

# ПАМЯТКА

Допустимые нормы подъема  
и перемещения грузов



## Разовый подъем тяжести без перемещения



## Подъем и перемещение тяжести при чередовании с другой работой



# ПАМЯТКА

Подъем и перемещение тяжестей постоянно в течение рабочей смены



Перемещение груза вручную



# ПАМЯТКА

## Ручная погрузка и разгрузка на временных площадках



## Погрузка и разгрузка с применением грузоподъемного оборудования



## Погрузка и разгрузка с помощью грузоподъемных машин



Нормы соответствуют Правилам по охране труда при погрузочно-разгрузочных работах и размещении грузов (утв. приказом Минтруда от 17.09.2014 № 642н), таблице 2 приложения 20 к Методике проведения специальной оценки условий труда (утв. приказом Минтруда от 24.01.2014 № 33н) и Нормам предельно допустимых нагрузок для женщин при подъеме и перемещении тяжестей вручную (утв. постановлением Правительства от 06.02.1993 № 105).