MUNKÁSTANÁCSOK Szövetsége

ÉKISZ ALAPÍTVA 1920

LIGA SZAKSZERVEZETEK

A MUNKABIZTONSÁG, PREVENCIÓ, MEGELŐZÉS ESZKÖZEI A RAKTÁROZÁS, TÁROLÁS ÉS POSTAI, FUTÁRPOSTAI ÁGAZATBAN

5

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Impresszum:

Írta:
Benda Máté

Lektor:
Darabos Györgyi,
munkavédelmi szakmérnök

Kiadja:
Független Szakszervezetek Demokratikus Ligája

A kiadvány a GINOP-5.3.4-16-2018-00039 azonosító számú,
„Munkabiztonság és a munkaegészségügy komplex fejlesztése
a raktározás, tárolás, postai, futárpostai ágazatokban
foglalkoztatottak részére” projekt keretében készült.

Nyomdai produkció: Printing Solutions Bt.
Felelős vezető: Szöllősi Ádám

Budapest, 2019

Előszó

Az 5. kiadványunk fő témája a munkahelyi kockázati tényezők által előidézett egészségkárosodások megelőzéseinek lehetséges formái, a kockázatkezelés lehetőségei. Ez alapján számba veszi a kóroki tényezők feltételezhető előfordulásait a postai, futárpostai ágazatban. Külön kitér a munkakörnyezeti kóroki tényezőkre, az ergonómiai kóroki tényezőkre, így többek között az anyagmozgatásra, annak előfordulására, a lehetséges veszélyekre az adott ágazatban. Emellett ábrákkal illusztrálva segít szemléltetni a helyes és helytelen anyagmozgatást, külön figyelmet fordítva a helytelenül végzett anyagmozgatás veszélyeire. Felhívja a figyelmet a kóroki tényezők kiküszöbölésére, végleges eltávolítására a termelésből, továbbá a kóroki tényezők helyettesítésének, más azonos, vagy közel azonos értékű, de kevésbé egészségkárosító anyagok bevezetésének lehetséges módjaira. Hangsúlyozza, hogy a termelési folyamathoz már a telepítésnél megfelelő kialakítást kell alkalmazni, mint például automatizálás, távirányítás, védőburkolatok, azaz a lehetőségekhez mérten kollektív védelmet kell biztosítani. A kockázati tényezők megelőzése érdekében fontos lépés, hogy rendszeres és megfelelő karbantartás történjen a gépeken. E szerint a munkáltatónak gondoskodnia kell a munkaeszközök szükséges karbantartásáról, annak biztosítására, hogy a munkaeszköz teljes

élettartalma alatt feleljen meg az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzés követelményeinek. A kiadvány külön kitér az emelőgépek, targoncák, valamint a kiszállítási tevékenység során használandó járművek, pl. kerékpárok karbantartására. Ismerteti továbbá a munkahigiéniás vizsgálatok fontosságát a munkakörnyezetben lévő kóroki (fizikai, kémiai, biológiai, ergonómiai, pszichoszociális) tényezők feltárásában. Emellett felhívja a figyelmet a tisztálkodási lehetőségek fontosságára, hiszen valamennyi dolgozó részére elegendő mennyiségű tisztálkodási eszközt és szert kell folyamatosan biztosítani, továbbá a munkahelyet folyamatosan, megfelelő módon tisztán kell tartani. A helyiségeket csak a rendeltetésének megfelelően szabad használni. A közlekedési és menekülési útvonalakat, valamint valamennyi bejáratot állandóan szabadon kell tartani, azokat leszűkíteni, vagy eltorlaszolni még átmenetileg sem szabad. Bemutatja a munkarend szervezését, annak lehetséges változtatásait, mint például a rövidített munkaidő, nappali és éjszakai műszakok megfelelő beosztását. Felvilágosítást ad a munkavállalóknak a munkahelyi veszélyekről, és segítséget nyújt a kockázatcsökkentő munkavégzés gyakorlatának elsajátításában. Végül ismerteti az egyéni védőeszközök szükségességét a kockázatok kiküszöbölése céljából.

Tartalom

Előszó.....1

1.) A kóroki tényezők előfordulása a postai, futárpostai 4
ágazatban

2.) A termelési folyamatok kialakítása 28

3.) Kollektív védelem.....32

4.) Karbantartások fontossága 39

5.) Munkahelyi higiéné.....45

6.) A munkarend szervezése 49

7.) Munkavállalók oktatása.....53

8.) Ha a kollektív védelem nem lehetséges 55

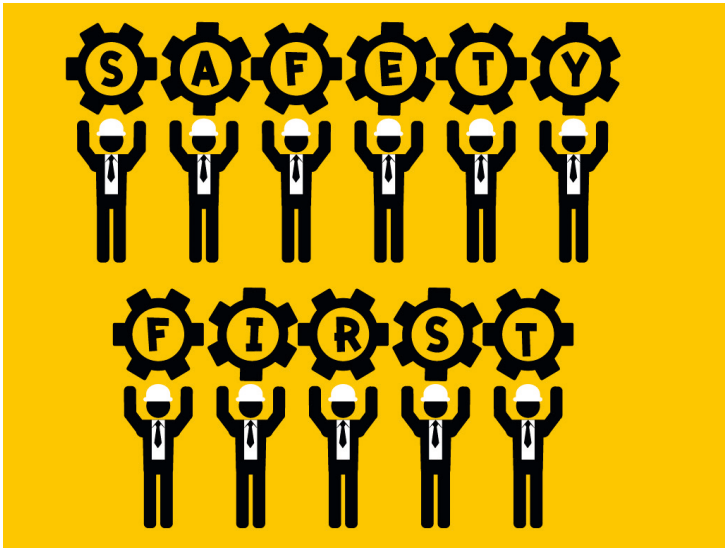
1.) A kóroki tényezők előfordulása a postai, futárpostai ágazatban

A dolgozók a munkahelyeiken eltérő veszélyes környezeti hatásoknak lehetnek kitéve, miközben a munkájukat végzik. Ezek lehetnek többek között fizikai veszélyforrások, veszélyes anyagok, biológiai veszélyforrások, valamint fiziológiai, idegrendszeri és pszichés igénybevételek. A raktározás, tárolás és a postai, futárpostai ágazatban dolgozók napi munkafolyamataiban előfordulhat például fizikai veszélyforrásként a szállítás közben alkalmazandó járművek veszélye a közlekedés során, valamint raktározási tevékenységeknél az anyagmozgató eszközök, ezek részei, illetve mozgásuk veszélye, illetve a termékek és anyagok mozgásának veszélye. Ezek elsősorban olyan veszélyt jelentenek, melyek balesetet okoznak. Kiadványunk azonban a továbbiakban azokat az ártalmakat fejti ki, melyek az egészségkárosodást okozó veszélyforrásokat, azaz a munkakörnyezeti kóroki tényezőket mutatják be a Posta világában előforduló munkatársak esetében.

Veszélyforrás: a munkavégzés során vagy azzal összefüggésben jelentkező minden olyan tényező, amely a munkát végzőre vagy a munkavégzés hatókörében tartózkodó személyre veszélyt vagy ártalmat jelenthet.

Kóroki tényező: minden olyan tényező, melyek hátrányosan befolyásolják a munkavállalók egészségét.

A munkaképes emberek életük jelentős részét a munkahelyeiken töltik. A munkavédelem célja – a munkabalesetek megelőzése mellett – a foglalkozási eredetű egészségkárosodások (foglalkozási betegségek) megelőzése is. Ha a munkáltató tesz azért, hogy a munkahelyeken jelen lévő, átmeneti vagy végleges egészségkárosodást okozó, úgynevezett kóroki tényezők nagyságát a megengedett értékek alatt tartja, illetve ezeket a kóroki tényezőket megszűnteti, blokkolja, nem kell számolni a foglalkozási betegségek kialakulásával.



Biztonságos munkavégzés, illusztráció

Foglalkozási megbetegedés: a munkavégzés, a foglalkozás gyakorlása közben bekövetkezett olyan heveny és idült, valamint a foglalkozás gyakorlását követően megjelenő vagy kialakuló idült egészségkárosodás, amely a munkavégzéssel, a foglalkozással kapcsolatos, a munkavégzés, a munkafolyamat során előforduló fizikai-, kémiai-, biológiai-, pszichoszociális- és ergonómiai kóroki tényezőkre vezethető vissza, illetve amely a munkavállalót terhelő, az optimálisnál nagyobb vagy kisebb igénybevételnek a következménye.

Nézzük meg részletesen melyek ezek a kóroki tényezők.

1.1.) A munkakörnyezeti kóroki tényezők

A munkahelyen előforduló kóroki tényezők lehetnek fizikai tényezők, mint a zaj, rezgés (vibráció), ionizáló és nem ionizáló sugárzás, klíma (hőmérséklet, páratartalom, levegő áramlása, inaktív és allergén porok), a levegő nyomása (légkörinél nagyobb vagy kisebb nyomás), lehetnek kémiai tényezők, mint a veszélyes anyagok és keverékek (rákkeltő, mutagén stb.). Beszélhetünk még biológiai tényezőkről és pszichoszociális tényezőkről (munkahelyi hierarchia, folyamatos műszakrend, szalagmunka stb.), végül pedig az ergonómiai tényezőről, mely utóbbi tulajdonképpen az ember–gép–környezet rendszerét jelenti.

1.2.) Az ergonómiai kóroki tényező

Ergonómia: a munka (folyamat), ideértve a munkakörnyezetet és a munkaeszközöket is, „illesztése" a munkavállalók fizikai és mentális adottságaihoz (megvilágítás, zaj, munkaeszközök, munkahelyek stb.) Az ember–gép–(munka) környezet kapcsolatának legmegfelelőbb kialakítása az ember fizikai és mentális adottságaihoz. Az embereknek fizikai (méret, súly, erősség stb.) és mentális korlátaik (memória, intelligencia stb.) vannak, a munkahelyek, munkaeszközök megtervezésekor ezeket figyelembe kell venni (az elvégzendő feladatok, berendezések, védőburkolatok stb.).

