

1.1. KÖZÚTI TEHERSZÁLLÍTÁST VÉGZŐ GÉPJÁRMŰVEZETŐ

	Kiegészítő tájékoztatás
4	<p>Az egészségi alkalmasság orvosi vizsgálatának érvényességi idejét ellenőrizni szükséges a 33/1998. (VI. 24.) NM rendelet 4. számú melléklete szerint. A fokozottan baleseti veszélyekkel járó munkakörök, tevékenységek körébe tartoznak a 7. pont szerint az egyéb baleseti veszéllyel járó munkakörök (köztük a gépkezelők is), ahol időszakos orvosi vizsgálatot kell végezni a dolgozóknál 40 éves korig háromévenként, 40-50 életév között kétévenként, 50 év felett évenként.</p>
5	<p>A13/1992. (VI. 26.) NM rendelet 9. § (4) értelmében az alkalmatlanságot megállapító elsőfokú egészségügyi szerv a vizsgálat eredményéről a járművezető lakhelye (tartózkodási helye) szerint illetékes közlekedési igazgatósági hatóságot köteles értesíteni. Az elsőfokú orvosi megállapítás felülvéleményezését az érintett személy a vélemény kézhezvételétől számított 15 napon belül az első fokon eljáró szervnél írásban kérheti. A felülvéleményezést az eljáró hatóság és a közlekedési igazgatási hatóság is kérheti. A kérelemre az első fokon eljáró egészségügyi szerv kiállítja az orvosi beutalót és azt megküldi az egészségi alkalmasságot másodfokon vizsgáló bizottságnak. A felülvizsgálati véleményt a bizottság vezetője közli az érintett személlyel, a felülvéleményezést kérővel és a kérelmező lakóhelye (tartózkodási helye) szerint illetékes közlekedési igazgatási hatósággal.</p> <p>[A 13/1992. (VI. 26.) NM rendelet 1. melléklet (A közúti járművezetők egészségi alkalmasságának minimumkövetelményei és az egészségi alkalmasság elbírálásának szempontjai) 6.1.3.2. pontja alapján egészségi alkalmatlanságot kell megállapítani</p> <ul style="list-style-type: none">a) ismétlődő eszméletvesztés vagy homályállapot előfordulása esetén,b) rosszulállattal, eszméletvesztéssel járó vertebrobasilaris keringészavar fennállása esetén,c) a központi vagy környéki idegrendszer, illetve a vázizmok szerzett (érederetű, gyulladással, fertőzéssel, degeneratív, daganatos, traumás stb.) vagy örökletes megbetegedéséből származó bénulás vagy myopathiás és egyéb örökletes betegségből származó, a mozgásképeség és összerendezettség ismétlődő vagy tartós zavara esetén, mely a biztonságos járművezetést akadályozza,d) a központi idegrendszert közvetlenül ellátó érrendszer működési zavarai miatt létrejött szédülés, eszméletvesztés rendszeres előfordulása esetén,e) agysérülést vagy agyműtétet követő egy éven belül.]
6	<p>Az Mvt. 55. § alapján a munkáltatónak oktatás keretében gondoskodnia kell arról, hogy a munkavállaló</p> <ul style="list-style-type: none">a) munkába álláskor,b) munkahely vagy munkakör megváltozásakor, valamint az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzés követelményeinek változásakor,c) munkaeszköz átalakításakor vagy új munkaeszköz üzembe helyezésekor,d) új technológia bevezetésekor

	elsajátítsa és a foglalkoztatás teljes időtartama alatt rendelkezzen az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzés elméleti és gyakorlati ismereteivel, megismerje a szükséges szabályokat, utasításokat és információkat.
7	Az Mvt. 54. § (7) bek. alapján az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzés érdekében a munkáltató köteles a szükséges utasításokat és tájékoztatást a munkavégzést megelőzően a munkavállalónak megadni.
