


# FYZIOLOGICKÉ FAKTORY PRACOVNÍHO PROSTŘEDÍ

PRACOVNÍ  
PROSTŘEDÍ



## Fyziologické faktory pracovního prostředí

Mezi hlavní fyziologické faktory pracovního prostředí patří fyzická náročnost práce. Fyzická náročnost práce se hodnotí z hlediska celkové fyzické zátěže, ale i jednostranného přetěžování určitých pohybových struktur, dále všechny ergonomické faktory práce, které mají vliv na vznik onemocnění kosterně-svalového aparátu.

 TIP: NV č. 361/2007 Sb.  
Nařízení vlády, kterým se  
stanoví podmínky ochrany  
zdraví při práci



## Celková fyzická zátěž

Za celkovou fyzickou zátěž se považuje zátěž při dynamické fyzické práci vykonávané velkými svalovými skupinami, při které je zatěžováno více než 50 % svalové hmoty.

Celková fyzická zátěž se posuzuje z hlediska energetické náročnosti práce pomocí hodnot energetického výdeje vyjádřených v netto hodnotách a pomocí hodnot srdeční frekvence.

## Lokální svalová zátěž

Lokální svalová zátěž je zátěž malých svalových skupin při výkonu práce končetinami.

Při hodnocení lokální svalové zátěže se zjišťují a posuzují vynakládané svalové síly, počty pohybů a pracovní polohy končetin v závislosti na rozsahu statické a dynamické složky práce při práci v průměrné osmihodinové směně.

**Práce překračující hygienické limity musí být přerušována bezpečnostními přestávkami trvající 5 až 10 minut každé 2 hodiny nebo musí být zajištěno střídání činností či zaměstnanců.**

## Pracovní poloha

Zdravotní riziko pracovní polohy se hodnotí při trvalé práci vykonávané zaměstnancem, především pokud provádí opakující se pracovní úkony, při nichž si nemůže pracovní polohu volit sám, ale je přímo závislá na konstrukci stroje, uspořádání pracovního místa a pracovníště a charakteru prováděné práce.

Hodnocení zdravotního rizika pracovní polohy se provádí na základě jejího zařazení mezi přijatelnou, podmíněně přijatelnou a nepříjatelou pracovní polohu.

KDE BLB, TAM NEBEZPEČNO

#bozpmasmysl

## Ruční manipulace s břemenem

Za ruční manipulací s břemenem se považuje přepravování nebo nošení břemene jedním nebo více zaměstnanci včetně jeho zvedání, pokládání, strkání, tahání, posunování nebo přemisťování, kde v důsledku vlastností břemene nebo nepříznivých ergonomických podmínek může dojít k poškození páteře zaměstnance nebo onemocnění z dlouhodobé nadměrné jednostranné zátěže.

### Limity pro hmotnost břemene:

#### **Muž:**

- > Občasné zvedání a přenášení – 50 kg
- > časté zvedání a přenášení – 30 kg
- > práce vsedě – 5 kg.
- > Celosměnová kumulativní hmotnost – 10 000 kg.

#### **Žena:**

- > Občasné zvedání a přenášení – 20 kg
- > časté zvedání a přenášení – 15 kg
- > práce vsedě – 2 kg.
- > Celosměnová kumulativní hmotnost – 6 500 kg.

### Hodnocení rizika

K usnadnění orientace v problematice, ke správnému vytipování zdravotních rizik a k vhodnému nasměrování nápravných opatření k jejich omezení lze využít ergonomické checklisty.



KDE BLB, TAM NEBEZPEČNO

#bozpmasmysl