

OCENA ZADAŃ ZWIĄZANYCH Z PRZEMIESZCZANIEM RĘCZNYM W OPARCIU O WSKAŹNIKI

KLUCZOWE Wersja 2001

W związku z tym, że istnieje szereg pojedynczych działań związanych ze znacznymi obciążeniami fizycznymi, to należy je oceniać oddzielnie.

Miejsce pracy / Działanie:

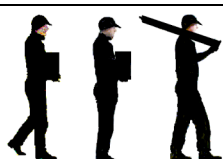

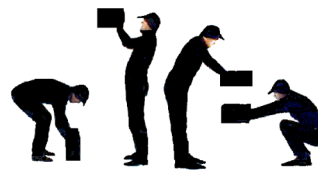

1. krok: Ustalenie punktów klasyfikacji czasu (Należy wybrać tylko jedną kolumnę!)

| Czynności związane z podnoszeniem / przemieszczaniem (< 5 s) | | Trzymanie (> 5 s) | | Przenoszenie (> 5 m) | |
|--|---------------------------|--|---------------------------|--|---------------------------|
| Liczba operacji w ciągu dnia roboczego | Punkty klasyfikacji czasu | Łączny czas trwania w ciągu dnia roboczego | Punkty klasyfikacji czasu | Całkowity dystans w ciągu dnia roboczego | Punkty klasyfikacji czasu |
| < 10 | 1 | < 5 min. | 1 | < 300 m | 1 |
| 10 do < 40 | 2 | 5 do 15 min. | 2 | 300 m do < 1km | 2 |
| 40 do < 200 | 4 | 15 min. do < 1 godz. | 4 | 1 km do < 4 km | 4 |
| 200 do < 500 | 6 | 1 godz. do < 2 godz. | 6 | 4 do < 8 km | 6 |
| 500 do < 1000 | 8 | 2 godz. do < 4 godz. | 8 | 8 do < 16 km | 8 |
| ≥ 1000 | 10 | ≥ 4 godz. | 10 | ≥ 16 km | 10 |
| <i>Przykłady:</i> • układanie cegieł, • wkładanie przedmiotów obrabianych do maszyny • wyjmowanie pudeł z pojemnika i wkładanie ich na taśmę przenośnika | | <i>Przykłady:</i> • trzymanie i prowadzenie kawałka żeliwa przy pracy na szlifierce, • obsługa ręcznej szlifierki, • obsługa kosy mechanicznej | | <i>Przykłady:</i> • wynoszenie mebli, • dostarczanie części rusztowania na plac budowy | |

2. krok: Ustalenie punktów klasyfikacji obciążenia, postawy i warunków pracy

| Obciążenie efektywne ¹⁾ dla mężczyzn | Punkty klasyfikacji obciążenia | Obciążenie efektywne ¹⁾ dla kobiet | Punkty klasyfikacji obciążenia |
|---|--------------------------------|---|--------------------------------|
| < 10 kg | 1 | < 5 kg | 1 |
| 10 do < 20 kg | 2 | 5 do < 10 kg | 2 |
| 20 do < 30 kg | 4 | 10 do < 15 kg | 4 |
| 30 do < 40 kg | 7 | 15 do < 25 kg | 7 |
| ≥ 40 kg | 25 | ≥ 25 kg | 25 |

1) „Obciążenie efektywne” oznacza w tym kontekście rzeczywistą siłę działania niezbędną do przesunięcia ciężaru. Ta siła działania nie w każdej sytuacji odpowiada masie obciążenia: przy przechyleniu pudła kartonowego na pracownika oddziałuje jedynie 50% masy obciążenia, a przy korzystaniu z wózka - jedynie 10%.

