

Posviťme si na břemena

Informace pro zaměstnavatele
a pracovníky **malobchodních sítí**



www.handlingloads.eu

Evropská inspekční a sdělovací kampaň
Ruční manipulace s břemeny 2008



STÁTNÍ ÚŘAD
INSPEKCE PRÁCE

Obsah

1. Proč potřebujeme řídit ruční manipulaci?	3
2. Cíle a cílené skupiny kampaně	5
3. Právní požadavky	7
4. Které části těla mohou být postiženy v důsledku ruční manipulace s břemeny?	9
5. Rizika, která se týkají ruční manipulace s břemeny	12
5.1 Rizikové faktory vyplývající ze způsobu vykonávání práce.	13
5.2 Rizikové faktory vycházející z typu břemene, se kterým se manipuluje.	17
5.3 Rizikové faktory vycházející z povahy pracovního prostředí.	19
5.4 Rizikové faktory související s jednotlivými vlastnostmi pracovníka.	20
6. Činnosti prevence	21
6.1 Eliminace rizik	21
6.2 Snížení rizika	22
6.3 Pravidelné hodnocení rizik	27
7. Hodnocení pracovních rizik – shrnutí	28
8. Národní kontakty	30

1. Proč potřebujeme řídit ruční manipulaci?

Nedovolte, aby se vám vaše záda stala břemenem!

V Evropě – asi 24 % pracovníků trpí bolestmi zad, zatímco 22 % si stěžuje na jiné poruchy svalů. V nových členských státech se tyto poruchy objevují dokonce častěji, a to 39 % a 36 %.

Asi 50 % předčasných odchodů do důchodu v Evropě je způsobeno patologickými změnami v páteři. 15 % případů neschopnosti práce souvisí s poškozením zad. Tento druh poruchy tvoří jednu z hlavních příčin absence v práci ve většině členských zemí EU. Ty nejsou pouze důvodem strádání, neschopnosti práce a ztráty příjmu pracovníků, ale také vysokými náklady způsobenými jak zaměstnavateli, tak národním ekonomikám¹.

Podle evropských statistik 62 % pracovníků ve 27 zemích EU je více než čtvrtinu pracovní doby vystaveno opakovaným pohybům rukou a paží, 46 % pracovníků bolestivým nebo únavným polohám a 35 % pracovníků nošení nebo přemísťování těžkých břemen.

Dopady na pracovníka:

- zhoršující se zdravotní stav,
- nižší výkonnost a horší kvalita práce – možnost ztráty zaměstnání,
- ohrožení materiální situace pracovníka a jeho rodiny,
- strádání – život v neustálé bolesti snižuje uspokojení ze života,
- pracovní neschopnost – poznamenává zaměstnance a vede ho k pocitu, že je na obtíž zaměstnavateli, rodině a společnosti;
- sociální izolace.

¹ Evropský výzkum pracovních podmínek, Evropský fond pro zlepšení životních a pracovních podmínek, 2005

Dopady na zaměstnavatele:

- nižší výkonnost a horší kvalita práce vykonaná pracovníky, kteří jsou poškození v důsledku ruční manipulace s břemeny;
- zvýšená absence pracovníků;
- náklady na nemocenskou;
- organizační problémy – nedostatek kvalifikovaných zaměstnanců;
- náklady na školení nových zaměstnanců;
- náklady v souvislosti s pracovními úrazy;
- ztráta času – ztráta zisku.

Důsledky pro národní ekonomiku (sociální náklady):

- Náklady dodatečné zdravotní péče na obtíže pracovníků;
- Náklady na kompenzace pracovních úrazů;
- Náklady na důchod nebo jiné sociální výhody díky neschopnosti práce a nemocí z povolání;
- Ztráta schopných, kvalifikovaných pracovníků – ztráta jejich potenciálu, znalostí, profesionálních dovedností - nazýváno narušení sociální soudržnosti;
- Náklady na pracovní rehabilitaci postižených osob.

Odhaduje se, že celkové náklady pro národní ekonomiku činí 0,5 % - 2 % HDP.

2. Cíle a cílové skupiny kampaně

Podporování změn v chování pracovníků a vyzývání zaměstnavatelů, aby podnikli kroky zaměřené na ochranu zdraví pracovníků, které vedou k úspěšnému zvýšení bezpečnosti práce a zdraví, může mít rozhodující význam pro ekonomické výsledky podniků, a stejně tak pro vývoj společnosti. Základní způsob, jak úspěšně předejít pracovním rizikům, je implementace řešení pro zlepšení bezpečnosti a ochrany zdraví při práci prostřednictvím účinných, soudržných a ucelených právních předpisů. V souladu s prioritami Evropské komise, které jsou zahrnuty ve strategii Společenství pro léta 2007-2012 týkající se ochrany zdraví a bezpečnosti při práci, se řešení zaměřují na prevenci muskuloskeletálních poruch a zranění, která byla způsobena při práci. SLIC, který zastupuje Výbor vrcholných inspektorů práce, podporuje správnou a shodnou implementaci práva společenství ve vztahu k ochraně zdraví a bezpečnosti na pracovišti, a také analýzu praktických otázek, které vycházejí najevo při sledování aplikace příslušné legislativy.