A postai munkahelyeken számos irodai, ülő-(szellemi) munkát végeznek, amely jellemzően kiegészül a számítógép használatával (képernyős munkahelyek). Sajnos jellemezően a munkáltatók és a munkavállalók sem foglalkoznak kellő mértékben az irodai munkavégzés veszélyeivel, általános nézet, hogy az irodai munkavégzés egyáltalán nem veszélyes, hiszen nincsenek veszélyes munkaeszközök, munkafolyamatok, veszélyes anyagok. Ennél a helyzet azonban nagyobb figyelmet igényel. Az irodai munkahelyeken is ugyanúgy jelentkeznek a veszélyek, kockázatok, mint egy termelőüzemben. Veszélyességük talán pont abban rejlik, hogy nem veszünk ezekről tudomást, és vannak olyan elsősorban egészségkárosító (betegséget okozó) kockázatok (pl. váz- és izomrendszeri

megbetegedések, hát- és gerinc megbetegedések), amelyek hatását csak hosszú idő után, talán csak évek múlva érezzük meg. De kockázatot jelent továbbá a csúszás, botlás, elesés is, vagy éppen az áramütés és a tűz is, bár ezek valószínűsége – megfelelő feltételek mellett – elenyésző.

A nem megfelelően kialakított irodai munkahely nem csak a munkavállalók egészségére, biztonságára jelenthet veszélyt, kockázatot, de a végzett munka hatékonyságát is jelentősen csökkenti. A nem megfelelő ergonómiai feltételek hosszú távon váz- és izomrendszeri, mozgásszervi megbetegedéseket, idegrendszeri problémákat, a nem megfelelő képernyős munkahelyek pedig látásromlást idézhetnek elő. Az irodai munkavégzés során, jellemzően az elsősorban egészségkárosodást előidéző kockázatok tekinthetőbbek veszélyesnek. Ezek közül a legfontosabbak a váz- és izomrendszeri megbetegedések. Ha drasztikusan fogalmaznánk, sajnos ez(ek) a betegség(ek) ma már „népbetegség(ek)" hazánkban is. A mozgásszerveknek a csontok, izmok, ízületek, inak, szalagok rendszerét kell tekinteni. A test tartását elsősorban a csontok, a mozgatását a vázizmok végzik (ezért használják a „váz- és izomrendszer" megnevezést is). A munkával kapcsolatos váz- és izomrendszeri megbetegedések tehát legtöbbször hosszú idő alatt alakulnak ki, vagy a munka során végzett tevékenység, vagy pedig a munkakör-

nyezet kedvezőtlen (nem megfelelő) tényezői hatására. A váz- és izomrendszeri megbetegedések okai többek között a következők lehetnek: a kézi, vagy segédeszközzel történő tehermozgatás (emelés, szállítás), a nem megfelelő testhelyzet (képernyős munkahelyek, munkakörök), valamint a gyakran ismétlődő, monoton munkavégzés.

Az ismétlődő munka és a rossz testtartásból adódó váz- és izomrendszeri rendellenességeken és túlerőltetéses sérüléseken túl a fizikai túlterhelés (pl. nehéz munka, emelés) is kockázatot jelent: fáradtságot, túlerőltetéses sérüléseket és baleseteket okoz. A szellemi túlterhelés (a munkavállaló mentális képességinek „túllépése") stresszt és baleseteket okoz.

1.3.) Anyagmozgatás

A postai és futárpostai ágazatban jelentős szerepet játszik a belső és külső anyagmozgatás. Belső anyagmozgatás alatt az üzemi területen belül lebonyolódó, az egyes műveleteket összekapcsoló anyagmozgatást értjük, azaz a különböző levelek, küldemények, dobozok logisztikai rendszerzését. Itt előfordulhatnak automata válogató gépek, valamint a dolgozók kézi és gépi anyagmozgatását segítő berendezések, emelőgépek, mint például kézi-hidraulikus emelők („békák") és targoncák. A kül-

ső szállítás a küldemények kiszállítását jelenti a címzetteknek, mely futárautókkal történik. Az anyagmozgatás tehát történhet kézzel (segédeszközzel és anélkül) és anyagmozgató géppel. Az anyagmozgatás, szállítás során rakodási-, szállítási- és tárolási műveletek követik egymást.

1.3.1.) Kézi anyagmozgatás

A kézi tehermozgatás olyan terhek, egy vagy több munkavállaló által történő szállítását, tartását jelenti – beleértve azok felemelését, levételét, letevését, tolását, húzását, továbbítását vagy mozgatását –, amelyek jellemző tulajdonságaik vagy a kedvezőtlen ergonómiai feltételek miatt a munkavállalóknak – különösen – hátsérülést okozhatnak.

Hátsérülés: elsősorban a gerinc és a mellette lévő lágyrészek sérülése (húzódása, szakadása, bevérzése), valamint tartósan fennmaradó kóros állapotot okozó betegségének kialakulása.

Milyen veszélyekkel kell számolniuk a postai dolgozóknak a raktározás közben előforduló kézi anyagmozgatás során?

A raktározási munkavégzés során az alábbi veszélyekkel kell számolni:

– a teher leejtése, kézből kicsúszása, aminek a következményei lábsérülések lehetnek,

– szállítás közben a kézben tartott teher személyeknek, tárgyaknak, gépnek ütközhet, emiatt kéz- és lábsérülések következhetnek be,
– az útfelület hibája, szennyezettsége vagy szintkülönbség miatt botlás, elcsúszás, elesés veszélye lehetséges, aminek következményeként kéz-, fej- és lábsérülés adódhat.

A nagy tömegű teher emelése, szállítása jelentős fizikai igénybevételt jelent, ezért az egészség-károsodás kockázata fokozott. Rendszeresen anyagmozgatási munkát végzőknél hát- és mozgásszervi megbetegedéssel kell számolni. Nagy tömegű terhek emelésekor, mozgatásakor a gerincoszlop (ágyékcsigolyák) sérülhet, de számolni kell az izomhúzódással, izomszakadással is.

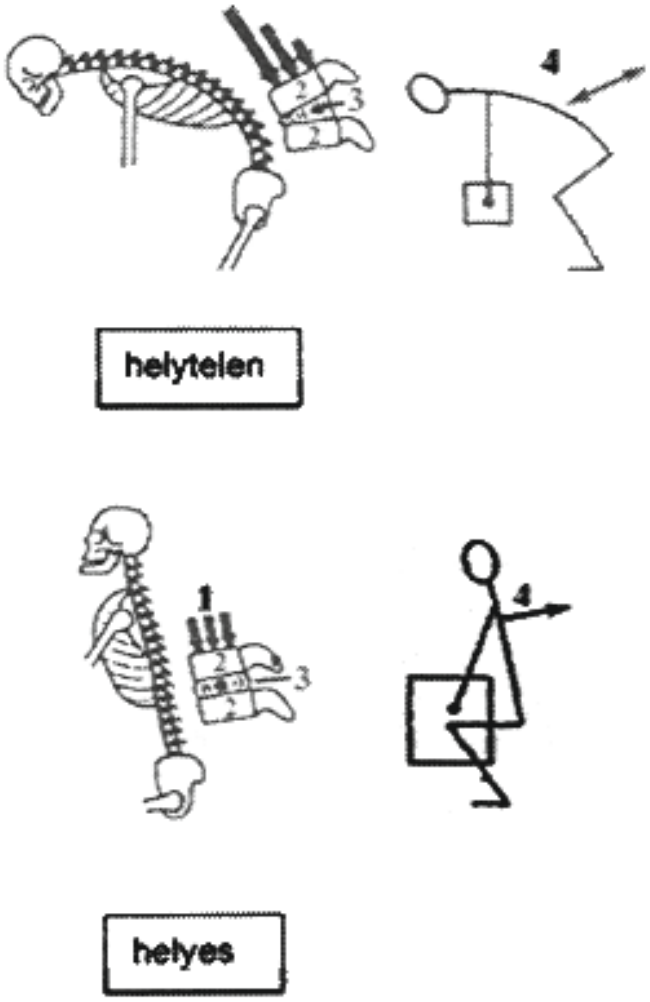
A hát-, derék- és deréktáji sérülések kockázatát megnövelheti, ha a teher túl nehéz vagy túl nagy, nem kézreálló vagy nehéz megfogni, instabil vagy a tartalma elmozdulhat, vagy olyan módon helyezkedik el, hogy annak mozgatása során nincs lehetőség a törzs közelében történő elhelyezésére, vagy a törzs hajlításával vagy elfordításával lehet tartani, illetve mozgatni. A fizikai erőkifejtés elsősorban hátsérülés kockázatával akkor járhat, ha a tehermozgatás túl megerőltető, csak a törzs elcsavarodásával kivitelezhető, a teher hirtelen elmozdulhat, a test labilis helyzetében következik be, ha nem kerülhető el, hogy előrehajolt helyzetben történjék az emelés. A munkakörnyezet

jellemzői a hátsérülés kockázatát növelhetik, ha nincs elég hely, különösen a függőleges irányban a teher mozgatásához, a padozat vagy a munkavégzés szintje változó, emiatt a terhet különböző szinteken kell mozgatni, a padozat vagy a láb megtámasztása labilis, a hőmérséklet, a páratartalom vagy a szellőzés nem megfelelő.

Elsősorban a hátsérülés kockázatával jár a tevékenység, ha az alábbiak közül egy vagy több feltétellel jár együtt: főként a gerincet érintő túl gyakori vagy túl hosszan tartó fizikai erőkifejtés, a testi pihenési vagy a regenerációs periódus elégtelen, az emelési, lerakási vagy továbbítási távolságok túlzottak, a munkaritmust olyan folyamat szabja meg, amelyet a munkavállaló nem változtathat meg.