10	<p>A 6/1990. (IV. 12.) KöHÉM rendelet a zajkibocsátásra és rezgésre, a rádiófrekvenciás sugárzásra, a légszennyezésre, a vezetőfülke belső világítására, a hangjelző berendezésekre, a vezetőtérből való kilátásra, a fűtésre és a szellőzésre, az elsősegélynyújtó felszerelésre vonatkozó üzemeltetési műszaki feltételeket, valamint a járművek (mozgó és álló) zajszintjére és kipufogó rendszerére, a légkondicionáló rendszer kibocsátására, a jármű által keltett külső zaj vezetőfülkében megengedett határértékre vonatkozó előírásokat tartalmazza.</p> <p>Egészségvédelmi és egészségfejlesztési javaslatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pihenőidő alatti aktív mozgás és a munkahelyi sport támogatása; - legalább napi egyszeri meleg étkezés biztosítása; - megfelelő tisztálkodás és a higiénés szükségletek (kézmosás, fogmosás, zuhanyzás, WC használat, mosás) lehetőleg komfortot biztosító pihenőhelyen (benzinkút, autohof, parkoló, szálláshely) történő megvalósítása; - a dohányzás mellőzése (és dohányzásról való leszoktatás támogatása); - az alkohol fogyasztás minimalizálása; - csak az orvos által felírt gyógyszerek szedése megengedett.
11	<p>A „finom rezgések” (8-1000 Hz, kis amplitúdóval) a lágyrészekben (erek, idegek) mikro-traumatizációt, a „durva rezgések” (0,4-80 Hz, nagy amplitúdóval) a csontokban okoznak elváltozásokat.</p> <p>Az állandó rezgés rontja a közérzetet, egyensúlyzavart és gyomor panaszt okoz, szemgolyórezgést és éleslátás csökkenést vált ki, emiatt romlik a teljesítmény, baleset oka is lehet. Megelőző intézkedések nélkül – 7 - 20 év expozíciós idő alatt – súlyos egészségkárosodások jöhetnek létre. A kéz kar vibrációs szindróma (Raynaud-jelenség, aszeptikus csontnekrózis, Carpal-tunnel szindróma, csont-ízületi gyulladás és íntapadás elcsontosodása, Dupuytren-kontraktúra stb.) és az ágyéki gerinc bántalmak (porkorong elfajulás, ízületi bántalmak stb.) foglalkozási megbetegedésnek minősülnek.</p>
12	<p>A 6/1990. (V. 12.) KöHÉM rendelet írja elő a közúti járművek megengedett zajkibocsátási értékeit [88 dB(A)], a megkülönböztető és figyelmeztető, valamint a hátramenet hangjelzéseinek hangnyomásszintjét. 82 dB(A) a vezetőfülkében a megengedett hangnyomásszint.</p> <p>A jármű zajterhelése, a járművezető zajexpozíciója tekintetében a 66/2005. (XII. 22.) EüM rendelet szerint kell eljárni. A heti zajexpozíció szintje nem haladhatja meg a 87 dB(A) expozíciós határértéket.</p> <p>A zaj fizikai kóroki tényező, ami foglalkozási zajártalom vagy munkabaleset kialakulásához vezethet.</p> <p>A 40-65 dB(A) hangnyomásszintű zajok pszichés (idegesítő) hatást váltanak ki. A 65-85 dB(A) közöttiek a pszichés változások mellett a vegetatív funkciókban okoznak eltérést. A zaj munkahelyi stresszt okozhat ott, ahol a munkavégzés fokozott koncentrációt</p>

	<p>és figyelmet igényel, így jelentős pszichés terheléssel járhat. A figyelem és teljesítmény csökkenése révén határérték alatti zajexpozíció is megnöveli a munkahelyi balesetek bekövetkezésének gyakoriságát.</p> <p>A 85 dB(A) fölötti tartós zajok esetén – elégtelen vagy nem megfelelő védelem és megelőzés hiányában – halláskárosodás kialakulása következhet be.</p> <p>A 33/1998. (VI. 24.) NM rendelet 3. számú melléklet szerint a zajexpozíció mértékétől függő gyakorisággal kerül sor az időszakos munkaköri alkalmassági vizsgálatokra.</p>
13	A hangjelzés hangereje gépkocsi esetében 93-112 dB(A) lehet.
14	Elvárás a 68 dB(A) és 78 dB(A) közti hangnyomásszint.
15	A pótkocsit – kivéve a 23. § (3) bekezdésében említett esetet – a menet közbeni szétkapcsolódáskor automatikusan működésbelépő, részleges, vagy teljes fékhatást létrehozó fékkel kell ellátni. Az önműködő befékezés csak a pótkocsi leszakadásakor, másodlagos kapcsolószerkezet esetén pedig csak annak leszakadása után léphet működésbe.
