

# A KÉZI TEHERMOZGATÁSI FELADATOK ÉRTÉKELÉSE A FŐ MUTATÓK ALAPJÁN 2001-es

változat

Amennyiben számos, fizikai megerőltetést jelentő egyedi tevékenységről van szó, ezeket külön-külön kell értékelni.

Munkahely/tevékenység:





## 1. lépés: Az időtől függő pontértékek meghatározása (Csak egy oszlopot válasszon!)

Emelési vagy áthelyezési műveletek (< 5 mp)		Tartás (> 5 mp)		Hordozás (> 5 m)	
Munkanaponta hányszor	Időtől függő pontérték	Teljes időtartam a munkanap folyamán	Időtől függő pontérték	Teljes távolság a munkanapon	Időtől függő pontérték
< 10	1	< 5 perc	1	< 300 m	1
10 – < 40	2	5 – < 15 perc	2	300 m – < 1 km	2
40 – < 200	4	15 perc – < 1 óra	4	1 – < 4 km	4
200 – < 500	6	1 óra – < 2 óra	6	4 – < 8 km	6
500 – < 1000	8	2 – < 4 óra	8	8 – < 16 km	8
≥ 1000	10	≥ 4 óra	10	≥ 16 km	10
<i>Példák:</i> • téglafalazat készítése • munkadarabok rakodása gépbe • dobozok kivétele konténerből és futószalagra helyezése		<i>Példák:</i> • öntöttvastombb tartása és irányítása kőszőrűgépen dolgozva, • kézi őrlogép működtetése • gyomaprító gép működtetése		<i>Példák:</i> • bútorok mozgatása, • állványzat szállítása az építési területre	

## 2. lépés: A teher, a testtartás és a munkafeltételek szerinti pontértékek meghatározása

Tényleges teher <sup>1)</sup> férfiak esetén	Teher szerinti pontértékek	Tényleges teher <sup>1)</sup> nők esetén	Teher szerinti pontértékek
< 10 kg	1	< 5 kg	1
10 – < 20 kg	2	5 – < 10 kg	2
20 – < 30 kg	4	10 – < 15 kg	4
30 – < 40 kg	7	15 – < 25 kg	7
≥ 40 kg	25	≥ 25 kg	25

1) A „Tényleges teher” jelentése ebben az összefüggésben a teher mozgatásához valójában kifejtett mozgatóerő. Ez a mozgatóerő nem minden esetben egyezik a mozgatott tárgy súlyával. Egy kartondoboz döntésekor csupán a teher tömegének 50%-a fejt ki valós erőt a dolgozóra, kézikocsi használata esetén pedig ez az érték mindössze 10%.

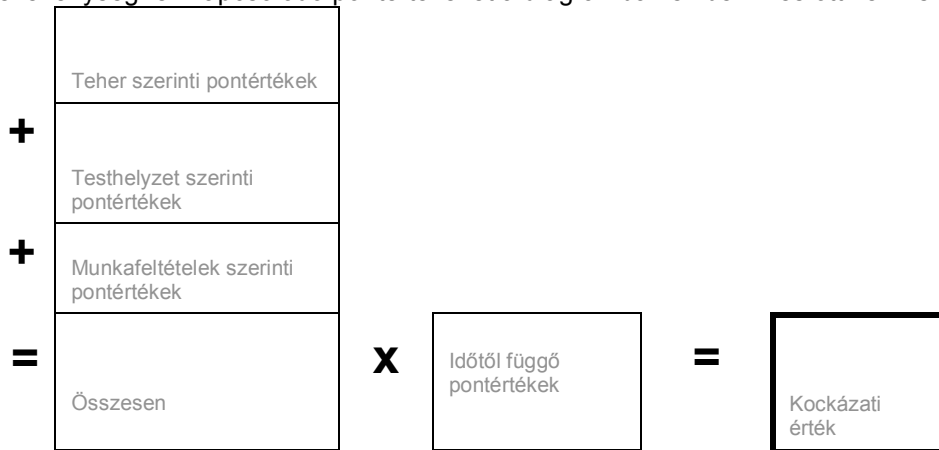
Tipikus testtartás, a teher elhelyezkedése <sup>2)</sup>	Testtartás, a teher elhelyezkedése	Testtartás szerinti pontértékek
	<ul style="list-style-type: none"> <li>A törzs egyenes, nincs elcsavarva</li> <li>A teher emelése, tartása, hordozása és leengedése során a tárgy közel van a dolgozó testéhez</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kismértékű előrehajlás vagy a törzs elfordítása</li> <li>A teher emelése, tartása, hordozása és leengedése során a tárgy közel – közepesen közel van a dolgozó testéhez</li> </ul>	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teljes lehajlás vagy messze előrehajlás</li> <li>Részleges előrehajlás a törzs egyidejű elfordításával</li> <li>A teher a testtől messze vagy a vállmagasságnál feljebb helyezkedik el</li> </ul>	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Messze előrehajlás a törzs egyidejű elfordításával</li> <li>A teher a testtől távol helyezkedik el</li> <li>Állás közben korlátozott a testhelyzet stabilitása</li> <li>Guggolás vagy térdelés</li> </ul>	8

