

Ruční manipulace s břemeny

Co je ruční manipulace s břemeny?

- přepravování nebo nošení břemene jedním nebo současně více zaměstnanci
- zvedání
- pokládání
- strkání
- tahání
- posunování
- přemísťování

Co lze považovat za břemeno?

- Polotovary, výrobky, obrobky
- Krabice, bedny, palety
- Dílce k dalšímu zpracování, balení
- Výměnné části stroje
- Stavební materiály
- Volně ložené sypké materiály
- Sklenice, lahve vč. tlakových
- Živé břemeno

Břemena a BOZP

- Vlastnosti
- Pracoviště – uspořádání, vybavení
- Pracovní poloha
- Způsob manipulace

Hygienické limity

- Nařízení vlády č. 361/2007 Sb. v platném znění
- Vyhláška č. 288/2003 Sb.

Hygienické limity - muži

- při občasném zvedání a přenášení je 50 kg
- při častém zvedání a přenášení 30 kg
- při práci v sedě 5 kg
- kumulativní hmotnost 10 000 kg za 8-hod. pracovní dobu

Hygienické limity - ženy

- při občasném zvedání a přenášení je 20 kg
- při častém zvedání a přenášení 15 kg
- při práci v sedě 3 kg
- kumulativní hmotnost 6 500 kg za 8-hod. pracovní dobu

Nejčastější příčiny pracovních úrazů

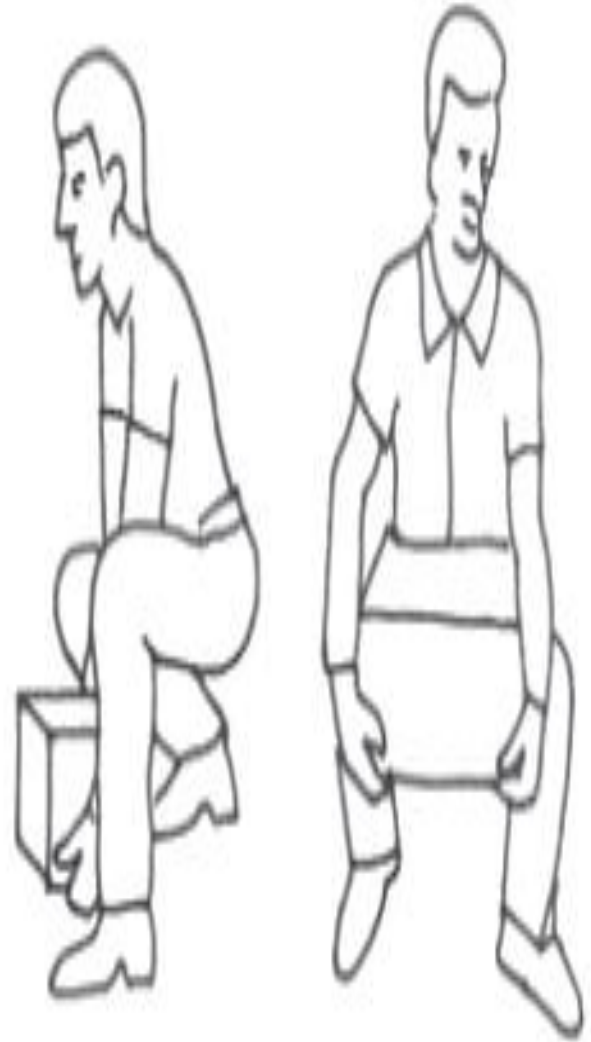
- pád břemene
- přímý styk s břemenem
- nadměrné (nepřiměřené) úsilí při manipulaci
- pracoviště
- nevhodné podmínky na pracovišti
- nedodržení zásad bezpečné práce s břemeny

