

	
MINISTRIA E PUNES DHE MIRTEGJENIES S SOCIALE Ministria e Punës dhe Mirëqenies Sociale Sektor i Arsyeshësisë dhe Sigurimit Social	
Nr. Protokollit 338	Data 11.11.16
Nr. Dokumentit 22	Data 11.11.16



Republika e Kosovës
Republika Kosova - Republic of Kosovo
Qeveria - Vlada - Government

Ministria e Punës dhe Mirëqenies Sociale
Ministiarstvo Rada i Socijalne Zastite – Ministry of Labour and Social Welfare.

RREGULLORE (MPMS) Nr. 03/2016
PËR KËRKESAT MINIMALE TË SIGURISË DHE SHËNDETIT PËR MBROJTJEN E PUNËSUARËVE LIDHUR ME
PUNËN E KRAHUT ME NGARKESA

REGULATION (MLSW) No. 03/2016
ON MINIMUM SAFETY AND HEALTH REQUIREMENTS FOR PROTECTION OF EMPLOYEES REGARDING
MANUAL HANDLING OF LOADS

UREDIBE (MRZS) Br. 03/2016
O MINIMALNIM ZDRAVSTVENIM I BEZBEDNOSNIM USLOVIMA PRI RUČNOM PRENOŠENJU TERETA

Ministri i Ministrisë së Punës dhe Mirëqenies Sociale, Në mbështetje të Nenit 26 paragrafi 2 Ligjit nr.04/L-161 (GZ Nr.22, me datë 14 qershor, 2013), nenit 8 nënparagrafi 1.4 të Rregullores Nr.02/2011 për fushat e përgjegjësisë administrative të Zyrës së Kryeministrit dhe Ministrive si dhe nenit 38 paragrafi 6 të Rregullores së Punës së Qeverisë Nr. 09/2011 (Gazeta Zyrtare nr.15, 12.09.2011)	Minister of Ministry of Labour and Social Welfare, Pursuant to Article 26, paragraph 2 of the Law no. 04/L-161 (OG No.22, dated 14 June 2013), Article 8, sub-paragraph 1.4 of the Regulation No. 02/2011 on the Areas of Administrative Responsibility of the Office of Prime Minister and Ministries, as well as Article 38, paragraph 6 of the Regulation on the Work of the Government No. 09/2011 (Official Gazette no. 15, 12.09.2011),	Ministar Ministarstva rada i socijalne zaštite, Na osnovu člana 26., stav 2 Zakona Br. 04/Z-161 (SL Br. 22, od 14. juna 2013.), člana 8., tačka 1.4 Uredbe Br. 02/2011 o oblastima administrativnih odgovornosti kancelarije premijera i ministarstava i člana 38, stav 6 Poslovnika o radu Vlade Br. 09/2011 (Službeni List Br.15, 12. 09. 2011.),
Nxjerr: RREGULLORE (MPMS) Nr. 03/2016 PËR KËRKESAT MINIMALE TË SIGURISË DHE SHËNDETT PËR MBROJTJEN E PUNËSUARËVE LIDHUR ME PUNËN E KRAHUT ME NGARKESA	Adopts: REGULATION (MLSW) No. 03/2016 ON MINIMUM SAFETY AND HEALTH REQUIREMENTS FOR PROTECTION OF EMPLOYEES REGARDING MANUAL HANDLING OF LOADS	Usvaja: UREDBU (MRSZ) Br. 03/2016 O MINIMALNIM ZDRAVSTVENIM I BEZBEDNOSNIM USLOVIMA ZAPOSLENIH PRI RUČNOM PRENOŠENJU TERETA

Neni 1 Qëllimi 1. Kjo rregullore përcakton kërkesat minimale të sigurisë dhe shëndetit për mbrojtjen e të punësuarve lidhur me punën e krahut me ngarkesa kur ka risk për shëndetin, veçanërisht për dëmtime muskulo-skeletore. 2. Kjo rregullore është në përputhshmëri me Direktivën 90/269/KEE e Këshillit e datës 29 maj 1990 për kërkesat minimale të shëndetit dhe sigurisë për mbajtjen manuale të ngarkesave kur ka një risk veçanërisht për dëmtime të shpinës për punonjësit (Direktiva e katërt individuale në kuptim të neni 16 (1) të Direktivës 89/391/KEE.	Article 1 Subject and scope 1. This Regulation lays down the minimum safety and health requirements for protection of employees, with regard to manual handling of loads where there is a risk to health, particularly of musculo-skeletal injuries. 2. This regulation is in accordance with Council Directive 90/269/EEC dated May 29, 1990 the minimum requirements of health and safety for maintenance of cargo manual when there is a particular risk for back injury to workers (fourth individual Directive within the meaning of Article 16 (1) of Directive 89/391/EEC.	Član 1 Cilj 1. Ova Uredba definiše minimalne zdravstvene i bezbednosne uslove za zaštitu zaposlenih pri ručnom prenošenju tereta posebno u slučajevima kada postoji opasnost po zdravlje, , naročito za mišićno-skeletne povrede. 2. Ova Uredba je u skladu sa Direktivom 90/269/EEZ od 29. maja 1990. o minimalnim zdravstvenim i bezbednosnim uslovima pri ručnom prenošenju tereta u slučajevima kad postoji opasnost posebno od ozleda leđa radnika (četvrta pojedinačna Direktiva u smislu člana 16. stav (1) Direktive 89/391/EEZ.
Neni 2 Fushëveprimi Kjo rregullore zbatohet për të gjitha ndërmarrjet dhe vendet e punës që janë brenda fushës së veprimit të ligjit “Për sigurinë dhe shëndetin në punë”, pavarësisht mënyrës së organizimit, llojit të ndërmarrjes dhe arsyeve për të cilat zhvillohet puna apo trajnimi në vendin e punës.	Article 2 Scope This Regulation shall apply to all enterprises and workplaces which are under the scope of application of Law No. 04/L-161, on “Safety and Health at Work”, regardless of the form of organization, the kind of ownership and the grounds on which the work or the training are carried out at the workplace.	Član 2 Delokrug Ova Uredba važi za sva preduzeća i radna mesta koja su unutar okvira primene Zakona br. 04/L-161 od 16. 05. 2013. o bezbednosti i zdravlju na radu, bez obzira na oblik organizacije, vrsti preduzeća vlasništva ili osnovu po kojem se odvijaja rad ili obuka na radnom mestu.

