

OCENA NALOG Z ROČNIM PREMEŠČANJEM, KI TEMELJI NA KLJUČNIH KAZALNIKIH

Različica 2001

Kadar obstaja več posameznih dejavnosti z večjim fizičnim naporom, jih je treba oceniti vsako posebej.

Delovno mesto/dejavnost:





1. korak: Določanje časovnih točk (Izberite le en stolpec!)

Dvigovanje ali premeščanje (< 5 s)		Držanje (> 5 s)		Prenašanje (> 5 m)	
Število v delovnem dnevu	Časovne točke	Skupno trajanje v delovnem dnevu	Časovne točke	Skupna dolžina v delovnem dnevu	Časovne točke
< 10	1	< 5 min	1	< 300 m	1
10 do < 40	2	5 do 15 min	2	300 m do < 1 km	2
40 do < 200	4	15 min do < 1 ure	4	1 km do < 4 km	4
200 do < 500	6	1 ura do < 2 uri	6	4 do < 8 km	6
500 do < 1000	8	2 uri do < 4 ure	8	8 do < 16 km	8
≥ 1000	10	≥ 4 ure	10	≥ 16 km	10
<i>Primeri:</i> • polaganje zidakov, • nameščanje delov v stroj • jemanje škatel iz zabojnika in polaganje na tekoči trak		<i>Primeri:</i> • držanje in usmerjanje palic litega železa med delom pri kosilnici • upravljanje stroja za ročno mletje, • upravljanje kosilnice		<i>Primeri:</i> • odstranjevanje pohištva, • dostavljanje delov za zidarski oder na delovišče	

2. korak: Določanje točk bremena, drže in delovnih pogojev

Dejansko breme ¹⁾ za moške	Točke bremena	Dejansko breme ¹⁾ za ženske	Točke bremena
< 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) »Dejansko breme« v tem kontekstu pomeni dejansko silo, ki je potrebna za premikanje bremena. Ni nujno, da ta sila v vsakem primeru ustreza masi bremena. Pri nagibu škatle bo na delavca delovalo le 50 % mase bremena, pri uporabi vozička pa le 10 %.

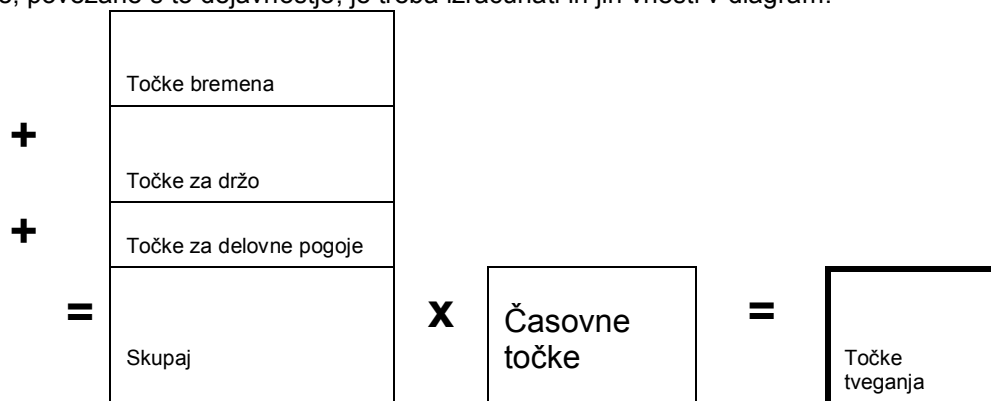
Značilna drža, položaj bremena ²⁾	Drža, položaj bremena	Točke za držo
	<ul style="list-style-type: none"> Zgornji del telesa vzravnana, brez zasukov Pri dvigovanju, prenašanju in spuščanju je breme blizu telesa 	1
	<ul style="list-style-type: none"> Rahlo upogibanje naprej ali zasuk trup Pri dvigovanju, prenašanju in spuščanju je breme blizu ali na sredini telesa 	2
	<ul style="list-style-type: none"> Nizko spuščanje ali veliko upogibanje naprej Rahlo upogibanje naprej s sočasnimi zasukom trupa Breme daleč od telesa ali nad višino ramen 	4
	<ul style="list-style-type: none"> Upogibanje naprej s sočasnimi zasukom trupa Breme daleč od telesa Omejena stabilnost drže v stoječem položaju Počepanje ali klečanje 	8

2) Pri določanju točk za držo je treba uporabiti značilno držo med ročnim premeščanjem. Na primer, kadar pri premeščanju bremena obstajajo različne drže, je treba uporabiti srednjo vrednost – ne občasnih skrajnih vrednosti.

Delovni pogoji	Točke za delovne pogoje
Dobri ergonomski pogoji, npr. zadosten prostor, brez fizičnih ovir na delovnem mestu, ravna površina in trdna tla, zadostna razsvetljava, dober oprijem	0
Omejen prostor za gibanje in neugodni ergonomski pogoji (npr. 1: prostor za gibanje je prenizek, previsok ali je delovni prostor manjši od 1,5 m ² ali 2: stabilnost drže je omejena z neravno ali mehko podlago)	1
Močno omejen prostor za gibanje in/ali nestabilno težišče bremena (npr. prenos bolnikov)	2

3. korak: Vrednotenje

Točke, povezane s to dejavnostjo, je treba izračunati in jih vnesti v diagram.



Na podlagi izračunane ocene in spodnje tabele je mogoče narediti okvirno vrednotenje. ³⁾ Ne glede na določbe Zakona o porodniškem dopustu.

Razpon tveganja	Točke tveganja	Opis
1	< 10	Majhno breme, ni verjetno, da bo prišlo do fizične preobremenitve.
2	10 do < 25	Povečano breme, pri manj gibčnih osebah lahko pride do fizične preobremenitve ⁴⁾ . Pri tej skupini pomaga preoblikovanje delovnega mesta.
3	25 do < 50	Povečano breme, fizična preobremenitev je možna tudi pri normalnih osebah. Priporočeno je preoblikovanje delovnega mesta.
4	-{ }- ≥ 50	Veliko breme, verjetno je, da bo prišlo do fizične preobremenitve. Preoblikovanje delovnega mesta je nujno. ⁵⁾

³⁾ V splošnem se predvideva, da se s povečanim številom točk poveča tudi preobremenjenost mišično-skeletnega sistema. Meje med razponom tveganja so prehodne zaradi posameznih delovnih tehnik in delovnih pogojev. Razvrstitev je torej treba jemati le kot usmerjevalni pripomoček. Natančnejše analize zahtevajo specialistično ergonomsko znanje.

⁴⁾ V tem kontekstu so manj gibčne osebe tiste osebe, ki so starejše od 40 let ali mlajše od 21 let, novi delavci ali bolniki.

⁵⁾ Zahteve oblikovanja se lahko določijo glede na število točk v tabeli. Povečanemu naporu se je mogoče izogniti z zmanjšanjem teže, izboljšanjem delovnih pogojev ali skrajšanjem časa napora.

Nujen pregled delovnega mesta zaradi drugih vzrokov:

Vzroki: _____

Datum ocene: _____ Ocenil: _____