Abychom podpořili tuto letošní kampaň Výboru SLIC, vydáváme brožuru, která se týká problematiky ruční manipulace s břemeny.

Brožura je zaměřená jak na pracovníky, tak na zaměstnavatele v odvětví maloobchodní sítě. Obsahuje příklady správné praxe, která usnadní vytvoření pozitivní kultury v oblasti bezpečnosti práce.

Cíle jsou následující:

- **Dosáhnout větší shody opatření s evropskou směrnicí 90/269/EHS za účelem snížit muskuloskeletální problémy v různých zemích EU.**
- **Mezi zaměstnavateli a pracovníky zlepšit povědomí rizik, která souvisí s ruční manipulací s břemeny a souvisejícími preventivními opatřeními.**
- **Podpořit kulturní změnu, pokud jde o přístup k rizikům, která souvisí s ruční manipulací tím, že se spíše vyřeší problémy u zdroje než, že se zaměří na způsob, jak lidé pracují.**

Účinky kampaně by měly zahrnovat nejen to, aby si zaměstnanci a zaměstnavatelé byli vědomi rizik, která souvisí s ruční manipulací s břemeny, ale především, aby si byli vědomi trvalé změny ve svých pracovních návycích – způsob, jak se práce plánuje, organizuje a vykonává. Ruční manipulace s břemeny se musí omezovat všude, kde je to možné. Může se omezovat tím, že se např. použijí mechanická zařízení, organizační řešení pro skladování zboží, atd. Pokud je absolutně nezbytné zacházet s břemeny ručně, tak by se tato práce měla provést způsobem, který je bezpečný pro zdraví pracovníka, v souladu s ergonomickými požadavky.

Předcházejte, snižujte, reorganizujte.

V roce 2008 se Evropská sdělovací a inspekční kampaň zaměří na maloobchodní sítě a stavebnictví a bude tak pokračovat v kampani, která se realizovala v minulém roce. Rozšíření rozsahu kampaně na více podniků jistě umožní lepší provádění správné praxe. Provádění kampaně se koordinuje spolu s Evropskou kampaní na hodnocení rizik, kterou vede Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci v Bilbao².

Tato kampaň se týká “ruční manipulace s břemeny”, která znamená jakékoliv přemísťování nebo přenášení břemene jedním nebo více pracovníky, včetně zvedání, pokládání, tlačení, tahání, nošení nebo přemísťování břemene, které z důvodu svých vlastností nebo nepříznivých ergonomických podmínek obsahuje zvláště riziko poškození zad pracovníků³.

² Evropský výzkum pracovních podmínek, Evropský fond pro zlepšení životních a pracovních podmínek, 2005
Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (EU-OSHA) navrhla sdělovací kampaň, která zvyšuje povědomí o tom, jak je důležité hodnotit rizika ve všech členských státech EU a mimo EU. Kampaň za zdravá pracoviště ukazuje, že hodnocení rizik je klíčové pro snižování úrazů a nemocí z povolání. Podporuje podniky, aby řádně provedly svá hodnocení a zapojily všechny na pracovišti a zvýšily úspěšnou správnou praxi, kterou lze aplikovat na jiná pracoviště.

Za podpory Předsednictví EU, Parlamentu, Komise a sociálních partnerů tato kampaň se poprvé realizuje na dvouleté bázi (2008/2009).

Více o kampani se můžete dozvědět na tomto odkazu: <http://hw.osha.europa.eu>

Více o hodnocení rizik najdete na tomto odkazu: <http://osha.europa.eu/topics/riskassessment>

³ Definice je odvozena ze Směrnice Rady 90/269/EHS minimálních požadavcích na bezpečnost a ochranu zdraví při ruční manipulaci s břemeny, spojenou s rizikem, zejména poškození páteře pro zaměstnance (OJ L156, 21.6.1990, p.9)

3. Právní požadavky

Tento výskyt muskuloskeletálních poruch lze snížit organizováním a vykonáváním práce v souladu s legislativou. Hlavní způsoby řešení pro zlepšení bezpečnosti a ochrany zdraví pracovníků při práci jsou obsaženy v rámcové směrnici – Směrnice Rady 89/391/EHS⁴ o zavádění opatření pro zlepšení bezpečnosti a ochrany zdraví při práci. To upozorňuje na skutečnost, že lepší bezpečnost práce, zlepšení hygieny a ochrany zdraví pracovníků při práci je cílem, který by neměl podléhat jen ekonomickým důvodům. Zaměstnavatelé by měli mít znalosti o posledním vědeckém a technologickém pokroku, který se týká návrhu pracovišť, vybavení a systémů práce a měli by vzít v potaz úroveň zjištěných rizik.