Neni 3 Përkufizimet 1. Për qëllimet e kësaj Rregulloreje, termat e mëposhtme kanë këtë kuptim: 1.1. “Punë krahut me ngarkesë”- nënkupton çdo mënyrë të transportimit ose mbajtjes së një ngarkese, nga një ose më shumë të punësuar, përfshirë ngritjen, uljen, shtytjen, tërheqjen, mbështetjen ose lëvizjen e një ngarkese, e cila për shkak të karakteristikave të saj ose të kushteve ergonomike të pafavorshme, përfshin një risk, veçanërisht për çrregullime muskuloskeletore për të punësuarit. 2. Të gjitha shprehjet tjera të përdorura në këtë rregullore, kanë kuptimin e njëjtë sikurse shprehjet që janë përcaktuar me legjislacionin nga fusha e sigurisë dhe shëndetit në punë.		
Neni 4 Detyrimet e punëdhënësit 1. Punëdhënësi merr masat e duhura organizative dhe përdor mjetet e përshtatshme, në veçanti pajisjet mekanike, për të shmangur nevojën për punën e krahut me ngarkesa nga ana e të punësuarit.	Article 3 Definitions 1. For the purposes of this Regulation: 1.1. “Manual handling of loads”- means any way of transporting or carrying of a load, by one or more employees, including lifting, putting down, pushing, pulling, supporting or moving of a load, which, by reason of its characteristics or of unfavourable ergonomic conditions, involves a risk, particularly of musculoskeletal disorders to employees. 2. All other expressions used in this regulation have the same meaning as defined expressions that are defined by the legislation in the field of safety and health at work.	Član 3 Definicije 1. U svrhu ove Uredbe: 1.1. “Ručno prenošenje tereta”- podrazumeva se bilo koji način transporta ili nošenja tereta, od strane jednog ili više zaposlenih, uključujući podizanje, spuštanje, guranje, vučenje, držanje ili pomeranje tereta, što, po svojim karakteristikama ili zbog nepovoljnih ergonomskih uslova, predstavlja rizik, naročito po mišićno-skeletne poremećaje za zaposlenog.
Article 4 Employer's Obligations 1. The employer shall take appropriate organizational measures, or use the appropriate means, in particular mechanical equipment, in order to avoid the need for the manual handling of loads by employees.	Član 4 Obaveze poslodavca 1. Poslodavac preduzima odgovarajuće organizacione mere i koristi odgovarajuća sredstva, naročito mehaničku opremu, kako bi izbegao potrebu za ručnim prenošenjem tereta od strane zaposlenih. 2. Svi ostali izrazi koji se koriste u ovoj Uredbi, imaju isto značenje kao što je definisano zakonom u oblasti bezbednosti i zdravlja na radu.	

