

KONTROLNÍ LIST PRO ERGONOMICKÉ HODNOCENÍ PRACOVNÍ ČINNOSTI A PRACOVNÍHO MÍSTA

S OHLEDEM NA

PŘETÍŽENÍ BEDERNÍ PÁTEŘE

ERGONOMIE



Auditor: _____

Datum: _____

Pracoviště: _____

Pracovní pozice: _____


Pracovní činnost: _____




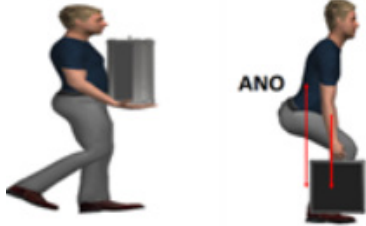
Pohlaví: _____



1.	Byla zpracována Kategorizace prací: (§ 37 zákona č. 258/2000 Sb.) Pokud ANO, kdy byla zpracována? (rok) _____	ANO	NE
2.	Které rizikové faktory se vyskytují u hodnocené pracovní pozice?: – 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		
3.	Jsou nastaveny bezpečnostní přestávky? <input type="checkbox"/> 5 minut <input type="checkbox"/> 10 minut <input type="checkbox"/> jiné _____	ANO	NE

KDE BLB, TAM NEBEZPEČNO

#bozpmasmysl

4.	Jsou dodrženy přípustné hygienické limity a průměrné hygienické limity pro hmotnost ručně manipulovaného břemene?							
		ČASTO*	OBČAS*	Vsedě	Celosměnová kumulativní hmotnost	ANO	NE	
	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	
<p><i>*Ruční manipulace s břemenem</i> <i>Nařízení vlády č. 361/2007 Sb. rozděluje ruční manipulaci s přeměny dle délky trvání:</i> <i>Ruční manipulace ČASTO přesahuje souhrnně 30 minut za 8 h směnu.</i> <i>Ruční manipulace OBČAS nepřesahuje souhrnně 30 minut za 8 h směnu.</i></p>								
5.	Má pracovník pocit, že jsou materiály či díly těžké a při jejich manipulaci je přetěžován? <i>*Subjektivní hodnocení pracovníka</i>					ANO	NE	
6.	Má pracovník při manipulaci s těžkým břemenem možnost využívat manipulátory, vozíky, paletovací vozíky, popřípadě další manipulační techniku? <i>*Pokud to charakter práce neumožňuje, neodpovídejte</i>					ANO	NE	
7.	Pokud břemeno přesahuje normu manipulace jednou osobou (mužem nebo ženou) je zajištěna pomoc další osobou, dalšími osobami či jiným způsobem?					ANO	NE	
8.	Má pracovník pocit, že je nucen při výkonu práce zaujímat nepřirozené polohy trupu? (hluboký předklon, záklon, úklon či rotace). <i>*Subjektivní hodnocení pracovníka</i>					ANO	NE	
9.	Je u fyzicky náročných prací realizováno některé z těchto opatření: rotace pracovníků, střídání činností nebo jiné organizační opatření?					ANO	NE	
10.	Lze na pracovišti nastavovat výšku pracovní roviny dle výšky pracovníka? V případě práce vsedě výšku sedáku židle?					ANO	NE	
11.	Je pracoviště nastaveno dle principů minimálních dosahových vzdáleností? (myšleno od středu těla)					ANO	NE	

12.	Vyskytují se během pracovní směny potenciálně rizikové pracovní polohy předklonu trupu v kombinaci s ruční manipulací s břemeny?:		
	<p>a) předklon < 40°, od hmotnosti břemene 5 kg včetně;</p> 	ANO	NE
	<p>b) předklon ≥ 40° a < 60°, od hmotnosti břemene 3 kg včetně;</p> 	ANO	NE
	<p>c) předklon ≥ 60°. Od hmotnosti 1 kg včetně.</p> 	ANO	NE
13.	Je břemeno (boxy, krabice, přepravky, ukládací bedny) snadno uchopitelné a v případě otvorů pro uchopení má dostatečný prostor pro prsty?	ANO	NE
14.	<p>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> 	ANO	NE

15.	<p>Při manipulaci s břemenem je trup vzpřímený, bez rotace či úklonu a břemene jsou vyvážená na levou i pravou část těla? (Tak aby nebyla přetěžována jedna strana těla.)</p>		ANO	NE
16.	<p>Otáčí se pracovník s břemeny pomocí přešlápnutí či ukročení, neotáčí trupem?</p>		ANO	NE
17.	<p>Má pracovník pocit, že je tahání/tlačení manipulačního vozíku fyzicky náročné? <i>*Subjektivní hodnocení pracovníka</i></p>		ANO	NE
18.	<p>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?</p>		ANO	NE
19.	<p>Pokud se využívá manipulační vozík, jsou kolečka čistá, otáčí se volně a nejsou opotřebovaná?</p>		ANO	NE
20.	<p>Je podlaha rovná, suchá, pevná a hladká a bez naklonění a bez překážek?</p>		ANO	NE
21.	<p>Jsou pracovníci zaškoleni jak správně manipulovat s břemenem, dle pracovního postupu/návodu (správný postoj těla, bez rotace a další zásady správné manipuace s břemeny)?</p>		ANO	NE
22.	<p>Pokud ano, je o tom vedená evidence?</p>		ANO	NE
23.	<p>Je pravidelně kontrolováno, zda pracovníci manipulují s břemenem dle pracovního postupu/návodu?</p>		ANO	NE
24.	<p>Pokud ano, je o tom vedená evidence?</p>		ANO	NE
25.	<p>Jsou pracovníci obeznámeni s tím, že mají informovat nadřízeného v případě zdravotních obtíží z přetěžování, které mohou souviset s výkonem jejich pracovní činnosti?</p>		ANO	NE
26.	<p>Je plánované snižování rizik spojených s ruční manipulací s břemeny (automatizace, robotizace, mechanizace apod.)?</p>		ANO	NE

VÝSLEDKY AUDITU

ERGONOMIE



Pokud jsou odpovědi u všech otázek označené zelenou barvou, znamená to vhodné nastavení pracovního místa.

Pokud jsou některé odpovědi označené žlutou barvou – doporučujeme **NÁPRAVNÉ OPATŘENÍ**.

Zodpovězením **NE** u červeně zvýrazněných otázek/otázky – provést **OKAMŽITÉ OPATŘENÍ**.
Může se jednat o porušení legislativního požadavku.

KDE BLB, TAM NEBEZPEČNO

#bozpmasmysl