A kézi anyagmozgatást végzőknek, valamint a munkáltatóknak tehát számolniuk kell – a gyakran hosszabb ideig rejtve maradó és a foglalkozással összefüggő – hát- és a deréktáj mozgásszervi megbetegedéseivel. Ezek a megbetegedések a hát- és deréktáji sérülések, elsősorban a gerinc és a mellette lévő lágyrészek (többnyire izmok) munka közbeni sérülésének (húzódás, szakadás, bevérzés), valamint a munkavégzés

Kézi anyagmozgatás, illusztráció

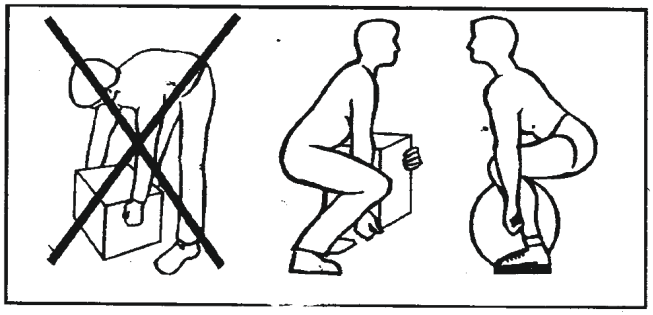


1. számú ábra

következtében kialakuló kóros állapotoknak a következményei. Az 1. számú ábra szemlélteti a helyes és a helytelen mozdulatot a dobozok, küldemények talajról való felemelése során.

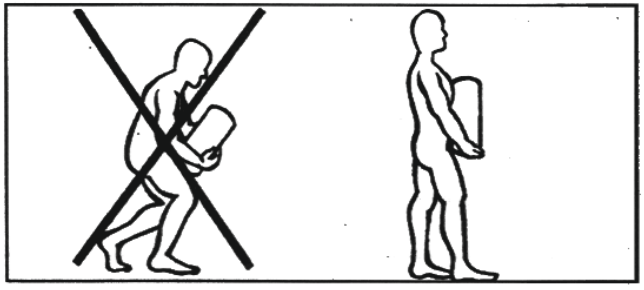
1.3.1.1.) A segédeszköz nélküli kézi anyagmozgatás

A kézi anyagmozgatást végző dolgozó szervezete a mozgatott teher tömegétől függően jelentős fizikai igénybevételnek van kitéve, és a tartós túlterhelés következtében maradandó egészségkárosodást, foglalkozási megbetegedést is szenvedhet. A nagy tömegű terheket csak egyenes háttal, hajlított térddel, lassú egyenletes felemelkedéssel szabad megemelni. (lásd: a 2. számú ábrát.)



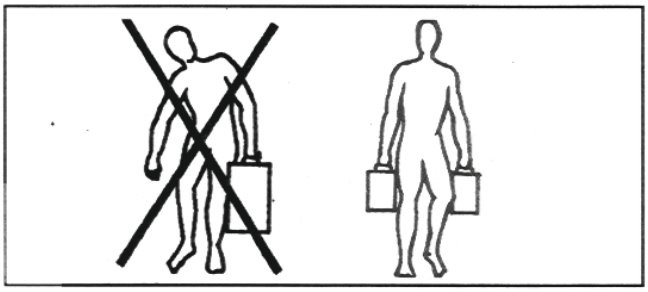
2. számú ábra

A terhet mindig biztonságosan, vagyis egész tenyérrel megmarkolva kell megfogni. (lásd: a 3. számú ábrát).



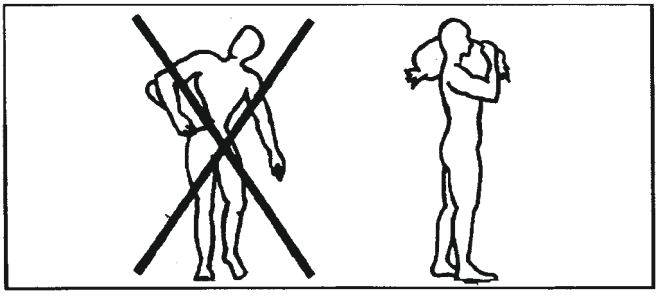
3. számú ábra

Ügyelni kell arra is, hogy a teher tömegközéppontja a lehető legközelebb legyen a testhez. (lásd: 4. számú ábrát.)



4. számú ábra

Nagy tömegű, terjedelmes terheket nem a test előtt, hanem a vállon vagy a háton kell szállítani. (lásd: az 5. számú ábrát.)



5. számú ábra

Hosszú dobozok, küldemények vállon vagy háton történő szállítása esetén ügyelni kell arra, hogy a tárgy első vége legalább

két méterrel a padozat felett legyen és a szállított tárgy nem érjen szigeteletlen villamos vezetékhez. A teher letevése előtt mindig meg kell győződni arról, hogy az, az adott helyen biztonságosan letehető-e, nem fog felbillenni vagy felborulni. Az ujjsérülések megelőzésére célszerű a lerakási helyre előzetesen alátéteket helyezni.

A munkavállaló munka közben elszenvedett balesetét – még a legkisebb sérülést is – köteles munkavezetőjének azonnal bejelenteni és azt a sérülési naplóba bejegyezni. Ha a sérült állapota olyan, hogy jelenteni képtelen, az a dolgozó köteles jelenteni, aki a balesetről legelőször tudomást szerez. A kézi anyagmozgatás a balesetveszélyessége mellett foglalkozási megbetegedést is okozhat, ha a dolgozó rendszeresen emel a megengedettnél nehezebb terhet, vagy ha nem a megfelelő testhelyzetben emeli fel, vagy szállítja azt.

1.3.1.2.) A segédeszközzel történő kézi anyagmozgatás

A segédeszközökkel történő kézi mozgatás előnyei, hogy megsokszorozzák az emberi erőt, kényelmesebb testhelyzetet biztosítanak, nagy kiterjedésű tárgyakat lehet velük mozgatni, biztonságosabbá teszik a munkavégzést, ezáltal csökkentik a kézi anyagmozgatáshoz kapcsolódó hát- és deréktáj mozgásszervi megbetegedések kialakulásának kockázatát. A raktározási tevékenység során ilyen se-

gédeszköz a kézi hidraulikus emelő, azaz ismertebb nevén a „béka". Kis emelőmagasságú eszköz, hidraulikus működtetéssel, raklapokhoz használják. Hátránya azonban, hogy a rakomány ledőlhet, lecsúszhat, a lejtőn megszaladhat. A „béka" megfelelő használatához az alábbi ismeretekkel kell rendelkezni:

- A gép kezeléséhez 1 fő szükséges.
- Több személy közreműködése esetén a munka irányítására felelős személyt kell kinevezni.
- A gépen csak előzetes baleset- és tűzvédelmi oktatáson részt vett dolgozó végezhet munkát. Az oktatásokat évente meg kell ismételni.
- A betanulási idő minimum 3 nap, amelyet be kell tartani a gép kezelésének teljes megismerése érdekében.

Segédeszközzel történő kézi anyagmozgatás, illusztráció

– A géppel csak 18. életévét betöltött személy dolgozhat.
– A dolgozó balesetvédelmi oktatását minimum évente meg kell ismételni.
– Rendelkezzen a biztonságos kezeléshez szükséges ismeretekkel, (minimum 5 órás elméleti és 3 órás gyakorlati követelményeket magában foglaló házi vizsga) és erről igazolása is van.

1.3.1.3.) Gépi anyagmozgatás

A Posta ágazatának raktározási munkafolyamatainál a gépi anyagmozgatás egyik eszköze a targonca, mint emelőberendezés. A targonca a munkavédelmi törvény alapján veszélyes munkaeszköznek minősül, ezért a munkáltató köteles az ezzel kapcsolatos előírásoknak megfelelni, azonban a munkavállalónak is be kell tartania a rávonatkozó előírásokat. Rakodáskor biztosítani kell a villák szabad teher alá állását és kihúzását. Homlokvillás targoncával a rakódást a következő módon kell végrehajtani: szállítási helyzetben levő teherrel meg kell közelíteni a rakodási helyet, a terhet függőleges oszlopállásban valamivel a raktárhalmaz magassága fölé kell emelni, majd így a rakodási helyre kell állni. A terhet lassan, óvatosan és pontosan a rakat fölé kell helyezni majd le kell rakni, vigyázva arra, hogy biztosan felfeküdjék. A villát az emelőszerkezet kismértékű lesüllyesztésével a teher alól

fel kell szabadítani. Lassan hátra kell hajtani, és a villát szállítási alsó helyzetbe kell hozni. Ha a terhet rakományról kell levenni, a műveleteket fordított sorrendben kell végrehajtani. Emelőtargoncával szállítani vagy terheletlenül haladni csak a tehertartó szerkezet szállítási helyzetében és magasságában szabad. Az emelőszerkezet előre- és hátrabuktatását terhelt állapotban a legnagyobb elővigyázattal kell végezni. A felemelt teher teljes mértékű előrebillentését még kis sebességgel is kerülni kell. Homlokvillás emelőtargonca terhelt állapotban lejtőn lefelé csak hátramenetben haladhat. Csak biztonságosan elhelyezett terhet szabad a targoncával kezelni. A targoncát a kezelőnek leállításkor megfelelően rögzítenie kell, az emelővillát a talajra kell engednie, és olyan állapotban kell hagynia az emelőgépet, hogy illetéktelen személyek a targoncát beindítani ne tudják (Pl. az indítókulcs elzárása). Tilos a targonca egyensúlyát növelni pótsúllyal vagy személyek ellensúlyra állításával. A terhet emelni vagy süllyeszteni csak rakodás alkalmával szabad. A megemelt teher alatt munkát végezni tilos. A kezelő a targonca mindennemű mozgásának megkezdése előtt hangjelzést köteles adni. A targonca csak olyan sebességgel mozoghat, amely bármilyen menetkörülmények között lehetővé teszi a biztonságos megállítását. Emelőtargoncákat csak a terhelhetőségi és terhelési diagramjuknak megfelelően sza-

