

BEZPEČNOST PRÁCE

3

Ing. Kateřina Gojová

POVINNOST ZAMĚSTNAVATELE

- ◉ Zaměstnavatel je povinen organizovat práci a stanovit pracovní postupy tak, aby zaměstnanci nevykonávali činnosti **jednotvárné a jednostranně zatěžující organismus.**
- ◉ Nelze-li je vyloučit, musí být přerušovány **bezpečnostními přestávkami.**
- ◉ Dále je povinen **stanovit pracovní postupy tak, aby zaměstnanci nevykonávali ruční manipulaci s břemeny, která může poškodit zdraví, zejména páteř**

PRACOVNÍ ZÁTĚŽ

- Pracovní zátěž (fyzická, psychická)
 - Soubor vnějších podmínek a okolností v daném pracovním procesu, na něž lidský organismus reaguje různými objektivními i subjektivními projevy a pocity, ve vztahu k jeho individuálním schopnostem.
- Fyzická zátěž - je pracovní zátěž pohybového systému, srdečně cévního a dýchacího systému s odrazem v látkové přeměně a termoregulaci organismu
- Fyzická zátěž se dělí na:
 - Celkovou fyzickou zátěž
 - Lokální svalovou zátěž
 - Pracovní polohy
 - Ruční manipulace s břemeny

FYZICKÁ ZÁTĚŽ

⊙ Pracovní poloha

- Základní poloha těla, v níž je vykonávána hlavní pracovní činnost

⊙ Lokální svalová zátěž

- Zátěž malých svalových skupin při výkonu práce končetinami
- Při hodnocení lokální svalové zátěže se zjišťují a posuzují vynakládané svalové síly, počty pohybů a pracovní polohy končetin v závislosti na rozsahu statické a dynamické složky práce při práci v průměrné osmihodinové směně.

⊙ Celková fyzická zátěž

- Je zátěž při které je zatěžováno více než 50% svalové hmoty.

LIMITY PRO MANIPULACI S BŘEMENY (1)

○ Limit pro muže

- Hygienický limit pro hmotnost břemene přenášeného mužem je 50 kg.
- Při častém zvedání a přenášení 30 kg.
- Při práci v sedě 5 kg.
- Průměrný hygienický limit pro hmotnost ručně manipulovaných břemen mužem v osmihodinové směně je 10 000 kg.

○ Limit pro ženy

- Hygienický limit pro hmotnost břemene přenášeného ženou při občasném zvedání je 20 kg.
- Při častém zvedání a přenášení 15 kg.
- Při práci v sedě 3 kg.
- Průměrný hygienický limit pro hmotnost ručně manipulovaných břemen ženou v osmihodinové směně je 6 500 kg.

MANIPULAČNÍ PRÁCE

- **Ruční manipulací s břemenem** se rozumí přepravování nebo nošení břemene (i živého).
- **Zaměstnanec musí být seznámen** s vlastnostmi břemene, pracovním postupem a riziky.
- **Při manipulační práci je potřeba:**
 - Používat nástroje a pomůcky k manipulaci s těžkými tělesy
 - Použití signalizace ke zvýšení bezpečnosti
 - Dbát na správné rozmístění a uložení břemen
- **Nebezpečí, kterým je třeba se vyvarovat** použitím správných opatření:
 - Přiražení břemene
 - Vysmeknutí, sesunutí břemene
 - Zranění se o povrch břemene
 - Uklouznutí, zakopnutí s břemenem
 - Náraz břemene (poškození, ohrožení zdraví) při špatné manipulaci

RIZIKA MANIPULAČNÍCH PRACÍ

- ⊙ Rizika při nesprávné manipulaci:
 - Poškození bederní páteře
 - Nedostatky v terénu (kluzký, nerovný povrch)
 - Poškození páteře nedostatkem odpočinku
- ⊙ Otáčení do stran při předklánění:
 - Riziko pro ploténky a vazy, když se trup současně otáčí a ohýbá.
- ⊙ Předklon (se zakulacenými zády)
 - Způsobuje sevření v přední části meziobratlové ploténky.
 - Napínání zadní části plotének, což může vést k jejich poškození.

SPRÁVNÉ PROVÁDĚNÍ MANIPULAČNÍCH PRACÍ (1)

- ◉ Zvedání břemene co nejbliže k ose těla a v mírném záklonu.
- ◉ Při pokládání břemen stranou se neotáčí pouze trupem, ale pracovník si musí přešlápnout.
- ◉ Břemena zvedat a ukládat z předklonu nebo z podřepu. Hlavně z podřepu.
- ◉ Dbát na prostorové požadavky související s fyzickou prací
- ◉ Při provádění manipulačních prací s balenými a kusovými břemeny má být využíváno prostředků kontejnerizace a paletizace.

SPRÁVNÉ PROVÁDĚNÍ MANIPULAČNÍCH PRACÍ (2)

- ◉ Kusová břemena musí být při nakládání a vykládání zabezpečována pomůckami, které vylučují sesunutí.
- ◉ Břemena bez úchopových prostředků se mají ukládat na podložky.
- ◉ Otvory pro ruce a prsty mají svými rozměry odpovídat rozměrům i při použití rukavic.
- ◉ Po schodišti přenášet břemena jen v jedné ruce a druhou rukou se přidržovat madla, pokud možno nepřenášet břemena v obou rukou ani břemena obtížně uchopitelná.
- ◉ Příklad a přístupy na místa provádění manipulačních prací musí být rovné, bez výmolů.
- ◉ Při přemísťování břemen zdvihacím a jiným manipulačním zařízením musí být vyloučena přítomnost pracovníků na břemeni a v pásu jeho možného pádu.
- ◉ Při venkovní manipulaci musí být plocha rovná zpevněná a odvodněná proti nebezpečí uklouznutí zaměstnance.

NÁSTROJE PRO MANIPULACI S BŘEMENEM

⊙ Pracovní pomůcky:

- držák, kleště, zvedák, sochor,
- páka, tyč, váleček, vozík, rudl, přepravník

⊙ Manipulační vozíky:

- Stohovací vozíky
- Paletové vozíky
- Plošinové vozíky
- Paletové vozíky s nůžkovým zdvihacím mechanismem.