

# DESATERO PRO MANIPULACI S BŘEMENY PŘI PRÁCI VSEDĚ



1.

PŘED NÁVRHEM PRACOVIŠTĚ PROVEĎTE ERGONOMICKOU ANALÝZU, KTERÁ ZAJISTÍ ZVÝŠENÍ PRACOVNÍ EFEKTIVITY A MINIMALIZACI ZÁTĚŽE PŘI MANIPULACI S BŘEMENY.

2.

VYBAVTE PRACOVIŠTĚ VHDNÝMI NÁSTROJI A VYBAVENÍM PRO MANIPULACI S BŘEMENY PŘI PRÁCI VSEDĚ, ABY BYLO ZAJIŠTĚNO POHODLÍ A BEZPEČNOST.

3.

UJISTĚTE SE, ŽE VÝŠKA MANIPULAČNÍ ROVINY JE PŘÍZPŮSOBENA VAŠÍ PRACOVNÍ POZICI — MĚLA BY BÝT PŘIBLIŽNĚ VE VÝŠCE LOKTE PŘI SVISLÉ PAŽI.

4.

UDRŽUJTE PRACOVNÍ PROSTOR ČISTÝ A BEZ PŘEKÁŽEK, ABY MANIPULACE S BŘEMENY BYLA BEZPEČNÁ A SNADNÁ.

5.

PŘI MANIPULACI S BŘEMENY VSEDĚ SE VYHNĚTE NADMĚRNÉMU OHÝBÁNÍ TRUPU — POUŽÍVEJTE VÝŠKOVĚ NASTAVITELNÉ PRACOVNÍ PLOCHY.

6.

BŘEMENA UMISŤUJTE DO DOSAHU HORNÍCH KONČETIN, ABY NEDOCHÁZELO K NADMĚRNÉMU NATAHOVÁNÍ NEBO OHÝBÁNÍ RUKOU.

7.

POUŽÍVEJTE PRACOVNÍ ŽIDLE S MOŽNOSTÍ NASTAVENÍ VÝŠKY A OPĚRKY, ABY BYLA ZAJIŠTĚNA SPRÁVNÁ PODPORA PRO TRUP A PÁTEŘ.

8.

MANIPULUJTE S BŘEMENY, KTERÁ JSOU DOSTATEČNĚ STABILNÍ A MAJÍ VHDNÉ ROZMĚRY, ABY SE MINIMALIZOVALA RIZIKA PŘI JEJICH PŘEMISŤOVÁNÍ.

9.

PŘI PRÁCI S DROBNÝMI PŘEDMĚTY POUŽIJTE PRACOVNÍ PLOCHU V OPTIMÁLNÍ VÝŠCE PRO MINIMALIZACI NÁMAHY RUKOU A ZÁPĚSTÍ.

10.

ZAJISTĚTE PRAVIDELNÉ PŘESTÁVKY A STŘÍDÁNÍ ČINNOSTÍ, ABYSTE PŘEDEŠLI DLOUHODOBÉMU ZATĚŽOVÁNÍ TĚLA PŘI MANIPULACI S BŘEMENY VSEDĚ.