

Bezpieczna praca na
stanowisku kierowcy



Warunki pracy kierowcy

Opis stanowiska: Kierowca samochodu ciężarowego prowadzi pojazdy samochodowe, z wyjątkiem autobusów, o dopuszczalnej masie całkowitej przekraczającej 3,5 tony, z przyczepami i bez przyczep, przeznaczone do publicznego transportu drogowego, przewożąc nimi różnego rodzaju ładunki w komunikacji krajowej i zagranicznej.



Obsługa codzienna pojazdu:



A. Sprawdzanie stanu technicznego pojazdu:

Sprawdzanie stanu technicznego pojazdu przez kierowcę przed każdym wyjazdem w trasę jest obowiązkowe – zmniejsza ono ryzyko zaistnienia wypadku, a ponadto zwiększa komfort psychiczny podczas jazdy.

Czynności obowiązkowe do wykonania przed wyjazdem w trasę to między innymi sprawdzenie:

- ciśnienia powietrza w ogumieniu i jego stan,
- działania hamulców,
- działania układu kierowniczego,
- oświetlenia zewnętrznego i wewnętrznego – czy jest sprawne,
- właściwego poziomu płynów eksploatacyjnych,
- właściwego poziomu oleju – czy jest prawidłowy, czy nie ma wycieków płynu eksploatacyjnego, oleju, paliwa,
- czystości szyby (sprawdzenie działania wycieraczek), reflektorów, lamp i tablic,
- ważności gaśnicy lub gaśnic,
- skrzyni ładunkowej, czy jest we właściwym stanie (np. czy jest czysta, nie posiada widocznych pęknięć i dziur, zamknięcia burt nie są uszkodzone, połączenie naczepy lub przyczepy z pojazdem jest w dobrym stanie itp.),
- tachografu, czy nie jest uszkodzony (jeśli dotyczy),
- czy kierowca wyjeżdżając w trasę ma wszystkie niezbędne dokumenty łącznie z prawem jazdy, dowodem rejestracyjnym i dokumentem przewozowym



Zagrożenia występujące podczas wykonywania obsługi codziennej i sprawdzania stanu pojazdu to:

- uderzenie, zgniecenie przez poruszające się inne pojazdy,
- upadek lub potknięcie się podczas sprawdzania skrzyni ładunkowej,
- uderzenie, zmiżdżenie, obtarcie na skutek spadających przedmiotów, np. koło z samochodu lub ładunek znajdujący się na skrzyni, opadnięcie klapy skrzyni,
- schorzenia układu mięśniowo-szkieletowego wskutek wymuszonej pozycji pracy zwłaszcza podczas przenoszenia i podnoszenia np.: ładunków pozostających na skrzyni ładunkowej,
- przekłucie, przebicie, starcie na skutek ostrych elementów nadwozia np.: pęknięcia i dziury w burtach pojazdu,
- urazu rąk na skutek kontaktu z obracającymi się elementami silnika podczas kontroli stanu oleju, płynów eksploatacyjnych itp.,
- zagrożeniem zatrucia się od chemicznych substancji szkodliwych i niebezpiecznych wydzielających się z cysterny, oparzenie na skutek kontaktu z gorącymi lub żrącymi substancjami przewożonymi w pojeździe.

Jak należy bezpiecznie wykonywać czynności związane z obsługą codzienną i kontrolą pojazdu:

- zachowanie odpowiednich procedur bezpieczeństwa podczas kontroli stanu technicznego, szczególnie w przypadku pojazdów przewożących substancje niebezpieczne,
- podczas pompowania lub dopompowywania kół pracownik powinien odsunąć się od koła na bezpieczną odległość,
- wąż doprowadzający powietrze ze sprężarki powinien być zaopatrzony w końcówkę zaciskową,
- dużych i ciężkich kół (np. pojazdów ciężarowych) nie należy przetaczać ręcznie. Do ich transportu trzeba używać specjalnych wózków, służących także do unoszenia koła przy zakładaniu go na oś pojazdu.



