

20222273343

## МИНИСТЕРСТВО ЗА ТРУД И СОЦИЈАЛНА ПОЛИТИКА

Врз основа на член 47 од Законот за безбедност и здравје при работа („Службен весник на Република Македонија“ бр. 92/07, 136/11, 23/13, 25/13, 137/13, 164/13, 158/14, 15/15, 129/15, 192/15 и 30/16 и „Службен весник на Република Северна Македонија“ бр. 18/20), министерот за труд и социјална политика, донесе

### ПРАВИЛНИК ЗА БЕЗБЕДНОСТ И ЗДРАВЈЕ ПРИ РАБОТА ПРИ РАЧНО ПРЕНЕСУВАЊЕ НА ТОВАР (\*)

#### Член 1

Со овој правилник се уредуваат минималните барања за безбедност и здравје при работа кои треба да ги исполни работодавачот при рачно пренесување на товар при кое вработените се изложени на ризик од повреда или заболување на мускулно-скелетниот систем, а особено на 'рбетниот столб или грбот.

#### Член 2

(1) Рачно пренесување на товар, во смисла на овој правилник, е секоја физичка работа и активност која вклучува пренесување или придржување на товар од страна на еден или повеќе вработени, вклучувајќи: подигање, спуштање, туркање, влечење, носење или преместување на товар, кој поради своите карактеристики или работење во неповолни ергономски услови, претставува ризик од повреди или заболувања на мускулно-скелетниот систем, особено на 'рбетниот столб или грбот на вработените.

(2) Активност, во смисла на овој правилник, е било кое движење на телото на вработениот со кое рачно се пренесува товар.

(3) Под опрема, во смисла на овој правилник, се подразбира секоја опрема која се користи за подигање и/или пренесување на товар која како погон користи електрична, хидраулична, пневматска или механичка енергија, како што се разни видови на виљушкари, дигалки или транспортни ленти.

#### Член 3

(1) Работодавачот треба да преземе организациски мерки и/или да користи средства за работа, особено механичка и друга опрема, заради избегнување на потребата за рачно пренесување на товар од страна на вработените.

(2) Во случаите кога не може да се избегне потребата од рачно пренесување на товар од страна на вработените, работодавачот презема организациски и/или технички мерки или им обезбедува на вработените средства за работа, заради намалување на ризикот кој произлегува од рачното пренесување на товар, земајќи ги во предвид факторите кои влијаат на ризикот наведени во Прилог бр. 1, кој е даден во прилог и е составен дел на овој правилник.

---

\* Со овој правилник се врши усогласување со Директивата 90/269/ЕЕЗ на Советот од 29 мај 1990 година за минималните здравствени и безбедносни барања за рачно ракување со товари каде што постои ризик особено од повреди на грбот кај работниците (четврта посебна Директива во рамките на значењето на член 16(1) од Директивата 89/391/ЕЕЗ) CELEX број 31990L0269.

#### Член 4

(1) Секаде каде што не може да се избегне потребата за рачно пренесување на товар од страна на вработените, работодавачот треба да ги организира работата и работното место на таков начин што рачното пренесување на товар ќе го направи што е можно побезбедно и поздраво и треба да:

- ги процени, однапред доколку е можно, здравствените и безбедносните услови на видот на работата која се извршува и особено да ги утврди карактеристиките на товарите, земајќи ги во предвид факторите кои влијаат на ризикот, дадени во Прилогот бр. 1 од овој правилник;

- преземе мерки за да се избегне или намали ризикот од повреда и заболувања на мускулно-скелетниот систем кај вработените, притоа имајќи ги предвид карактеристиките на работната средина, барањата за извршување на активноста и индивидуалните карактеристики на вработените, земајќи ги во предвид факторите кои влијаат на ризикот, дадени во Прилог бр. 1 од овој правилник и

- го организира работниот процес кој вклучува рачно пренесување на товар од страна на вработените, имајќи ги во предвид максимално дозволената маса на товарот, како и начинот на пренесување на товарот, полот, возраста и здравствената состојба на вработените, дадени во Прилог бр. 2, кој е составен дел на овој правилник.

(2) За проценка на здравствените и безбедносните услови на работата од ставот (1) на овој член, работодавачот треба да изврши проценка на ризик на работно место и работна средина каде не е можно да се избегне рачно пренесување на товар, земајќи ги во предвид факторите кои влијаат на ризикот и дозволените маси на товарот, согласно Прилогот бр. 1 и Прилогот бр. 2 од овој правилник.

