

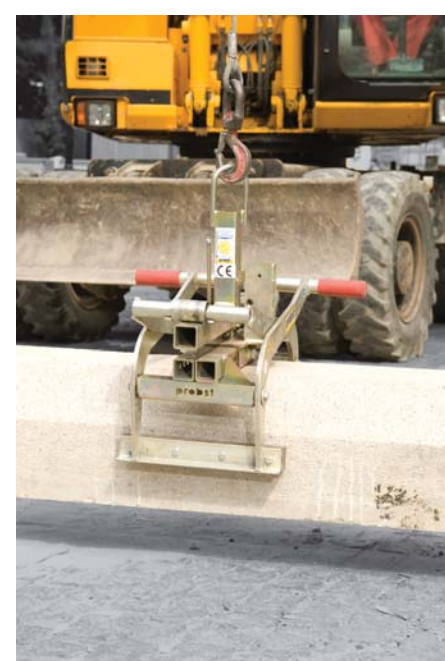
Posvitme si na břemena

Informace pro zaměstnavatele
a pracovníky **stavebnictví**

Předcházejte, snižujte, reorganizujte



■ Jedním z příkladů zařízení pro přemísťování stavebních materiálů mezi místy, která jsou lokalizována v různé výšce, může být výtah, jak ukazuje fotografie, instalovaný vedle budovy nebo objektu ve výstavbě.



■ V případě manipulace s většími předměty je nutné použít mechanizační zvedací pomůcky, protože tyto pomůcky odstraní ruční přemísťování. Nejdůležitějším aspektem pak je, aby předmět, který má být mechanicky přemístěn, byl řádně uchycen.



■ Použitím bagru se eliminuje potřeba ručně odstranit hlinu z výkopu. Bagr umožňuje zhotoviteli provést práci rychleji a tak podstatně zkrátit dobu, kterou je zapotřebí pro dokončení stavby.



■ K manipulaci s náklady se značnou hmotností nebo do velké výšky jsou pomocná zdvihací zařízení s vidlicovými nástavci.



■ Jedno ze zařízení, které lze použít při bouracích pracích za účelem odstranění ruční manipulace se stavebními materiály, jsou uzavřené shozy pro dopravu sutě z výšek. Používání výtahů při demontování velkých částí může podstatně snížit fyzické zatížení pracovníků.



■ Při zvedání menších předmětů může být zátěž na záda pracovníka podstatně omezena tím, že pracovník použije pomocné zařízení v podobě různých přístrojů, které tyto předměty uchopí a zvednou. Jejich jednoduchá struktura práci usnadňuje, protože pracovník se nemusí často ohýbat.



■ Lehké předměty, jako např. dlažební kostky, lze pokládat rukama v klečící poloze. V takových případech je nezbytné zajistit chrániče kol. Dobrá organizace práce by měla umožnit pracovníkovi občas změnit polohu svého těla, aby aktivoval jiné svaly a snížil tak tlak, který působí na jeho klouby, svaly na nohou a srdce.



■ Pro ruční přemísťování skleněných okenních tabulí lze použít vakuové úchty (přísavky). Doporučuje se, aby se skleněné okenní tabule nosily na jedné straně těla (trupu) pracovníka, což snižuje riziko v případě, že se sklo rozbije.



■ Používáním manipulačního stolu se snižuje potřeba pracovníka ohýbat se k nádobě na maltu umístěné na zemi. Stůl by se měl umístit do takové výšky, aby si pracovník mohl pohodlně nabrat maltu, aniž by se musel ohýbat dopředu nebo do stran.



■ Tam, kde se nelze vyhnout ruční manipulaci s břemeny, musí pracovník pamatovat na to, aby dodržoval techniky správného zvedání a nošení. Především, aby si stoupl správně vedle předmětu, se kterým manipuluje, aby předmět zvedal pomocí stehenních svalů a s rovnými zády, a aby jej držel co nejbližší trupu.



■ Postupné zvedání předmětu, který je dlouhý, s rovnými zády a s využitím stehenních svalů snižuje riziko poškození citlivých částí páteře.



■ Tato fotografie ukazuje, jak dva pracovníci, kteří mají podobnou výšku a věk a jejichž vzdálenost mezi nimi je alespoň 0,75 m, bezpečně manipulují s předmětem. Prosím všimněte si, že je nutná koordinace týmové práce, a že je nezbytné používat chrániče ramen v případech, kdy předmět, se kterým se manipuluje, se opírá o ramena pracovníků.