- stosować odpowiednie środki ochrony osobistej i zachować dużą ostrożność, aby nie poparzyć się żrącymi substancjami mogącymi znajdować się na pojeździe. Nosić rękawice ochronne podczas obsługi pojazdu,
- wszelkie zauważone usterki lub uszkodzenia skrzynki ładunkowej (np.: widoczne pęknięcia, dziury, zerwane zamknięcia burt itp.) powinny być natychmiast naprawiane,
- nie wolno jeździć na stopniach pojazdu, błotnikach i w skrzyni ładunkowej,
- wprowadzanie pojazdu na stanowisko musi koordynować inny pracownik, znajdujący się z boku przed samochodem, aby uniknąć potrącenia przez ten pojazd.

Pamiętaj!

- zmierzone ciśnienie powietrza w kołach pojazdu powinno być zgodne z danymi producenta pojazdu, ogumienie nie powinno być uszkodzone, a bieżnik nie powinien być zużyty, ponadto na jednej osi powinny być założone opony o jednakowej konstrukcji i o tej samej rzeźbie bieżnika,
- gaśnice w pojeździe nie powinny być używane, wszystkie gaśnice powinny mieć plombę; gaśnica do gaszenia silnika i kabiny powinna być umieszczona w kabinie pojazdu w miejscu widocznym i łatwo dostępnym dla załogi pojazdu. Pozostałe gaśnice powinny być umieszczone w takim miejscu, aby były widoczne i łatwo dostępne dla osób znajdujących się w pobliżu pojazdu.





Czynności do wykonania:

- odkurzanie wnętrza pojazdu,
- pranie tapicerki,
- mycie i konserwacja elementów gumowych i plastikowych pojazdu,
- mycie szyb wewnątrz i na zewnątrz pojazdu,
- mycie samochodu z zewnątrz,
- mycie silnika.

Zagrożenia związane z myciem pojazdów:

- zagrożenia potłuczeniem lub zgnieceniem przez poruszające się pojazdy,
- urazy spowodowane wytryskującą pod ciśnieniem wodą,
- upadki w wyniku potknięcia o przedmioty pozostawione na powierzchni,
- upadki z wysokości podczas mycia wysokich pojazdów z pomostów,
- oparzenia podczas stosowania gorącej wody,
- przeziębienia związane z wyziębieniem organizmu,
- dolegliwości skórne wskutek kontaktu z substancjami stosowanymi podczas wykonywanych prac.

Bezpieczeństwo podczas mycia pojazdów:

- pojazd należy myć w miejscach do tego wyznaczonych, nie należy myć pojazdów na stanowiskach o nieutwardzonej nawierzchni,
- woda powinna swobodnie spływać do kraterów ściekowych,
- instalacja elektryczna w myjni powinna być wodoszczelna,
- pomosty stosowane do mycia wysokich pojazdów powinny być zabezpieczone barierami o wysokości 110 cm, zaopatrzonymi w poręcze, a u dołu w krawężniki o szerokości 15 cm,
- schodki wiodące na pomost powinny być zabezpieczone prawidłowymi poręczami,
- nawierzchnia pomostów powinna być antypoślizgowa,
- kierowca myjący ręcznie pojazd powinien używać odzieży ochronnej składającej się z gumowych butów z cholewami, gumowych rękawic, nieprzemakalnych spodni i płaszcza lub kurtki,
- do prac związanych z myciem pojazdu należy wykorzystywać odpowiednie urządzenia oraz środki czyszczące, np.:
 - do prania tapicerki, czyszczenia plam, zacieków i mycia podsufitki stosować specjalne maszyny piorące wraz z odpowiednimi preparatami,
 - do mycia i konserwacji elementów gumowych i plastikowych stosować specjalne kosmetyki samochodowe,
 - do mycia pojazdu z zewnątrz stosować myjki ciśnieniowe zimno- i gorąco wodne wraz ze szczotkami (np.: zwykłymi, obrotowymi lub z doprowadzeniem wody) i szamponu samochodowego.