2. Në rastet kur nevoja për punën e krahut me ngarkesa nuk mund të shmanget, sipas paragrafit 1 të këtij neni, punëdhënësi merr masat e duhura organizative, përdor pajisjet e përshtatshme dhe u vë në dispozicion të punësuarit pajisjet e nevojshme sipas Shtojcës I të kësaj Rregulloreje, për të zvogëluar riskun nga puna e krahut me ngarkesa.	2. Where the need for work with manual handling of loads cannot be avoided, according to paragraph 1 of this Article, the employer shall take the appropriate organizational measures, use the appropriate means or provide employees with necessary equipment according to Annex I of this Regulation in order to reduce the risk involved in the manual handling of such loads.	2. Tamo gde potreba za radom sa ručnim prenošenjem tereta ne može da se izbegne, shodno stavu 1. ovog člana, poslodavac preduzima odgovarajuće organizacione mere, koristi odgovarajuća sredstva i daje zaposlenima neophodnu opremu shodno Aneksu I ove Uredbe kako bi se umanjio rizik koji sa sobom nosi ručno prenošenje tereta.
3. Në çdo rast kur puna e krahut me ngarkesa nuk mund të shmanget, punëdhënësi e organizon punën dhe vendet e punës në mënyrë të tillë që puna e krahut me ngarkesa të jetë sa më e sigurt dhe e shëndetshme dhe për këtë, punëdhënësi ndër të tjera:	3. At any case where manual handling of loads cannot be avoided the employer shall organize the work and workplaces in such a way as to make such handling of loads as safe and healthy as possible and inter alia:	3. U svakom slučaju, tamo gde ručno prenošenje tereta ne može da se izbegne, poslodavac organizuje rad i radna mesta na takav način da prenošenje tereta bude zdravo i bezbedno koliko je god moguće, i između ostalog:
3.1. vlerëson, paraparakishtë nëse është e mundur, kushtet e sigurisë dhe shëndetit për llojin e punës dhe, në veçanti, shqyrtton karakteristikat e ngarkesave, sipas Shtojcës I të kësaj rregulloreje; Nëse vlerësimi tregon një risk domethënës për dëmtime muskuloskeletore të shpinës, atëherë personi përgjegjës për sigurinë dhe shëndetin në punë kryhen një vlerësim më specifik, duke pasur parasysh vlerat udhëzuese të Shtojcës I(5) të kësaj rregulloreje.	3.1. assess, in advance if possible, the health and safety conditions of the type of work involved, and in particular examine the characteristics of loads, according of Annex I of this regulation; If the assessment indicates a significant risk of musculoskeletal injury, the responsible person for occupational safety and health shall perform a more specific assessment, taking into account instruction values of Annex I (5) of this regulation.	3.1. procenjuje, unapred ako je moguće, zdravstvene i bezbednosne uslove date vrste rada, a naročito preispituje karakteristike tereta, u skladu sa Aneksom I ove Uredbe; ukoliko procena ukazuje na značajan rizik od mišično-skeletnih povreda leđa, odgovorno lice za bezbednost i zdravlje na radu vrši posebnu procenu uzimajući u obzir instrukcije o vrednostima iz Aneksa I (5) ove Uredbe.
3.2. merr masat e duhura për të shmangur ose zvogëluar riskun për të punësuarit,	3.2. take the necessary measures to avoid or reduce the risk, particularly of	3.2. preduzima neophodne mere da izbegne ili umanjii rizik, naročito u vezi sa

veçanërisht për dëmtime muskulo-skeletore, duke pasur parasysh karakteristikat e mjedisit dhe veprimitarisë së punës, sipas Shtojcës I të kësaj rregulloreje. 4. Në çdo rast kur punëdhënësi i cakton të punësuarit punë krahut me ngarkesa, ai duhet të ketë parasysh faktorët individualë të riskut përfishirë aftësitë fizike të të punësuarit për sa i përket shëndetit dhe sigurisë, ashtu sic përcaktohet në Shtojcën I (5) të kësaj Rregulloreje, dhe rezultatet e ekzaminimeve mjekësore të kryera sipas legjislacionit në fuqi. 5. Në rastet kur është e nevojshme të vlerësohen aftësitë shëndetësore të të punësuarit, sipas paragrafit 4 të këtij neni, punëdhënësi është i detyruar të sigurojë ekzaminimin dhe kujdesin shëndetësor.	musculoskeletal injury to employees, by taking into account the characteristics of working environment and activity, according to Annex I. 4. At any case where employer assigns the employee a task involving manual handling of loads, he should take into account the individual risk factors including the physical capabilities of the employee as regards health and safety, and defined in Annex I(5) of this Regulation, as well as the results of the medical examinations performed according to the applicable legislation. 5. In case where it is necessary to assess the health capabilities of the employee, as per paragraph 4 of this Article, the employer shall be obliged to ensure health care and examination.	mišićno-skeletnim povredama, uzimajući u obzir karakteristike radnog okruženja i aktivnosti, u skladu sa Aneksom I ove Uredbe. 4. U svakom slučaju, tamo gde poslodavac odredi zaposlenom licu zadatak koji sadrži ručno prenošenje tereta, on treba da uzme u obzir individualne faktore rizika, uključujući i fizičke sposobnosti zaposlenog u pogledu zdravlja i bezbednosti, kako je definisano u Aneksu I (5) ove Uredbe, kao i rezultate medicinskih pregleda koji su izvršeni u skladu sa važećim zakonima. 5. U slučajevima gde je neophodno da se procene zdravstvene sposobnosti zaposlenih, prema stavu 4 ovog člana, poslodavac je obavezan da obezbedi zdravstveni pregled i negu.
Neni 5 Informimi dhe trajnimi i të punësuarve 1. Punëdhënësi informon të punësuarit, përfaqësuesit e tyre dhe të vetëpunësuarit mbi të gjitha masat që duhet të zbatohen për ruajtjen e sigurisë dhe mbrojtjen e shëndetit lidhur me punën e krahut me ngarkesa. 2. Punëdhënësi siguron që të punësuarit,	Article 5 Information and training for employees 1. The employer shall inform the employees, their representatives of all measures to be implemented, for the protection of safety and of health with regard to manual handling of loads. 2. The employer shall ensure that the	Član 5 Informisanje i obuka za zaposlene 1. Poslodavac obaveštava zaposlene, njihove predstavnike i samozaposlene o svim merama koje se moraju primeniti za zaštituzdravlja i bezbednosti, u slučajevima ručnog prenošenja tereta. 2. Poslodavac obezbeduje da zaposleni,

