

# НАРЕДБА № 16

от 31.05.1999 г.

## за физиологични норми и правила за ръчна работа с тежести

(Издадена от министъра на здравеопазването и министъра на труда и социалната политика, обн., ДВ, бр. 54 от 15.06.1999 г., в сила от 16.09.1999 г., изм., бр. 70 от 26.08.2005 г.)

### Раздел I

#### Общи положения

**Чл. 1.** С тази наредба се определят:

1. задълженията на работодателя и на работещите за осигуряване на здравословни и безопасни условия за извършване на ръчна работа с тежести;
2. физиологичните норми и правилата за ръчна работа с тежести.

**Чл. 2.** Наредбата се прилага при всички случаи, когато се извършва ръчна работа с тежести.

### Раздел II

#### Задължения на работодателя

**Чл. 3.** Работодателят предприема подходящи организационни мерки или осигурява използването на подходящи технически средства и оборудване за избягване на ръчната работа с тежести.

**Чл. 4.** Във всички случаи, когато ръчната работа с тежести не може да бъде избегната, работодателят:

1. предприема необходимите организационни мерки за ограничаване на ръчната работа с тежести;
2. осигурява и предоставя на работещите подходящи технически средства;
3. организира работното място така, че ръчната работа с тежести да бъде с минимален риск за здравето и максимално безопасна;
4. осигурява извършването на оценка (по възможност предварителна) на риска за здравето и безопасното изпълнение на съответната работа, съгласно посочените в приложението показатели;
5. предприема необходимите мерки за предотвратяване или намаляване на риска, като отчита показателите, посочени в приложението.

**Чл. 5.** (Отм. - ДВ, бр. 70 от 2005 г.)

**Чл. 6.** (1) Работодателят осигурява на работещите, извършващи ръчна работа с тежести, и/или на техни представители информация за:

1. всички предприети съгласно изискванията на тази наредба мерки за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд;
2. общите характеристики на товара съгласно приложението, а при възможност и точна информация за:
  - а) теглото на товара;
  - б) центъра на тежестта или за най-тежката страна, когато товарът е разположен ексцентрично в опаковката;
  - в) специфичните изисквания, произтичащи от естеството на товара.

(2) Работодателят осигурява на работещите обучение и инструктаж за правилните начини за ръчна работа с тежести, включващи вдигане, преместване, носене, поставяне, разтоварване, подреждане на различните видове тежести, и информация за рисковете, на които са изложени, ако работата с тежести не се изпълнява правилно.

(3) (Изм. - ДВ, бр. 70 от 2005 г.) Работодателят е длъжен да се консултира с работещите и/или техните представители и да създава условия за тяхното участие по

## ЗАДЪЛЖЕНИЯ НА РАБОТЕЩИТЕ

---

всички въпроси, свързани с прилагането на наредбата, в съответствие със Закона за здравословни и безопасни условия на труд .

**Чл. 7.** Работодателят възлага ръчна работа с тежести на лицата, след като бъдат запознати със специфичните характеристики на дейността и условията за работа и като отчита индивидуалните рискови фактори, посочени в приложението.

**Чл. 8.** При осъществяване на редовна ръчна работа с тежести работодателят осигурява:

1. предварителна оценка на физическата годност на лицата за извършване на ръчна работа с тежести;

2. периодична оценка на въздействието на ръчната работа с тежести върху работоспособността и здравето на работещите;

3. медицински изследвания при оплаквания от работещите за появата на смущения на здравето, свързани с ръчната работа с тежести.

**Чл. 9.** (1) Ограничава се извършването на редовна ръчна работа с тежести от жени.

(2) Ръчна работа с тежести не се възлага на бременни жени и родилки до 6-ия месец след раждането.

### *Раздел III*

#### **Задължения на работещите**

**Чл. 10.** Всеки работещ при извършване на ръчна работа с тежести:

1. изпълнява точно дадените инструкции за защита на здравето и за безопасност при извършване на ръчна работа с тежести и съдейства на работодателя за изпълнение на съответните мерки;

2. използва по предназначение техническите средства и оборудването, осигурени и предоставени от работодателя;

3. повишава квалификацията и знанията си относно изискванията за здравословни и безопасни условия на труд при ръчна работа с тежести.

