

*Stage Hands s.r.o. Bulíkova 1,
851 04 Bratislava,*

*Dátum vyhotovenia:
01. 09. 2015*

SMERNICA

O minimálnych bezpečnostných a zdravotných požiadavkách pri práci s bremenami

Účinná od 01. 09. 2015



Vypracoval: Dpt. Zdenko ŠIMEK

ABT

Schválil:

Ing. Martin Lenobel
konateľ

OBSAH:

<i>I.FAKTORY SÚVISIACE S RIZIKOM POŠKODENIA ZDRAVIA PRI PRÁCI S BREMENAMI</i>	<i>3</i>
<i>II. INDIVIDUÁLNE RIZIKOVÉ FAKTORY</i>	<i>4</i>
<i>III. SMERNÉ HODNOTY NA DVÍHANIE BREMIEN</i>	<i>4</i>
<i>IV. ZÁVEREČNÉ USTANOVENIA</i>	<i>5</i>

PRÍLOHY:

ZOZNAM PROFESIÍ A PRIDEĽOVANIE OOPP PRE JEDNOTLIVÉ PROFESIE

I. FAKTORY SÚVISIACE S RIZIKOM POŠKODENIA ZDRAVIA PRI PRÁCI S BREMENAMI

Faktory súvisiace s rizikom poškodenia podporno-pohybovej sústavy pri práci s bremenami v spoločnosti : Stage Hands s r.o. Bulíkova 1, 851 04 Bratislava sú najmä tieto:

1. Ručná manipulácia môže predstavovať riziko poškodenia podporno-pohybovej sústavy, najmä chrbtice, ak je bremeno

- príliš ťažké alebo príliš veľké,
- neskladné alebo ťažko uchopiteľné,
- nestabilné alebo jeho obsah sa môže premiestňovať,
- umiestnené v takej polohe, že je ho potrebné držať alebo s ním manipulovať v určitej vzdialenosti od tela alebo je potrebné pri manipulácii s ním sa nakláňať alebo vytáčať trup,
- vzhľadom na jeho tvar, obsah alebo konzistenciu také, že môže spôsobiť poranenie zamestnancov, najmä v prípade kolízie.

Zamestnanci spoločnosti ktorých práca spočíva v dvíhaní bremien, nepracujú s vyššie menovanými bremenami. Zamestnanci pri ručnej manipulácii zdvíhajú bremena jednorázovo na krátku vzdialenosť. Pri tomto zdvíhaní dochádza k namáhaniu zápästia, prípadne predlaktia.

2. Fyzická námaha môže predstavovať riziko poškodenia podporno-pohybovej sústavy, najmä chrbtice, ak je

- nadmerná,
- dosahovaná iba otáčavým pohybom trupu,
- pravdepodobnosť, že dôjde k neočakávanému pohybu bremena,
- manipulácia s bremenom uskutočňovaná v nestabilnej alebo na fyziologickej polohe tela.

K preťaženej fyzickej námahe podporno-pohybovej sústavy (chrbtice) u zamestnancov organizácie nedochádza.

3. Pracovné prostredie môže zvýšiť riziko poškodenia podporno-pohybovej sústavy, najmä chrbtice, ak

- nie je dostatok priestoru na uskutočňovanie činnosti, najmä vo vertikálnom smere,
- podlaha je taká nerovná, že vzniká riziko potknutia, alebo je klzká vzhľadom na obuv zamestnanca,
- miesto v pracovnom prostredí neumožňuje zamestnancovi manipulovať s bremenami v bezpečnej výške alebo v správnej polohe,
- úroveň podlahy alebo pracovného povrchu sa mení, v dôsledku čoho je nutné manipulovať s bremenami na rôznych úrovniach,
- podlaha alebo opora nôh je nestabilná,
- osvetlenie, teplota, vlhkosť alebo vetranie je nevyhovujúce.

V organizácii, nehrozí žiadne poškodenie zdravia v dôsledku pracovného prostredia. Zamestnanci majú dostatok priestoru pre výkon svojej práce. Bremená väčších rozmerov sa v organizácii nenachádzajú a nepoužívajú. Všetky pracoviská majú rovnú podlahu. Vetranie, osvetlenie, teplota a vlhkosť sú na pracoviskách vyhovujúce.

