

POSÚDENIE ÚLOH SPOJENÝCH S RUČNOU MANIPULÁCIOU S BREMENAMI NA ZÁKLADE KLÚČOVÝCH INDIKÁTOROV

Verzia 2001

V prípade viacerých jednotlivých činností so značnou telesnou námahou sa tieto činnosti musia ohodnotiť samostatne.

Pracovisko/činnosť:





1. krok: Stanovenie bodov za ohodnotenie času (Vyberte len jeden stĺpec!)

Operácie zdvíhania alebo prenosu na iné miesto (< 5 s)		Držanie (> 5 s)		Nesenie (> 5 m)	
Počet v jeden pracovný deň	Počet bodov za hodnotenie času	Celkové trvanie v jeden pracovný deň	Počet bodov za hodnotenie času	Celková dĺžka v jeden pracovný deň	Počet bodov za hodnotenie času
< 10	1	< 5 min	1	< 300 m	1
10 až < 40	2	5 až 15 min	2	300 m až < 1km	2
40 až < 200	4	15 min až < 1 hod	4	1 km až < 4 km	4
200 až < 500	6	1 hod až < 2 hod	6	4 až < 8 km	6
500 až < 1000	8	2 hod až < 4 hod	8	8 až < 16 km	8
≥ 1000	10	≥ 4 hod	10	≥ 16 km	10
<i>Príklady:</i> • murovanie, • vkladanie dielov do stroja • vyberanie škatúl z kontajnera a ich vkladanie na dopravníkový pás		<i>Príklady:</i> • držanie a vedenie kusu liatiny pri práci na brúske • práca s ručnou brúskou • práca so strojom na vytrhávajúce buriny		<i>Príklady:</i> • sťahovanie nábytku • prinášanie častí lešenia na stavenisko	

2. krok: Stanovenie bodov za ohodnotenie bremena, polohy a pracovných podmienok

Činné zaťaženie ¹⁾ pre mužov	Počet bodov za hodnotenie bremena	Činné zaťaženie ¹⁾ pre ženy	Počet bodov za hodnotenie bremena
< 10 kg	1	< 5 kg	1
10 až < 20 kg	2	5 až < 10 kg	2
20 až < 30 kg	4	10 až < 15 kg	4
30 až < 40 kg	7	15 až < 25 kg	7
≥ 40 kg	25	≥ 25 kg	25

1) „Činné zaťaženie“ v tomto kontexte znamená skutočné silové pôsobenie potrebné na pohnutie bremenom. Toto silové pôsobenie nie v každom prípade zodpovedá hmotnosti bremena. Pri nakláňaní škatule pôsobí na pracovníka len 50 % hmotnosti bremena, pri použití vozíka len 10%.

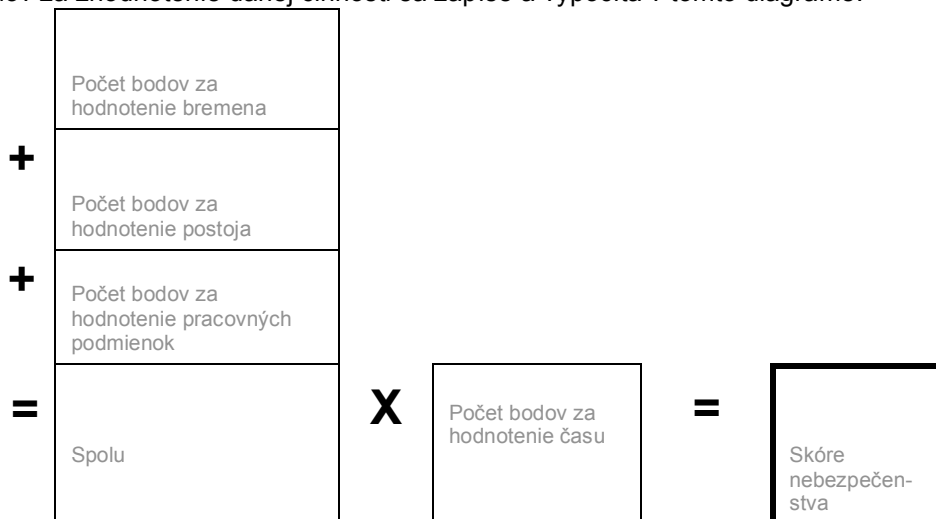
Obvyklý postoj, poloha bremena ²⁾	Postoj, poloha bremena	Počet bodov za hodnotenie postoja
	<ul style="list-style-type: none"> Horná časť tela vystretá, nie stočená Pri zdvíhaní, držaní, nosení a spúšťaní je bremeno v blízkosti tela. 	1
	<ul style="list-style-type: none"> Mierne predklon alebo stočenie trupu Pri zdvíhaní, držaní, nosení a spúšťaní je bremeno v blízkosti tela alebo stredne ďaleko od tela. 	2
	<ul style="list-style-type: none"> Zohnutie alebo hlboký predklon Mierne predklon so súbežným stočením trupu Bremeno ďaleko od tela alebo vo výške nad ramenom 	4
	<ul style="list-style-type: none"> Hlboký predklon so súbežným stočením trupu Bremeno ďaleko od tela Obmedzená stabilita držania tela pri stáť Čupenie alebo kľačanie 	8

