Ракурс360 памятка по охране труда

Погрузка и тяжести

Памятка работнику: сколько можно поднимать, тележки, стеллажи, длинные грузы



Организация _____ Руководитель _____

Ответственный за охрану труда _____ Телефон _____

Мужчины — до 50 кг

Разовый подъём без перемещения — не больше 50 кг на человека. (753н, п. 34)

Женщины — до 15 кг

Разово — 15 кг. При чередовании с другой работой (до 2 раз в час) — 10 кг. Постоянно в течение смены — 7 кг. (753н, п. 34; 629н)

От 50 кг — механизмы

От 50 до 500 кг — тали, лебёдки, блоки; вручную только под руководством ответственного и до 50 кг на человека. Свыше 500 кг — грузоподъёмные машины. (753н, п. 35)

Неисправное — не применять

Неисправные тележки, носилки, ломы, крюки и приспособления в работу не берите. (753н, п. 12)

Тележка

Груз равномерно и устойчиво, борта закрыты, не быстрее 5 км/ч, усилие до 15 кг, под уклон — идите сзади. (753н, п. 22)

Стеллаж

На каждом указана предельная нагрузка. Не грузите сверх неё и на неисправный или незакреплённый стеллаж. (753н, пп. 109, 110)

Длинные грузы

Несите на одноимённых плечах, поднимайте и опускайте по команде. Длиннее кузова на 2 м и более — с канатами, вдвоём и больше. (753н, пп. 60, 103)

Над людьми — нельзя

Не перемещайте груз над рабочими местами, где есть люди. (753н, п. 40)

С памяткой ознакомлен(а) _____ Дата _____

Ракурс360
Охрана труда со всех сторон

Бесплатные плакаты, памятки, шаблоны и тесты по охране труда — rakurs360.ru

Основание: Правила по охране труда при погрузочно-разгрузочных работах и размещении грузов (приказ Минтруда России от 28.10.2020 № 753н); Предельно допустимые нормы нагрузок для женщин при подъёме и перемещении тяжестей вручную (приказ Минтруда России от 14.09.2021 № 629н). Сверено 08.11.2026.

Скачать и тест