4.Činnosť môže predstavovať riziko, ak ide o poškodenie podporno-pohybovej sústavy, najmä chrbtice, ak zahŕňa jednu alebo viacero z týchto podmienok:

- príliš častú alebo z hľadiska trvania príliš dlhú fyzickú záťaž namáhajúcu podporno-pohybovú sústavu, najmä chrbticu,
- nedostatočný telesný odpočinok alebo čas potrebný na zotavenie,
- nadmerné vzdialenosti pri zdvíhaní, spúšťaní alebo prenášaní bremena,
- vnútorné tempo práce pri pracovnom procese, ktoré zamestnanec nemôže meniť.

Zamestnanci nie sú nútení do nadmerného tempa v pracovnom procese zo strany zamestnávateľa.

II. INDIVIDUÁLNE RIZIKOVÉ FAKTORY

Pri práci s bremenami môže byť zamestnanec ohrozený poškodením podporno-pohybovej sústavy, najmä chrbtice, ak

- je fyzicky a zdravotne nespôsobilý uskutočňovať príslušný pracovný úkon,
- má nevhodný odev a obuv a iné osobné vybavenie,
- nemá zodpovedajúce alebo primerané vedomosti a zručnosti.

Každý zamestnanec má pri nástupe do zamestnania absolvovanú vstupnú lekársku prehliadku k svojmu pracovnému zaradeniu. Pri nástupe do zamestnania absolvuje zamestnanec vstupné školenie BOZP a OPP, zacvičenie a zaučenie do pracovnej pozície. Taktiež po ukončení 3 mesačnej skúšobnej doby, dostáva každý zamestnanec osobné ochranné prostriedky, primerané k svojmu pracovnému zaradeniu.

III. SMERNÉ HMOTNOSTNÉ HODNOTY

Smerné hmotnostné hodnoty oboma rukami zdvíhaných a prenášaných bremien a maximálna hmotnosť bremena pre mužov a ženy rôznych vekových kategórií v základnej polohe postojacky a pri priaznivých a nepriaznivých podmienkach v trvaní maximálne 1 hodinu za zmenu.

Smerné hmotnostné hodnoty na zdvíhanie a prenášanie bremien v základnej polohe postojacky.

Profesia	Druh bremena	Vek	Podmienky	Maximálna hmotnosť bremena		Dĺžka vertik. dráhy bremena
				Muži	Ženy	

- (1) Smerné hmotnostné hodnoty vyjadrujú vhodnosť určitej činnosti zamestnanca vykonávanej v závislosti od veku a pohlavia a od hmotnosti bremena vo vzťahu k frekvencii úkonov a dĺžke trvania.
- (2) Pod maximálnou hmotnosťou bremena sa rozumie hmotnosť individuálneho bremena, ktorá nesmie byť za žiadnych podmienok (okolností) prekročená.
- (3) Za nepriaznivé podmienky sa považujú napr. zhoršené úchopové možnosti, manipulácia s bremenami v úrovniach podlaha - plece, plece - nad plece, nerovná, naklonená šmykľavá podlaha, vyšší podiel statických prvkov - držanie bremena, fyziologicky nevhodná pracovná poloha (napr. nakláňanie a pootáčanie trupu, vzpaženie horných končatín a pod.), veľká vzdialenosť medzi ťažiskom tela a ťažiskom bremena, vnútené pritláčanie bremena k bruchu,

prenášanie bremien s rizikom prevrhnutia a vystreknutia (nádoby, kontajnery so škodlivými látkami), nárazové zaťaženie v priebehu zmeny, nedostatočná fyzická zdatnosť zamestnancov a pod..

- (4) Maximálna frekvencia zdvihov pre ručné zdvíhanie bremena u mužov s hmotnosťou bremena 50 kg je za priaznivých podmienok 1 zdvih za 2 minúty (pri hmotnosti bremena 25 kg 1 zdvih za 1 minútu) v priebehu 1 hodiny za zmenu. Pri zvyšovaní frekvencie zdvihov sa primerane hmotnosť bremena znižuje (pri bremene s maximálnou hmotnosťou do 7 kg 15 zdvihov za 1 minútu). Bremená s hmotnosťou 30 - 50 kg u mužov možno zdvíhať nepretržite počas 1 hodiny. Prestávky medzi časovými úsekmi na zdvíhanie bremien nesmú byť kratšie ako 30 minút. Pri stanovení maximálnej celo zmenovej hmotnosti bremena pri prenášaní bremien je potrebné zohľadniť aj energetický výdaj a srdcovú frekvenciu zamestnanca. K prácam spojeným s dlhodobou a pravidelnou manipuláciou s bremenami je potrebné vyžiadať stanovisko príslušného orgánu na ochranu zdravia.

IV. ZÁVER

Táto smernica platí pre všetkých zamestnancov spoločnosti.