Prace załadunkowo-rozładunkowe

Podczas załadunku i rozładunku z użyciem sprzętu ładunkowego należy przestrzegać następujących zasad:

- przed przystąpieniem do obsługi sprzętu należy dobrze poznać jego działanie oraz zagrożenia i sytuacje zagrożenia związane z jego obsługą,
- obsługiwać sprzęt zgodnie z instrukcją producenta,
- stosować niezbędne środki ochrony indywidualnej,
- nie przekraczać dopuszczalnego obciążenia,
- określić strefę niebezpieczną, w miarę możliwości wygrodzić ją taśmą w pasy i nie dopuścić do przebywania w tej strefie osób nieupoważnionych,





- po użyciu sprzętu załadunkowo/rozładunkowego zabezpieczyć go w jego normalnym położeniu spoczynkowym,
- przed rozpoczęciem załadunku skrzynia pojazdu powinna zostać dokładnie oczyszczona,
- należy odmówić przyjęcia ładunku do przewozu, jeśli jego stan nie spełnia obowiązujących wymagań,
- rozładunek nie powinien być dokonany, jeśli stan ładunku może mieć wpływ na bezpieczeństwo pracowników dokonujących rozładunku

Środki transportowe pomocnicze do przemieszczania ładunków

W zależności od rodzaju przewożonego towaru, do jego załadunku i wyładunku na pojazd przewożący towar wykorzystuje się następujący sprzęt

Będący na wyposażeniu pojazdu:

- platformy załadownicze,
- wózki podnośnikowe z ręcznym lub mechanicznym napędem podnoszenia,
- ładowarki,
- żurawie montowane na pojeździe itp.

Nie będący na wyposażeniu pojazdów ciężarowych:

- jezdniowe wózki podnośnikowe z mechanicznym napędem podnoszenia,
- wózki podnośnikowe z ręcznym napędem podnoszenia,
- przenośniki taśmowe lub rolkowe,
- żurawie samochodowe samojezdne.

Bezpieczeństwo dotyczące pojazdów do przewozu materiałów niebezpiecznych

Zgodnie z umową ADR, wszystkie przedsiębiorstwa uczestniczące w przewozie towarów niebezpiecznych, (tzn. nadawcy, spedytorzy, przewoźnicy, odbiorcy itd.), powinni opracować, wdrożyć i stosować plan ochrony towarów niebezpiecznych.

Wszystkie osoby uczestniczące w działalności związanej z przewozem towarów niebezpiecznych powinny być świadome zagrożenia stwarzanego przez towary niebezpieczne i odpowiednio do swoich obowiązków przestrzegać przepisów dotyczących zabezpieczenia towarów niebezpiecznych.



Materiały niebezpieczne przewozi się:

W umowie ADR szczegółowo określono wzory nalepek ostrzegawczych, np.:



- w sztukach przesyłki, tj. w opakowaniach transportowych, a w przypadku niektórych przedmiotów – bez opakowań,
- luzem, tj. bez opakowania, bezpośrednio w skrzyni ładunkowej pojazdu albo w kontenerze – odnosi się to jedynie do materiałów stałych.
- w cysternach.

Każde opakowanie przeznaczone do przewozu towarów niebezpiecznych powinno mieć trwałe i czytelne oznakowanie o odpowiednich wymiarach, umieszczone w takim miejscu, aby było dobrze widoczne, ostrzegało i informowało o istniejącym zagrożeniu.

Zasady bezpieczeństwa w czasie przewozu materiałów niebezpiecznych

Należy przestrzegać przepisów i zasad zawartych w Kodeksie Drogowym.

Prędkość jazdy należy dostosować do warunków panujących na drodze.

Jeśli nawierzchnia jezdni jest złej jakości i ładunek jest narażony na wstrząsy, prędkość pojazdu powinna być znacznie ograniczona.

Prędkość pojazdu powinna być ograniczona przed każdym zakrętem, a szczególnie w przypadku cystern, ze względu na przemieszczanie się środka ciężkości pojazdu.



Zasady postępowania w razie powstania sytuacji zagrożenia



Materiały niebezpieczne mogą stwarzać zagrożenie dla ludzi, zwierząt i środowiska naturalnego.