bad terhelni. Ha a targonca működése közben a kezelő tudomására jut olyan meghibásodás, vagy esemény, amely a biztonságos emelést és munkavégzést veszélyezteti, a terhet biztonságosan a talajra kell helyezni és a hiba vagy a biztonságos munkavégzést veszélyeztető esemény megszüntetése után folytatható a munka. Minden meghibásodást azonnal jelenteni kell az üzem vezetőjének. Üzemközben a targoncán a kezelőn kívül más személy nem tartózkodhat, a targoncával személyeket emelni, szállítani Tilos! A vezetőnek vigyáznia kell a targonca megengedett teherbírásának feltétlen betartására, nem szabad megengednie semminemű többletteher felrakását, sem személyek felszállását, ami a targonca túlterhelését okozhatja. Ha a szállított teher akadályozza a vezető kilátását, a targoncával úgy kell haladnia, hogy a teher hátul legyen. Targoncával csak a gépkönyvben megadott lejtőkön szabad közlekedni. A telephelyen a járművek vezetőinek a haladáskor a járművük sebességét 0–20 km/h közötti tartományban úgy kell megválasztani, hogy a vezető a járművét meg tudja állítani az általa belátott távolságon belül, és minden olyan akadály előtt, amelyre az adott körülmények között számítani lehet.

1.3.1.4.) Szállítószalag

A szállítószalag működése közben észlelt bármilyen hiba esetén a szállítószalagot le kell állítani, és a hibát a felelős vezetőnek jelenteni kell. A hiba kijavításáig a szalagot üzembe helyezni tilos!

A szállítószalag dobjait a lehúzási oldalon burkolni kell. Abban az esetben, ha a szállítószalag méretei, továbbá a rajta szállított anyagok súlya által a szállítószalag és a görgők behúzási oldala a dolgozókra veszélyt jelenthet, a szalagok mentén védelmet kell biztosítani.

A hevederre tapadt anyagot kézi eszközzel letisztítani csak a szalag álló helyzetében szabad.

Mozgás közbeni tisztítás csak beépített tisztítóberendezéssel végezhető.

Üzemen kívüli szállítószalagon anyagot hagyni nem szabad.

1.4.) Tárolás, raktározás

A raktári rendszerek kialakítását alapvetően a tárolt áruk jellege határozza meg. Lényeges különbség van a darabárukat, az ömlesztett anyagokat, a folyadékokat és a gázokat tároló rendszerek között. Az előző csoportosítás tulajdonképpen az áruk megjelenési formája, azaz fizikai tulajdonsága alapján történt.

Az anyagokat terjedelmük, fajtájuk, alakjuk, súlyuk, mennyiségük, egyéb fizikai és vegyi tulajdonságuk, egymásra hatásuk, továbbá a környezetből adódó behatások (pl. rázkódás, rezgés, vegyi, fény), a tárolóhely megengedhető maximális teherbírása és a tűzrendészeti előírások figyelembevételével veszélymentesen kell tárolni.

A raktárakban az állványokon és polcokon a legnagyobb megengedhető terhelhetőséget fel kell tüntetni. (lásd a 6. számú ábrát.)

6. számú ábra

Kézi rakodás esetén a rakodási magasságot a tárolandó anyagok, tárgyak megfogási lehetőségétől és a dolgozók megengedhető terhelhetőségétől függően a mindenkori rakodószinttől számítva kell meghatározni.

Különböző méretű, illetve különböző súlyú tárgyak felhalmozásánál alul kell a nagyobb méretű vagy súlyú, felül pedig a kisebb méretű vagy súlyú darabokat elhelyezni.

Zárt vagy fedett helyiségben történő tárolás esetén a tárolt anyag tulajdonságát, a tárolás módját, az anyag minőségét, az ott végzett munkát és a levegő szennyezettségének mértékét figyelembe véve, hatásos szellőzést kell biztosítani.

Anyagok egymáson való tárolása esetén, ha a szabályos egymásra rakással az eldőlés-, elgurulásmentes tárolás nem biztosítható, akkor kötéseket, sorok közé helyezett alátéteket (palló, léc stb.), kötésbe rakott támasztómáglyákat, kiékeléseket kell alkalmazni.

A tárolt anyagok szétgurulásának megakadályozására, az erre a célra szolgáló eszközöket, pl. ékeket stb. kell biztosítani.

Az alátétek, ékek stb. a várható igénybevételnek ellenállók legyenek.

Többszintes raktárakban teherfelvonó hiányában az alakjuk, terjedelmük vagy súlyuk miatt nehezebben mozgatható anyagokat a földszinten kell elhelyezni.

Az anyagok szállítására szolgáló göngyölegeket, hordókat, ládákat, csomagolásmódokat általában úgy kell megválasztani, hogy azok a szállítás, tárolás közben várható igény-

bevételeknek feleljenek meg, a szállítás, tárolás biztonságát ne veszélyeztessék.

Anyagok, tárgyak tárolásánál biztosítani kell azok veszélymentes lerakásának és elszállításának lehetőségét.

Hosszú anyagok (csövek, rudak stb.) falhoz döntve való tárolása esetén, amennyiben az elcsúszás, eldőlés veszélye szükségessé teszi, ütközőket, rakathatárolókat kell alkalmazni.

Sérült anyagot, göngyöleget a rakatokban elhelyezni nem szabad, tárolásukról külön kell gondoskodni.

Olyan anyagokat, amelyekből hegyes, éles részek állnak ki, tárolás előtt ezektől mentesíteni kell, vagy veszélymentes tárolási módjukat kell biztosítani.

A göngyölegek (tárolóedények stb.) biztonsági követelményeire értelemszerűen az anyagmozgatási részben foglaltak az irányadók.

A munkahelyen nyersanyagból, félkész termékből, készáruból csak olyan mennyiséget szabad tárolni, amely a munka folyamatos elvégzéséhez feltétlenül szükséges, és a dolgozót a gép kiszolgálásában, a biztonságos munkavégzésben, a szabad mozgásban nem akadályozza.

1.5.) Kiszállítás, futárposta

A közúton történő áruszállítás esetében is az egyik kulcsfontosságú munkavédelmi szempontú feladat a gépkocsivezetőket érhető kockázatok felmérése és a kockázatértékelés. A legfőbbnek mondható kockázati tényező az ő esetükben maga a közúti közlekedés. Hangsúlyos az éjszaka is történő vezetés, a közlekedés, forgalom dinamikájából adódó fokozott megterhelés. Nagyon fontos a pihenőidők betartása, valamint a kipihenten, munkára alkalmas állapotban történő munkakezdés és ezen állapot megőrzése a munkavégzés teljes ideje alatt. Szállítási ágazatonként fel kell mérni az összes kockázati elemet, amelyek előfordulhatnak a munkavégzéssel összefüggésben, és a kockázatértékelés során javaslatokat szükséges tenni a kockázatok minimum elviselhető szintre történő csökkentésére.

A postai futárszolgálatban dolgozó munkavállalókat a szállópor koncentrációja is érintheti. A szmog miatt többen fordulnak orvoshoz, gyakoribbak a felsőlégúti megbetegedések. Különösen súlyosan érintheti ez a légszennyezettségi helyzet azokat, akik kénytelenek tartósan a szabad levegőn tartózkodni, mert ez a munkájuk, úgymint a postásoknak, futároknak. Fontos, hogy a munkavédelmi kockázatelemzésnél ezeket a tényezőket is figyelembe vegyük. A legfontosabb az lenne, hogy

ne tartózkodjunk sokat a szabadban, azonban vannak, akiknek ez nem választás kérdése, hiszen része a munkájuknak.

Ez esetben speciális porvédő maszkok használatát javasoljuk, mert a sima egészségügyi maszkok a szállóportól nem védenek meg. Például a kerékpárosoknak is fontos lenne a maszk használata. Tehetünk pár egyszerű intézkedést annak érdekében, hogy csökkentsük a szennyezés mértékét: sok folyadék fogyasztásával, vitaminok szedésével, gyümölcsök, zöldségek fogyasztásával (amelyek antioxidáns vegyületeket tartalmaznak). Ami a cégeket illeti, minden munkáltatónak rendelkeznie kell a fent említett kockázatértékeléssel, melyben meghatározzák az adott tevékenység kockázati tényezőit. A szabadban végzett munka esetén a környezetből származó veszélyeket (hideg és meleg időjárási viszonyok, közlekedés, stb.) is tartalmaznia kell ennek a dokumentumnak. „A kockázatértékelést munkavédelmi és munka-egészségügyi szakmai végzettséggel rendelkező szakemberek készítik el.

Kiszállítás, futárposta, illusztráció

A levegő szennyezettsége miatt kialakult egészségkárosító környezet hatásait is ezeknek a szakembereknek kell értékelni, és a kockázati tényezőknek megfelelően intézkedési javaslatot készíteni a munkáltató számára.

2.) A termelési folyamatok kialakítása

A Posta világa a levél- és csomagküldemények felvétele mellett pénzügyi és pénzforgalmi szolgáltatásokat (befizetés, kifizetés, pénzküldemény stb.) is nyújt, illetve hírlapterjesztést és kiskereskedelmi tevékenységet is végez (boríték, bélyeg, képeslap stb. értékesítése). A munkáltató, a hálózat észszerűsítésével, technológiai korszerűsítésekkel, automatizálással is tudja csökkenteni a munkavállalókat érő veszélyforrásokat.