Zásady bezpečné manipulace s břemeny

- Břemeno na podlaze
- Břemeno bez úchytek, zvedání ze země
- Výška zvedání břemene
- Prostor při manipulaci
- Výška ukládání
- Výška pracovní roviny nad podlahou při práci vstoje (100 – 110 cm muži, 95 – 105 cm ženy)
– drobné díly

Zásady bezpečné manipulace s břemeny

- Manipulace s tlakovými lahvemi
- Manipulace s chemickými látkami
- Manipulace s ručně vedenými vozíky



Základní pokyny bezpečné manipulace s břemeny

- Přednostně využíváme silových svalů dolních končetin a zaujetí správné polohy dolních končetin (viz předchozí obrázky);
- Vždy se snažíme udržovat rovnou páteř;
- Při manipulaci zaujímáme správné polohy;
- Rovnoměrně rozkládáme hmotnost břemene;
- Využíváme pohybu vlastního těla;

Základní pokyny bezpečné manipulace s břemeny

- Přimkneme břemeno co nejbliže k tělu pro zlepšení vlastní stability;
- Využíváme pomocných technických prostředků;
- Volíme co nejkratší vzdálenost úchopu břemen před tělem;
- Přemísťování je nutno provádět v optimální výšce;

Základní pokyny bezpečné manipulace s břemeny

- Před manipulací zajistíme pracoviště a pochůzná (manipulační) roviny tak, aby byla umožněna plynulá manipulace s břemenem;
- Přemísťované břemeno nesmí bránit dobrému vidění – nebezpečí zakopnutí a pádu;
- Břemena s hmotností nad přípustný limit nikdy nepřenášíme sami, ale ve spolupráci s kolegou anebo za využití mechanizačních prostředků;
- Při častém přenosu břemen na větší vzdálenosti používáme vhodný typ transportních zařízení.

Administrativní práce, práce s PC

- Pracovní prostor
- Pracovní stůl a židle
- Monitor, klávesnice, myš
- Pracovní režim

