

**МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ПРИКАЗ**

Москва

**14 сентября 2021 г.**

**№ 629н**

**Об утверждении предельно допустимых норм нагрузок для  
женщин при подъеме и перемещении тяжестей вручную**

Зарегистрирован Минюстом России 25 ноября 2021 г.

Регистрационный № 65973

В соответствии со статьей 253 Трудового кодекса Российской Федерации (Собрание законодательства Российской Федерации, 2002, № 1, ст. 3; 2021, № 27, ст. 5139) и подпунктом 5.2.22 пункта 5 Положения о Министерстве труда и социальной защиты Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 610 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3528; 2021, № 42, ст. 7120), приказываю:

1. Утвердить предельно допустимые нормы нагрузок для женщин при подъеме и перемещении тяжестей вручную согласно приложению.

2. Установить, что настоящий приказ вступает в силу с 1 марта 2022 г. и действует до 1 марта 2028 года.

Министр

А.О.Котьяков

Приложение  
к приказу Министерства  
труда и социальной защиты  
Российской Федерации  
от 14 сентября 2021 г. № 629н

**Предельно допустимые нормы нагрузок для женщин при  
подъеме и перемещении тяжестей вручную**

Характер работы	Предельно допустимая масса груза (включая массу тары и упаковки)
Подъем и перемещение тяжестей при чередовании с другой работой (до 2 раз в час)	10 кг
Подъем и перемещение тяжестей постоянно в течение рабочей смены	7 кг
Суммарная масса грузов, перемещаемых в течение каждого часа рабочего дня (смены), не должна превышать:  с рабочей поверхности  с пола	350 кг  175 кг
Разовый подъем тяжестей (без перемещения)	15 кг
При перемещении грузов на тележках или в контейнерах прилагаемое усилие не должно превышать 10 кгс.	