### *Раздел IV*

#### **Физиологични норми и правила за ръчна работа с тежести**

**Чл. 11.** Физиологичните норми са специфични за отделните видове ръчна работа с тежести и се разработват в съответствие с характеристиките и особеностите на работата и риска за здравето и безопасността на работещите.

**Чл. 12.** Когато анализът на ръчната работа с тежести съгласно всички показатели на приложението не показва риск за здравето и безопасността на работещите, се прилагат следните физиологични норми:

1. разстоянието за редовно ръчно пренасяне на тежести се ограничава до 2 m за жени и 30 m за мъже (при редовно ръчно пренасяне на тежести по стълби едно стъпало се приравнява на 1 m разстояние);

2. теглото на товара не превишава:

а) при вдигане, поддържане, преместване и пренасяне на разстояние до 2 m:

- 15 kg за жени и 50 kg за мъже - за единичен товар;

- 4 000 kg за жени и 10 000 kg за мъже - общо за смяна;

б) при пренасяне до 30 m (извършва се само от мъже):

- 30 kg - за единичен товар;

- 6 000 kg - общо за смяна;

3. в случай на необходимост от вдигане и пренасяне на тежести от повече лица общото тегло на товара:

а) е по-малко от сумата на единичните товари по т. 2 и е до 300 kg;

б) не превишава 2400 kg за жени и 6000 kg за мъже за едно лице за смяна;

4. при извършване на чести, повторими операции за вдигане и пренасяне на тежести:

а) времето между отделните операции да не е по-малко от 30 s;

## НАРЕДБА № 16 ОТ 31.05.1999 Г. ЗА ФИЗИОЛОГИЧНИ НОРМИ И ПРАВИЛА ЗА РЪЧНА РАБОТА С ТЕЖЕСТИ

- б) теглото на единичния товар да не превишава:  
- при честота една операция за минута - 5 kg за жени и 11 kg за мъже;  
- при честота две операции за минута - 2,5 kg за жени и 5,5 kg за мъже.

**Чл. 13.** Ръчната работа с тежести се организира така, че да се съблюдават следните основни правила:

1. при вдигане и пренасяне на тежести работната поза да бъде съобразена със: ергономичните изисквания, теглото на товара, посоката на пренасяне на товара, и да не се налага извършване на усукващи движения около оста на тялото;

2. при вдигане на тежести работещият:

а) да поема товара от разстояние не по-голямо от дължината на предмишниците;

б) да вдига товара от ниво не по-ниско от височината на коленете и до ниво не по-високо от височината на раменете;

в) да държи гърба си по възможност по-изправен, като се навежда в областта на кръста и повдига тежестта чрез подходящо приклякване;

3. когато при ръчна работа с тежести се използват различни транспортни средства - колички, вагонетки и др.:

а) правилното усилие е бутане, а не теглене на транспортното средство;

б) бутането, а като изключение теглене на транспортното средство да се извършват на ниво от средата на бедрото до раменете.

### ДОПЪЛНИТЕЛНА РАЗПОРЕДБА

§ 1. По смисъла на тази наредба:

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

2. „Редовна ръчна работа с тежести” означава всяка работа, която:

а) предимно или изцяло се състои от ръчна работа с тежести;

б) обикновено съдържа, макар и непостоянно, ръчна работа с тежести.

### ПРЕХОДНИ И ЗАКЛЮЧИТЕЛНИ РАЗПОРЕДБИ

§ 2. Наредбата се издава на основание чл. 11, ал. 3 от Закона за здравословни и безопасни условия на труд и отменя т. 2 „Норми за физическо натоварване” на Норми за физическо натоварване на работниците и хигиенно- физиологични и ергономични изисквания за рационална организация на работното място и трудовите процеси № 5 на МНЗ (ДВ, бр. 25 от 1971 г., изм. и доп., бр. 58 от 1979 г.).