Pracovní prostor

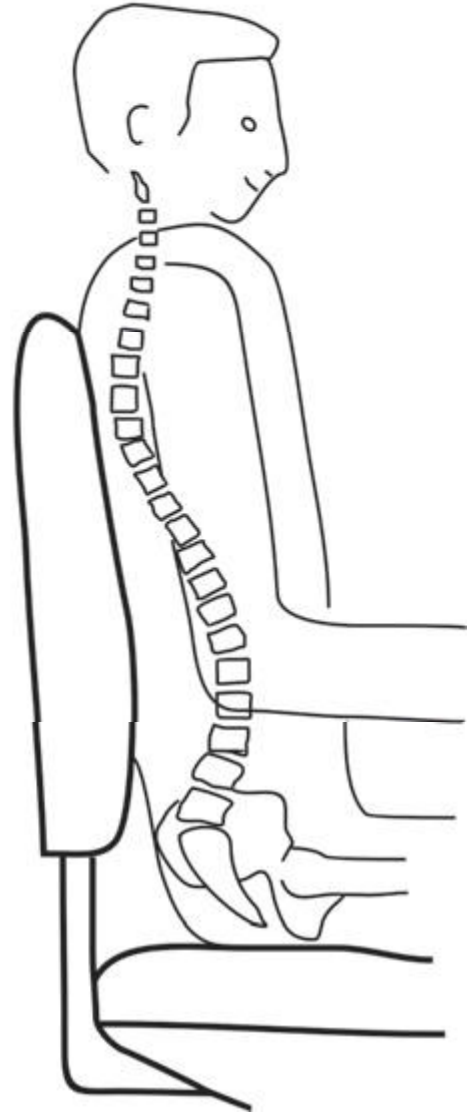
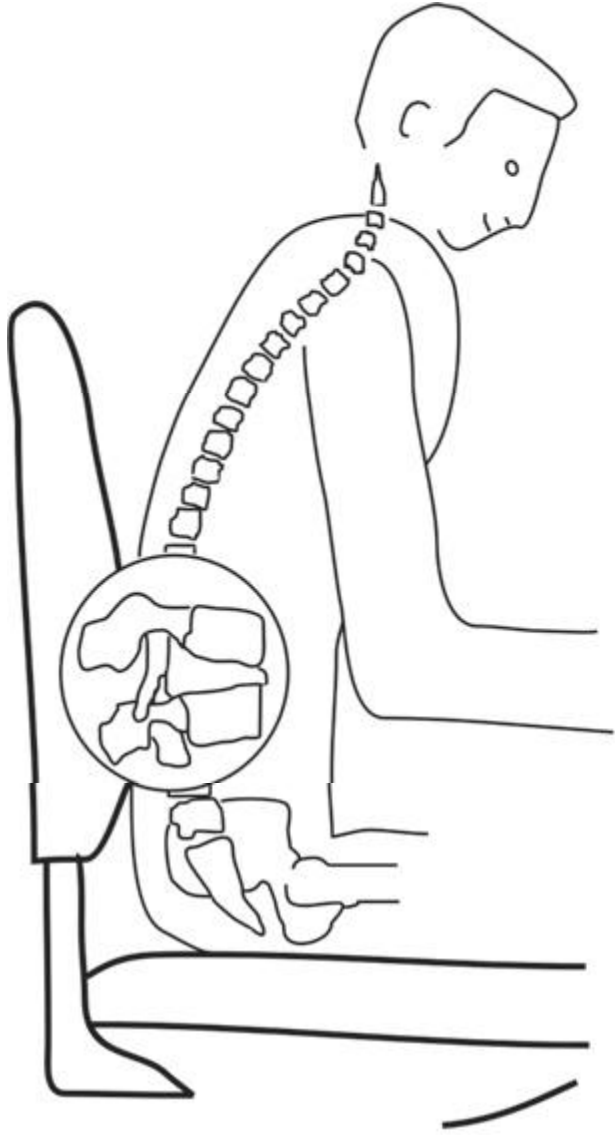
- Prostor pro dolní končetiny výška min. 60 cm, šířka 50 cm, hloubka 50 cm;
- Vzdálenost očí od obrazovky 40 – 75 cm v závislosti na velikosti znaků;
- Výška horizontální oční roviny 74 – 80 cm nad sedadlem (vzpřímený sed) – odpovídá nejvyšší řádce na obrazovce;
- Úhel nadloktí – předloktí, horní a dolní části nohou větší než 90°;
- Výška střední řádky na klávesnici ve výšce lokte při úhlu předloktí a nadloktí 90°;
- Umístit pracovní stůl a obrazovku tak, aby v zorném poli nebyly nedostatečně odstíněná okna či jiné zdroje jasů (svítidel, stěn apod.);