2) A testtartás szerinti pontozás meghatározásához a kézi tehermozgatás során tipikus testhelyzetet kell alapul venni. Például ha különböző testhelyzetek vonatkoznak egy adott teher mozgatására, egy középértéket kell alkalmazni – nem az időnként előforduló szélsőséges értékeket.

Munkafeltételek	Munkafeltételek szerinti pontértékek
Jó ergonómiai feltételek, pl. elegendő tér megléte, fizikai akadályok hiánya a munkaterületen, sima, stabil padlófelület, elegendő fény, a tárgy jó megragadhatósága	0
A mozgástér korlátozott, az ergonómiai feltételek pedig nem kedvezőek (pl. 1.: a mozgástér korlátozott, mert a munkaterület túl alacsony vagy túl magas vagy 1,5 m <sup>2</sup> -nél kisebb, vagy 2.: a testhelyzet stabilitását rontja az egyenetlen padlózat vagy puha talaj)	1
A mozgástér erősen korlátozott és/vagy a teher súlypontja instabilitást okoz (pl. páciensek áthelyezése esetén)	2

### 3. lépés: Értékelés

Az adott tevékenységhez kapcsolódó pontértékeket a diagramba kell beírni és ott kell kiszámolni.



A kiszámított érték és az alábbi táblázat alapján hozzávetőleges értékelés készíthető. <sup>3)</sup> Ettől függetlenül érvényes a szülési szabadságra vonatkozó törvény.

Kockázati tartomány	Kockázati pontérték	Leírás
1	< 10	Alacsony terhelés, nem valószínűsíthető, hogy jelentkezik fizikai túlterhelés.
2	10 – < 25	Megnövekedett terhelés, előfordulhat fizikai túlterhelés a kevésbé erős fizikumú személyeknél <sup>4)</sup> . E csoport esetében segítséget jelenthet a munkakörnyezet átalakítása.
3	25 – < 50	Jelentősen megnövekedett terhelés, a fizikai túlterhelés normál fizikumú személyek esetében is lehetséges. Javasolt a munkaterület átalakítása.
4	≥ 50	Magas terhelés, valószínűsíthető a fizikai túlterhelés megjelenése. Szükséges a munkaterület átalakítása <sup>5)</sup> .

<sup>3)</sup> Lényegében azt kell feltételeznünk, hogy a pontok értékének növekedésével egyenes arányban emelkedik a váz- és izomrendszeri túlterhelés kockázata is. Az egyéni munkatechnikáknak és munkafeltételeknek köszönhetően a kockázati tartományok közötti határok nem húzhatók meg élesen. Az osztályozást ennek megfelelően inkább tájékoztató jellegűnek kell tekinteni. Pontosabb elemzéseket csak ergonómiai szakértők végezhetnek.

<sup>4)</sup> A kevésbé ellenálló fizikummal rendelkező személyek megjelölés ebben az összefüggésben a 40 évnél idősebb vagy 21 évnél fiatalabb személyekre, a szakmában kezdőnek számító vagy valamilyen betegségben szenvedő dolgozókra értendő.

<sup>5)</sup> Az átalakítási követelményeket a táblázat pontértékei alapján lehet meghatározni. A súly és a megerőltetés idejének csökkentésével, továbbá a végrehajtási feltételek javításával elkerülhető a nagyfokú stressz.

A munkaterület ellenőrzése egyéb okokból is szükséges:

Okok: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Értékelés dátuma: \_\_\_\_\_ Értékelő: \_\_\_\_\_