

### 3.4.3 Příklad aktivně orientovaného checklistu

	Otázka	Ne	Ano	Priority	Poznámky
1	Úprava užívání různých vozíků, zařízení na kolečkách či kladky pro přesun materiálu. Navrhnete postup?				
2	Redukce ručního zvedání materiálu – využití dopravníků, zvedáků a jiných zařízení pro transport. Navrhnete postup?				
3	Eliminace úkonů vyžadujících ohýbání a otáčení trupu během zacházení s materiálem. Navrhnete postup?				
4	Eliminace úkonů vyžadujících držení rukou nebo paží nad rameny. Navrhnete postup?				
5	Poskytnutí držáků, rukojetí nebo vhodných úchopových bodů na všech krabicích a kontejnerech.				
6	Vhodnější rozložení těžší hmotnosti na části o menších hmotnostech (menší krabice, podnosy). Navrhnete postup?				
7	Nošení těžkých břemen dvěma osobami. Navrhnete postup?				
8	Mezi nepřetržitou opakovanou manipulací s břemeny dělat krátké přestávky. Navrhnete postup?				
9	Úprava pracovního místa s uloženými materiály a nástroji obtížně dosažitelnými z normální pracovní pozice. Navrhnete postup?				
10	Poskytnout stojícím pracovníkům sedadlo pro občasné sezení. Navrhnete postup?				
11	Poskytnout sedícím pracovníkům vhodně nastavitelnou židli se zádovou opěrkou. Navrhnete postup?				
12	Používat přípravky a příslušenství k provedení stabilních, bezpečných a účinných pracovních operací.				
13	Zkontrolovat design zařízení nebo nástrojů, aby pracovníci s nimi mohli pracovat nebo je držet bez nadměrného ohnutí, natažení či otočení zápěstí a ruky.				
14	Vybrat nástroje, se kterými je možné pracovat s minimální silou, jsou pružně uloženy nebo vyvážené.				
15	Užívat ruční nářadí vyrobené z nejlehčích materiálů a s centrem těžiště poblíž dlaně ruky.				
16	Nastavit výšku pracovní roviny pro každého pracovníka podle stupně ohnutí nebo mírně pod.				
17	Poskytnout podporu rukou při práci s přesnými, jemnými nářadími.				
18	Poskytovat krátké a četné přestávky během nepřetržité práce s VDU jednotkami.				
19	Zavést systém střídání pro vyvarování se opakování stejného typu práce.				
20	Chránit pracovníky proti nadměrnému chladu a teple.				
21	Poskytnout odpovídající osvětlení pro pracovníky, aby mohli pracovat efektivně a pohodlně.				
22	Uspořádat pro odpočinek snadno dostupnou místnost nebo kout a poskytnout vhodný nábytek a osvěžující nápoje.				
23	Zapojit pracovníky do zlepšování designu jejich pracovního místa, zařízení nebo židlí.				
24	Dohodnout se s pracovníky na uspořádání pracovní doby.				
25	Vkládat krátké přestávky nebo cvičení k přerušování nepřetržité těžké práce.				