A munkáltató műszaki, illetve szervezési intézkedések megvalósításával kiküszöböli a kézi tehermozgatást, ha ez nem oldható meg, a tevékenységgel járó kockázatot – az előzőekben ismertetett kockázatot súlyosbító tényezők figyelembevételével –, vagy a következő bekezdésben foglaltaknak megfelelően, a lehető legkisebbre csökkenti. Ha a munkavállalók részéről a súlyos terhek kézi mozgatása nem kerülhető el, a munkáltató a munkavégzés helyeit – amennyiben ez lehetséges – oly módon alakítja ki, hogy az ilyen kézi anyagmozgatás feltételei a legbiztonságosabbak és az egészségre ártalmatlanok legyenek, ennek keretében a munkavégzés megkezdése előtt felméri az adott munka jellegének megfelelő egészségügyi és biztonsági követelményeket, és különösen a teher jellemzőit, megfelelő intézkedések megtételével a lehető legkisebbre csökkenti a munkavállalókat fenyegető hátsérülés kockázatát.

A munkaköri alkalmasság orvosi véleményezése során a foglalkozás-egészségügyi szolgálat, illetve a munka elrendelésekor a munkáltató figyelembe veszi az egyéni kockázati tényezőket.

A klímakörnyezet kedvezőtlen hatásainak megelőzése céljából munkaszervezési intézkedéseket kell tenni. Óránként legalább 5, legfeljebb 10 perces pihenőidőt kell közbeiktatni, ha a munkahelyi légtér hőmérséklete a zárttéri munkahelyen a 26°C értéket meghaladja, ha a várható napi középhőmérséklet szabadtéri munkahelyeken a +4 °C-ot, illetve zárttéri munkahelyeken, a +10 °C- ot a munkaidő 50%-ánál hosszabb időtartamában nem éri el. Ha a zárttéri és szabadtéri munkahelyeken a napi hőmérséklet tartósan (legalább napi 8 órán keresztül) + 26 °C értéket meghaladja, a munkavállalók részére igény szerint, de legalább félóránként védőitalt kell biztosítani. A folyadékveszteséget általában 14–16 °C hőmérsékletű ivóvízzel kell pótolni. Amennyiben az ellátás megfelelő minőségű vezetékes ivóvíz, vagy hűtési lehetőség hiánya miatt nem biztosítható, akkor szénsavas, vagy szénsavmentes ásványvíz vagy szódavíz vásárlásával kell gondoskodni az ellátásról. A telephelyen (postán, üzemen) kívül munkát végzők (kézbesítők, járatosok, mobilpostások stb.) részére a lehetőséghez mérten hűtött ásványvíz, vagy szódavíz vásárlásával kell biztosítani a védőitallal történő ellátást.

A telephelyen kívül munkát végzők részére szolgálatuk során a fogadó postaszervek is kötelesek védőitalt biztosítani. Azokon a napokon, amikor a napi maximum hőmérséklet a 30 °C értéket meghaladja (kánikulai nap), és hatóság, illetve a munkavédelem intézkedéseket rendel el, a folyadékpótlásra, személyenként napi 1,5–2 liter hűtött ásványvíz, szódavíz beszerzését azon munkavállalók részére is biztosítani kell, ahol egyébként az ivóvíz rendelkezésre áll. Ha a várható napi középhőmérséklet szabadtéri munkahelyeken a +4°C-ot, illetve zárttéri munkahelyeken a +10°C-ot a munkaidő 50%-ánál hosszabb időtartamában nem éri el, a munkavállalók részére +50 °C hőmérsékletű teát kell adni. A tea ízesítéséhez a cukrot, illetve megfelelő édesítőszert, illetve citromot, citrompótlót kell biztosítani. A melegítő italhoz szükséges anyagok (tea, édesítőszer, ivóvíz stb.) beszerzése, a melegítő ital elkészítése, illetve a kiszolgáláshoz szükséges eszközök (pohár) biztosítása a szervezeti egység feladata. Az eszköz tisztántartásáról a használó (szervezet) köteles gondoskodni. A munkavállalók részére a teát lehetőség szerint annak a szervezetnek a működési területén kell biztosítani – a higiéniai feltételek betartása mellett, ahol a munkavégzés folyik, vagy ahol a melegítőital-juttatásra jogosult munkavállalók pihenő- vagy munkaközi szünetüket töltik. Azokon a munkanapokon, amikor a melegítőital-ellátásra jogosult

munkavállaló munkaideje a 8 órát meghaladja, minden további 4 órai szolgálat után az alapnorma (5 dl) szerinti ellátáson felül, további 2,5 dl teát kell biztosítani. A védőitalként biztosított melegítő ital (tea) tervezési és elszámolási mennyiségei 0,5 literenként:4 gramm, vagy 2 tasak (2 gr súlyú) filteres vagy instant tea, 4 dkg kristálycukor, illetve ennek megfelelő más édesítőszer (cukorbetegek részére), 1 dl citromlé sűrítmény. Az ellátás módját a vonatkozó előírások figyelembevételével a szervezeti egység vezetője szabályozza.

Bőrápoló készítményt kell biztosítani a munka befejezése utáni használatra, amennyiben az időjárás és más ártalom (por, stb.) okozta bőrkiszáradás miatt a bőr fiziológiás állapotának helyreállítása szükséges.

Telephelyen kívül munkát végzők, illusztráció

3.) Kollektív védelem

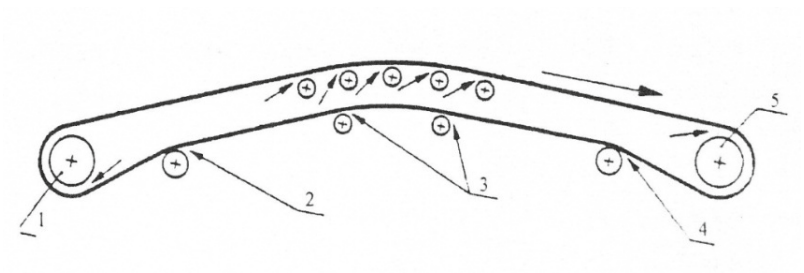
Ebben az ágazatban a folyamatos szállítás egyes veszélyeinél, az ellenük való védekezés során beszélhetünk kollektív védelemről. A Posta világában ma már számos automatizált munkagép segíti a munkavállalók tevékenységét. Ezek többek között a következő gépek:

- automata levélválogató berendezések,
- borítékoló gépek,
- komplett szállítópályák.

Folyamatos szállítás esetében a szállított anyag okozta veszélyeken túl az indítás, a leállítás, a hajtószerkezet forgó és mozgó elemei, a visszafutás, az anyagfeladás, az anyagátadás és a kezelés-karbantartás idéz elő sajátos veszélyeket. A folyamatos működésű szállítógépek forgó és mozgó részei a következő veszélyeket jelentik: elkapás, becsípés, behúzás.

A veszélyes helyek:

- forgó mozgást végző, nem pontosan forgástest alakú, illetve tagolt felületű alkatrészek (amelyek a laza ruházatot, a hosszú hajat elkaphatják);
- a hajlékony vonóelemek (heveder, lánc, kötél) a forgó mozgást végző testekre (dob, lánckerék) való felfutási helyén, vagy a sínen haladó görgő, ill. kerék (lásd: a 7. számú ábrát.);



7. számú ábta

– a forgó vagy a haladó mozgást végző szerkezeti részek, ha a hozzájuk képest el nem mozduló környezet és közöttük becsípésre veszélyes nagyságú rés van, vagy ilyenre szűkül a mozgás irányában (ilyen a szállítócsiga, a kaparó szállítógép, a rédler és a burkolat közötti rés).

A munkáltató biztonsági jelzések kihelyezésével hívja fel a figyelmet a veszélyes részekre. (lásd: a 8. számú ábrát.)

8. számú ábra

Műszaki megoldásokkal kell hatástalanítani azokat a veszélyes helyeket, ahol fennáll a hozzáférés veszélye. Ilyen megoldások: a védőbetétek, a védőburkolatok és az egyéb megoldások (korlát, védőrács, önműködő billenő görgős kapcsoló). A védőbetét szilárd csomagolóanyaghoz, elsősorban egységrakományt mozgató szállítószalagon ajánlott. A védőburkolatok kialakítása lehet:

- teljesen zárt, illetve
- részleges, csak a veszélyes hely környezetében lévő.

A teljesen zárt védőburkolatok kialakítása olyan, hogy a veszélyes helyek a töltő- és ürítőnyílástól nem érhetők el. Ha nem csak javításkor, hanem alkatrészcsere, állítás stb. alkalmával is üzemszerűen szükséges az elburkolt részhez hozzáférni, akkor olyan szerelési módot kell választani, amely azt minimális munkával lehetővé teszi. Általában három módszer használatos ilyen esetben: szárnyas vagy recézett fejű, tehát szerszám nélkül kezelhető rögzítőcsavarok alkalmazása, körmös beakasztás, amelynél a burkolat csavarozás nélkül leakasztható, valamint ajtószerűen nyitható kiképzésű. E három gyorsan nyitható felszerelési mód közül az ajtószerűen nyitható kiképzést tartjuk alkalmazandónak minden lehetséges esetben, nem csak azért mert a burkolat nem távolítható el

teljesen, így elkallódása, lefelejtése a legkevésbé fordulhat elő. Fontos kitérni a gépek be- és kikapcsolódásához fűződő kockázatokra is. A gépeken a kezelésre a folyamatok megindítására és a beavatkozásra különféle kapcsolók és szabályzók, közös néven kezelőszervek szolgálnak. Kialakításuk és működésük nagymértékben befolyásolja a gépkezelés biztonságát. Ha a kezelőszervek hozzáférhető alkatrészt hoznak mozgásba, vagy egyéb veszélyhelyzetet létesítenek, követelmény, hogy a dolgozó szándéka nélkül ne kapcsolódhassanak be, csak határozottan a bekapcsolásra irányuló mozdulatnak engedelmeskedjenek. Az akaratlan bekapcsolódás elleni biztonság első foka a kapcsolási erőszükséglet megfelelő nagysága és a kapcsoló megfelelő elhelyezése. Olyan kapcsoló vagy nyomógomb, amelynek bekapcsolása veszélyhelyzetet idézhet elő, nem járhat túl könnyen. Például a kapcsolókar végén a bekapcsolást eredményező elmozdulás irányában mérve legalább 20–30 N erőhatás legyen szükséges a kapcsolás létrejöttéhez. Az ergonómia megadja a kapcsolási erőszükséglet maximumát a dolgozó erejének kímélése szempontjából, a biztonságtechnikának viszont a minimum a fontos. A két követelmény együttes figyelembevételével alakítható ki a jó kapcsolószerkezet. Arra is törekedni kell, hogy az eredetileg beállított he-