(3) При одредувањето на работните задачи кои вклучуваат рачно пренесување на товар, работодавачот треба да ја земе во предвид здравствената состојба на работникот, согласно проценетиот ризик и мислењето и оценката од извршениот здравствен преглед.

#### Член 5

(1) Работодавачот ги информира вработените и/или нивните претставници за сите мерки во врска со безбедноста и заштитата на здравјето на вработените што треба да се спроведат согласно овој правилник.

(2) Работодавачот треба да обезбеди општи и посебни информации за карактеристиките на товарот, а каде тоа е можно и обележување на:

- тежината на товарот,
- тежиштето на ексцентрични товари и товари со нееднакво распоредена тежина,
- составот на товарот и
- опасноста со која се детерминира товарот (кршливост, опасни хемикалии и сл.).

(3) Работодавачот треба да обезбеди вработените да добијат соодветна обука за безбедност и здравје при работа и информации за тоа како правилно да ракуваат со товарите, како и за ризиците кои можат да произлезат доколку рачното пренесување на товар не се извршува правилно, земајќи ги предвид Прилог бр. 1 и Прилог бр. 2 од овој правилник.

#### Член 6

Работодавачот треба да се консултира со вработените и/или со нивните претставници за прашањата опфатени со овој правилник.

Член 7

Со денот на отпочнувањето на примената на овој правилник, престанува да важи Правилникот за безбедност и здравје при работа при рачно пренесување на товар („Службен весник на Република Македонија“ бр. 135/07).

Член 8

Овој правилник влегува во сила осмиот ден од денот на објавувањето во „Службен весник на Република Северна Македонија“, а ќе отпочне да се применува една година од денот на влегувањето во сила.

Бр. 08-7426/1  
26 октомври 2022 година  
Скопје

Министер за труд  
и социјална политика,  
**Јованка Тренчевска**, с.р.

## ФАКТОРИ КОИ ВЛИЈААТ НА РИЗИКОТ ПРИ РАЧНО ПРЕНЕСУВАЊЕ НА ТОВАР

### 1. Карактеристики на товарот

Рачното пренесување на товар може да претставува опасност од повреда или заболување на мускулно-скелетниот систем, а особено на 'рбетниот столб или грбот на вработените доколку товарот:

- е претежок или преголем;
- е со неправилна форма или тешко се прифаќа;
- е нестабилен или содржината може да се поместува или превртува;
- е наместен на начин кој бара тој да се држи или пренесува на растојание од телото или на начин кој бара телото да се свиткува или искривува и
- поради својот облик или состав, може да предизвика повреда на вработениот особено во случај на судир при пренесување.

### 2. Карактеристики на потребниот физички напор

Физичкиот напор може да претставува ризик од повреда или заболување на мускулно-скелетниот систем, а особено на 'рбетниот столб или грбот на вработените доколку истиот:

- е преголем и постојан;
- е постигнат само со виткање на телото;
- настанува како резултат на ненадејно движење на товарот и
- се врши со поставеност на телото во нестабилна положба.

### 3. Карактеристики на работната средина

Карактеристиките на работната средина можат да го зголемат ризикот од повреда или заболување на мускулно-скелетниот систем, а особено на 'рбетниот столб или грбот на вработените доколку:

- нема доволно простор, особено вертикално, за извршување на активност;
- подот е нерамен, при што постои опасност од сопнување или е лизгав во однос на обувките на вработениот;
- работното место или работната средина оневозможуваат ракување со товари на безбедна височина или со правилно држење на товарот и правилна поставеност на телото на вработениот;
- постојат разлики во нивото на подот или на работната површина, поради што со товарот мора да се ракува на различни нивоа;
- тлото или газиштето е нестабилно и
- условите во работната средина се несоодветни (температура, влажност, вентилација, осветленост и сл.).

#### 4. Начин на извршување на работата

Начинот на кој ќе се организира рачното пренесување на товар може да претставува ризик од повреда или заболување на мускулно-скелетниот систем, а особено на 'рбетниот столб или грбот на вработените, доколку вклучува една или повеќе од следниве карактеристики:

- премногу чест или предолг физички напор, кој особено го оптоварува 'рбетниот столб;
- недоволно време за одмор или период на закрепнување;
- преголемо растојание за подигнување, спуштање или носење на товарот;
- темпо на работата наметнато од работен процес, кое вработениот не може да го промени.

#### 5. Индивидуални карактеристики на вработените

Вработениот може да биде изложен на ризик при рачно пренесување на товар доколку:

- е физички или здравствено неподобен за извршување на таа активност, т.е. ако неговите физички и психички карактеристики и можности не соодветствуваат на барањата за извршување на конкретната активност;
- носи несоодветна облека, обувки или други лични работи и
- нема соодветно или доволно знаење, вештини или обука.