Pracovní stůl a židle

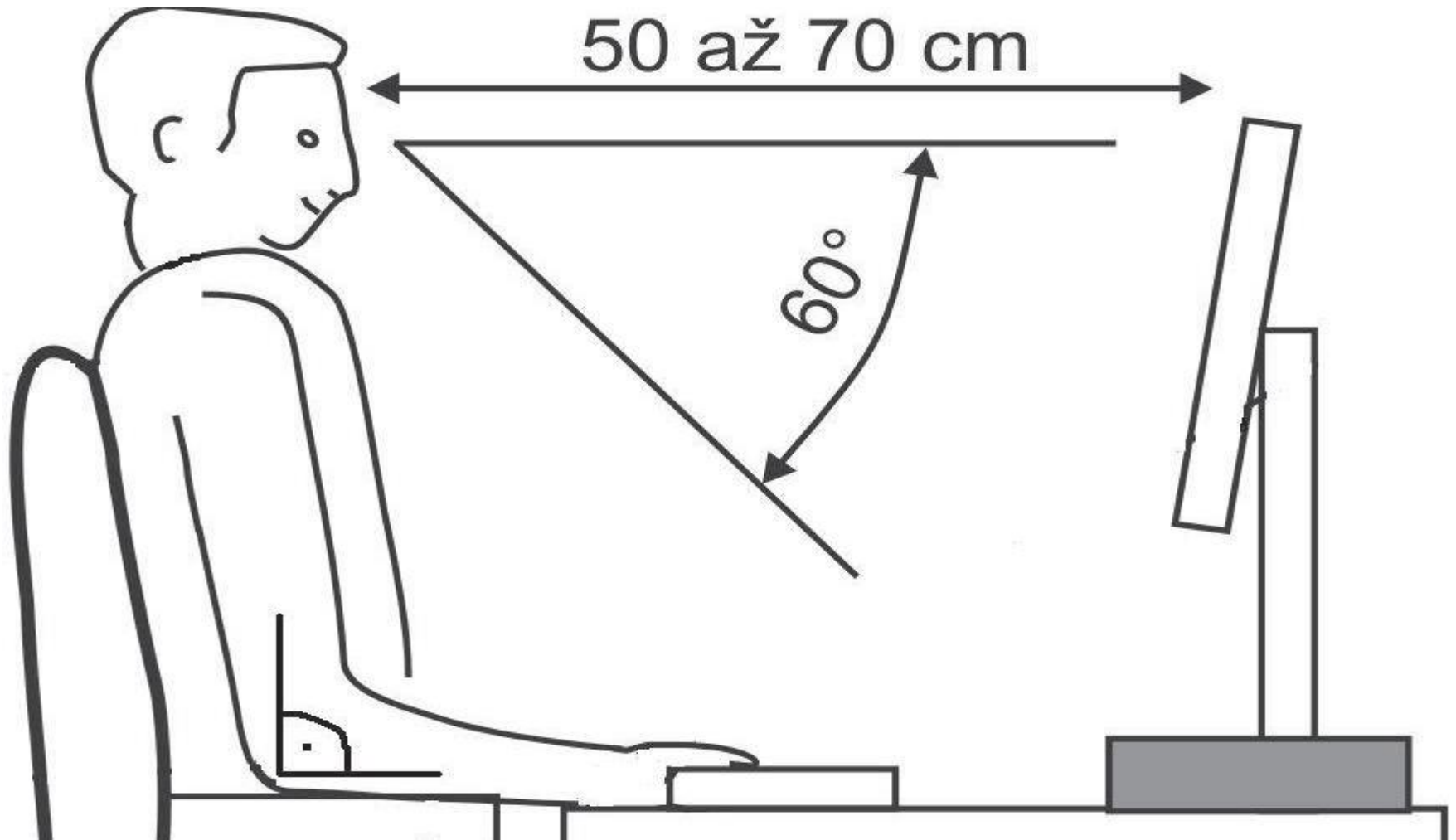
- Výška desky nad podlahou: muži 70 cm, ženy 65 cm; proměnlivá 62 – 82 cm;
- Dostatečně velká plocha stolu, povrch matný, snadno čistitelný, oblé hrany;
- Podložka (opěrka) pro nohy;
- Pracovní sedadlo; proměnlivá výška sedáku v rozmezí 38 – 50 cm. Zádová opěrka, možnost změny sklonu

Obrazovka a klávesnice

- Možnost měnit sklon a otáčení monitoru;
- Rovnoměrný jas po celé ploše (rozdíl mezi jasnem středu okraji max. 1 : 1,7);
- Min. výška znaků 3 mm;
- Klávesnici umístit na podložce, která je pod rovinou stolu asi o 3 – 5 cm;
- Při častém používání klávesnice zvolit tzv. ergonomickou, tj. lomenou klávesnici;
- Vzdálenost mezi předním okrajem klávesnice a hranou stolu asi 10 cm;



Optimální zorné podmínky při práci se stolním PC



Syndrom karpálního tunelu – práce s myší u PC



Podpěrky zápěstí u klávesnic



Podstavec pod předložku klávesnice