përfaqësuesit e tyre dhe të vetëpunuarit të marin informacione të përgjithshme dhe kur është e mundur informacione të hollësishme lidhur me:	employees, their representatives receive general information and where possible detailed information with regard to:	njihovi predstavnici i samozaposleni dobiju opšte informacije i kada je moguće detaljne informacije u pogledu sledećeg:
2.1. peshën dhe karakteristikat të tjera të ngarkesës, të tilla si qendra e gravitetit e anës më të rëndë kur një ngarkesë ngarkohet në mënyrë të pabalancuar; 2.2. riskun e veçantë për dëmtime muskulo-skeletore.	2.1. the weight and other characteristics of the load, such as the centre of gravity of the heaviest side when a load is loaded in an unbalanced way; 2.2. the particular risk for musculoskeletal disorders.	2.1. težina i ostale karakteristike tereta, kao što je težište najteže strane kada je teret utovaren na neuravnotežen način; 2.2. posebnim rizicima po mišićno skeletna oštećenja.
3. Punëdhënësi u siguron të punësuarve udhëzime dhe trajnime të duhura për mënyrën korrekte të punës së krahut me ngarkesa dhe risqet ndaj të cilave ata mund të ekspozohen, veçanërisht nëse puna e krahut me ngarkesa nuk kryhet në mënyrë korrekte, sipas Shtojcave I të kësaj Rregulloreje.	3. The employer shall provide the employees with the appropriate instructions and trainings on the correct way of handling loads and on the risks they might be exposed to, in particular if the handling of loads is not performed in a correct way, according to Annexes I of this Regulation.	3. Poslodavac pruža zaposlenima odgovarajuća uputstva i obuke o odgovarajućem načinu rada na prenošenju tereta i o rizicima kojima mogu biti izloženi, naročito ukoliko se prenošenje tereta ne izvršava na odgovarajući način, shodno Aneksu I ove Uredbe.
4. Në këto trajnime duhet të ushtrohen teknikat e duhura për ngritjen lart, mbajtjen dhe shtytjen/ tërheqjen. 5. Gjatë trajnimit është e përshatshme që të përfshihen ekspertë të tillë si fizio-terapistë dhe/ose ergoterapistë.	4. In such trainings the right techniques for lifting, carrying and pushing/pulling should be exercised. 5. During training it is appropriate to have involved experts such as physio- and/or ergo-therapists.	4. Na ovakvim treninzima bi trebalo da se vežbaju tehnike za podizanje, nošenje i guranje/vučenje tereta. 5. Tokom obuka bi bilo dobro da se uključue stručnjaci, kao što su fizio i ergo terapeuti.

Neni 6 Konsultimi dhe pjesëmarrja e të punësuarve Punëdhënësi merr masa të përshatshme për konsultimin dhe pjesëmarrjen e të punësuarve lidhur me punën e krahut me ngarkesa, duke i kushuar vëmendje edhe Shtojcave të kësaj Rregulloreje, në përputhje me nenin 13 të Ligjit për Sigurinë dhe Shëndetin në Punë.	Article 6 Consultation and participation of employees The employer shall take appropriate measures for the consultation and participation of employees with regard to manual handling of loads, paying attention also to Annexes of this Regulation, in accordance with Article 13 of Law on Safety and Health at Work.	Član 6 Konsultacije i učestvovanje zaposlenih Poslodavac preduzima sve odgovarajuće mere za konsultaciju i učesće zaposlenih u pogledu ručnog prenošenja tereta, pridajući značaj i Aneksima ove Uredbe, u skladu sa članom 13. Zakona o bezbednosti i zdravlju na radu.
Neni 7 Mbikëqyrja shëndetësore 1. Në përputhje me legjislacionin në fuqi dhe praktikën për sistemin e mbikëqyrjes shëndetësore, punëdhënësi merr masa për kryerjen e mbikqyrjes shëndetësore për të punësuarin në rastet kur:	Article 7 Health surveillance 1. In accordance with the applicable legislation and practice on health surveillance system, the employer shall arrange a performance of the health surveillance for the employees, when:	Član 7 Zdravstveni nadzor 1. U skladu sa važećim zakonodavstvom i praksom o sistemu praćenja zdravlja, poslodavac organizuje obavljanje zdravstvenog nadzora za zaposlene, kada:
1.1. vlerësimi i riskut tregon një risk për shëndetin dhe sigurinë e tyre si pasojë e punës së krahut me ngarkesa; 1.2. është e nevojshme të sigurohemi që aftësitë fizike dhe kapacitetet shëndetësore të të punësuarit janë të përshatshme për detyrën e ngarkuar, bazuar në rezultatet e mbikqyrjes shëndetësore; 1.3. i punëuari vuan nga një çrregullim	1.1. the risk assessment reveals a risk to their health and safety from manual handling with loads ; 1.2. an individual physical ability and health capabilities of employee shall be proved, based on the results of health surveillance. 1.3. an employee suffers from a health	1.1. procena rizika ukaže na rizik po njihovo zdravlje i bezbednost zbog ručnog prenošenja tereta 1.2. je potrebno da se osigura da individualna fizička sposobnost i zdravstveni kapaciteti zaposlenog odgovara datom zadatku, , shodno zdravstvenom pregledu. 1.3. zaposleni pati od zdravstvenog

