

3.1.3 Checklist pro identifikaci rizik souvisejících s lokální svalovou zátěží

Použití checklistu

Pravděpodobné faktory vzniku lokální svalové zátěže jsou uvedeny v těchto třech sekcích: „Typ práce“, „Pracovní polohy a pohyby“ a „Charakteristika pracovního prostoru a předměty, s kterými se manipuluje“. **Faktory označené jako „ano“ by měly být předmětem dalšího hodnocení.**

Checklist

Sekce 1: Rozložení práce

- | | | |
|---|-----|----|
| • Dlouhá pracovní doba | ano | ne |
| • Častá a dlouhodobá přesčasová práce | ano | ne |
| • Dlouhý efektivní pracovní čas | ano | ne |
| • Nedostatek dnů volna | ano | ne |
| • Nerovnoměrné rozložení práce ve dnech, týdnech, měsících a roku | ano | ne |
| • Nestejnoměrné rozložení práce mezi pracovníky | ano | ne |

Sekce 2: Typ práce

Vyskytují se v práci některé z těchto skutečností?

- | | | |
|--|-----|----|
| • Zvedání a nošení těžkých předmětů | ano | ne |
| • Práce vyžadující velkou fyzickou sílu | ano | ne |
| • Opakující se monotónní práce | ano | ne |
| • Práce vyžadující četné pohyby prstů nebo rukou | ano | ne |
| • Práce s vibrujícími nástroji | ano | ne |
| • Trvalá práce s klávesnicí nebo jiným zařízením na vkládání dat | ano | ne |
| • Přesná práce nebo práce spojené s vysokou psychickou zátěží | ano | ne |

Sekce 3: Pracovní polohy a pohyby

Vyskytují se v práci následující pracovní polohy a pohyby?

- | | | |
|---|-----|----|
| • Nevhodné pracovní polohy a pozice | ano | ne |
| • Nepřetržité nebo velmi četné změny v postavení kloubů | ano | ne |
| • Dlouhotrvající vnucené pracovní polohy | ano | ne |
| • Dlouhotrvající chůze nebo chůze na dlouhé vzdálenosti | ano | ne |
| • Časté stoupání po schodech | ano | ne |

Sekce 4: Charakteristika pracovního místa a manipulovaných předmětů

Souvisí pracovní místo a používané předměty s následujícími situacemi?

- | | | |
|--|-----|----|
| • Pracovní místo je tak nedostatečné, že pracovníci jsou nuceni zaujímat nepříjemné polohy anebo je jejich pohyb omezen. | ano | ne |
| • Uspořádání pracovního místa nebo manipulovaných předmětů je nevhodné, pracovníci jsou nuceni provádět nadměrné pohyby a zaujímat nepříjemné pracovní polohy. | ano | ne |
| • Rozměry pracovního místa jsou nedostatečné pro provádění práce. | ano | ne |
| • Manipulované předměty jsou umístěny nad rameny nebo pod koleny. | ano | ne |
| • Práce je prováděna ve stále stejné (statické) pracovní poloze. | ano | ne |

- Manipulované předměty jsou těžké nebo manipulace vyžaduje značnou sílu. ano ne
- Manipulovaný předmět se obtížně drží nebo je kluzký. ano ne
- Chladné pracovní prostředí nebo manipulované předměty. ano ne

Sekce 5: Prostory

Jsou pro prostor charakteristická některá tvrzení?

- Povrch podlahy je kluzký nebo nestejněměrný. ano ne
- Pracovní prostředí je hlučné nebo jsou na pracovišti zdroje hluku. ano ne
- Pracovníci jsou exponováni celotělovým vibracím nebo vibracím přenášeným na ruce. ano ne