W razie zaistnienia awarii pojazdu transportującego ładunek niebezpieczny zadaniem kierowcy jest przygotowanie miejsca zdarzenia dla właściwych służb ratowniczych, (jeśli nie zagraża to jego zdrowiu czy życiu).

Kierowca musi zostać dokładnie poinformowany o właściwościach przewożonych materiałów.

W razie powstania sytuacji zagrożenia należy postępować zgodnie z instrukcją wypadkową dla kierowcy, np.:

- zatrzymać pojazd (w miarę możliwości w miejscu najmniej zagrażającym ludziom czy środowisku), wyłączyć silnik oraz instalację elektryczną,
- uniemożliwić wstęp osobom postronnym na miejsce zdarzenia, oznakować miejsce postoju znakami ostrzegawczymi,
- spisać numery rozpoznawcze (UN) na sztukach przesyłki,
- jeśli powstało zagrożenie dla zdrowia lub życia, oddalić się od miejsca zagrożenia,
- powiadomić najbliższą komendę Policji oraz Państwowej Straży Pożarnej.



Postępując według instrukcji wypadkowej należy pamiętać, że:



- przy pracy z materiałem żrącym stosować okulary kwasoodporne, odpowiednie rękawice i buty,
- nie należy uszczelniać wycieku materiałów trujących, pomimo stosowania maski; maska w tym wypadku pełni jedynie funkcję uciezkową,
- maski przeciwgazowe mogą być stosowane jedynie podczas usuwania rozsypanej stałej substancji trującej, przy czym należy wtedy stosować również buty i rękawice ochronne,
- rozsypane materiały stałe należy zebrać i wraz z uszkodzonym pojemnikiem umieścić w opakowaniu awaryjnym.

Zagrożenia związane z pracami rozładunkowo-załadowniczymi:

- uderzenie, zgniecenie na skutek spadającego ładunku,
- potłuczenie, przygniecenie, obtarcie przez poruszające się w wokół pojazdu lub na skrzyni ładunkowej pojazdu środki transportowe przemieszczające palety z ładunkiem,
- skaleczenie, obtarcie przez ostre wystające elementy środków transportowych lub samych ładunków,
- przygniecenie, uderzenie, obtarcie podczas nadzoru przy rozładunku lub załadunku palet na pojazd przez wózek podnośnikowy jezdniowy,
- upadek ze skrzyni ładunkowej podczas nadzoru przy załadunku czy rozładunku pojazdu,
- przygniecenie, zmiżdżenie, obtarcie na skutek spadającego ładunku z skrzyni ładunkowej pojazdu.



- uderzenie, przysypanie kierowcy podczas załadunku materiałów (sypkich, gabarytowych, o dużej wadze) na pojazd ciężarowy,
- przebicie, przecięcie, przekłucie na skutek mocowania ładunków na pojeździe,
- przygniecenie, uderzenie ładunku spadającego z platformy załadunkowej na skutek przekroczenia obciążenia maksymalnego i udźwigu nominalnego,
- upadek z platformy podczas podnoszenia platformy,
- wciągnięcie, wplątanie, pochwycenie na skutek ruchomych elementów przenośników taśmowych lub rolkowych,
- upadek z platformy na skutek poślizgnięcia się na powierzchni platformy,
- uderzenie, zgniecenie na skutek zjechania ręcznego wózka podnośnikowego z ładunkiem.

Bezpieczne wykonywanie prac rozładunkowo-załadowniczych:



- przestrzeganie instrukcji BHP;
- dbanie o właściwe obciążenie środków transportowych wykorzystywanych przy tych pracach;
- ładunek powinien być tak umieszczony, aby zachować stateczność. Przed wjazdem na pojazd samochodowy należy:
 - upewnić się, że pojazd samochodowy jest prawidłowo unieruchomiony (hamulcem postojowym, klinem),
 - między rampą a skrzynią ładunkową umieścić mostek załadunkowy; obciążalność tego mostka powinna być większa od ciężaru wózka z ładunkiem,
 - sprawdzić, czy ciężar wózka z ładunkiem nie przekracza dopuszczalnego obciążenia i umożliwia bezpieczny wjazd.