lyes erőszükséglet tartós legyen, kopás, rugókifáradás hatására ne csökkenjen számottevően és ne is legyen egyszerűen előállítható. A kapcsoló a dolgozó keze ügyében, de védett helyen legyen. A kapcsolókar ne álljon ki a gép kontúrjából és ne nyúljon be a dolgozó rendszeres tevékenységi, erőkifejtési zónájába, nehogy egyéb tevékenység közben testével, kezével meglökhesse. Ha ez elhelyezéssel nem biztosítható, a kapcsoló mozgástartományát esetleg védőpánttal lehet körülvenni. Nyomógomboknál ugyanez a cél a gomb süllyesztett elhelyezésével érhető el. A süllyesztést úgy célszerű végezni, hogy 40 mm átmérőjű golyóval nyomva a nyomógomb még ne zárja az érintkezőket. Kézi-kerekek, forgótárcsák külső erőhatásokra kevésbé érzékenyek, mint a kapcsolókarok, ha nincs rajtuk fogantyú vagy egyéb olyan kiképzés, amelybe valami beleakadhat és a kapcsolási erőszükségletük elég nagy ahhoz, hogy dörzsöléssel, a perem súrlódásával ne legyen legyőzhető. A lábindítók érzékenysége viszont fokozott, azokat feltétlenül fedetten kell elhelyezni, vagy külön fedéllel kell ellátni. Teljesen kiküszöbölhető a külső erőhatásra történő akaratlan bekapcsolódás a kapcsolók reteszelésével. A reteszelt kapcsolóknál a bekapcsolás (csakis a bekacsolás) egy előzetes feltételhez van kötve és nem végezhető el mindaddig, amíg ez a feltétel

nem teljesül. Ez leggyakrabban és legcélszerűbb esetben egy – a kapcsolási mozdulat irányban eltérő – reteszelő mozdulat. Például a kapcsolókar csak egy villából való kiemelése után, vagy a végén elhelyezett gomb megnyomása után mozdítható ki a kikapcsolt helyzetből. A reteszoldást és a bekapcsolást ugyanaz az erőhatás ne tudja létrehozni, tehát akaratlanul egyidejűleg mindkettő ne történhessen meg.

A bekapcsolásnak egyéb feltétele is lehet, például:

– kulcs használata, ha elsősorban az illetéktelenek által végzendő kapcsolást akarjuk megakadályozni, vagy
– a kapcsolás következményeként fellépő veszélyhelyzetet kiküszöbölő intézkedés (pl. ajtó becsukása).

Olyan kapcsolóknál, amelyek váratlan bekapcsolódása komoly veszélyhelyzetet idézhet elő (pl. esztergatokmány forgásba jön), feltétlenül törekedni kell a reteszelésre. Hasonló esetekben lábkapcsolóknál is reteszelést célszerű alkalmazni. A váratlan megindításhoz hasonló veszélyhelyzetet idézhet elő, ha a gép a kívánt időpontban a dolgozó várakozásával ellentétben nem áll le, hanem tovább működik. Hogy ez ne következzen be, ahhoz először is az szükséges, hogy a kapcsolónak határozott „0” helyzete legyen és ebbe „bekattanjon”, vagyis a kikapcsolás megtörténte jól érzékelhető és biztosan megállapítható legyen. Főleg azoknál a kapcsoló-

karoknál rendkívül fontos ez, amelyeknél a kikapcsolt helyzet és az üzemi helyzetek (pl. előre-hátra) között középállásban van, kikapcsoláskor tehát a kapcsoló nem húzható ütközésig.

4.) Karbantartások fontossága

A munkáltató gondoskodik a munkaeszközök szükséges karbantartásáról, annak biztosítására, hogy a munkaeszköz teljes élettartama alatt feleljen meg az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzés követelményeinek. Karbantartási műveleteket csak a munkaeszköz leállított állapotában szabad végezni. Ha ez nem lehetséges, megfelelő védőintézkedéseket kell tenni, vagy biztosítani kell, hogy az ilyen műveletek a veszélyes téren kívül elvégezhetők legyenek. A munkaeszközt el kell látni könnyen felismerhető szerkezettel, amellyel le lehet választani az energiaforrásról. Az energia visszatérése, a visszakapcsolás nem jelenthet veszélyt a munkavállalókra. A munkaeszközök karbantartásához karbantartási naplót, nyilvántartást kell rendszeresíteni, abban

Karbantartások fontossága, illusztráció

a karbantartási eseményeket rögzíteni, valamint naprakészen vezetni kell. Lehetővé kell tenni, hogy a munkavállalók biztonságosan bejuthassanak és tartózkodhassanak minden olyan területen, amely szükséges a munkaeszközzel történő munkavégzéshez, a munkaeszköz beállítása és karbantartása során is.

4.1.) Az emelőgépek, targoncák karbantartása

Az emelőgép műszak előtti karbantartását (gépápolását) a kezelője végzi a használati utasításban leírtak és az üzemeltető utasításai szerint.

Minden gépvezetőnek olyan szaktudással és tapasztalattal kell rendelkeznie, hogy ránézésre is pontosan meg tudja állapítani, milyen állapotban van az előtte álló targonca, vagy más nehézgép.

Egy targonca mindennap nehéz emelő-szállító munkát végez, ezáltal folyamatos, nagyfokú amortizációnak van kitéve. Annak érdekében, hogy mindig biztonságos legyen a használata, folyamatos állapotfelmérést kell alkalmazni, hogy ha bármilyen eltérés tapasztalható, azt egyből észrevegye a használója. Ez lehet akármilyen alkatrészbeli torzulás vagy hiány, olajcsöpögés vagy súlyosabb, szembetűnőbb probléma felmerülése. De ki kell térni a kiegészítő alkatrészek és kellé-

kek állapotára is, mint például az ülés, a biztonsági öv állapota, a figyelmeztető feliratok és csíkok megjelenítése. Emellett minden targoncának rendelkeznie kell saját teherbírási táblával, mely tartalmazza a targonca súlyát, a teherbírását, rakományának maximális súlyát.

Ha bármilyen hiányosságot, problémát vagy rendellenességet felfedez a targoncavezető, és nem történik meg annak a kijavítása, akkor egyaránt felelősségre vonható a munkáltató és a munkavállaló is.

A műszak előtti karbantartás az emelőgép azon részeire terjedhet ki, amelyek biztonságosan megközelíthetők. Villamos karbantartást a kezelő nem végezhet.

A gépápolási, karbantartási munkák megkezdése előtt a meghajtómotort le kell állítani és/vagy a villamos berendezéseket a feszültség alól mentesíteni kell. A hálózati kapcsolót lezárással kell az újrabekapcsolás ellen biztosítani.

A gép karbantartása során figyelembe kell venni a 10/2016. (IV.05.) NGM rendelet 31. paragrafusát, ami kimondja, hogy karbantartási naplót, nyilvántartást kell rendszeresíteni, és naprakészen kell vezetni.

4.2.) A kiszállítási tevékenység során használandó járművek, kerékpárok karbantartása

A munkáltatónak megfelelően gondoskodni kell a tevékenységében alkalmazott gépek (ideértve a gépjárműveket is), berendezések, eszközök mindenkori megfelelőségének biztosításáról, jogszabályban előírt szintű felülvizsgálatairól (pl. gépjárművek, biciklik felülvizsgálatai).

A felsorolt tárgyi feltételek biztosítása, illetve az ellenőrzéseken észlelt hiányosságok megszűntetése, a szervezeti egység vezetőjének vagy a munkavédelmi képviseletvezető jelzése alapján, a területileg illetékes beruházási szervezet, illetve a gondnokolással, karbantartással megbízott szervezeti egység, gépjárművek esetében a jármű üzemeltetéséért felelős szervezeti egység feladata. Annak ellenére, hogy a kerékpár karbantartásáról a munkáltató gondoskodik, a munkavállalónak is van kötelezettsége ezzel kapcsolatban. Rendkívül fontos, hogy a munkavállalók munkakezdésük előtt a kerékpárjuk működését ellenőrizzék. Ezzel elkerülhetik, hogy út közben jelentkezzen a meghibásodás, amelynek megoldása komoly nehézségekbe ütközhet, testi épségükre is veszélyes lehet. Egy indulás előtti gyorsellenőrzés során a következőket kell szemrevételezéssel ellenőrizni:

– a patentszárak szorossága,
– a fékpofák állapota (kopás, rögzítőcsavarok),
– a féktestek, -karok működése (erősen húzzuk meg a karokat, csavarjuk meg a féktesteket, hogy nem lazult-e ki a rögzítőcsavarok),
– a váz állapotának vizsgálata, esetleges sérülések, repedések felismerése, főképp az alsócső alján a kormánycsapágyhoz közel, vagy a láncvillákon a középcsapágy mellett,
– a kerék megpörgetése, centrírozottság, a gumi egyenletes futása, állapota, esetleges repedések, vágások, kopás felmérése, beékelődött szilánkok eltávolítása,
– guminyomás (gyakoroljuk be a helyes nyomás érzését gumiösszenyomással),
– a kormány és kormányszár csavarjainak szorossága, a kormányszár párhuzamossága a váz síkjával,
– a hajtókar megforgatása mellett próbáljuk végig az áttételeket, főképpen a végletek (legszélső lánckerekek) esetében, semmi esetben ne legyen túlváltás,
– a lánc finom járása, egyetlen láncszem sem ugorhat, nem lehet rozsdás, havonta ellenőrizzük a kopás mértékét – az aszfalton használt láncok 2000–4000 km-t bírnak, míg a terepen használtak ennek felét-kétharmadát,

– az első fék behúzása mellett toljuk előre-hátra a kerékpárt, így ellenőrizzük a kormánycsapágy „játékát”,
– markoljuk meg a hajtóművet, és húzzuk ellentétes irányba, így ellenőrizzük a középcsapágy „játékát”,
– markoljuk meg a kereket, majd mozgassuk oldalirányba, így ellenőrizzük a kerékcsapágy „játékát”

Ha a kerékpár az ellenőrzések bármelyikén „megbukik”, ne keljünk útra, jelezzük a hibát felettesünknek! A munkáltató köteles a hibát kijavítani, a karbantartásról gondoskodni.

