

### 3.1.6 Checklist pro základní ergonomické hodnocení pracovního místa s ohledem na onemocnění pohybového aparátu

<b>1. Redukuje nebo eliminuje uspořádání pracovního místa</b>		
ohýbání a rotaci trupu	ano	ne
úklony trupu	ano	ne
dlouhodobé držení horních končetin	ano	ne
statickou svalovou zátěž	ano	ne
krouivé pohyby rukou	ano	ne
držení rukou ve špetce	ano	ne
<b>2. Je používána mechanizace, je-li to možné?</b>	ano	ne
<b>3. Umožňuje práce střídání obou rukou?</b>	ano	ne
<b>4. Může být úkol prováděn souběžně oběma rukama?</b>	ano	ne
<b>5. Jsou minimalizovány tlačné a tažné síly?</b>	ano	ne
<b>6. Jsou vynakládané síly akceptovatelné?</b>	ano	ne
<b>7. Je používaný materiál</b>	ano	ne
možné držet bez prokluzování	ano	ne
je zajištěno snadné držení bez vynakládání velkých sil	ano	ne
neobsahuje ostré hrany?	ano	ne
<b>8. Jsou používány vhodné kontejnery pro ukládání?</b>	ano	ne
<b>9. Je zajištěna fixace materiálu, držáky apod., je-li třeba?</b>	ano	ne
<b>10. Jsou používány vhodné rukavice, je-li třeba?</b>	ano	ne
<b>11. Je zabráněno kontaktu rukou s ostrými hranami, popř. dlouhodobému útlaku?</b>	ano	ne
<b>12. Je vhodné umístění ovladačů a sdělovačů?</b>	ano	ne
<b>13. Jsou při práci dostatečné odpočinkové časy?</b>	ano	ne
<b>14. Jsou vynakládané vysoké počty pohybů při práci omezovány rotací pracovníků, bezpečnostními přestávkami, výběrem pracovníků dle obratnosti?</b>	ano	ne
<b>15. Jsou zaměstnanci řádně zaškoleni – vhodný zácvik, používání zařízení, individuální přizpůsobení zařízení, slib signalizace výskytu subjektivních obtíží aj.?</b>	ano	ne