

3.1 Orientační checklisty

3.1.1 Checklist pro základní ergonomická rizika

Popis pracovního místa: _____

Datum: _____ Popis pracovního úkolu: _____

Vyhotovil: _____

Zaměstnavatel: _____

	ANO	NE	POZNÁMKA
1. Jsou rozměrové parametry pracovního místa dostatečné?			
2. Je zvolená základní pracovní poloha vhodná?			
3. Jsou dosahové vzdálenosti odpovídající?			
4. Je celkový design pracovního úkolu vyhovující?			
5. Je umístění ovladačů a sdělovačů vyhovující?			
6. Jsou používané nástroje a nářadí vyhovující?			
7. Jsou splněna kritéria pro ruční manipulaci s břemeny?			
8. Vyskytující se při provádění práce opakovaně nefyziologické pracovní polohy trupu a hlavy?			
9. Je při provádění práce vysoký podíl statické zátěže?			
10. Vyskytují se při práci opakovaně nefyziologické pracovní polohy horních končetin?			
11. Je práce prováděna trvale v rukavicích?			
12. Jsou používané OOPP vhodné?			

	ANO	NE	POZNÁMKA
13. Jsou při práci vynakládány velké nebo nadlimitní svalové síly?			
14. Jsou při práci vynakládány vysoké počty repetitivních pohybů?			
15. Vyskytují se při práci další rizikové faktory (chlad, teplo, vibrace)?			
16. Dochází při práci k ruční manipulaci s jednoduchými bezmotorovými prostředky?			
17. Jsou při práci dlouhodobě utlačovány určité pohybové struktury?			
18. Je při práci používána ruka jako kladivo?			
19. Jedná se o práci monotónní?			
20. Je práce prováděna ve vnuceném tempu?			
21. Vyskytuje se při práci zraková zátěž?			
22. Je vhodný režim práce a odpočinku?			
23. Jsou pracovníci dostatečně zacvičení a proškoleni?			
24. Jsou dána kritéria pro pracovníky s ohledem na věk a zdravotní způsobilost?			