5.) Munkahelyi higiéné

Munkahigiénés vizsgálatok a munkakörnyezetben lévő kóroki (fizikai, kémiai, biológiai, ergonómiai, pszichoszociális) tényezők feltárására, szintjének, továbbá a végzett munkából és a munkakörnyezet hatásaiból adódó megterhelés mennyiségi meghatározására alkalmas eljárások, valamint olyan vizsgálatok, amelyek eredményeként javaslat tehető a munkából és a munkakörnyezetből származó egészségkárosító kockázatok kezelésére (csökkentésére).

A munkahigiéne feladata, hogy kidolgozza az egészséget nem károsító munkahelyi higiénés határértékeket; kidolgozza, alkalmazza a munkakörnyezeti kóroki tényezők kimutatásának módszereit, a munkakörnyezeti monitorozás rendszerét; a technológia fejlesztési, illetőleg a munkahely tervezési szakaszában megállapítsa a várható egészségkárosító kockázatokat; a munkakörnyezet, a technológia, a tevékenységhez alkalmazott anyagok, készítmények ismeretében meghatározza az egészségkárosító kockázatokat, azokat minőségileg és mennyiségileg jellemezze; a kockázatot a mért értékeknek, adatoknak a határértékekkel, szabványokkal való összevetését követően határozza meg; dolgozza ki a megelőzés stratégiáját; szolgálatai útján hatósági felügyeletet lásson el a munkahigiéne céljának megvalósítása érdekében. Munkahigiénés vizsgálatok körébe tartozik a fizikai terhelés és az igénybevétel vizsgálata is.

5.1.) Tisztálkodás

Valamennyi dolgozó részére az elegendő mennyiségű tisztálkodási szert és eszközt folyamatosan kell biztosítani. Kézmosás után lehetőleg papírtörölközőt vagy meleg levegős kézszárítót kell használni.

Azt a dolgozót, aki a munkahelyén bőrkárosító hatásnak van kitéve, védőkenőccsel, ipari kéztisztító szerrel és bőrápoló készítménnyel kell ellátni.

A megfelelő tisztálkodás fontossága, illusztráció

5.2.) Szociális helyiségek

A helyiségeket csak a rendeltetésének megfelelően szabad használni. A közlekedési és menekülési útvonalakat, valamint valamennyi bejáratot állandóan szabadon kell tartani, azokat leszűkíteni, vagy eltorlaszolni még átmenetileg sem szabad. Anyagtárolás a közlekedőutak területén nem megengedett. Ezen helyiségekben éghető folyadékot tárolni nem szabad. A lefolyókba tűzveszélyes folyadékot önteni, illetve a fűtőtestekre éghető anyagot helyezni tilos! A dohányzás nem engedélyezett. A helyiségek bejáratait, közlekedő folyosóit eltorlaszolni, leszűkíteni még átmenetileg sem szabad, az érkező áruk elhelyezése közvetlenül a tárolóhelyiségbe történjen. Az étkező védelmét a legközelebb elhelyezett tűzoltó készülékek szolgálják. A melegítő berendezések mellett a használati szabályokat el kell helyezni, azt a berendezéseket kezelő személyekkel ismertetni kell, tűz- és munkavédelmi oktatás keretén belül. Az engedélyezett típusú, rendszeresen felülvizsgált sütő-, főző- és melegítő-berendezések használati szabályait és a technológiai utasításokat maradéktalanul be kell tartani! Az étkezdében az asztalok mellett csak a megfelelő számú szék helyezhető el.

Az asztalok elhelyezését úgy kell végezni, hogy a székeken ülő személyek között legalább 1 m távolság legyen megtartva, és szükség esetén a helyiség gyorsan elhagyható legyen. A helyiségekben

található villamos berendezések időszakos felülvizsgálatát, valamint a gázüzemű berendezések kezelési utasításában meghatározott ellenőrzését rendszeresen el kell végezni. Az étkezde helyiségében tűz- és robbanásveszélyes anyagot, illetve egyéb oda nem illő eszközöket tárolni tilos. A tapasztalt hiányosságokat azonnal meg kell szüntetni.

6.) A munkarend szervezése

A munkajog definiálja az általános munkarend közismert fogalmát: az általános munkarend szerint hétfőtől péntekig kell egyenlő óraszámban munkát végezni. Ha a felek megállapodása – a munkavállaló javára – vagy kollektív szerződés eltérő rendelkezést nem tartalmaz, továbbá ha a munkáltató nem vezet be munkaidőkeretet vagy elszámolási időszakot, általános munkarendben kell foglalkoztatni minden munkavállalót. Általános munkarendben dolgozhat a postai szellemi dolgozó.

A szervezeti egység vezetőjének szervezési intézkedéseket kell tennie azokban a munkakörökben, ahol többműszakos, vagy megszakítás nélküli munkarend van, és azt a munka jellege szükségessé teszi (pl. fokozott figyelmet igénylő, monoton, egyoldalú terheléssel járó, kényszertesthelyzetben történő stb. munkavégzésnél), valamint gondoskodni kell a munkavállalók személyi váltásáról is.

Azon munkakörökben, amelyekben a munkavállalók arra alkalmas védőfelszerelés használata ellenére munkahelyi ártalomnak vannak kitéve (zaj, vibráció, rossz klímaviszonyok stb.), az ártalom megszüntetéséig meghatározott időközönként a munkavégzést meg kell szakítani és a felfrissüléshez szükséges ideig szünetet kell tartani, a szünetet ártalomtól mentes helyen kell eltölteni.

Azon munkahelyeken, ahol a munkavégzés folyamatos képernyőfigyeléssel történik, a vonatkozó előírásoknak megfelelően képernyőfigyelési szünetet kell biztosítani.

Többműszakos munkahelyeken meg kell követelni, hogy a gép berendezés kezelője a gép esetleges hibáját és a működtetéssel kapcsolatos változásokat a váltótársával közölje, ilyen esetekben gondoskodni kell fentieknek a gépnaplóba történő bejegyzéséről is.

Többműszakos vagy megszakítás nélküli munkarend esetén gondoskodni kell a műszakok esetenkénti ellenőrzéséről, különös tekintettel a munkaszüneti és a heti pihenőnapi munkavégzésre.

Minden olyan esetben, amikor valamely munka egyidejű elvégzésére 2 vagy több munkavállaló kap utasítást (pl. meg nem osztható nagyobb súlyú tárgyak, anyagok mozgatása), a munka végzésének irányításával arra a munkára szakképzett és munkavédelmi szempontból kioktatott munkavállalót kell kijelölni a kijelölt személyéről a csoport tagjait tájékoztatni kell.

Szabadban végzett munkáknál, ha az időjárási viszonyok vagy egyéb körülmények lehetetlenné teszik a munkavégzés szokásos módon történő végzését (pl. hóakadály, ónos eső, viharos szél, árvíz, járvány), a postai szolgáltatások hálózatának üzemel-

tetéséért felelős vezető az illetékes munkavédelmi képviselet-vezetővel, ill. a biztonság szakterület illetékesével való előzetes egyeztetés után dönt a munkavégzés, esetleg a technológia érintett munkafázisainak megváltoztatásáról vagy felfüggesztéséről, és gondoskodik a munka biztonságos elvégzése feltételeinek biztosításáról.

Rendellenes körülmények kialakulása esetére, amikor a szabályos üzemvitelre vonatkozó biztonsági előírások nem tarthatók be, a munkahely jellegére, helyzetére, kiterjedésére, valamint a veszélyforrások hatására, továbbá a munkavégzés hatókörében tartózkodókra is tekintettel, mentési tervet kell készíteni és ki kell jelölni a mentéshez szükséges személyeket. Ez a követelmény teljesíthető a Tűzriadó terv keretében is (ahol annak készítése kötelező). A mentési tervet az érintett munkavállalókkal meg kell ismertetni, tartalmát a személyek, körülmények és adatok változásakor aktualizálni szükséges.

Ha a postai szolgáltatás ellátása, végzése valamilyen más, külső szervezet területén történik, akkor biztosítani kell, hogy az ott szolgáltatást nyújtó postai munkavállalók megismerjék és alkalmazni tudják az adott területre, az adott területen folyó tevékenységre vonatkozó, munkavégzésüket érintő előírásokat is.

Azokon a munkahelyeken, munkafolyamatoknál, ahol veszélyesnek minősülő anyagok felhasználására, tárolására vagy használatára kerül sor, a velük való érintkezésnél, illetve a munkavégzés során a veszélyes anyagra vonatkozó előírásokat be kell tartani és az ÁNTSZ felé történő bejelentésük iránti intézkedésről a szervezet vezetőjének gondoskodnia kell.

E követelmény teljesítése érdekében a veszélyes anyagokra és veszélyes hulladékokra vonatkozó előírások megismertetése a munkavédelmi oktatások egyik kötelező elemét képezi.