16	<p>Tompított fényszóróval minden gépjárművet, fel kell szerelni. A tompított fényszórónak – anélkül, hogy a szembejövő jármű vezetőjét vakítaná – az út felületét a jármű előtt sötétben, tiszta időben legalább 40 méter távolságon meg kell világítani. A megvilágítás a tompított fényszóró középpontján átmenő vízszintes síkban és e felett a járműtől 25 méter távolságban 0,7 luxnál több nem lehet. A tompított fényszóró csak színtelen (fehér) vagy kadmiumsárga fényt bocsáthat ki.</p> <p>Távolsági fényszóróval minden gépjárművet fel kell szerelni. A járműre felszerelendő távolsági fényszórók száma: 2.</p> <p>A távolsági fényszórónak az út felületét a jármű előtt sötétben, tiszta időben legalább 100 méter távolságon meg kell világítani úgy, hogy e távolságban a megvilágítás a távolsági fényszóró középpontjának magasságában 1 luxnál kevesebb nem lehet. A távolsági fényszóró csak színtelen (fehér) vagy kadmiumsárga fényt bocsáthat ki.</p>
18	<p>Az ülőmunka miatt munkahelyi egészségfejlesztési intézkedések bevezetése: szív-érrendszeri rizikó szűrések, mozgásszerv-rendszeri betegségek és egyes daganatok (vastagbél, prosztata, tüdőrák) szűrővizsgálata javasolt.</p> <p>Az ülőmunka önmagában is mozgásszervi panaszokat (nyak-vállövi izomfeszülés, háti és ágyéki gerinc fájdalmak) okoz, de a fizikai aktivitás hiányával megnövekszik a szív-érrendszeri, a daganatos betegségek, az elhízás és a cukorbetegség kialakulásának kockázata is. A tartós ülés és a műszakos / éjszakai munkavégzés az IARC 2A csoportba tartozó rákkeltőnek minősül, mivel a járművezetők körében megnövekszik egyes rosszindulatú daganatok (gyomor-bél, légúti, bőr stb.) előfordulásának a gyakorisága.</p> <p>Egyéb kockázat-növelő tényezőkkel (rezgés, vegyi expozíciók, hideg – nedves – párás környezet, hosszan tartó stressz, egyéni hajlamosító tényezők stb.) is számolni kell.</p>
19	Tartozékok [terpeszkulcs, égőkészlet, hólánc, lapát, ablakmosó folyadék, kerék kitámasztó ékek (4 db), érvényes poroló (2 db), elsősegély felszerelés, elakadást jelző háromszög].
