenosi
- ☐ osigurajte ručke ili hvataljke za prihvaćanje teškog tereta
- ☐ omogućite uporabu kolica i drugih pomagala
- ☐ izbjegavajte prijenos tereta po površinama različitih razina
- ☐ osigurajte radniku odjeću i obuću prikladnu zadatku
- ☐ nabavite radnicima odgovarajuće rukavice

Izvori slika:

<http://officeimg.vo.msecnd.net/en-us/images/MH900241775.jpg>

<http://officeimg.vo.msecnd.net/en-us/images/MB900241741.jpg>

<http://officeimg.vo.msecnd.net/en-us/images/MB900241751.jpg>

<http://officeimg.vo.msecnd.net/en-us/images/MB900241747.jpg>

https://osha.europa.eu/en/topics/msds/slic/handlingloads/pdf_files/en-KIM-LHC-ac.pdf/at_download/file

https://osha.europa.eu/en/topics/msds/slic/handlingloads/pdf_files/en-KIM-PP-ac.pdf/at_download/file

<http://www.msha.gov/InteractiveTraining/MaterialHandlingSafety/graphics/Slide047.JPG>

NE
ZABORAVITE!
Samo
zdrav radnik je
produktivan
radnik!



Savjeti poslodavcima:

Pazite da radnici tijekom rada

- ☐ drže leđa u što ravnijem položaju i ne zakreću trup
- ☐ drže glavu uspravno i gledaju naprijed, a ne dolje na teret
- ☐ teret drže uz tijelo
- ☐ guraju i povlače teret brzinom normalnog hoda
- ☐ koriste odgovarajuća pomagala



Serijski letak
Izobrazbom do zaštite zdravlja i sigurnosti na radu



NOSITE TERET?

ČUVAJTE SVOJE ZDRAVLJE!

HRVATSKI ZAVOD ZA ZAŠTITU ZDRAVLJA
I SIGURNOST NA RADU
Radoslava Cimermana 64a
10020 Zagreb
tel.: 01 655 87 05
e-mail: hzzsr@hzzsr.hr
www.hzzsr.hr

Procijenite sami rukujete li teretom na ispravan način

Podizanje, držanje, prenošenje tereta		
	Gornji dio tijela uspravan, bez zakretanja Teret uz tijelo	
	Gornji dio tijela lagano nagnut ili zakrenut Teret uz tijelo ili malo odmaknut	
	Jako naginjanje prema naprijed Lagano naginjanje naprijed uz zakretanje Teret daleko od tijela ili iznad ramena	
	Jako naginjanje naprijed uz zakretanje Teret daleko od tijela Nestabilan položaj, čučanje ili klečanje	

Guranje ili povlačenje tereta		
	Gornji dio tijela uspravan Nema zakretanja trupa	
	Gornji dio tijela lagano nagnut naprijed ili zakrenut (povlačenje jednom rukom)	
	Tijelo nagnuto nisko u smjeru kretanja Čučanje, klečanje, saginjanje	
	Istovremeno naginjanje i zakretanje dok se teret gura ili povlači	

Savjeti radnicima:

Kada dižete i nosite teret

- ☐ Duge i teške terete nemojte prenositi sami!
- ☐ Izbjegavajte podizanje tereta iznad glave!
- ☐ Podignite glavu i gledajte naprijed, a ne dolje na teret!
- ☐ Teret radije gurajte nego vucite!
- ☐ Izbjegavajte nagle kretnje!
- ☐ Zakrećite cijelo tijelo, a ne samo gornji dio!

NE ZABORAVITE!

1. zauzmite stabilan stav
2. noge držite u raskoraku
3. savinite koljena
4. teret držite blizu tijela
5. dižite teret iz čučnja
6. držite leđa što ravnije

6 x DA

Za one koji žele znati više
http://www.hzzsr.hr/?what=content&do=read&ID=76&id_news=742
<http://www.napofilm.net/en/napos-films/multimedia-film-episodes-listing-view?filmid=napo-008-lighten-the-load>