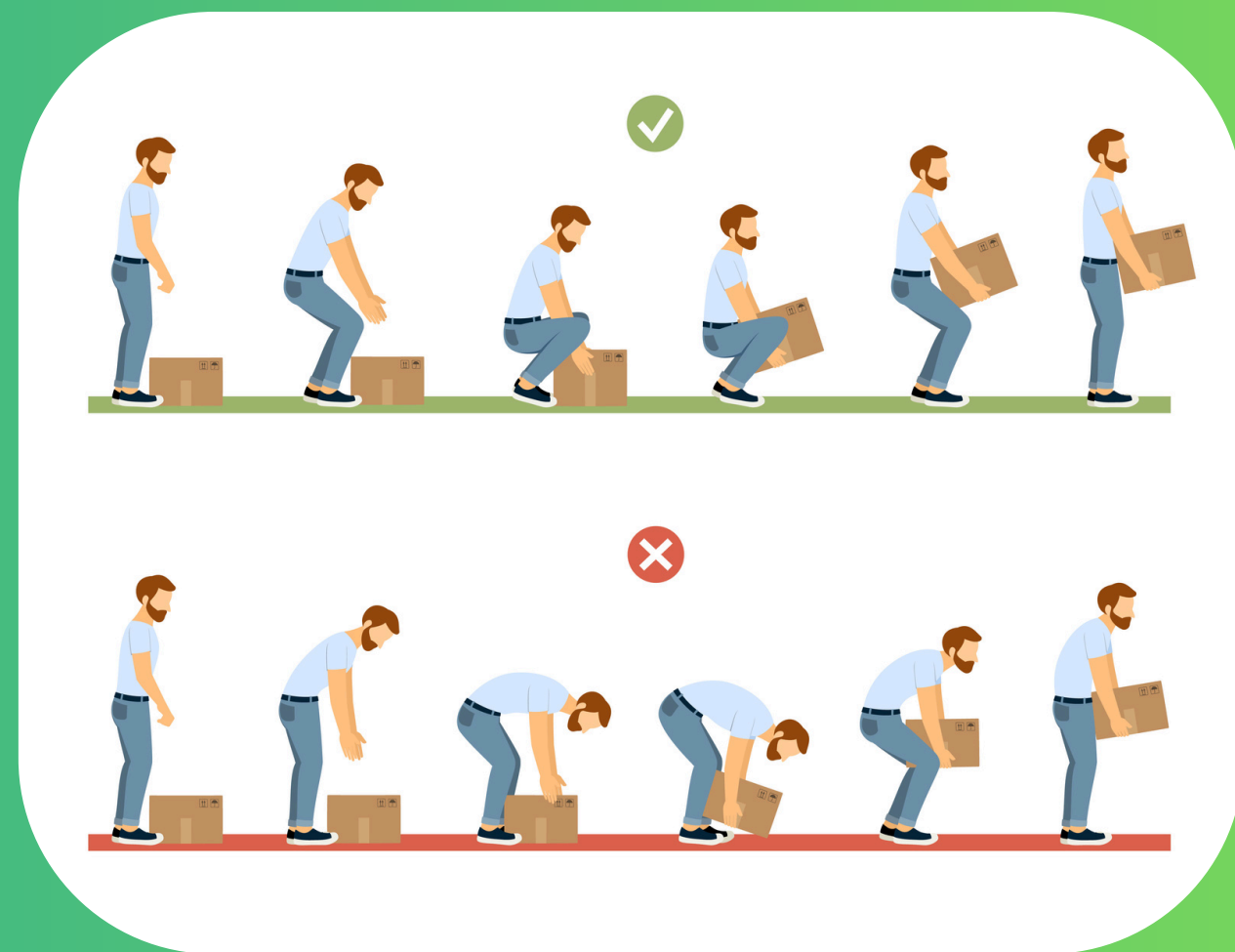


POZOR NA RUČNÍ MANIPULACI S BŘEMENY!

Chraň se před poškozením páteře!



1 RUČNÍ MANIPULACE S BŘEMENY

Ruční manipulaci s břemenem se rozumí přepravování nebo nošení břemene jedním nebo současně více zaměstnanci včetně jeho zvedání, pokládání, strkání, tahání, posunování nebo přemísťování. Hrozí vznik **poškození páteře** zaměstnance nebo **onemocnění z jednostranné nadměrné zátěže**. Za ruční manipulaci s břemenem se pokládá i zvedání a přenášení živého břemene.

2 HYGIENICKÉ LIMITY

	občasné zvedání a přenášení	časté zvedání a přenášení	za 8 hod. směnu	práce vsedě
muži	50 kg	30 kg	10 000 kg	5 kg
ženy	20 kg	15 kg	6 500 kg	3 kg

Občasné zvedání a přenášení = manipulace nepřesahuje souhrnně 30 minut za 8 hod. směnu.
Delší manipulace s břemeny = častá.

4 KDE NAJDU VÍC?



Nařízení vlády č. 361/2007 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci (viz QR kód).

3 JAK NA BŘEMENA

1. Způsob manipulace přizpůsob **vlastností břemene**.
2. Přemýšlej, **jak břemeno zvednout**.
Vzdálenost mezi těžištěm břemene a těžištěm těla musí být co nejmenší.
3. **Připrav si prostor**, kam budeš břemeno ukládat, pro uložení i manipulaci zde musí být dostatek prostoru.
4. Nezvedej břemeno, které je uloženo na podlaze z předklonu, ale **z podřepu**.
5. **Břemena bez úchopů** (madla, otvory apod.), je vhodné zvedat z hranolů, na kterých jsou položeny.
6. Přenášené břemeno měj v prostoru **před tělem** – zdvihání nad hlavu či přenášení v nízké pozici nadměrně zatěžuje tělo.
7. Nepříliš těžká **břemena válcovitého tvaru** (trubky) přenášej na rameni a zajisti jejich stabilní polohu.
8. **Břemena o větší hmotnosti, dlouhá břemena** zvedej a přenášej ve dvou nebo více osobách.
9. **Rozměrnější břemena** větší hmotnosti zvedej vždy současně oběma rukama.
10. Pokud má břemeno **ostré hrany**, použij pracovní rukavice.
11. Břemena větších rozměrů a hmotnosti **ukládej** na tu polici, která je přibližně ve výšce předloktí.
12. **Malá transportní zařízení** (vozičky, rudly) ti usnadní práci a sníží pracovní zátěž.
13. Při přenášení břemen **s nebezpečným obsahem** použij osobní ochranné pracovní prostředky (např. brýle).
14. Pro přepravu **tlakových lahví** se stlačenými plyny použij jen vozičky (rudly) určené pro tento účel. Láhve a nádoby vždy zajisti řetízky proti převržení. Zajisti výhled na cestu před sebe.
15. Při převážení **sypkých materiálů** kolečkem zajisti jejich rovnoměrné rozložení na korbě, aby nedošlo k překlopení. Těžiště má být v přední části korby.