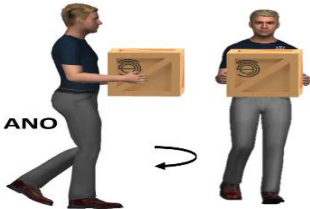


## Checklist pro ergonomické hodnocení pracovní činnosti a pracovního místa s ohledem na přetížení bederní páteře

<b>Auditor:</b>		<b>Datum:</b>					
<b>Pracoviště:</b>		<b>Pracovní pozice:</b>					
<b>Pracovní činnost:</b>		<b>Pohlaví: Muž / Žena</b>					
<b>1. Byla zpracována Kategorizace prací? (§ 37 zákona č.258/2000 Sb.)</b>			ANO	NE			
Pokud ANO, kdy byla zpracována? (rok) .....							
<b>2. Které rizikové faktory se vyskytují u hodnocené pracovní pozice?:</b>							
- celková fyzická zátěž	<input type="checkbox"/> 2. Kategorie	<input type="checkbox"/> 3. Kategorie					
- lokální svalová zátěž	<input type="checkbox"/> 2. Kategorie	<input type="checkbox"/> 3. Kategorie					
- pracovní polohy (ergonomie pracovního místa)	<input type="checkbox"/> 2. Kategorie	<input type="checkbox"/> 3. Kategorie					
<b>3. Jsou nastaveny bezpečnostní přestávky?</b>			ANO	NE			
<input type="checkbox"/> 5 min. <input type="checkbox"/> 10 min. <input type="checkbox"/> Jiné .....							
<b>4. Jsou dodrženy přípustné hygienické limity a průměrné hygienické limity pro hmotnost ručně manipulovaného břemene?</b>		ČASTO*	OBČAS*	Vsedě	Celosměnová kumulativní hmotnost		
	muž	30 kg	50 kg	5 kg	10 000 kg	ANO	NE
	žena	15 kg	20 kg	3 kg	6 500 kg	ANO	NE
	těhotné	5 kg	10 kg	2 kg	2 000 kg	ANO	NE
	chlapec	15 kg	20 kg	4,5 kg	5 500 kg	ANO	NE
	dívka	10 kg	15 kg	2,5 kg	4 000 kg	ANO	NE
<b>* Ruční manipulace s břemenem</b> Nařízení vlády č. 361/2007 Sb. rozděluje ruční manipulaci s břemeny dle délky trvání: Ruční manipulace <b>ČASTO</b> přesahuje souhrnně 30 minut za 8 h směnu. Ruční manipulace <b>OBČAS</b> nepřesahuje souhrnně 30 minut za 8 h směnu.							
<b>5. Má pracovník pocit, že jsou materiály či díly těžké a při jejich manipulaci je přetěžován?</b> <i>*subjektivní hodnocení pracovníka</i>			ANO	NE			
<b>6. Má pracovník při manipulaci s těžkým břemenem možnost využívat manipulátory, vozíky, paletovací vozíky, popřípadě další manipulační techniku?</b> <i>*Pokud to charakter práce neumožňuje, neodpovídejte</i>			ANO	NE			
<b>7. Pokud břemeno přesahuje normu manipulace jednou osobou (mužem nebo ženou) je zajištěna pomoc další osobou, dalšími osobami či jiným způsobem?</b>			ANO	NE			
<b>8. Má pracovník pocit, že je nucen při výkonu práce zaujímat nepřirozené polohy trupu? (hluboký předklon, záklon, úklon či rotace).</b> <i>*subjektivní hodnocení pracovníka</i>			ANO	NE			
<b>9. Je u fyzicky náročných prací realizováno některé z těchto opatření: rotace pracovníků, střídání činností nebo jiné organizační opatření?</b>			ANO	NE			
<b>10. Lze na pracovišti nastavovat výšku pracovní roviny dle výšky pracovníka? V případě práce vsedě výšku sedáku židle?</b>			ANO	NE			

<p>11. Je pracoviště nastaveno dle principů minimálních dosahových vzdáleností? (myšleno od středu těla)</p>		<p>ANO</p>	<p>NE</p>
<p><b>12. Vyskytují se během pracovní směny potenciaálně rizikové pracovní polohy předklonu trupu v kombinaci s ruční manipulací s břemeny?:</b></p>			
<p>a.) předklon &lt; 40°, od hmotnosti břemene 5 kg včetně;</p>		<p>ANO</p>	<p>NE</p>
<p>b.) předklon ≥ 40° a &lt; 60°, od hmotnosti břemene 3 kg včetně;</p>		<p>ANO</p>	<p>NE</p>
<p>c.) předklon ≥ 60°. Od hmotnosti 1 kg včetně</p>		<p>ANO</p>	<p>NE</p>
<p>13. Je břemeno (boxy, krabice, přepravky, ukládací bedny) snadno uchopitelné a v případě otvorů pro uchopení má dostatečný prostor pro prsty?</p>	<p>ANO</p>	<p>NE</p>	
<p>14. Je možné břemeno nést, zvedat a pokládat co nejbližší tělu, je dodržena zásada svislé roviny (vzdálenost mezi těžištěm těla a břemene by měla být co nejmenší)?</p>		<p>ANO</p>	<p>NE</p>
<p>15. Při manipulaci s břemenem je trup vzpřímený, bez rotace či úklonu a břemena jsou vyvážená na levou i pravou část těla? (Tak aby nebyla přetěžována jedna strana těla)</p>		<p>ANO</p>	<p>NE</p>

16. Otáčí se pracovník s břemeny pomocí přešlápnutí či ukročení, neotáčí trupem?		ANO	NE
17. Má pracovník pocit, že je tahání /tlačení manipulačního vozíku fyzicky náročné? <i>*subjektivní hodnocení pracovníka</i>	ANO	NE	
18. Pokud se využívá manipulační vozík je manipulační prostor volný, šíře uličky dostatečná (alespoň o 40 cm větší než největší šířka manipulačních vozíků nebo nákladů) a bez překážek?	ANO	NE	
19. Pokud se využívá manipulační vozík, jsou kolečka čistá, otáčí se volně a nejsou opotřebovaná?	ANO	NE	
20. Je podlaha rovná, suchá, pevná, hladká a bez naklonění a bez překážek?	ANO	NE	
21. Jsou pracovníci zaškoleni jak správně manipulovat s břemenem, dle pracovního postupu/návodu (správný postoj těla, bez rotace a další zásady správné manipulace s břemeny)?	ANO	NE	
22. Pokud ano, je o tom vedená evidence?	ANO	NE	
23. Je pravidelně kontrolováno, zda pracovníci manipulují s břemenem dle pracovního postupu/návodu?	ANO	NE	
24. Pokud ano, je o tom vedená evidence?	ANO	NE	
25. Jsou pracovníci obeznámeni s tím, že mají informovat nadřízeného v případě zdravotních obtíží z přetěžování, které mohou souviset s výkonem jejich pracovní činnosti?	ANO	NE	
26. Je plánované snižování rizik spojených s ruční manipulací s břemeny (automatizace, robotizace, mechanizace apod.)?	ANO	NE	
<b>VÝSLEDKY AUDITU:</b>			
Pokud jsou odpovědi u všech otázek označené zelenou barvou, znamená to vhodné nastavení pracovního místa.			
Pokud jsou některé odpovědi označené žlutou barvou - doporučujeme <b>NÁPRAVNÉ OPATŘENÍ</b> .			
Zodpovězením <b>NE</b> u červeně zvýražených otázek/otázky - provést <b>OKAMŽITÉ OPATŘENÍ</b> . Může se jednat o porušení legislativního požadavku.			