Směrnice zavádí devět zásad prevence pracovních rizik:

- předcházet rizikům;
- zhodnotit rizika, kterým nelze předcházet;
- vypořádat se s riziky přímo u zdroje;
- přizpůsobit práci jednotlivci;
- přizpůsobit se technickému pokroku;
- nahradit nebezpečné bezpečnými nebo méně nebezpečnými;
- rozvíjet promyšlenou politiku celkové prevence, která se týká technologie, organizace práce, pracovních podmínek, sociálních vztahů a vlivu faktorů souvisejících s pracovním prostředím;
- upřednostnit kolektivní ochranná opatření nad osobními ochrannými opatřeními;
- poskytnout pracovníkům vhodné pokyny.

⁴ Směrnice Rady 89/391/EHS o zavádění opatření pro zlepšení BOZP (OJ L183, 29.6.1989)

Minimální požadavky, které souvisí s ruční manipulací s břemeny, jsou vymezeny ve Směrnici 90/269/EHS. Podle jejich ustanovení se musí zaměstnavatel vyhnout ruční manipulaci s břemeny, kterou by konali pracovníci (Čl. 3). V případě, že ruční manipulace je nevyhnutelná, zaměstnavatel je povinen:

- zhodnotit rizika,
- provést opravná opatření za účelem snížit rizika,
- vybavit pracoviště technickými prostředky
- informovat a školit pracovníka v tom, jaké jsou bezpečné pracovní metody.



4. Které části těla mohou být postiženy v důsledku ruční manipulace břemeny?

Muskuloskeletální poruchy vyplývající z ruční manipulace s břemeny mohou zasáhnout páteř a horní a dolní končetiny. Nicméně tato brožura se zaměří na páteř, což je v souladu s nařízením 90/269/EHS.

Vykonávání práce spojené s ruční manipulací s břemeny, jako např. zvedání, tlačení nebo tahání předmětů, může mít za následek bolestivé poškození stavby páteře, za které jsou odpovědné následující faktory:

- **lidské faktory** – např. věk, pohlaví, fyzické zdraví;
- **faktory spojené s fyzickým napětím při práci** – např. četnost opakovaných činností nebo zvedání, nošení atd., statická manipulace.
- **organizační faktory** – např. řízení systémů práce (týmové zvedání).

Z čeho se páteř skládá?

Páteř se skládá z 33 obratlů (7 krčních obratlů, 12 hrudních obratlů, 5 bederních obratlů, 5 křížových obratlů – křížová kost, 4 kostrční obratle – kostrční kost) a 24 meziobratlových plotének.

Tvoří takovou základní konstrukci pro tělo a místo, kde jsou připevněny svaly, šlachy a vazy. Také poskytuje adekvátní flexibilitu, která umožňuje pohyblivost. Mícha (umístěná v míšním kanálku) a míšní nervy, které jsou součástí nervového systému, umožňují pohyblivost a přenos informací do mozku a z mozku.



Meziobratlové ploténky jsou díky svým funkcím velmi důležité:

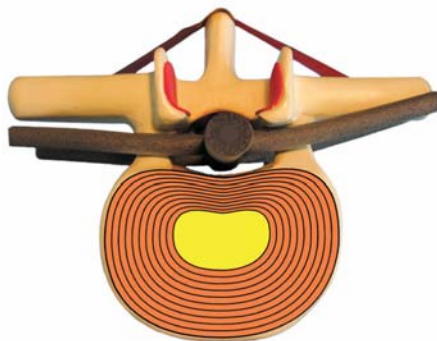
- **absorbují náraz:** ploténka, kterou lze srovnat s nafouknutou pneumatikou, absorbuje odchylky v tlaku;



- **zajišťují pohyblivost:** ploténka usnadňuje ohýbání, otáčení, ohýbání páteře.



Ploténka může splňovat všechny tyto funkce díky své specifické stavbě. Skládá se z jádra, kterým je rosolovitá látka, obklopená vláknitým prstencem. Tento vláknitý prstenec, tvořený mřížkou křížících se vláken, udržuje jádro ploténky ve středu nebo mění jeho pozici s ohledem na míchu v důsledku svírání a natahování jeho částí.



Ploténka má velmi málo nervových buněk a nemá žádné krevní cévy. Proto se její vyživování (dodávání životně důležitých látek a odstraňování toxinů) uskutečňuje prostřednictvím pohybu.