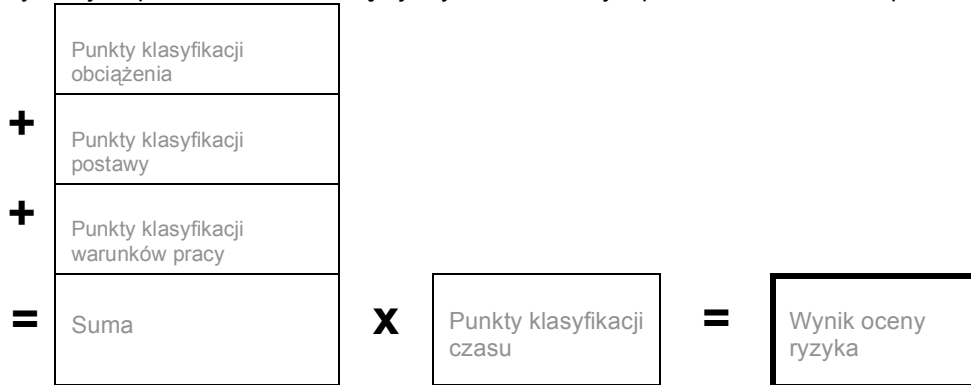
| Typowa postawa, pozycja ładunku ²⁾ | Postawa, pozycja ładunku | Punkty klasyfikacji postawy |
|---|---|-----------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> Górna część ciała wyprostowana, nieskręcona Przy podnoszeniu, trzymaniu, przenoszeniu i opuszczaniu ładunek znajduje się bardzo blisko ciała | 1 |
|  | <ul style="list-style-type: none"> Lekkie pochylenie do przodu lub skręcenie tułowia Przy podnoszeniu, trzymaniu, przenoszeniu i opuszczaniu ładunek znajduje się w niewielkim lub średnim oddaleniu od ciała | 2 |
|  | <ul style="list-style-type: none"> Postawa nisko pochylona lub mocno pochylona do przodu Lekkie pochylenie do przodu z jednoczesnym skręceniem tułowia Ładunek z dala od ciała lub ponad wysokością barków | 4 |
|  | <ul style="list-style-type: none"> Mocne pochylenie do przodu z jednoczesnym skręceniem tułowia Ładunek z dala od ciała Ograniczona stabilność pozycji ciała podczas stania Kucanie lub klęczenie | 8 |

2) Aby określić punkty klasyfikacji postawy, należy wziąć pod uwagę typową postawę podczas ręcznego przemieszczania. Jeśli np. przy pracy z obciążeniem osoby przyjmują różne postawy, to należy wziąć wartość średnią, a nie sporadyczne wartości ekstremalne.

| Warunki pracy | Punkty klasyfikacji warunków pracy |
|---|------------------------------------|
| Dobre warunki ergonomiczne, np. wystarczająca przestrzeń, brak przeszkód fizycznych w przestrzeni roboczej, równa i solidna podłoga, wystarczające oświetlenie, dobre warunki uchwytu | 0 |
| Ograniczona przestrzeń ruchu i niekorzystne warunki ergonomiczne (np. 1: przestrzeń ruchu ograniczona przez zbyt małą lub zbyt dużą wysokość lub przez powierzchnię roboczą mniejszą niż 1,5 m ² lub 2: ograniczona stabilność postawy ze względu na nierówną podłogę lub miękki grunt) | 1 |
| Mocno ograniczona przestrzeń ruchu i/lub niestabilność środka ciężkości ładunku (np. transport pacjentów) | 2 |

3. krok: Ocena

Punkty klasyfikacji odpowiednie dla bieżącej czynności należy wprowadzić do tabeli i przeliczyć



Na podstawie obliczonej punktacji oraz tabeli poniżej można wykonać przybliżoną ocenę.³⁾ Niezależnie od tych postanowień ma zastosowanie Maternity Leave Act [Ustawa o urloпах macierzyńskich].

| Zakres ryzyka | Wynik oceny ryzyka | Opis |
|---------------|--------------------|--|
| 1 | < 10 | Sytuacja małego obciążenia, przeciążenie fizyczne jest mało prawdopodobne. |
| 2 | 10 do < 25 | Sytuacja zwiększonego obciążenia, u mniej odpornych osób może wystąpić przeciążenie fizyczne ⁴⁾ . Dla tej grupy pomocne jest ponowne zaprojektowanie miejsca pracy. |
| 3 | 25 do < 50 | Sytuacja mocno zwiększonego obciążenia, przeciążenie fizyczne może wystąpić także o osób o przeciętnej odporności. Zaleca się ponowne zaprojektowanie miejsca pracy. |
| 4 | ≥ 50 | Sytuacja dużego obciążenia, przeciążenie fizyczne jest prawdopodobne. Konieczne jest ponowne zaprojektowanie miejsca pracy ⁵⁾ . |

³⁾ Zasadniczo należy założyć, że w miarę wzrostu liczby punktów wzrasta ryzyko przeciążenia układu mięśniowo-szkieletowego. Granice pomiędzy zakresami ryzyka są płynne z powodu indywidualnych technik pracy i różnych warunków wykonywania zadań. Dlatego też klasyfikacja ta może być traktowana jedynie jako orientacyjna. Dokładniejsze analizy wymagają specjalistycznej wiedzy z zakresu ergonomii.

⁴⁾ Mniej odporne osoby to w tym kontekście osoby o wieku powyżej 40 lat lub poniżej 21 lat, osoby od niedawna wykonujące daną pracę lub osoby chore.

⁵⁾ Wymagania projektowe można wyznaczyć w odniesieniu do liczby punktów z tabeli. Można uniknąć zbyt wysokiego stresu zmniejszając wagę, poprawiając warunki wykonywania pracy lub skracając czas obciążenia.

Sprawdzenie miejsca pracy jest konieczne z innych przyczyn:

Przyczyny: _____

Data oceny: _____ Oceny dokonał: _____