

**МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**ПРИКАЗ  
от 14 сентября 2021 г. N 629н**

**ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПРЕДЕЛЬНО ДОПУСТИМЫХ НОРМ  
НАГРУЗОК ДЛЯ ЖЕНЩИН ПРИ ПОДЪЕМЕ И ПЕРЕМЕЩЕНИИ  
ТЯЖЕСТЕЙ ВРУЧНУЮ**

В соответствии со [статьей 253](#) Трудового кодекса Российской Федерации (Собрание законодательства Российской Федерации, 2002, N 1, ст. 3; 2021, N 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. N 610 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3528; 2021, N 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.КОТЯКОВ

Приложение  
к приказу Министерства труда  
и социальной защиты  
Российской Федерации  
от 14 сентября 2021 г. N 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	350 кг
с пола	175 кг
Разовый подъем тяжестей (без перемещения)	15 кг
При перемещении грузов на тележках или в контейнерах прилагаемое усилие не должно превышать 10 кгс.	

---