5. Rizika související s ruční manipulací s břemeny

Poranění zad vznikají z nevhodných způsobů vykonávání práce. Tento druh poruch vzniká z manipulace s těžkými břemeny nebo neforemnými břemeny a nedostatečným používáním mechanických prostředků, díky nimž by zaměstnavatelé předcházeli rizikům a minimalizovali právě rizika spojená s ruční manipulací s břemeny. Znalost těchto rizik je předpokladem pro adekvátní postoje, chování a činnosti. Zhodnocení pracovních rizik by mělo určit rizika a vést k rozvoji a implementaci preventivních opatření. Vhodné a adekvátní provedení zhodnocení rizik může významně minimalizovat pracovní rizika, a vést tak ke snížení počtu pracovních úrazů a dlouhodobých negativních zdravotních účinků mezi pracovníky. Pravidelné hodnocení rizik by mělo zajistit neustálé zlepšování pracovních podmínek. Protože hodnocení pracovních rizik představuje klíčový prvek řízení bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, měli by být do procesu hodnocení zapojeni pracovníci a zaměstnavatelé a rovněž kompetentní personál.

Hodnocení rizik je více-fázový postup vyobrazený v níže uvedeném obrázku:

A. Zjistit rizika související s ruční manipulací s břemeny:

- sledováním pracovního procesu,
- shromažďováním informací o tom, jak je práce vykonávána, jaké je dostupné vybavení na pracovišti apod.

B. Preventivní činnosti za účelem odstranit ruční manipulaci s břemeny nebo snížit s tímto související rizika.

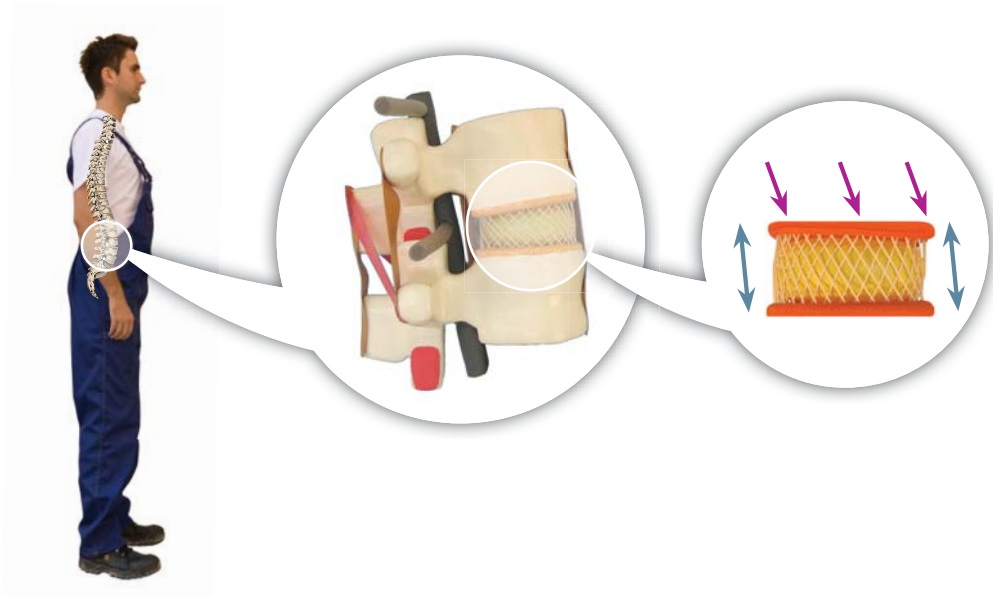
C. Pravidelné hodnocení rizik.

Nejdůležitějším v procesu hodnocení rizik je zjištění nebezpečí, čímž jsou míněny ty rizikové faktory, které mohou způsobit muskuloskeletální poruchy. Řádné a vyčerpávající vymezení těchto rizik určí ochranu zdraví a bezpečnosti pracovníků.

Níže v textu naleznete některé příklady rizikových faktorů, rozdělených do skupin podle povahy, kterým pracovníci v maloobchodní síti (běžně) podléhají.

5.1 Rizikové faktory, které vyplývají ze způsobu vykonávání práce.

Nejvhodnější pozice těla s ohledem na zatížení meziobratlových plotének a vazů je pozice, při které pracovník stojí, protože tyto části těla jsou rovnoměrně zatíženy. Všechny tyto činnosti znázorněny níže, když se několikrát opakují nebo se provádějí delší dobu (statická pozice), mohou být zdraví nebezpečné, obzvláště dolním částem páteře.



Předklon (se zakulacenými zády)

Práce v této pozici způsobuje sevření v přední části meziobratlové ploténky a napínání zadní (tenčí) části těchto plotének. To může vést k poškození této části těla. Stejná rizika se týkají nepřiměřené rychlosti činností při ohýbání, v důsledku napínání zadních vazů.



Otáčení do stran při předklánění

Největší riziko pro ploténky a vazy vzniká z vykonávání práce, kdy se trup současně otáčí a ohýbá. To má za následek poškození ploténky, když dojde současně k sevření v přední části ploténky a po stranách plotének, a rovněž k napínání protějších částí.

Držení břemene přes ramenní kloub, kdy je trup břemenem zatěžován dopředu a současně se trup sám vzpírá zpět.