shëndetësor që dyshohet të jetë rezultat i punës së krahut me ngarkesa.	disorder which is suspected to be the result of the load of manual handling with loads.	poremećaja za koji se sumnja da je proizšao iz rada na ručnom prenošenju tereta.
2. Rezultatet e mbikqyrjes shëndetësore merren në konsideratë kur zbatohen masat parandaluese në vendin specifik të punës.	2. The results of the health surveillance shall be taken into account in applying preventive measures in the specific workplace.	2. Rezultati zdravstvenog nadzora se uzimaju u obzir pri primeni preventivnih mera na konkretnom radnom mestu.
3. Në përputhje me legjislacionin dhe praktikat kombëtare:	3. In accordance with national legislation and practices:	3. U skladu sa nacionalnim zakonodavstvom ili praksama:
3.1. i punësuari ka casje tek rezultatet e mbikqyrjes shëndetësore që ka lidhje me te, dhe	3.1. employees shall have access to the results of the health surveillance which concern them, and	3.1. zaposleni imaju pristup rezultatima zdravstvenog nadzora koji se tiče njih, i
3.2. i punësuari ose punëdhënësi mund të kërkojnë rishikimin e rezultateve të mbikqyrjes shëndetësore.	3.2. the employees concerned or the employer may request a review of the results of the health surveillance.	3.2. zaposleni ili poslodavac mogu zahtevati pregled i reviziju rezultata zdravstvenog nadzora.
4. Të dhënat e mbikqyrjes shëndetësore, përfshirë rezultatit përfundimtarë për aftësinë për punë për secilin të punësuarë, dokumentohen dhe përditësohen nga mjeku i punës, në përputhje me legjislacionin për mbikqyrjen shëndetësore dhe për mbrojtjen e të dhënave personale në një formë e cila lejon shqyrtimin e tyre të mëvonshëm.	4. The data of health surveillance, including conclusions on the ability to work for each employee shall be documented and updated by the occupational medical doctor, in accordance with the legislation on health surveillance and on personal data protection, in a way that permits for its later examination.	4. Podaci iz zdravstvenog nadzora, uključujući finalni izveštaj o sposobnosti za rad svakog zaposlenog, se potvrđuje i ažurira od strane profesionalnog lekara medicine na radu, u skladu sa zakonom o zdravstvenom nadzoru i o zaštiti ličnih podataka, u obliku koji omogućava kasniji pregled.
5. I punësuari, me kërkesë të tij/ saj ka të drejtë të caset tek të dhënat e kartelës së tij / saj të shëndetit në punë.	5. An employee shall, at his/her request, have access to the data of his occupation health file.	5. Zaposleni, na sopstveni zahtev, ima pravo na pristup podacima iz svog dosijea o profesionalnom zdravlju.

6. Kopije të kartelave të shëndetit në punë i vlihen në dispozicion autoriteteve kompetente me kërkesë të tyre.	6. Copies of occupational health files shall be made available to the competent authorities upon request.	6. Kopije dosijea o profesionalnom zdravljju stoje na raspolaganju nadležnim organima, po zahtevu.
Neni 8 Shtojca Shtojca I faktorë reference për punën e krahut me ngarkesa", dhe Shtojca II "Vlerat kufi për punën e krahut me ngarkesa" janë pjesë përbërëse të kësaj rregullore.	Article 8 Annex Annex I "Reference factors for side loads work and Annex II "Limit values for manual labor with loads" are an integral part of this regulation	Član 8 Aneks Aneks I „Referentni faktori rada na ručnom prenošenju tereta“ i Aneks II “Granične vrednosti rada na ručnom prenošenju tereta“ su sastavni deo ovog pravilnika
Neni 9 Hyrja në fuqi Kjo Rregullore hyn në fuqi shtatë (7) ditë pas nënshkrimit nga ana e Ministrit te MPMS.	Article 9 Entry into force This Regulation shall enter into force seven (7) days after the signature of the ML.SW	Član 9 Stupanje na snagu Ova Uredba stupa na snagu sedam (7) dana od dana potpisivanja iste od strane Ministra rada i socijalne zaštite.
Arban Abrashi  Ministër i Punës dhe Mirëqenies Sociale Prishtinë, Tetor 2016	Arban Abrashi Ministër of Labour and Social Welfare Prishtina, October 2016	Arban Abrashi Ministar rada i socijalne zaštite Prishtina, October 2016

SHTOJCA I

FAKTORËT REFERUES PËR PUNËN E KRAHUT ME NGARKESA

Gjatë kryerjes së vlerësimit të riskut për situatat e punës së krahut me ngarkesa, kur ka risk veçanërisht për dëmtime të sistemit muskulo-skeletor të të punësuarve, merren parasysh njëkohësisht faktorët e ndryshëm të renditur në këtë Shtojcë.

1. Karakteristikat e ngarkesës

Puna e krahut me ngarkesa mund të paraqesë risk për shëndetin, veçanërisht për dëmtime muskulo-skeletole nëse ngarkesa është:

- 1.1. tepër e rëndë ose tepër e madhe;
- 1.2. voluminoze ose e vështirë për t'u kapur;
- 1.3. e paqëndrueshme apo ka elemente që mund të lëvizin..
- 1.4. e pozicionuar në një mënyrë që bën të detyrueshme mbajtjen ose manipulimin në një distancë të madhe nga trupi (më shumë se 0.25 m), ose me një përkulje ose përdredhje të trupit dhe
- 1.5. me risk shtesë për shkak të kontureve dhe/ose dendësisë së saj, veçanërisht në rastin e një përplasjeje.