## ДОЗВОЛЕНИ МАСИ ПРИ РАЧНО ПРЕНЕСУВАЊЕ НА ТОВАР

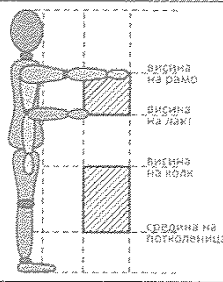
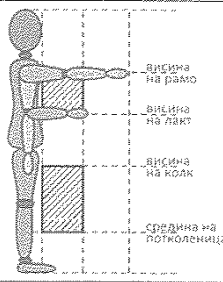
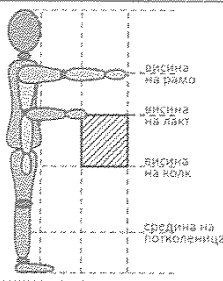
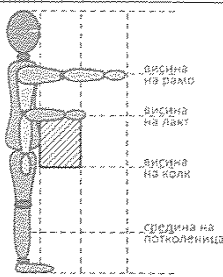
Максимално дозволените вредности за маса на товарот со кој се ракува зависат од видот на активноста, возраста и полот на вработените.

## 1. Максимално дозволените маси при кревање и спуштање на товар

1.1. Ограничувањата прикажани во Табела 1, се гранични вредности за маса при рачно кревање и спуштање на товар, вклучувајќи кревање и спуштање при кос рацете на вработениот поминуваат низ различни „зони на движење“. Граничните вредности ги земаат во предвид полот на работникот, висината на која се подигнува или спушта товарот и оддалеченоста на товарот од телото. Надминувањето на наведените гранични вредности може да доведе до зголемен ризик од повреди, оштетувања или заболувања на мускулно-скелетниот систем. Се претпоставува дека товарот се држи со двете раце и дека активноста се извршува во соодветни работни услови, при што вработениот е во правилна положба на телото (рамен грб, прави/свиткани колена). Прикажаните гранични вредности за маса при рачно пренесување (кревање и спуштање) на товар, се вредности кои треба да се применуваат при проценката на ризик на работните места и работната средина каде се извршува рачно пренесување на товар од страна на вработените.

Табела 1: Максимално дозволените вредности за маса на товар при кревање и спуштање во различни зони на движење

Бр. на позиција („зона на движење“)	Висинска поставеност на тежиштето на товарот	Поставеност на товарот во однос на оддалеченоста од телото на вработениот	Максимална дозволена маса на товарот		Графички приказ
			Жена	Маж	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>до средина на потколеница</li> </ul>	од дланка при свиткана рака до крајот на исправена рака	3 kg	5 kg	
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>од висина на рамо до теме</li> </ul>	од тело до дланка при свиткана рака	7 kg	10 kg	

3	<ul style="list-style-type: none"> <li>од висина на лакт до рамо</li> </ul>	од дланка при свиткана рака до крајот на исправена рака	7 kg	10 kg	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>од средина на потколеница до колк</li> </ul>	од тело до дланка при свиткана рака	13 kg	20 kg	
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>од висина на колк до лакт</li> </ul>	од дланка при свиткана рака до крајот на исправена рака	10 kg	15 kg	
6		од тело до дланка при свиткана рака	16 kg	25 kg	

1.2. Ако рацете на вработениот влегуваат во повеќе од една зона за време на активноста, како граница се користи најмалата маса на товарот. Ако почетната или крајната позиција на рацете е близу до граница помеѓу две гранични вредности, треба да се користи просекот на масата за двете гранични вредности.

1.3. Ограничувањата за кревање треба да се намалат доколку лицето се врти настрана (странично свртување) за време на активноста. Овие ограничувања се намалуваат за 10% ако лицето се врти 45° или се намалуваат за 20%, доколку лицето се врти до 90°.

1.4. Ограничувања за кревање и спуштање на товар од Табела 1, може да се применат при релативно не многу чести активности – до приближно 30 операции за еден час – каде нема голема брзина при работењето и има соодветни паузи за одмор. Истите треба да се намалат доколку активноста многу често се повторува. Ограничувањата треба да се намалат за 30% кога активноста се повторува еднаш или двапати во минута и до 50% доколку активноста се повторува од пет до осум пати во минута и намалување од 80% доколку активноста се повторува повеќе од 12 пати во минута.