2) Pri stanovovaní počtu bodov za hodnotenie postoja sa musí použiť obvyklý postoj počas manipulácie s bremenom. V prípade rôznych postojov s bremenom sa musí použiť stredná hodnota – nie príležitostne krajné hodnoty.

Pracovné podmienky	Počet bodov za hodnotenie pracovných podmienok
Dobré ergonomické podmienky, napr. dostatočný priestor, žiadne fyzické prekážky na pracovisku, rovnomerná vyrovnaná a pevná podlaha, dostatočné osvetlenie, dobré podmienky uchopenia.	0
Priestor na pohyb obmedzený a nepriaznivé ergonomické podmienky. (napr. 1: priestor na pohyb obmedzený prinízkou alebo privysokou pracovnou oblasťou alebo oblasťou menšou než 1,5 m ² alebo 2: stabilitu držania tela zhoršuje nerovnomerná podlaha alebo mäkká zemina).	1
Výrazne obmedzený priestor na pohyb a/alebo nestabilita ťažiska bremena (napr. prevoz pacientov).	2

3. krok: Hodnotenie

Počet bodov za zhodnotenie danej činnosti sa zapíše a vypočíta v tomto diagrame.



Na základe vypočítaného bodového hodnotenia a nižšie uvedenej tabuľky je možné vytvoriť hrubé hodnotenie.

³⁾ Zákon o materskej dovolenke platí bez ohľadu na tieto ustanovenia.

Rozsah nebezpečenstva	Skóre nebezpečenstva	Opis
1	< 10	Situácia s malým nebezpečenstvom spojeným s bremenom, fyzické preťaženie nepravdepodobné.
2	10 až < 25	Situácia so zvýšeným nebezpečenstvom spojeným s bremenom, možné preťaženie menej odolných osôb ⁴⁾ . Zmena prevedenia pracoviska pre túto skupinu osôb je užitočná.
3	25 až < 50	Situácia s výrazne zvýšeným nebezpečenstvom spojeným s bremenom, možné fyzické preťaženie aj normálnych osôb. Odporúča sa zmena prevedenia pracoviska.
4	≥ 50	Situácia s vysokým nebezpečenstvom spojeným s bremenom, fyzické preťaženie pravdepodobné. Zmena prevedenia pracoviska je potrebná ⁵⁾ .

³⁾ V zásade je potrebné predpokladať, že čím vyšší počet bodov z hodnotenia, tým vyššie je nebezpečenstvo preťaženia svalového a kostrového systému. Hranice medzi rozsahmi nebezpečenstva sú pohyblivé z dôvodu jednotlivých pracovných techník a podmienok výkonu práce. Táto klasifikácia sa teda môže považovať len za orientačnú pomôcku. Presnejšie analýzy si vyžadujú špeciálne poznatky z ergonómie.

⁴⁾ Menej odolné osoby v tomto kontexte sú osoby staršie ako 40 rokov alebo mladšie ako 21 rokov, noví pracovníci na danej pozícii alebo ľudia trpiaci nejakým ochorením.

⁵⁾ Požiadavky na prevedenie možno stanoviť podľa počtu bodov v tabuľke. Zvýšenému namáhaniu možno predísť znížením hmotnosti, zlepšením podmienok realizácie alebo skrátením doby vypnutia.

Kontrola pracoviska potrebná z iných dôvodov:

Dôvody: _____

Dátum posúdenia: _____ Posudzoval: _____