- kierowca powinien nadzorować sposób załadunku towaru;
- kierowca powinien dopilnować, aby podczas załadunku na skrzyni ładunkowej pojazdu nikt się nie znajdował;
- w przypadku, gdy sam nie obsługuje środków transportowych powinien podczas nadzoru stać z boku pojazdu i kierować operatora środka transportowego;
- do obsługi platformy załadowniczej może być dopuszczona osoba znająca instrukcję eksploatacji platformy opracowaną przez producenta, stanowiskową instrukcję obsługi opracowaną przez pracodawcę oraz po przeszkoleniu stanowiskowym w praktycznej obsłudze danej platformy;
- platforma powinna być poddawana przeglądom konserwacyjnym wykonywanym przez konserwatora o sprawdzonych kwalifikacjach w terminach podanych przez producenta platformy;
- niedopuszczalne jest przebywanie na platformie załadowniczej w trakcie podnoszenia lub opuszczania platformy.





- zastosowanie w platformach sterowania oburęcznego, które zmusza operatora do użycia obu rąk w celu uruchomienia platformy;
- powierzchnia platformy powinna być antypoślizgowa;
- każda część platformy, na której operator nie powinien stać lub po niej chodzić, powinna być wyraźnie oznakowana;
- części platformy, po których operator może chodzić lub na których może stać, powinny być pozbawione jakichkolwiek stałych przeszkód, które mogłyby spowodować potknięcie się operatora;
- należy pamiętać, aby samochód podczas rozładunku czy załadunku znajdował się na poziomym podłożu i był w pełni unieruchomiony.

Kierowca jest osobą odpowiedzialną za przestrzeganie przepisów dotyczących bezpieczeństwa pracy pojazdu:

- każdy pojazd ciężarowy powinien mieć widoczne i trwałe oznaczenie nośności,
- pomosty lub rampy przeznaczone do pojazdu ciężarowego powinny być szersze o minimum 1,2 m od pojazdu i zabezpieczone poręczami ochronnymi. Muszą posiadać także odpowiednią nośność w zależności od ciężaru pojazdu z ładunkiem,
- szybkość pojazdu na pomostach i rampach nie może przekraczać 5 km/h,
- do transportu ładunków płynnych oraz żrących i parzących można stosować tylko pojemniki do tego przeznaczone, spełniające odpowiednie wymagania polskich norm i przepisów międzynarodowych,
- w samochodzie przeznaczonym do załadunku lub rozładunku należy użyć hamulca postojowego oraz zabezpieczyć koła pojazdu klinem przed samoczynnym przesunięciem.



- rozmieszczenie ładunku w skrzyni samochodu powinno być równomierne i zapewniające jego stateczność, a ponadto ładunek powinien być odpowiednio zabezpieczony przed samoczynnym przemieszczaniem się w czasie transportu;
- urządzenia i przybory służące do mocowania ładunków nie powinny być luźne, swobodnie zwisać lub spadać podczas jazdy;
- ładunek wystający poza pojazd może być na nim umieszczony jeżeli:
 1. całkowita szerokość pojazdu z ładunkiem nie może przekraczać 2,5 m, a przy szerokości pojazdu 2,5 m – nie przekraczać 3 m, pod warunkiem że ładunek nie będzie wystawał ponad 25 cm poza obrys samochodu,
 2. ładunek nie może wystawać z tyłu pojazdu na odległość większą niż 2 m od tylnej płaszczyzny obrysu pojazdu,
 3. ładunek nie może wystawać z przodu pojazdu na odległość większą niż 0,5 m od przedniej płaszczyzny obrysu i większą niż 1,5 m od siedzenia dla kierującego,
- ładunek nie może być umieszczony w sposób utrudniający prowadzenie pojazdu;
- wysokość pojazdu z ładunkiem nie może przekraczać 4 m;
- przewożenie osób w załadowanym samochodzie lub przyczepie jest zabronione.