## 2. Максимално дозволени маси при носење на товар

- 2.1. Ограничувањата за рачно пренесување на товар за активности кои предвидуваат и носење на товарот се слични со оние дадени за кревање и спуштање, освен за положба во која рацете се наоѓаат под висина на колената при која не е можно носење.
- 2.2. Товарот се носи доближен до телото, на растојание не подолго од 10 метри без одморање. Ако товарот се носи на подолго растојание без одмор, ограничувањата треба да се намалат.
- 2.3. Кога товарот се носи безбедно на рамења, без при тоа да има потреба истиот и да се крева (на пример при растоварање вреќи од камион), подеталната проценка може да покаже дека е прифатливо овие ограничувања да се надминуваат.

## 3. Максимално дозволени вредности на сила која се употребува при влечење и туркање на товар

- 3.1. Во Табела 2 дадени се ограничувачките вредности при влечење и туркање на товар поставен на средство со тркала.

Табела 2: Ограничувачки вредности при влечење и туркање на товар

Постапка	Жена	Маж
Сила потребна за започнување и запирање на активноста	150 N (15 kg)	200 N (20 kg)
Сила потребна за одржување на товарот во движење	70 N (7 kg)	100 N (10 kg)

- 3.2. Влечењето или туркањето е со раце кои се поставени во висина помеѓу рамената и колената. Ако ова не е возможно, потребно е ограничувањата да се намалат. Доколку постојат соодветни услови за одмор, нема специфични ограничувања за товарот поврзани со должината на пренос.

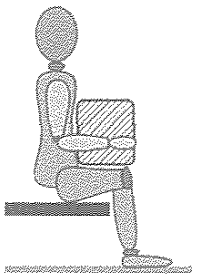
## 4. Максимално дозволени маси при пренесување на товар во седечка положба

- 4.1. Ограничувањата за активности кои се изведуваат во седечка положба се дадени во Табела 3. Истите се однесуваат на активности само доколку рацете се наоѓаат во зоните на движење кои се означени на сликата дадена во Табелата 3. Ако пренесувањето на товар е надвор од зоните на движење, не може да се избегне и/или постои значително вртење на страна, тогаш треба да се направи подетална проценка на можните ризици.

Табела 3: Максимално дозволени вредности за маса на товар при активности кои се изведуваат во седечка положба

Позиција на тежиштето на товарот	Максимална дозволена маса на товарот		Слика на поставеност на товарот
	Жена	Маж	



Над карлица до висина на гради	3 kg	5 kg	
--------------------------------	------	------	---

**5. Максимално дозволени маси при рачно тркалање на товари со цилиндричен облик**

- 5.1. Како цилиндрични товари може да се сметаат буриња, ролни, челични шишиња и сл, односно товари кои имаат цилиндричен облик и можат да се тркалаат.
- 5.2. Максимална маса на товарот кој може да се пренесува со тркалање е 200 kg при што површината по која се врши пренесувањето е рамна и е на едно ниво. При тркалањето вработените се наоѓаат зад товарот.
- 5.3. Цилиндрични товари со течна содржина или содржина која при тркалањето може да ја промени тежишната точка не се тркалаат.

**6. Максимално дозволени маси за посебни категории вработени**

- 6.1. Максимална маса на товар со која може да ракува бремена работничка е 3 kg. Во специфични ситуации по мислење на лекар специјалист од областа и потврда на дијагнозата на лекарот специјалист по медицина на труд, бремена работничка може да се ослободи од рачно пренесување на товар.
- 6.2. Максималната маса со која можат рачно да ракуваат млади работници на возраст под 18 години е маса која е помала за 30% од максималните маси предвидени во точките 1, 2, 3, 4 и 5 од овој прилог.
- 6.3. Вработени кои имаат здравствена состојба која може да биде ограничувачка при рачно пренесување на товар, може рачно да пренесуваат товар само со посебно мислење на лекар специјалист по медицина на труд.

**7. Отстапки за ограничувањето на максимално дозволени маси на товар со кои може рачно да се ракува**

- 7.1. Работодавачот може да дозволи рачно да се пренесува товар и доколку масата на товарот кој треба рачно да се пренесе е над предвидените ограничувања во точките 1, 2, 3, 4 и 5 од овој прилог, само ако постапката за рачно пренесување е многу ретка или инцидентна и при изготвената проценка на ризик за конкретната активност не е утврдено зголемено ниво на ризик.
- 7.2. Отстапката од точка 7.1 може да се применува само доколку масата на товарот кој треба да го пренесе едно лице не надминува 55 kg за мажи и 30 kg за жени.