20	A 3 mm-nél nem kisebb profilmélység.
22	A rögzítőhevederrel kapcsolatos követelményeket az MSZ EN 12195-2:2001 szabvány tartalmazza. A mesterséges szálakat három

	<p>különböző anyagból készítik, az anyagra vonatkozóan a hevedercímke színe nyújt eligazítást az alábbiak szerint:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zöld - nagy szakítószilárdságú, többszálás poliamid (PA), - kék - nagy szakítószilárdságú, többszálás poliészter (PES), - barna - nagy szakítószilárdságú, többszálás polipropilén (PP). <p>Az adattáblán megtaláljuk a spanifer szakítószilárdságát – pl. egy 5 tonna szakító szilárdságú kötözőeszköz esetében: LC 5000 daN – a vonatkozó szabvány számát, a gyártó megnevezését, a heveder hosszát és a gyártás időpontjára utaló jelzést. Az előzőeken felül megjelenítik az adattáblákon az „emeléshez használni tilos” feliratot is.</p>
23	<p>Minden félpótkocsit, a nem kormányzott kerekű kéttengelyes pótkocsit, továbbá – a motorkerékpár pótkocsija kivételével – minden egytengelyes pótkocsit el kell látni olyan állítható magasságú támasztó-berendezéssel, amely a lekapcsolt üres vagy terhelt pótkocsit - megközelítőleg vízszintes helyzetben - meg tudja tartani és lehetővé teszi, hogy a pótkocsit egy személy felkapcsolhassa.</p> <p>A támasztóberendezésnek a támasztási helyzetben rögzíthetőnek vagy önzárónak, használaton kívüli helyzetben pedig rögzíthetőnek vagy önműködően rögzítettnek kell lenniük.</p>
25	<p>A 3/2002. (II. 8.) SzCsM-EüM együttes rendelet 22. § (2)-(3) bekezdései szerint:</p> <p>Szabadtéri munkahelyen történő munkavégzés esetén biztosítani kell, hogy a munkavállalók</p> <ol style="list-style-type: none"> a) védve legyenek az időjárás káros következményei és a biológiai kóroki tényezők ellen, a lehulló tárgytól, a zaj, gáz, gőz vagy por ártalmas hatásaitól; b) veszély esetén gyorsan el tudják hagyni a munkavégzés helyét, vagy gyorsan segítséget kaphassanak; c) az elcsúszás, elesés veszélyétől védve legyenek. <p>A szabadban kialakított munkahelyek és közlekedési utak megfelelő megvilágítását biztosítani kell.</p>
26	<p>A kézi tehermozgatás elsősorban hátsérülések (hát-, derék- és deréktáji sérülések) kockázatával jár. A kézi tehermozgatás általános és egyéni kockázatainak a csökkentésére a 25/1998. (XII. 27.) EüM rendelet előírásait kell alkalmazni. A rendelet 2. számú melléklete szerint a hát-, derék- és deréktáji sérülések kockázatát megnövelő egyéni kockázati tényezők:</p> <p>A munkavállaló megnövekedett hátsérülése kockázatával kell számolni, ha</p> <ol style="list-style-type: none"> a) fizikailag (a testi adottságai miatt) alkalmatlan az adott tevékenység végzésére, b) olyan gerincelváltozása ismert, amely a gerincsérülésre fokozott hajlamot jelent (spondylosis, Sheuermann-betegség, discopathia), c) a munkavégzéshez alkalmatlan ruházatot, lábbelit vagy más személyes tárgyat visel, d) nem rendelkezik megfelelő ismeretekkel, illetve gyakorlattal. <p>Az a)-b) pontban felsorolt tényezőkre a munkaköri alkalmasság vizsgálata és véleményezése során különös figyelmet kell fordítani.</p> <p>Javasolt a munkahelyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a fizikai és a szellemi kondíció javítása az aktív mozgás és a sportolás támogatása révén - munkahelyi egészségfejlesztő programok bevezetése (életmód) - mozgásszervi megbetegedések szűrése.

