

DESATERO PRO MANIPULACI S BŘEMENY



1.

PŘED NÁVRHEM PRACOVIŠTĚ PROVEĎTE ERGONOMICKOU ANALÝZU, KTERÁ ZAJISTÍ ZVÝŠENÍ PRACOVNÍ EFEKTIVITY.

2.

VYBAVTE PRACOVIŠTĚ PRACOVNÍMI NÁSTROJI A VYBAVENÍM VHDNÝM PRO VÝKON KONKRÉTNÍ ČINNOSTI NA KONKRÉTNÍM PRACOVNÍM MÍSTĚ.

3.

SNAŽTE SE UDRŽET TĚLO PŘI PRÁCI V NEUTRÁLNÍ POZICI — SPRÁVNÉM POSTAVENÍ ČI DRŽENÍ TĚLA, ABYSTE CO NEJMÉNĚ SVÉ TĚLO ZATĚŽOVALI.

4.

PRACUJTE V KOMFORTNÍ ZÓNĚ — TO ZAJISTÍ OPTIMÁLNÍ VÝKON PRÁCE, ZVÝŠENÍ EFEKTIVITY PRÁCE A S ELIMINACÍ NADMĚRNÉHO ZATÍŽENÍ VAŠEHO TĚLA.

5.

SNAŽTE SE VYHNOUT POUŽITÍ NADMĚRNÉ SÍLY.

6.

SNAŽTE SE SNIŽIT POČET OPAKOVANÝCH POHYBŮ, KTERÉ VEDOU KE ZVÝŠENÉ ZÁTĚŽI, FYZIOLOGICKÝM ZMĚNÁM A ONEMOCNĚNÍM POHYBOVÉHO APARÁTU.

7.

PŘI POUŽITÍ RUČNÍHO NÁŘADÍ A NÁSTROJŮ MINIMALIZUJTE BODOVÉ ZATÍŽENÍ (LOKÁLNÍ ZÁTĚŽ MALÉ OBLASTI TĚLA — RUCE, DLAŇ, PRSTY).

8.

ZAJISTĚTE DOSTATEČNÉ OSVĚTLENÍ PRACOVIŠTĚ.

9.

PŘI POUŽITÍ ELEKTRICKÉHO NEBO PNEUMATICKÉHO NÁŘADÍ SE SNAŽTE REDUKOVAT ČAS, KDY JSTE VYSTAVENI VIBRACÍM A RÁZOVÉMU MOMENTU.

10.

V RÁMCI PRÁCE SE SNAŽTE STŘÍDAT RŮZNÉ PRACOVNÍ ČINNOSTI, MĚŇTE POHYB A PROTÁHUJTE SE.