Nebezpečí pro ploténky při výkonu práce takto spočívá v sevření jejich zadních částí, a stejně tak zatížení meziploténkových spojů, které jsou umístěny za ploténkami. Navíc, podobně jako tyto dva předchozí příklady pozic, ta pozice, o které teď hovoříme, má tzv. „pákový účinek“. Ten spočívá ve zvyšování tlaku na meziobratlovou ploténku, zatímco se současně zvětšuje vzdálenost mezi trupem a manipulovaným břemenem (břemeno, které pracovník nese.). Čím je větší vzdálenost břemene od trupu (při stejné hmotnosti), tím je delší rameno síly sevření, což má za následek zvýšení tlaku na ploténky.



Prodloužený sed

Nesprávný sed může mít také za následek onemocnění bederní části páteře.

Takový způsob sezení vzniká především ze špatné úpravy opěrky, která neumožňuje



přirozené zakřivení páteře. Toto nutí k držení zakulacených zad a vyvolává tlak na stavbu páteře. Dále také způsobuje potíže s vyživováním meziobratlových plotének a trvalé napětí stejných svalových skupin.

Klečení nebo dřepění (se zakulacenými zády)

Při výkonu práce v této pozici, obzvláště po delší dobu a bez vhodných ochranných pomůcek, stejně jako v době odpočinku v jiné pozici, jsou značně zatíženy nejen klouby, ale také svaly a srdce. Je lepší zvedat břemeno z pozice dřepu pomocí 4 hlavních stehenních svalů. Nicméně musíme pamatovat na to, abychom neohýbali nohy v kolenních kloubech více než do 90°.



5.2 Rizikové faktory, které vycházejí z typu manipulovaného břemene.

Nepřiměřená hmotnost břemene

Nepřiměřená hmotnost břemene může vést k vážnému ohrožení zdraví. Evropská ustanovení výslovně nestanoví přípustné hodnoty hmotnosti břemene, které lze bezpečně přemísťovat. Dobrým ukazatelem může být model navržený Úřadem pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (HSE). Abychom určili hmotnost břemene, které lze přemístit, aniž bychom způsobili nežádoucí účinky na zdraví, doporučuje se posoudit nejen hmotnost, ale také četnost úkolů, vzdálenost, kam má pracovník břemeno přenést, velikost břemene. Toto všechno může ovlivnit rozhodnutí o rizikovosti dané činnosti. Hmotnosti lze také snížit, např. rozdělením břemene nebo lze použít mechanické prostředky (Více informací je k dispozici na těchto webových stránkách: www.handlingloads.eu).

(Ne)stabilita břemene

Nestabilní břemeno se může otáčet kolem trupu pracovníka. Může také způsobit, že pracovník bude najednou potřebovat změnit svou polohu těla nebo se pohybovat tak, aby udržel rovnováhu. Důsledky z hlediska rizika pádu jsou na příklad zcela evidentní. Navíc může negativně ovlivnit jak svalový, tak kostní systém, a vede k jejich značnému a nerovnoměrnému napínání. Když je vzdálenost břemene od trupu dělníka velká, ploténky a vazy budou obzvláště náchylné k poškození.



■ V závislosti na poloze nákladu vůči tělu se mění zatížení na svalovou a kostní soustavu. Mají na to také vliv vnější podmínky (např. vyplývající z charakteristiky pracovního prostředí nebo charakteristiky nákladu), četnost přemísťování a manipulace, stejně jako individuální predispozice zaměstnance. A proto hmotnost nákladu může být nutně snížena oproti zde uvedené jako optimální - 25 kg.

Zpracováno na základě údajů HSE BOZP.

Jestliže je břemeno příliš velké

Jestliže je břemeno příliš velké na to, aby se řádně přeneslo (tzn. že břemeno je tak blízko těla, jak je to jen možné) mohou vzniknout muskuloskeletální poruchy a to může zejména způsobit závažné napínání meziobratlových plotének a vazů. Pro manipulaci s takovým břemenem může být zapotřebí i větší síly. Pokud velikost břemene není přizpůsobena šířce nebo výšce prostor, kterými pracovník břemeno nese, a omezuje viditelnost, pak nastává další riziko kolize nebo pádu.

Neforemné břemeno

Břemeno bez rukojetí může také představovat při jeho manipulaci vážné riziko. Břemeno může vyklouznout z rukou, a následně, jestliže jsou okraje ostré a obsah je nebezpečný, může způsobit jiná vážná zranění.

5.3 Rizikové faktory vycházející z charakteru pracovního prostředí

Nedostatečný prostor pro provádění úkolů (jak vertikálně, tak horizontálně)

Prostorová struktura pracoviště určuje polohu, kterou pracovník zaujme. Pokud není dostatek místa pro přemístění břemene, pracovník, aby provedl svůj úkol, zaujme nucenou polohu, která může způsobit poškození spodní části zad.

