

HODNOCENÍ ČINNOSTÍ RUČNÍ MANIPULACE NA ZÁKLADĚ KLÍČOVÝCH

UKAZATELŮ Verze 2001

Tam, kde se vyskytuje několik jednotlivých činností se značnou fyzickou zátěží, je nutno tyto činnosti hodnotit odděleně.

Pracoviště/činnost:

1. krok: Stanovení počtu bodů za čas (Vyberte pouze jeden sloupec!)

| Činnosti zvedání nebo posunování (< 5 s) | | Držení (> 5 s) | | Nošení (> 5 m) | |
|--|-------------|--------------------------------|-------------|------------------------------------|-------------|
| Počet za pracovní den | Body za čas | Celkové trvání za pracovní den | Body za čas | Celková vzdálenost za pracovní den | Body za čas |
| < 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 h | 4 | 1 km až < 4 km | 4 |
| 200 až < 500 | 6 | 1 h až < 2 h | 6 | 4 až < 8 km | 6 |
| 500 až < 1000 | 8 | 2 h až < 4 h | 8 | 8 až < 16 km | 8 |
| ≥ 1000 | 10 | ≥ 4 h | 10 | ≥ 16 km | 10 |

Příklady: • zdění, • vkládání obrobků do stroje • vyjímání krabic z kontejneru a jejich pokládání na dopravník



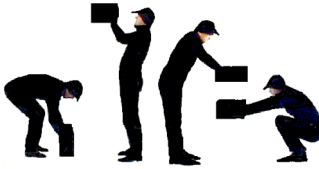

Příklady: • držení a vedení kusu litiny při práci na brusce, • obsluha ruční brusky, • obsluha sekačky

Příklady: • stěhování nábytku, • přeprava dílů lešení na stavenišťě

2. krok: Stanovení bodů za břemeno, polohou těla a pracovní podmínky

| Skutečné zatížení ¹⁾ u mužů | Body za břemeno | Skutečné zatížení ¹⁾ u žen | Body za břemeno |
|--|-----------------|---------------------------------------|-----------------|
| < 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) „Skutečné zatížení“ v tomto kontextu znamená skutečnou akční sílu, která je potřeba k posunutí břemene. Akční síla ne vždy odpovídá hmotnosti břemene. Při naklánění krabice bude na pracovníka působit pouze 50 % hmotnosti břemene a při použití vozíku pouze 10 %.

| Typická poloha těla, umístění břemene ²⁾ | Poloha těla, umístění břemene | Body za polohu těla |
|---|---|---------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> Horní polovina těla vzpřímená, neotočená Při zvedání, držení, nesení a snášení je břemeno blízko těla | 1 |
|  | <ul style="list-style-type: none"> Mírný předklon nebo natočení trupu Při zvedání, držení, nesení a snášení je břemeno středně daleko od těla | 2 |
|  | <ul style="list-style-type: none"> Hluboký nebo daleký předklon Mírný předklon se současným natočením trupu Břemeno je daleko od těla nebo nad úroveň ramen | 4 |
|  | <ul style="list-style-type: none"> Daleký předklon se současným natočením trupu Břemeno je daleko od těla Při stání není poloha těla stabilní Přikrčení se nebo klečení | 8 |

2) Pro stanovení bodů za polohu těla je nutno použít typickou polohu těla při ruční manipulaci. Pokud například dochází k manipulaci s břemenem v různých polohách, je nutno použít střední hodnotu – ne občasně extrémní hodnoty.

| Pracovní podmínky | Body za pracovní podmínky |
|--|---------------------------|
| Dobré ergonomické podmínky, tj. dostatečný prostor, žádné fyzické překážky v pracovním prostoru, rovná a pevná podlaha, dostatečné osvětlení, dobré možnosti úchopu | 0 |
| Omezený prostor pro pohyb a špatné ergonomické podmínky (např. 1: prostor pro pohyb je příliš nízký nebo je pracovní prostor menší než 1,5 m ² nebo 2: stabilita postoje je zhoršena vzhledem k nerovné nebo měkké podlaze) | 1 |
| Velmi omezený prostor pro pohyb a/nebo nestabilita těžiště břemene (např. převoz pacientů) | 2 |

3. krok: Vyhodnocení

Body, které se této činnosti týkají, zadejte do tabulky a vypočtěte výsledek.

| | | | | | |
|---|---------------------|---|-------------|---|--------------|
| + | Body za břemeno | | | | |
| + | Body za polohu těla | | | | |
| = | Celkem | X | Body za čas | = | Skóre rizika |

Na základě vypočteného skóre a níže uvedené tabulky lze provést přibližné vyhodnocení. ³⁾ Bez ohledu na tato ustanovení platí zákon o mateřské dovolené.

| Pásmo rizika | Skóre rizika | Popis |
|--------------|--------------|---|
| 1 | < 10 | Nízká zátěž, výskyt fyzického přetížení je nepravděpodobný. |
| 2 | 10 až < 25 | Zvýšená zátěž, k fyzickému přetížení může dojít u méně odolných osob ⁴⁾ . U této skupiny je vhodné změnit uspořádání pracoviště. |
| 3 | 25 až < 50 | Velmi zvýšená zátěž, k fyzickému přetížení může dojít i u normálních osob. Doporučuje se změnit uspořádání pracoviště. |
| 4 | ≥ 50 | Vysoká zátěž, výskyt fyzického přetížení je pravděpodobný. Je nutné změnit uspořádání pracoviště ⁵⁾ . |

³⁾ V podstatě je nutno předpokládat, že s růstem počtu bodů se rovněž zvyšuje riziko přetížení muskuloskeletálního systému. Hranice mezi pásmy rizik jsou plynulé, protože závisí i na individuálních pracovních technikách a podmínkách činnosti. Klasifikaci je tudíž nutno brát jen jako orientační pomůcku. Pro přesnější analýzy jsou nutné odborné ergonomické znalosti.

⁴⁾ Za méně odolné osoby se v tomto kontextu považují osoby starší než 40 let nebo mladší než 21 let, pracovníci, kteří nové povolání vykonávají krátce, nebo nemocní lidé.

⁵⁾ Požadavky na změnu uspořádání lze určit dle čísla bodu v tabulce. Zvýšené námaze lze předejít snížením hmotnosti, zlepšením pracovních podmínek nebo zkrácením doby zátěže.

Kontrola pracoviště nutná z jiných důvodů:

Důvody: _____

Datum hodnocení: _____ Hodnotil/a: _____