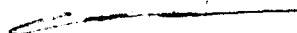


# СОФИЙСКИ РАЙОНЕН СЪД

Утвърдил:   
Методи Лалов-Председател

## ИНСТРУКЦИЯ

за безопасна работи на съдебни служители, извършващи  
ръчна работа с тежести

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

Редовна работа с тежести означава всяка работа , която :

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

Съдебните служители (съдебни деловодители, архивари, куриери) пренасят папки на съдебни дела като при необходимост следва да използват транспортни средства – колички и се задължават да спазват следните физиологични норми и основни правила :

1. Теглото на папките при вдигане, поддържане , преместване и пренасяне на разстояние до 2 метра да не превишава **15 кг. за жени и 50 кг за мъже.**

2. При извършване на чести и повторими операции вдигане и пренасяне :

- времето между отделните операции да не е по- малко от 30 сек.;
- теглото на единичния товар да не превишава 5 кг.за жени и 11 кг за мъже при честота на една операция за една минута ;
- теглото на единичния товар да не превишава 2.5 кг. за жени и 5.5 кг. за мъже при честота на една операция за 30 сек.

3.При вдигане и пренасяне на папките на делата работната поза да бъде съобразена с теглото на товара и ергономичните изисквания, така че, да не се налага извършване на усукващи движения около оста на тялото.

4. При вдигане на тежки предмети, работещият следва :
- да поема товара от разстояние **не по-голямо** от дължината на предмишниците ;
  - да вдига товара от ниво **не по-ниско** от височината на коленете и до ниво **не по-високо** от височината на раменете ;
  - да държи гърба си **изправен** , като се навежда в областта на кръста и повдига тежестта **чрез приклякане** .

5. Когато при ръчна работа с тежести се използват колички :
- правилното усилие е **бутане**, а не теглене на транспортното средство ;
  - бутането, а по изключение тегленето на транспортното средство да се извършват на ниво **от средата на бедрото до раменете** .

### **ЗАБРАНЕНО Е :**

1. Теглото на товара да **превишава** :
- 15 кг. за жени и 50 кг. за мъже за единичен товар ;
  - теглото на единичен товар при честота на една операция за минута 5 кг. за жени и 11 кг. за мъже ;
  - при честота две операции за минута – 2,5 кг. за жени и 5,5 кг. за мъже.
2. Извършване на усукващи движения около оста на тялото !
3. Не се възлага ръчна работа с тежести на бременни жени и родилки до 6-ия месец след раждането !

Изработил : д-р Е.Йорданова