Nerovnoměrný, kluzký povrch

Způsobit úrazy může také nerovnoměrný povrch, na kterém se břemeno pohybuje, a stejně tak kluzký povrch.

Příliš dlouhá vzdálenost pro přemístění břemene

Pokud vzdálenost, kam má být břemeno přemístěno, je příliš dlouhá, rychleji dochází k únavě, hlavně důsledkem délky času stráveného v jedné poloze při práci s břemenem.

Příliš vysoká nebo příliš nízká teplota pracovního prostředí, nedostatečné osvětlení a jiné okolní podmínky

Teplota pracovního prostředí může mít vliv na vznik nebezpečných situací. Příliš vysoká teplota způsobuje nadměrné pocení dlaní, v důsledku čehož je postupně pro pracovníka obtížné uchopit břemeno, a je tedy nutné použít větší síly k jeho uchopení. Nicméně příliš nízká teplota způsobuje ztuhnutí rukou, což také vede k obtížnému uchopení břemen.

Úrazy mohou být způsobeny nedostatečným osvětlením místa, kde pracovník přemísťuje břemeno. Mezi další faktory patří mechanické vibrace, vysoká úroveň prašnosti a hluku.

5.4 Rizikové faktory, které souvisí s jednotlivými vlastnostmi pracovníka.

Tato skupina faktorů, která zvyšuje riziko muskuloskeletálních poruch, obsahuje:

- a) sníženou fyzickou schopnost pracovníků, která vychází z jejich zdravotního stavu, včetně např. předcházejících poruch pohybového systému, špatné tělesné kondice vyplývající z nedostatku fyzické aktivity, věku – schopnost zvedat břemena je nižší jak pro mládež, tak pro starší pracovníky;
- b) nedostatek adekvátní přípravy pro výkon činností ruční manipulace – vyplývající ze skutečnosti, že pracovníci nejsou školeni v bezpečných manipulačních technikách, nepoužívají manipulační prostředky, ukazuje se, že organizace práce je nevhodná;
- c) stres, který způsobuje stálé napětí svalů – dochází ke zvýšení tlaku na meziobratlové ploténky, což oslabuje jejich řádné fungování, a v důsledku toho vede k poškození.

6. Preventivní řešení

Poté, co jsme pečlivě určili rizika, je důležité vymezit a zavést zlepšení tak, abychom těmto rizikům předcházeli nebo je minimalizovali. Aplikace účinných opatření sníží mezi pracovníky poruchy dolní části zad.

Preventivní opatření lze rozřadit do kategorií podle cílů na základě Rámcové směrnice a 9 zásad pro předcházení pracovním rizikům (**str. 7** níže uvedeného dokumentu) nebo podle oblastí činností, které souvisí s plánováním, organizací pracoviště a práce, zvyšováním ochrany zdraví při práci.

6.1 Odstranění rizik

Nejúčinnější metodou snižování muskuloskeletálních poruch je vyhýbat se ruční manipulaci s břemeny. Takové činnosti vyžadují mechanizaci nebo automatizaci úkolů, s nimiž je spojena ruční manipulace. Toto, díky potřebě používat technické vybavení např. zvedací (jeřábové) zařízení, může zvýšit náklad na organizaci pracoviště. Nicméně, tyto zvýšené náklady se mohou vyrovnat tím, že se sníží doba na provedení dané činnosti. Náklady na úhradu nemocenských dávek po období nemoci pracovníka se sníží a pracovní podmínky, stejně jako image společnosti, se zlepší. Používání zvedacího zařízení je příkladem správné praxe.



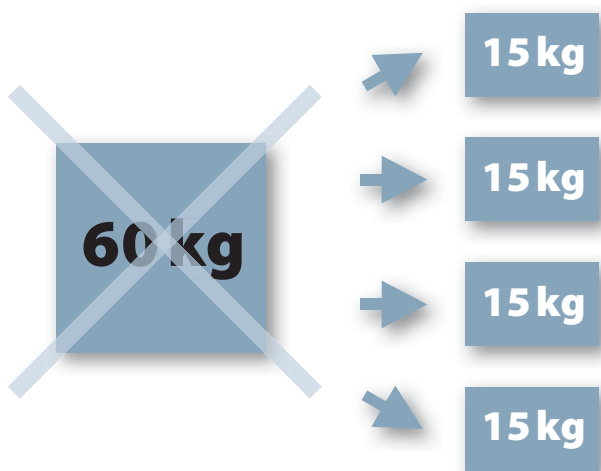
■ Přeprava zboží, také přímo v prostorech prodejny pomocí elektrického, zdvižného vozíku, vylučuje nutnost použít velkou sílu na přesouvání a táhání nákladů.