Awaria/uszkodzenie pojazdu w czasie jazdy:



I. W przypadku wystąpienia uszkodzenia pojazdu lub przyczepy na trasie przejazdowej należy sygnalizować postój:

- na autostradzie lub drodze ekspresowej – w każdym przypadku;
- na pozostałych drogach twardych:
 - poza obszarem zabudowanym – w razie postoju na jezdni w miejscu, w którym jest to zabronione, a na poboczu, jeżeli pojazd nie jest widoczny z dostatecznej odległości;
 - na obszarze zabudowanym – w razie postoju na jezdni w miejscu, w którym zatrzymywanie się jest zabronione.

II. Uszkodzenie pojazdu/wypadek należy sygnalizować w sposób następujący:

- na autostradzie lub drodze ekspresowej przez:
 - włączenie świateł awaryjnych pojazdu, a jeżeli brak jest tych świateł, należy włączyć światła pozycyjne,
 - umieszczenie ostrzegawczego trójkąta odblaskowego w odległości 100 m za pojazdem; trójkąt ten umieszcza się na jezdni lub poboczu, odpowiednio do miejsca unieruchomienia pojazdu;
- na pozostałych drogach:
 - poza obszarem zabudowanym przez umieszczenie w odległości 30–50 m za pojazdem ostrzegawczego trójkąta odblaskowego i włączenie świateł awaryjnych; w razie braku świateł awaryjnych należy włączyć światła pozycyjne;
 - na obszarze zabudowanym przez włączenie świateł awaryjnych, a jeżeli brak tych świateł, należy włączyć światła pozycyjne i umieścić odblaskowy trójkąt ostrzegawczy za pojazdem lub na nim, na wysokości nie większej niż 1 m.



Czas pracy kierowcy, czynniki psychospołeczne



Zakres prac wykonywanych przez kierowcę, jaki zalicza się do całego czasu pracy kierowcy, obejmuje wszystkie czynności związane z wykonywaniem przewozu drogowego, a w szczególności:

- prowadzenie pojazdu po drogach publicznych,
- czynności związane z załadunkiem, rozładunkiem pojazdu oraz nadzorem nad tymi czynnościami,
- czynności spedycyjne czy też sprawdzanie stanu technicznego,
- inne prace podejmowane w celu wykonania zadania służbowego lub zapewnienia bezpieczeństwa osób, pojazdu i rzeczy,
- niezbędne formalności administracyjne,
- utrzymanie pojazdu w czystości,
- naprawy awaryjne pojazdu zaistniałe na trasie przejazdu.

Bezpośrednie działania zapobiegające rozwojowi zmęczenia to:

- zapewnienie odpowiedniego wypoczynku przed podróżą,
- unikanie przed podróżą czynników, które wzmagają senność (pewne rodzaje pożywienia, napoje z zawartością kofeiny),
- unikanie leków przeciwbólowych,
- dbanie o dobrą wentylację w samochodzie i właściwą pozycję za kierownicą,
- możliwość krótkiej drzemki w razie odczuwania senności,
- zapewnienie przerw w podróży co 2–3 godziny.

Zły stan psychofizyczny spowodowany jest najczęściej:

- brakiem wypoczynku,
- zmęczeniem,
- sennością.

Wiele wypadków, kolizji lub potrąceń pieszych czy rowerzystów spowodowanych jest złym stanem psychofizycznego kierowcy, co prowadzi do zmniejszenia czujności na drodze.

Najczęściej wypadki lub kolizje spowodowane sennością kierowcy:

- występują późnym wieczorem lub nad ranem; a także późnym popołudniem,
- przynoszą bardzo poważne skutki,
- często dotyczą pojedynczego pojazdu wypadającego z drogi,
- powstają przy dużej prędkości,
- uniemożliwiają mu danie innym użytkownikom ruchu oznak prób uniknięcia zdarzenia.



Odczuwalne przez organizację skutki nadmiernego działania czynników stresogennych powodują m.in.:

- obniżenie motywacji do pracy,
- obniżenie efektywności pracy,
- obniżenie satysfakcji z pracy,
- wypalenie zawodowe,
- zmiany relacji ze współpracownikami,
- częstsze konflikty w pracy,
- chęć zmiany lub odejścia z pracy,
- rutynę w wykonywaniu zadań.