6.1.) Telephelyen kívüli munkavégzésre vonatkozó szabályok

A telephelyen kívüli munkavégzésre kötelezett munkavállalók számára a munkavédelmi oktatás keretében külön is oktatni kell a közterületen történő munkavégzés szabályait és a telephelyen kívüli munkavégzéshez rendszeresített eszközök használatát (pl.: személyi védelem eszközei, kutyariasztó, mobiltelefon stb.)

A telephelyen kívüli munkavégzés esetén a munkavégzést elrendelőnek gondoskodnia kell: a munkavégzés közbeni természetes biológiai és higiéniai szükségletek kielégítésének lehetőségéről (pl.: WC használat és kézmosás lehetőségéről), védőital biztosí-

tásáról, az elsősegélynyújtás megszervezéséről (hely, személy, felszerelés), a szükséges technológiai szünet eltöltésének helyéről, helyszínéről, a rendkívüli esemény, vagy rendellenes körülmény bekövetkezése során az esemény, körülmény jelentésének, jelzésének lehetőségéről, módjáról.

7.) Munkavállalók oktatása

A munkáltató köteles biztosítani a munkavállalók, illetve azok képviselői számára a tájékoztatást, az oktatást és a konzultációt a rendelet hatálya alá tartozó tevékenységekkel kapcsolatosan, a Mvt. rendelkezései szerint.

Az anyagmozgatási munkát végzőnek orvosi szempontból alkalmasnak, ill. munkavédelmi szempontból kioktatottnak kell lennie. A munkavédelmi oktatáson ismertetni kell az elsősorban hátsérülések kockázatával járó kézi tehermozgatás minimális egészségi és biztonsági követelményeit. A munkáltatónak általános tájékoztatást kell nyújtania a munkavállaló részére a Munkavédelmi törvényben foglaltaknak megfelelően, és – amennyiben ez lehetséges – a legpontosabb információt kell adnia a munkavégzés megkezdése előtt a teher súlyáról (tömegéről), továbbá az egyenlőtlen terheloszlás esetén a súlypontról vagy a teher legnehezebb oldaláról. A munkáltató köteles biztosítani a munkavállalók illet-

ve azok képviselői számára a tájékoztatást, az oktatást és a konzultációt a Mvt. hatálya alá tartozó tevékenységekkel kapcsolatosan, annak rendelkezései szerint.

A munkavállalók oktatásának fontossága, illusztráció

7.1.) A kockázatcsökkentő munkavégzés gyakorlatának elsajátítása

A munkáltató feladata tájékoztatni a munkavállalókat a munkahelyi veszélyekről, amit az ehhez kapcsolódó kockázatcsökkentés egyik módjával, a munkavédelmi oktatások megtartásával tehet meg.

8.) Ha a kollektív védelem nem lehetséges

Amennyiben a kockázatokat nem lehet csökkenteni kollektív védelemmel, úgy egyéni védőeszközöket szükséges juttatni a munkavállalók részére a kockázatok kiküszöbölése céljából. A szükséges egyéni védőeszközöket a munkafeladat, a teher és a munkakörnyezeti jellemzők alapján kell meghatároznia a munkáltatónak, a kockázatok felmérése és értékelése alapján.

A fej védelmére védősisakot, védőkámzsát kell biztosítani, ahol leeső tárgyakkal, illetve le/beesés veszélyével kell számolni (ilyen veszély a belső raktározás folyamatainál fordulhat elő). A felső végtagok védelmére alkalmas védőeszközök a vállvédő, csuklószorító, tenyérvédő, védőkesztyű. Ezek a védőeszközök a teher okozta sérülés, illetve ártalmas hatások megelőzésére szolgálnak. Az alsó végtagok védelmére (lábfej) az orrmerevítős, talpvédő-betétes védőlábbeli (bakancs, szandál) a megfelelő (pl. a teher ráeshet a lábfejre, vagy szállításnál a láb beleütközhet szilárd felületbe). Ha a környezeti tényezők indokolják (pl. ha hideg munkakörnyezetben szükséges kiszállítani), szükség lehet az ártalomnak megfelelő más védőeszközök (pl. hideg elleni kabát) biztosítására is. A munkáltató feladata – az egyéni védőeszközök biztosítása mellett – az is, hogy a rendeltetésszerű használat oktatásáról, a védőképességét elvesztő védőeszközök cseréjéről, tisztításáról gondoskodjék.

8.1.) Egyéni védőeszközök a postai ágazat raktározási, tárolási, valamint futárpostai tevékenységei során

A munkáltató védőeszközt köteles biztosítani azokban a munkakörökben, munkafolyamatoknál, ahol a munkavállaló egészségét, testi épségét veszélyeztető fizikai, biológiai, vegyi eredetű ártalom hatásának kockázata érheti és azokat műszaki, illetve szervezési intézkedéssel nem lehet kiküszöbölni vagy elhárítani. Az egyéni védőeszközt a veszély, ártalom fennállásától annak megszűntéig kell biztosítani.

A védőeszköz kiválasztása kockázatértékelés alapján, a munkavédelmi képviseletvezető feladata. A kiválasztáskor figyelembe kell venni a foglalkozás-egészségügyi szolgálat vezetőjének a véleményét. Az 1. sz., 2. sz. és 3. sz. táblázat összefoglalóan szemlélteti a különböző postai tevékenységek munkaköreiben használandó egyéni védőeszközöket.

Ha a munkavállaló munkavégzése során többféle ártalomnak van kitéve a munkavállalónak egy időben többféle védőeszközt kell biztosítani a munkafeladatnak megfelelően, a részére kiadott védőeszközöknek összeillőnek és hatékonynak kell lenniük a kockázatokkal szemben. Ugyanazon ártalom elleni védelemre kétféle védőeszköz nem adható. Védőeszköz nélkül a munkavállaló az egészségére, testi épségére

Munkakör	Kockázat jellegének megnevezése	A védelem iránya
Raktáros (Kézi anyagmozgatás)	Leeső, ledőlő tárgy. Elcsúszás, elgurulás. Összenyomódás.	Láb védelme. Biztonsági lábbeli.
	Mozgásszervi megbetegedés.	Test védelme. Deréköv.
	Horzsolás. Beütődés.	Kéz védelme. Védőkesztyű.

1. számú táblázat

Munkakör	Kockázat jellegének megnevezése	A védelem iránya
Targonca vezető (Gépi anyagmozgatás)	Időjárás hatása. Hideg eső.	Test védelme. Védőruházat.
	Mechanikai hatások, horzsolás, beütődés.	Kéz védelme.
	Leeső, ledőlő tárgy. Elcsúszás, elgurulás. Összenyomódás, horzsolás, beütődés.	Láb védelme. Biztonsági lábbeli.

2. számú táblázat

Munkakör	Kockázat jellegének megnevezése	A védelem iránya
Futárok, postások (Telephelyen kívüli tevékenység)	Időjárás hatása. Hideg eső.	Test védelme. Védőruházat.
	Szmog, por.	Légutak védelme, pormaszk.
	Közlekedésből adódó veszélyek, elütés, elgázolás.	Jól láthatósági mellény.

3. számú táblázat

veszélyt jelentő munkavégzésre nem kötelezhető. Ilyen esetben a munkavállaló jogosult megtagadni a munkavégzést.

A jól láthatóságot biztosító mellényt mindazok rendelkezésére kell bocsátani, akik napi rendszerességgel a munkáltató tulajdonában vagy bérlésében (ideértve a munkavállaló saját tulajdonában lévő, szerződés szerint munkáltatói érdekből rendszeresen használt gépjárművet is) lévő gépjárművet, kerékpárt vezetnek, akik a postai járművek forgalmát (közúton, vagy postai telephelyeken) rendszeresen irányítják, akik munkavégzés céljából rendszeresen közúton tartózkodnak, mozognak, akik baleseti helyszínelés vagy havária-elhárítás céljából közúton, vagy gépjárművek által használt területen tartózkodnak vagy mozognak, akik kézbesítési tevékenységet vagy annak ellenőrzését végzik kerékpáron illetve lakott területen kívül gyalogosan.

A jól láthatósági mellény viselésének kötelezettsége akkor áll fenn, ha a munkavállaló a munkavégzéssel összefüggésben az út úttestén, leállósávjában, útpadkáján tartózkodik (akár lakott területen belül, akár lakott területen kívül) éjszaka vagy korlátozott látási viszonyok között.

A leírtakat kell alkalmazni a mobilposta-kezelőkre is, amennyiben a kézbesítés részben vagy teljes egészében kerékpárral, vagy gyalogosan történik.

A jól láthatóságot biztosító mellény (e részben a továbbiakban: mellény) használatára vonatkozóan az alábbiak szerint kell eljárni:

- A postai gépkocsiban a szállítható személyek számának megfelelő számú mellényt kell a viselés időszakán kívül tárolni, és a gépjármű szerszámkönyvében „jól láthatóságot biztosító mellény" megnevezéssel szerepeltetni.
- A gépjárművek telephelyi irányítását végző munkavállalók mellényét a telephelyen kell tárolni.
- A kézbesítéshez kapcsolódóan biztosított mellényeket személyre szólóan kell kiosztani.
- A mellényeket a csatolt kezelési utasítás szerint, továbbá az egyéni védőeszközökre vonatkozó előírások szerint kell beszerezni, viselni, tárolni, tisztítani.

A viselő személy részére a mellény viselése nem ad felmentést a közúti közlekedési szabályok betartása alól, az indokolatlanul (pl. jelzésadásra) nem használható.

A mellény nem minősül közvetlenül testen viselt védőruházatnak, ezért visszavétel esetén a rajta elvégzett minőségi vizsgálat és tisztítás után újra kiadható.

Az ellátási kötelezettség a végzett tevékenységhez és annak körülményeihez kötődik, tehát munkaviszonyban, tipikus foglalkoztatási formában és egyéb jogviszony alapján munkát végzők esetén is fennáll.