6.2 Snížení rizik

Některé činnosti ruční manipulace mohou být nevyhnutelné. Za takových okolností by se měla aplikovat technická nebo organizační opatření, aby snížila rizika poškození. Mezi technická opatření se řadí používání dopravníků, vozíků, výtahů, podtlakových zvedacích systémů, nářadí (uchopovací prostředky). Organizační opatření mohou zahrnovat změnu pracovních metod nebo pořadí, objednávání zboží ve vhodnějším balení, zajištění optimálních dob odpočinku v práci. Některá technická a organizační řešení jsou zobrazena níže.

Snižování zdrojů nebezpečí

Nový přístup k bezpečnosti při práci vyžaduje odstranění nebezpečí již ve fázi plánování a navrhování pracoviště. Jedným z příkladů je objednávka zboží ve vhodném balení do hmotnosti 15 kg (doporučované 12 kg) nebo objednávání stejného zboží ve společném balení uzpůsobeného s ohledem na dopravní prostředky, které jsou k dispozici.





■ V těžkých podmínkách je třeba předměty velkých rozměrů dopravovat (např. na schodech) pomocí zvláštního pomocného zařízení, jako schodolezy.

■ K předmětům, jejichž tvar stěžuje vhodné uchopení je třeba připevnit příslušné držáky nebo rukojeti.

Úprava pracoviště pro potřeby pracovníka

Pracoviště by měla být vybavena ergonomickými, speciálně navrženými nástroji a zařízeními. Uspořádání pracoviště by se mělo upravit typu úkolů, které vykonává pracovník.



■ K obsluze ručního vozíku, kterého hmotnost přesáhne stanovenou, je třeba zajistit větší počet zaměstnanců.



- Aby pracovní místo u pokladny vyhovovalo ergonomickým požadavkům, mělo by se vyznačovat vhodným pracovním prostorem, umožňujícím svobodný a volný pohyb, jakož i zajistit takové příslušenství, které snižuje zatížení na pohybovou soustavu (např. židle s podpěrou na bedra, válečky na přesun zboží, mobilní snímače čárkových kódů).

Aplikace nových řešení a technologií

Spěch a stres má za následek používání nebezpečných metod a technologií práce, které nevyhovují platným právním předpisům a mohou vést ke zranění.

Používání manipulačních prostředků snižuje rizika nemoci a vzniku úrazů.



- Ceny zboží na skupinovém balení lze snímat přímo v zákaznickém košíku, používaje k tomu mobilní (drátové nebo bezdrátové) snímače čárkových kódů.

- K novým řešením v supermarketách patří zavedení samoobslužných pokladen.



■ Vozík s regulací výšky se v prodejnách používá na ukládání zboží na policových regálech

Nahrazení nebezpečných postupů práce bezpečnějšími postupy

Vytvoření a zvyšování únavy pracovníka patří k nebezpečným postupům práce.

Jednou základní metodou, jak tomuto jevu předcházet, je zavedení řádných přestávek na pracovišti. Optimální situace je, když pracovník může sám regulovat rychlost práce a udělat si přestávku, kdykoliv se cítí unavený. Nicméně, toto není vždycky možné, např. v případě provozu registrované pokladny. Při určení délek přestávek v práci bychom měli zvážit následující okolnosti:

- zavedení dalších přestávek v práci je rozumné v případě, že existuje úroveň zatížení vyšší než střední intenzity;
- čím namáhavější a obtížnější práce je, tím dříve by se měla uskutečnit první přestávka;
- během odpoledne a nočních směn by mělo být více přestávek než během ranní směny;
- intenzivní tempo práce by se mělo prokládat s častějšími přestávkami⁵.

Promyšlený a komplexní přístup

Zaměstnavatel je povinen se věnovat otázkám bezpečnosti práce jako by to byla základní činnost firmy. To vyžaduje promyšlený a komplexní preventivní přístup.

Kdekoliv je to možné, měla by se odstranit ruční manipulace s břemeny.

Pokud je opravdu nutné zacházet s břemeny ručně, pak by se práce měla vykonat v souladu s ergonomickými požadavky.

⁵ Ed. J. Indulski. *Higiena pracy*. Tom I. Wydawnictwo IMP 1999. Łódź

Odstranění nebo snížení rizik vždy nezvyšuje náklady zaměstnavatele.

Níže je uveden modelový příklad preventivních opatření.



Instruktaž pracovníků

Nejslabším, ale současně nejdůležitějším prvkem v procesu práce je člověk.

Školení pracovníka, jak má řádně používat zvedací zařízení a ruční manipulační techniku, zvyšuje jeho znalosti a pomáhá mu uvědomit si nebezpečí a osvojit si řádné držení těla při práci. Navíc by pracovník měl být informován o vlastnostech materiálů, se kterými má manipulovat (např. hmotnost, těžiště), ergonomických požadavcích, stejně jako výsledcích hodnocení pracovních rizik a bezpečnostních opatřeních proti poškození. Školící postupy musí být účinné.