2. Aktiviteti fizik i nevojshëm

Një aktivitet fizik mund të paraqesë risk, veçanërisht për dëmtime të sistemit muskulo-skeletor, në rastet kur:

- 2.1. është i tepruar;
- 2.2. arrihet vetëm me anë të një lëvizjeje përdredhëse të trupit;
- 2.3. mund të rezultojë në një lëvizje të papritur të ngarkesës;
- 2.4. realizohet duke e mbajtur trupin në një pozicion të paqëndrueshëm

3. Karakteristikat e mjedisit të punës

Karakteristikat e mjedisit të punës mund të risin riskun, veçanërisht për dëmtime të shpinës, nëse:

- 3.1. nuk ka hapësirë të mjaftueshme për të zhvilluar veprimtarinë me ngarkesa, në veçanti në drejtim vertikal;
- 3.2. dyshemeja është e pasheshuar (jo e njërtrajshme), duke paraqitur rrezique për pengime, ose është e rëshqitshme për llojin e veshjes së këmbëve të të punësuarve;
- 3.3. vendi i punës ose mjedisi i punës nuk lejon mbajtjen e ngarkesave në një lartësi të sigurt ose mbajtjen e trupit të të punësuarve në një pozicion të përshtatshëm;
- 3.4. ka ndryshime në nivelin e dyshemesë ose sipërfaqes se vendit të punës, të cilat kërkojnë manipulimin e ngarkesave në nivele të ndryshme;
- 3.5. dyshemeja ose vendi ku qëndron këmba janë të paqëndrueshme;
- 3.6. temperatura, lagështia ose ajrosja janë të papërshtatshme.

4. Kërkesat e veprimtarisë

Veprimtaria mund të përbëjë risk, veçanërisht për dëmtimin sistemit muskulo-skeletor, nëse ajo përfshin një ose më shumë nga kërkesat e mëposhtme:

- 4.1. aktivitete fizike të tejzgjuata, më të shpeshta seç duhet, ose që detyrojnë një qëndrim statik të shpyllës kurrizore;
- 4.2. një periudhë çlodhjeje e pamjaftueshme;
- 4.3. distanca të tepruara të ngritjes, uljes ose mbajtjes;
- 4.4. një ritëm pune të përcaktuar nga procesi i punës, i cili nuk mund të ndryshohet nga i punësuar.

5. Faktorët individuale të riskut

I punësuar mund të jetë në risk nëse ai:

- 5.1. është i papërshtatshëm për të kryer detyrën në fjalë nga pikëpamja fizike, si obeziteti apo përmasat trupore, ose nga pikëpamja shëndetësore, si probleme me zemrën dhe me qarkullimin e gjakut;
- 5.2. mban veshje, këpucë ose aksesore të tjerë personal të papërshtatshëm;
- 5.3. nuk ka njohuri të mjaftueshme ose trajnimin e duhur.

SHTOJCA II

VLERAT KUFI PËR PUNËN E KRAHUT ME NGARKESA

1. Vlerat kufi të ngarkesës (pesha maksimale) për burra dhe gra në pozicion bazë në këmbë dhe në kushte pune optimale:

Mosha	Vlerat kufi të ngarkesës ¹ (kg)	
	Burrë	Grua
18 – 29 vjeç	50 kg	20 kg
30 – 39 vjeç	45 kg	15 kg
40 – 49 vjeç	40 kg	15 kg
50 – 65 vjeç	35 kg	10 kg

2. Kur kushtet e punës nuk janë optimale, pesha e ngarkesës duhet të reduktohet në mënyrë të përshtatshme. Kushtet jo optimale konsiderohen të tilla si veshitësi të kapjes, dysheme të pasheshuara, pozicione pune fiziologjikisht të pafavorshme, mbajtja e ngarkesës me riskun për tu rrëzuar, mungesa e formës fizike të punësuarve, etj.

¹ Vlera kufi e ngarkesës është pesha e çdo ngarkese të vetme e cila nuk duhet të tejkalohet në çfarëdo lloji rrethanasash

3. Ngarkesat që peshojnë 30-50 kg mund të ngrihen nga burrat në mënyrë të vazhdueshme për për një periudhë maksimale kohore prej një ore. Pushimet ndërmjet seksioneve të kohës për ngritjen e ngarkesave nuk duhet të jenë më të shkurtra se 30 minuta.

4. Limitet e vlerës maksimale të ngarkesës (pesha maksimale) për detyra të ngritjes dhe bartjes për adoleshentët në një poziti në këmbë:

mosha	Ngarkesa maksimale për ngritje dhe bartje me dorë	
	djemtë	vajzat
17 – 18 vjeç	20 kg	15 kg
16 – 18 vjeç	15 kg	10 kg

5. Mbrojtja e shtatëzanave dhe lehonave: Limitet e vlerave maksimale të ngarkesave Kufizimet e punësimit të lidhura me aktivitet për gratë shtatzëna dhe ato që ushqejnë fëmijën me gjë për ngritje të ngarkesës dhe detyra të bartjes janë si më poshtë:

5.1. Kufijtë maksimale të ngarkesës për ngritje dhe bartje:

- Rregullisht (shpesh): 5 kg
- Herë pas here: 10 kg

5.2. Kufijtë e forcës maksimale të ngarkesës që shryhet dhe ngarkohet

- Rregullisht (shpesh): 8 kg
- Herë pas here: 15 kg

6. Për të punësuarit me aftësi të kufizuara, sipas legjislacionit në fuqi, përpara se t'u ngarkohet punë krahu me ngarkesa, nevojitet rekomandimi nga mjeku i punës.