Źródła stresu kierowcy obejmują:

- przeciążenie ilościowe pracą, np.: znaczny wysiłek fizyczny w pracy, zaskakiwanie zadaniami,
- narzucone tempo pracy, pracę w pośpiechu, pracę pod presją czasu,
- brak zastępstwa w razie potrzeby,
- przeciążenie jakościowe pracą, np.: konieczność zachowania czujności przez cały czas prowadzenia pojazdu, odpowiedzialność materialną oraz za pasażerów,
- niedociążenie jakościowe pracą, np.: wykonywanie prostych, powtarzalnych, monottonnych czynności,
- ograniczony zakres kontroli nad pracą, np.: sztywne, niezmiennie godziny lub czas pracy; niemożność przerwania pracy w razie potrzeby,
- niemożność decydowania o sposobie wykonania zadania, ciągłe zmiany warunków, sposobu, organizacji oraz miejsca pracy,
- konflikt roli zawodowej, np.: niespójne, sprzeczne, zmienne wymagania przełożonych,
- wzajemnie sprzeczne oczekiwania ze strony różnych osób: przełożonych, pasażerów, współpracowników,
- częste lub długie wyjazdy służbowe.

Wymuszona pozycja ciała:

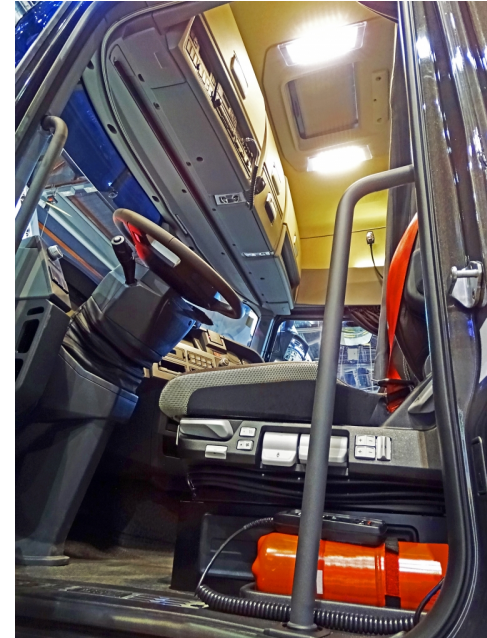


Na stanowisku pracy kierowcy często występuje wymuszona pozycja ciała przy pracy, co związane jest z:

- długim siedzeniem podczas pokonywania długich tras,
- długim i częstym staniem podczas wykonywania różnych prac naprawczych z pochylaniem i skręcaniem tułowia, przy czym wykonywane prace często wymagają użycia znacznej siły,
- wymuszoną pozycją, wynikającą z ograniczonej przestrzeni (małe, niskie pomieszczenia kabiny kierowcy).

Zmniejszenie ryzyka wystąpienia dolegliwości związanych z wymuszoną pozycją ciała można osiągnąć poprzez:

- ergonomiczne dostosowanie stanowiska pracy do rodzaju wykonywanych czynności,
- stosowanie częstych przerw w pracy powodującej duże obciążenia statyczno-dynamiczne kręgosłupa,
- przeprowadzanie szkoleń pracowników na temat sposobów wykonywania czynności zawodowych zgodnie z zasadami fizjologii i ergonomii pracy.



Agresja

Zapobieganie groźbom i przemocy (ze strony pasażerów, innych użytkowników drogi itp.):

- w ciągu nocy i na trasach dużego ryzyka kabiny kierowców powinny być zamykane
- (dotyczy to wszystkich grup kierujących pojazdami),
- kierowca powinien być wyposażony w urządzenie umożliwiające stałą łączność z
- biurem firmy,
- kierowcy powinni być wyposażeni w tzw. „przycisk alarmowy” w celu ostrzeżenia firmy
- w razie nagłego wypadku,
- kierowcy powinni odbywać regularne szkolenia z zakresu radzenia sobie z agresją i
- przemocą.