§ 3. В Наредба № 4 от 1987 г. за работите, които са забранени за лица от 15- до 18-годишна възраст (ДВ, бр. 44 от 1987 г.; изм. и доп., бр. 44 от 1993 г.) се правят следните изменения:

1. Точка 134 от раздел I на приложението се изменя така:

„134. Ръчна работа с тежести:

а) забранява се извършването на редовна ръчна работа с тежести, включително и с помощта на транспортни средства, от лица от 16- до 18-годишна възраст;

б) теглото на тежестта при единично вдигане и пренасяне от лица от 16- до 18-годишна възраст да не превишава: 10 kg за лица от женски пол и 20 kg - за лица от мъжки пол;

в) не се възлага ръчна работа с тежести в противоречие с разпоредбите на глави първа, втора и трета на Наредба № 16 от 1999 г. за физиологични норми и правила за ръчна работа с тежести.”

2. Точка 55 от раздел II на приложението се изменя така:

„55. Ръчна работа с тежести:

## ПРЕХОДНИ И ЗАКЛЮЧИТЕЛНИ РАЗПОРЕДБИ

---

а) забранява се извършването на редовна ръчна работа с тежести, включително с помощта на транспортни средства, от лица от 15- до 16-годишна възраст;

б) теглото на тежестта при единично вдигане и пренасяне от лица от 15- до 16-годишна възраст не превишава: 8 kg за лица от женски пол и 15 kg за лица от мъжки пол;

в) не се възлага ръчна работа с тежести в противоречие с разпоредбите на глави първа, втора и трета на Наредба № 16 от 1999 г. за физиологични норми и правила за ръчна работа с тежести.”

§ 4. Указания по прилагането на наредбата дават Министерството на здравеопазването и Министерството на труда и социалната политика.

§ 5. Контролът по изпълнението на наредбата се извършва от ГИТ при МТСП.

§ 6. Наредбата влиза в сила три месеца след обнародването ѝ в Държавен вестник.

**Показатели за оценка на риска за здравето и безопасността при ръчна  
работа с тежести**

**1.** (Изм. - ДВ, бр. 70 от 2005 г.) Обща характеристика на товара  
Ръчната работа с тежести може да създаде риск за здравето на работещите, когато  
товарът е:

- а) много тежък или много голям;
- б) неудобен или труден за хващане;
- в) нестабилен или с местещо съдържание;
- г) поставен по начин, който налага работата да се извършва на разстояние от  
тялото, с навеждане или извиване на тялото;
- д) с контури, температура и/или консистенция, които могат да причинят увреждане  
на работещия, особено при допиране до товара.

**2.** (Изм. - ДВ, бр. 70 от 2005 г.) Физическо усилие

Прилаганото физическо усилие може да създаде риск, ако:

- а) е много голямо;
- б) се прилага само чрез извиване на тялото;
- в) довежда до рязко преместване на товара;
- г) се прилага при неблагоприятна и нестабилна работна поза.

**3.** (Изм. - ДВ, бр. 70 от 2005 г.) Характеристики на работната среда

Характеристиките на работната среда могат да увеличат риска, ако:

- а) няма достатъчно пространство за извършване на ръчна работа с тежести, особено  
при повдигане във вертикална посока;
- б) подът/повърхностите, по които се пренасят товари, са неравни или хлъзгави и  
особено ако работещите не носят подходящи обувки;
- в) работното място или работната среда не позволява на работещите да извършват  
ръчната работа с тежести на безопасна височина и при подходяща работна поза;
- г) нивото на пода или на работната повърхност не е еднакво навсякъде;
- д) подът или опората за краката са нестабилни;
- е) температурата, влажността или вентилацията са неподходящи;
- ж) местата за складиране на товарите са неподходящи.

**4.** (Изм. - ДВ, бр. 70 от 2005 г.) Характеристика на дейността

Извършваната дейност може да създаде риск от увреждания, ако има една или  
повече от следните характеристики:

- а) голяма честота или продължително прилагане на значително мускулно усилие;
- б) недостатъчни паузи за почивка и време за възстановяване;
- в) големи разстояния на достигане, преместване и пренасяне на товара;
- г) наложен ритъм на работа, който не може да се променя от работещите.

**5.** Индивидуални рискови фактори

Работещият може да бъде изложен на риск, ако:

- а) физически не е подходящ да извършва тази работа;
- б) носи неподходящо работно облекло, обувки или други лични аксесоари;
- в) няма нужните знания и подготовка.