7. Masat organizative janë p.sh. ndarja e detyrave të punës për dy të punësuar, ose zëvendësimi i ngritjes duke i shryrë apo tërhequr. Mjetet e përshtatshme (teknike) janë për shembull ndihma me ngritje mekanike, siç janë sistemet pneumatike për ngritje, vinça të vegjël, etj.

ANNEX I

MANUAL HANDLING OF LOADS REFERENCE FACTORS

When making risk assessment for working situations with manual handling of loads, where there is a risk particularly of musculo-skeletal system injuries to employees, various factors listed in this Annex shall be simultaneously taken into account.

1. Characteristics of the load

The manual handling of a load may present a risk to health, particularly of musculoskeletal injuries, if the load is:

- 1.1. too heavy or too large;
- 1.2. voluminous or difficult to grasp;
- 1.3. unstable or has contents likely to shift.
- 1.4. positioned in a manner requiring it to be held or manipulated at far a distance from the trunk (more than 0.25 m), or with a bending or twisting of the trunk and
- 1.5. with an additional risk because of its contours and/or density, particularly in the event of a collision.

2. Physical effort required

A physical effort may present a risk particularly of musculo-skeletal system injury in case where:

- 2.1. it is too strenuous;
- 2.2. is only achieved by a twisting movement of the trunk;
- 2.3. is likely to result in a sudden movement of the load;
- 2.4. is carried out keeping the body in an unstable posture.

3.Characteristics of the working environment

The characteristics of the work environment may increase a risk particularly of back injury if:

- 3.1. there is not enough room, in particular vertically, to carry out the activity with loads;
- 3.2. the floor is uneven, thus presenting tripping hazards, or is slippery in relation to the type of footwear of the employee,
- 3.3. the place of work or the working environment prevents the carrying of loads at a safe height or with an appropriate posture by the employee,
- 3.4. there are variations in the level of the floor or the workplace surface, requiring the load to be manipulated on different levels,
- 3.5. the floor or foot rest is unstable;
- 3.6. the temperature, humidity or ventilation is unsuitable .

4. Requirements of the activity

The activity may present a risk particularly of musculo-skeletal system injury if it entails one or more of the following requirements:

- 4.1. over-frequent or over-prolonged physical efforts or which impose a static posture for the spine;
- 4.2. an insufficient recovery period;
- 4.3. excessive lifting, lowering or carrying distances;
- 4.4. a rate of work imposed by the work process which cannot be altered by the employee

5. Individual risk factors

The employee may be at risk if he/she:

- 5.1 is unsuited to carry out the task in question from a physical prospective, such as obesity or body size, or from a health prospective, such as heart and circulation problems;
- 5.2. is wearing unsuitable clothing, footwear or other personal effects;
- 5.3. does not have adequate or appropriate knowledge or training.

ANNEX II

LIMIT VALUES FOR MANUAL HANDLING OF LOADS

1. The load limit values (maximum weight) for men and women in basic standing position and in optimal working conditions:

Age	Load limit values *1 (kg)	
	Man	Woman
18 – 29 years	50 kg	20 kg
30 – 39 years	45 kg	15 kg
40 – 49 years	40 kg	15 kg
50 – 65 years	35 kg	10 kg

2. When working conditions are not optimal, the weight of load must be adequately reduced. Non optimal conditions are considered such as difficult grip options, uneven floors, physiologically unfavourable working position, carrying a load with risk of falling over the lack of physical fitness and employees, etc.

3. Loads weighing 30-50 kg can be lifted by men continuously for maximum one hour. Breaks between time sections for lifting loads must not be shorter than 30 minutes. With regard to disabled employees, according to the applicable legislation, before they are assigned a manual handling task, a recommendation by the occupational doctor is needed.

4. Limits of maximum load values (maximum weight) for lifting and carrying tasks for adolescents in a standing position

age	maximum load for manual lifting and carrying	
	Boys	Girls
17 – 18 years	20 kg	15 kg
16 – 18 years	15 kg	10 kg

5. Limits of maximum load values (maximum weight) for lifting and carrying tasks

Activity related employment restrictions for expectant and nursing mothers for load lifting and carrying tasks are as follows:

5.1. Maximum load limits for lifting and carrying:

- regular (frequently): 5 kg
- occasionally: 10 kg

5.2. Maximum load limits when pushing and pulling

- regular (frequently): 8 kg
- occasionally: 15 kg

6. For employees with disabilities, according to the legislation in force, before being charged with manual handling load, a recommendation from a labour doctor is required.

7. Organizational measures are e.g. the allocation of the work tasks to two employees, or the replacement of lifting by pushing or pulling. The appropriate (technical) means are for example mechanical lifting aids, such as pneumatic lifting systems, mini cranes etc.

ANEKS I

REFERENTNI FAKTORI RADA NA RUČNOM PRENOŠENJU TERETA

Tokom procene rizika stanja rada na ručnom prenošenju tereta, posebno kada postoji rizik po mišićno-skeletna opštećenja radnika, uzimaju se u obzir različiti faktori navedeni u Aneksu I

1. Karakteristike tereta

Ručno prenošenje tereta može predstavljati rizik po zdravlje, naročito po mišićno-skeletne povrede, ukoliko je teret:

- 1.1. previše težak ili prevelik;
- 1.2. velike zapremine ili težak za obuhvatanje;
- 1.3. nestabilan ili sadrži elementa koja se mogu pomerati;
- 1.4. pozicioniran na način koji zahteva držanje ili manipulisanje sa veće daljine (više od 0.25 m), ili naginjanje ili savijanje tela; i
- 1.5. predstavlja dodatni rizik zbog svojih kontura i/ili gustine, naročito u slučaju sudara.