Czynniki w środowisku pracy kierowcy – ciąg dalszy



Wykonywanie czynności związanych z prowadzeniem pojazdu ciężkiego oraz z jego obsługą techniczną wiąże się z narażeniem kierowców na oddziaływanie czynników szkodliwych, stwarzających potencjalne możliwości występowania wypadków przy pracy.

Zarówno zawodowi kierowcy, jak i kierowcy - dostawcy w swojej pracy narażeni są przede wszystkim na **duże ryzyko wystąpienia wypadków komunikacyjnych**, których przyczyną może być zmęczenie w wyniku długotrwałego prowadzenia samochodu, w szczególności przy złym oświetleniu oraz złych warunkach atmosferycznych i drogowych.

Do czynników niebezpiecznych powodujących u kierowców natychmiastowe urazy, należą przede wszystkim **czynniki mechaniczne**, takie jak:

- ruchome elementy obsługiwanych pojazdów, a w szczególności wirujące części silnika lub ruchome elementy podzespołów napędowych pojazdów ciężarowych,
- przemieszczające się inne środki transportowe po placu postojowym lub manewrowym (np.: wózki podnośnikowe z ręcznym lub mechanicznym podnoszeniem, żurawie samochodowe samojezdne lub montowane na pojeździe, inne pojazdy ciężarowe, itp.),
- ostre, wystające i chropowate elementy pojazdów (np.: elementy nadwozia i podwozia samochodów, elementy maszyn stosowanych do załadunku lub rozładunku towarów) oraz narzędzi ręcznych,

- spadające elementy lub ładunki z pojazdów (np.: podczas ich załadunku lub rozładunku, kontroli stanu technicznego silnika),
- śliskie, nierówne powierzchnie (np.: ramp, miejsc postojowych, manewrowych lub załadowczo-rozładowczych),
- ograniczone przestrzenie (dojścia, przejścia, dostępy), np.: wejścia na skrzynię pojazdu i do kabiny pojazdu ciężarowego,
- położenie stanowiska pracy w odniesieniu do podłoża (praca na wysokości wejścia na skrzynię oraz w zagłębieniach, np.: w kanale),
- substancje żrące (np.: przewożenie materiałów niebezpiecznych).

Do czynników niebezpiecznych należy również zaliczyć **wybuch i pożar** (silnika lub przewożonego materiału łatwopalnego).

Do szkodliwych czynników fizycznych, które mogą występować przy obsłudze samochodu ciężarowego lub podczas jego prowadzenia należą:

- hałas (emitowany przez pracujący silnik, źle zabezpieczony ładunek na skrzyni ładunkowej pojazdu lub używane urządzenia i narzędzia) obniża komfort jazdy oraz utrudnia identyfikację dźwięków zewnętrznych i wewnętrznych, które stanowią dla kierowcy źródło informacji lub ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem, np.: sygnały pojazdów uprzywilejowanych, przemieszczenie się ładunku, niewłaściwe działanie mechanizmów pojazdu;
- mikroklimat (głównie wysoka lub niska temperatura otoczenia lub w kabinie kierowcy oraz wysoka wilgotność powietrza), powoduje obniżenie komfortu jazdy, złe samopoczucie kierowcy oraz zmniejsza jego zdolność wykonywania pracy;
- drgania (występujące podczas jazdy pojazdem po drogach miejskich) ujemnie wpływają na samopoczucie kierowcy, zmniejszają zdolność wykonywania pracy, a nawet mogą wpływać na pogorszenie zdrowia kierowcy; kierowcy narażeni są na długotrwałe siedzenie w niewygodnej pozycji, wibracje pojazdu oraz podnoszenie, przenoszenie ciężkich ładunków, co może być przyczyną bólów pleców, rąk i ramion.

Do szkodliwych czynników chemicznych

występujących przy obsłudze samochodu ciężarowego można zaliczyć, np.:

- płyny eksploatacyjne, olej, paliwo, rozpuszczalniki (benzyna, benzen, toluen, ksylen itp.) oraz inne czynniki związane z myciem, woskowaniem oraz suszeniem pojazdów.

