





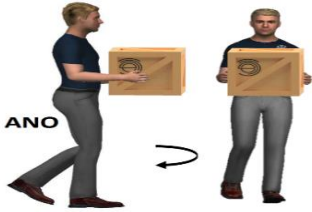


Checklist pro ergonomické hodnocení pracovní činnosti a pracovního místa s ohledem na přetížení bederní páteře							
Auditor:				Datum:			
Pracoviště:				Pracovní pozice:			
Pracovní činnost:				Pohlaví: Muž / Žena			
1. Byla zpracována Kategorizace prací? (§ 37 zákona č.258/2000 Sb.)						ANO	NE
Pokud ANO, kdy byla zpracována? (rok)							
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?						ANO	NE
<input type="checkbox"/> 5 min.							
<input type="checkbox"/> 10 min.							
<input type="checkbox"/> Jiné							
4. Jsou dodrženy přípustné hygienické limity a průměrné hygienické limity pro hmotnost ručně manipulovaného břemene?		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
* Ruční manipulace s břemenem							
Nařízení vlády č. 361/2007 Sb. rozděluje ruční manipulaci s břemeny dle délky trvání:							
Ruční manipulace ČASTO přesahuje souhrnně 30 minut za 8 h směnu.							
Ruční manipulace OBČAS nepřesahuje souhrnně 30 minut za 8 h směnu.							
5. Má pracovník pocit, že jsou materiály či díly těžké a při jejich manipulaci je přetěžován?						ANO	NE
*subjektivní hodnocení pracovníka							
6. Má pracovník při manipulaci s těžkým břemenem možnost využívat manipulátory, vozíky, paletovací vozíky, popřípadě další manipulační techniku?						ANO	NE
*Pokud to charakter práce neumožňuje, neodpovídejte							
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 nepřírozené polohy trupu? (hluboký předklon, záklon, úklon či rotace).						ANO	NE
*subjektivní hodnocení pracovníka							
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

<p>11. Je pracoviště nastaveno dle principů minimálních dosahových vzdáleností? (myšleno od středu těla)</p>		ANO	NE
<p>12. Vyskytují se během pracovní směny potenciaálně rizikové pracovní polohy předklonu trupu v kombinaci s ruční manipulací s břemeny?:</p>			
<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
<p>13. Je břemeno (boxy, krabice, přepravky, ukládací bedny) snadno uchopitelné a v případě otvorů pro uchopení má dostatečný prostor pro prsty?</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>		ANO	NE
<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>		ANO	NE

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	
VÝSLEDKY AUDITU:			
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.			
Tento výsledek byl finančně podpořen z institucionální podpory na dlouhodobý koncepční rozvoj výzkumné organizace na léta 2023–2027 a je součástí výzkumného úkolu 06-S4-2022-VUBP Výzkum rozhodujících faktorů MSD a problémů s bederní páteří, možnosti prevence a nápravných opatření se zaměřením na ergonomická řešení v pracovních systémech, řešeného Výzkumným ústavem bezpečnosti práce, v. v. i., ve spolupráci ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem, v letech 2022–2024.			