2. Potrebna fizička aktivnost

Fizička aktivnost može predstavljati rizik, naročito u pogledu povreda mišićno-skeletnog sistema, u slučajevima kada :

- 2.1. je previše naporan;
- 2.2. može da se dode do njega samo prilikom savijanja tela;
- 2.3. može rezultirati neočekivanim pomeranjem tereta;
- 2.4. može da se nosi samo ako je telo u nestabilnom položaju.

3. Karakteristike radnog okruženja

Karakteristike radnog okruženja mogu da uvećaju rizik, naročito po povrede leđa, ako:

- 3.1. nema dovoljno prostora, naročito vertikalno, za obavljanje aktivnosti sa teretom;
- 3.2. je pod neravan, što predstavlja opasnost od spoticanja, ili ako je klizav u za vrstu obuće koju nosi zaposleni;
- 3.3. radno mesto ili radno okruženje sprečavaju nošenje tereta na bezbednoj visini ili sa odgovarajućim položajem tela zaposlenog;
- 3.4. postoje varijacije na podu ili radnoj površini, što zahteva da se teretom manipuliše na različitim nivoima;
- 3.5. su pod ili mesto na kojem je noga spuštена nestabilni ;
- 3.6. temperatura, vlažnost ili ventilacija nisu podobni.

4. Uslovi delatnosti

Delatnost može da predstavlja rizik, naročito za mišićno-skeletni sistem, ukoliko ona obuhvata jedan ili više sledećih uslova:

- 4.1. preduge fizičke aktivnosti, češće nego što je predviđeno, ili one koje zahtevaju statično držanje kičmenog stuba;
- 4.2. kratak odmor;
- 4.3. preterano podizanje, spuštanje ili nošenje;
- 4.4. ritam rada nametnut procesom posla, a koji ne može da bude izmenjen od strane zaposlenog.

5. Individualni faktori rizika

1. Zaposleni može biti u riziku ukoliko on/ona:

- 1.1. nije odgovarajuće lice za sprovođenje datog posla, u fizičkom smislu, kao što je preterana gojaznost ili veličina tela, ili zbog zdravstvenog aspekta, kao što su problemi sa srcem ili cirkulacijom;
- 1.2. nosi odeću, obuću ili drugu ličnu opremu koja nije odgovarajuća;
- 1.3. ne poseduje odgovarajuć znanje ili obučenosť.

ANEKS II

GRANIČNE VREDNOSTI ZA RUČNO Prenošenje TERETA

1. Granične vrednosti tereta (maksimalna težina), za muškarce i žene u osnovnom stojećem položaju i u optimalnim uslovima rada.

Starost	Granične vrednosti tereta * ² (kg)	
	Muškarac	Žena
18 – 29 godina	50 kg	20 kg
30 – 39 godina	45 kg	15 kg
40 – 49 godina	40 kg	15 kg
50 – 65 godina	35 kg	10 g

² Granična vrednost tereta je težina bilo kog pojedinačnog tereta koja ne sme biti prekoračena ni pod kojim okolnostima.

2. Kada radni uslovi nisu optimalni, težina tereta se mora prikladno umanjiti. Uslovi koji nisu optimalni su, na primer, teškoće u pogledu hvatanja, neravni podovi, fiziološki nepovoljne pozicije za rad, nošenje tereta sa rizikom od pada, nedostatak fizičke spremnosti zaposlenih, itd.
3. Teret koji je težak 30-50 kg mogu podizati muškarci u kontinuitetu maksimalno sat vremena. Pauze između vremenskih perioda za podizanje tereta ne smeju biti kraće od 30 minuta.
4. Ograničenje maksimalnih vrednosti tereta (maksimalna težina) za podizanje i nošenje za adolescente u stojećem položaju

Starost	Maksimalni teret za ručno podizanje i nošenje	
	Mladići	Devojke
17 – 18 godina	20 kg	15 kg
16 – 18 godina	15 kg	10 kg
Sve starosne grupe	10 kg	5 kg

5. Zаштита trudnica i porođilja: Ograničenje maksimalnih vrednosti tereta

Ograničenja u pogledu poslova koje mogu obavljati trudnice i dojičje, a koji uključuju podizanje i prenošenje tereta su sledeća:

5.1 Maksimalno ograničenje tereta koji se podiže i nosi:

- redovno (često): 5 kg
- povremeno: 10 kg

5.2 Maksimalno ograničenje tereta pri guranju i tovaranju:

- redovno (često): 8 kg
- povremeno: 15 kg

6. Zaposlenima sa ograničenim sposobnostima je, u skladu sa važećim zakonom, pre zaduživanja poslovima ručnog prenošenja tereta, potrebna preporuka lekara medicine na radu.

7. Organizacione mere su npr. raspodela radnih zadataka na dva zaposlena, ili zamena istih prilikom podizanja guranjem ili vučom. Prikladna (tehnička) sredstva su, na primer, mehanička pomoć pri podizanju, kao što su pneumatski sistemi za podizanje, mini kranovi, itd.