

3.2.4 Checklist pro vynakládání svalové síly vsedě

Název práce: _____

Datum: _____ Pracovní pozice: _____

Pracovní místo: _____ Typ směnnosti: _____

Kritéria	Doporuč. rozměry	Výsledky měření	Přijatelnost
A. Tlačení dopředu			
krátké – jednou paží			
Občasně	10 kg	_____	ano – ne
Často	2 kg		
B. Tlačení dopředu			
dlouhé – jednou paží			
Občasně	15 kg	_____	ano – ne
Často	3 kg		
C. Přitažení			
z blízka – jednou paží			
Občasně	7 kg	_____	ano – ne
Často	1,4 kg		
D. Přitažení			
z daleka – jednou paží			
Občasně	15 kg	_____	ano – ne
Často	3 kg		
E. Tlačení nahoru			
blízko – jednou paží			
Občasně	6 kg	_____	ano – ne
Často	1,4 kg		
F. Tlačení nahoru			
daleko – jednou paží			
Občasně	4 kg	_____	ano – ne
Často	0,9 kg		

G. Tlačení dolů

blízko – jednou paží

Občasně 6 kg _____ ano – ne

Často 0,9 kg

H. Tlačení dolů

daleko – jednou paží

Občasně 5 kg _____ ano – ne

Často 1,4 kg

*Pozn.**Občasně: méně než 2krát za minutu**Často: 2krát nebo více než 2krát za minutu*