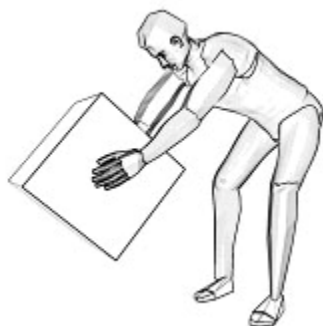


3.1.8 Checklist pro pracovní polohy

Trup

Je práce prováděna s trupem:

- | | | |
|----------------------------------|-----|----|
| • v předklonu | ano | ne |
| • v rotaci | ano | ne |
| • v kombinaci předklonu a rotace | ano | ne |



Hlava a krk

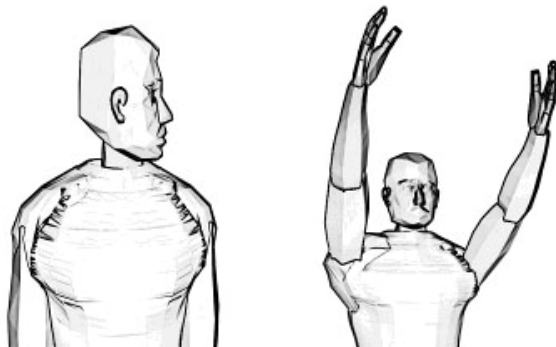
Je práce prováděna s hlavou a krkem:

- | | | |
|------------------------|-----|----|
| • v předklonu | ano | ne |
| • v záklonu | ano | ne |
| • v úklonu | ano | ne |
| • v rotaci | ano | ne |
| • v předklonu a rotaci | ano | ne |

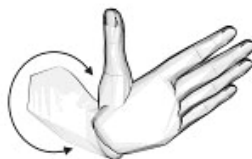


Paže a ramena**Je práce prováděna:**

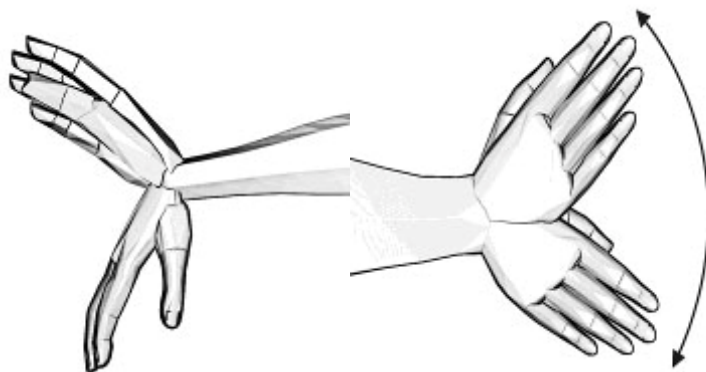
- | | | |
|-----------------------------|-----|----|
| • bez podpory paží | ano | ne |
| • s pažemi nad výškou ramen | ano | ne |
| • s vybočením lokte | ano | ne |
| • v zapažení | ano | ne |

**Lokty a ramena****Jsou při práci vykonávány:**

- | | | |
|-------------------------------------|-----|----|
| • rotační pohyby v lokti | ano | ne |
| • rotační pohyby s ohnutým zápěstím | ano | ne |

**Zápěstí a ruka****Je práce spojena s:**

- | | | |
|---|-----|----|
| • flexí a extenzí zápěstí | ano | ne |
| • ulnární nebo radiální dukcí | ano | ne |
| • nataženými prsty spojenými s flexí nebo extenzí zápěstí | ano | ne |



Ruka a prsty**Je při práci potřebné používat**

- | | | |
|-------------------------|-----|----|
| • špetku | ano | ne |
| • velké rozevření dlaně | ano | ne |

**Dolní končetiny a nohy****Jsou tyto polohy opakovaně zaujímány:**

- | | | |
|--|-----|----|
| • Trvalý klek nebo dřep | ano | ne |
| • Skákání | ano | ne |
| • Pěchování (silové sešlapávání) | ano | ne |
| • Používání nožního pedálu při poloze vstoje | ano | ne |

**Ostatní polohy****Je při práci dlouhodobě aplikován:**

- | | | |
|---|-----|----|
| • Dlouhodobý statický stoj | ano | ne |
| • Statická poloha vsedě | ano | ne |
| • Statická poloha vsedě bez opěry zad a nožní opěry | ano | ne |