Podporování ochrany zdraví na pracovišti

Při podporování ochrany zdraví by se zaměstnavatelé měli zaměřit na změnu chování pracovníků, kteří manipulují s břemeny. Navíc by měli podpořit pracovníky, aby přestali kouřit tabák a snížili nadměrnou váhu. Pracovní prostředí by mělo být oprostěno od diskriminace, přijaté postupy by měly odstranit šikanování a samotná práce by neměla působit stres. Podpora ochrany zdraví by měla vést k cíli, který je nejlépe popsán tímto sloganem:

„Ve zdravém těle, zdravý duch.“

6.3 Pravidelné hodnocení rizik

Cílem pravidelného hodnocení rizik je neustálé zlepšování pracovních podmínek.

Pravidelné kontroly bezpečnosti a ochrany zdraví při práci se provádějí, aby se zjistila nová nebezpečí a vytvořily metody, jak taková nebezpečí řešit.

Dalším přínosem této činnosti je vytvoření většího povědomí o bezpečnosti práce mezi pracovníky, a stejně tak o formování kultury bezpečnosti práce. Zajištění výše uvedeného je možné prostřednictvím zavedení změn v pracovních procesech, zařízeních a režimech vykonávaných úkolů, provedená hodnocení jejich účinnosti, také vzhledem k dalšímu zamezení působení rizik.



7. Hodnocení pracovních rizik – shrnutí

A. Zjistit a vyhodnotit rizika

Abychom provedli úplné zjištění rizik a vyhodnocení jejich vlivu na zdraví pracovníků, je nezbytné:

- školit jednotlivce, aby vedli hodnocení pracovních rizik (znalosti rizik, vlastnosti práce, metody hodnocení rizik v činnostech ruční manipulace);
- pozorovat pracovní postup (metody práce, pracovní prostředí, břemeno, pracovníka);
- identifikovat rizika, jejich příčiny a účinky.

B. Preventivní opatření

Cílem je odstranit rizika, a pokud to není možné, pak je alespoň snížit:

- zavedením mechanického zařízení;
- zabezpečením řádného pomocného vybavení pro činnosti související s ruční manipulací (zvedací a manipulační pomůcky);
- organizováním pracovního postupu tak, aby se zabezpečila optimální pracovní rychlost a doby odpočinku;
- začleněním ochrany zdraví a bezpečnosti práce jako součásti řízení firmy;
- školením pracovníků, jak mají správně používat zvedací pomůcky a techniky pro ruční manipulaci;
- informováním pracovníků o vlastnostech břemene;
- zvyšováním znalostí pracovníků o rizicích, která souvisí s činnostmi spojenými s ruční manipulací.

C. Pravidelné hodnocení rizik

Hodnocení rizik provedené pouze jednou je nedostatečné. Abychom zabránili stupňování rizik, je nutné provést pravidelná hodnocení týkající se ochrany zdraví a bezpečnosti při práci. Navíc možná by bylo vhodné podpořit pracovníky, aby se zapojili do fyzické činnosti, která by zlepšila jejich zdraví a duševní pohodu.

8. Národní kontakty

Státní úřad inspekce práce

E-mail: opava@suip.cz

www.suip.cz

Ing. Ondřej Varta, Ph.D.

ředitel odboru bezpečnosti práce

Státního úřadu inspekce práce

E-mail: ondrej.varta@suip.cz

Ing. Jiří Kysela

garant Státního úřadu inspekce práce

za oblast manipulace s materiálem a skladování

E-mail: jiri.kysela@suip.cz

„Ruční manipulace s břemeny“ představuje dvouletou (2007-2008) evropskou informační a inspekční kampaň, iniciovanou Výborem vedoucích inspektorů bezpečnosti práce. V roce 2008 činnosti v rámci kampaně koordinuje Státní úřad inspekce práce v Polsku.

Autoři textu: **Karolina Głowczyńska-Woelke a Roman Wzorek**

Snímky: **Maciej Biernacki / RTC Agencja Wydawnicza**

Při zpracování publikace byly rovněž využity ilustrace a fotografie z publikací vydaných rámci kampaně „Ruční manipulace s břemeny“, jejichž autorem je firma Prevent.

Grafická úprava a sazba: **Studio 27** (www.studio27.pl) & **RTC Agencja Wydawnicza** (www.rtcaw.pl).

Copyright Hlavní inspektorát práce 2008

Hlavní inspektorát práce
Státní úřad inspekce práce v Polsku

Varšava 2008

Tato publikace získala finanční podporu Evropského společenství.
Za obsah publikace plnou odpovědnost nese Státní úřad inspekce práce
v Polsku. Komise Evropských společenství nenesou odpovědnost
za libovolné využití výše uvedeného obsahu.



 STÁTNÍ ÚŘAD
INŠPEKCE PRÁCE



rtcaw.pl



Studio 27

www.handlingloads.eu

Bezplatný výtisk