27	Javasolt az info-kommunikáció mellett írásos tájékoztatók közreadása is.
28	<p>A közúti áruszállítás során a veszélyes áruk fuvarozására vonatkozó szabályzat az ADR (Accord européen relatif au transport international des marchandises dangereuses par route, European Agreement concerning the International Carriage of Dangerous Goods by Road). Az ADR egyezményt az európai országok kötötték 1957-ben Genfben, melyhez Magyarország az 1979. évi törvényerejű rendelettel csatlakozott.</p> <p>Az ADR kategóriák szerinti előírásainak az elmulasztása vagy egyéb szabálytalanság szankciót, bírságot von maga után.</p>
29	<p>Évente munkavédelmi oktatás történik, ami a magába foglalja a munkaegészségügyi kérdéseket is.</p> <p>A munkáltató foglalkozás-egészségügyi szolgálatának kommunikációs kötelezettsége kiterjed az egészségkárosító hatásokkal, a munkahelyi üzem-higiénés szemlékkel, a munkaköri alkalmassági vizsgálatokkal, az egyéni védőeszközökkel, a foglalkozási betegségekkel és a fokozott expozíciós esetekkel, a munkakörhöz kötött védőoltásokkal, az elsősegélynyújtással, a foglalkozási gondozással, a rehabilitációval stb. kapcsolatos kérdéseire is.</p>
30	<p>A napi vezetési idő nem haladhatja meg a 9 órát. A napi vezetési időt azonban meg lehet hosszabbítani legfeljebb 10 órára, legfeljebb hetente két alkalommal.</p> <p>A heti vezetési idő nem haladhatja meg az 56 órát, és nem vezethet a 2002/15/EK irányelvben meghatározott maximális heti munkaidő túllépéséhez.</p> <p>Az összeadott összes vezetési idő bármely egymást követő két hét alatt nem lehet több 90 óránál.</p> <p>A napi és heti vezetési időknek tartalmazniuk kell az összes, a Közösség vagy egy harmadik ország területén töltött vezetési időt.</p> <p>A járművezetőnek egyéb munkaként kell bejegyeznie minden, a 4. cikk e) pontjában meghatározott módon töltött időt, valamint minden, az ezen rendelet hatálya alá nem tartozó kereskedelmi célú jármű vezetésével töltött időt, továbbá be kell jegyeznie minden, a 3821/85/EGK rendelet 15. cikke (3) bekezdésének c) pontjában meghatározott készenléti időt az utolsó napi vagy heti pihenőideje óta.</p>
33	<p>Alvás közben a hangos, egyenetlen horkolás alatt tíz másodpercet meghaladó többszöri légzéskimaradás (obstruktív alvási apnoe) és a légszomj miatti felriadás rossz minőségű alvással, nappali fáradtsággal és aluszékonysággal jár. Az alvási apnoe oxigénhiányhoz vezet, és hajlamossá tehet magas vérnyomásra, szívritmus zavarra, cukorbetegsége, és megnöveli a stroke és az infarktus kockázatát is. A jelentős figyelemkoncentrációt igénylő közúti gépjárművezetői munkakörökben az alvási apnoe a lassabb reagálás miatt növeli a balesetveszélyt, ami a tehergépkocsi-vezetők esetén ötszörös kockázatot is jelenthet. A kezeletlen alvási apnoe rendkívül veszélyes a közlekedés biztonságára, ezért a közlekedési vállalatok számára elengedhetetlen, hogy az alvási apnoe szűrésére és kezelésére átfogó programokat vezessenek be, annak érdekében, hogy a tehergépjármű-vezetők ébren maradjanak a volánnál</p> <p>Az alvási apnoe kivizsgálása és kezelése alváslaborban történik.</p> <p>A munkáltatóknak kiemelt figyelmet kell fordítani a munkahelyi stressz okozta panaszok egyéni kezelésére, a helyes alváshigiéne oktatására szakemberek (munka- és szervezet-pszichológusok, klinikai szakpszichológusok, orvosok, mentálhigiénikusok, HR szakemberek stb.) segítségével.</p>

34	<p>Munkája fokozott balesetveszéllyel és fokozott pszichés terheléssel jár (nagy felelősség viselése, döntés szükségessége, konfliktusveszélyes helyzetek), állandó alkalmazkodást igényel. A családtól tartósan távol végzett túlmunka, az éjszakai munkavégzés miatt rendszertelen az étkezés, komfortot nélkülöző a pihenés. Kedvezőtlen környezeti hatásokkal is számolni kell. Ezek együttesen pszichoszociális kockázatok (főként negatív stressz) forrásai lehetnek.</p> <p>A munkaszervezési intézkedések a stressz-kiváltó tényezők (túlmunka, éjszakai munka, időkényszer) csökkentésére irányulnak. A stressz monitorozása a (di)stressz (szervezeti és egyéni szintű) kezelésének az alapja. A stressz kezelése különböző programok, konzultációk, tanácskozások, oktatások, tréningek (feszültség levezető, problémamegoldó, kapcsolatépítő, készségfejlesztő, alkalmazkodást segítő) révén valósul meg. Beesőzést kell biztosítani a műszak beosztásba, a tartható menetrendek tervezésébe, amit kompetens diszpécser szolgálat segít.</p>
----	--