

BOZP – ORGANIZAČNÍ SMĚRNICE

Zdravotní rizika a opatření k ochraně zdraví při ruční manipulaci s břemeny

Zpracoval: 29. června 2020 Bc. Marek Pribula technik BOZP, osoba odborně způsobilá	Přezkoumal: 7. července 2020 Bc. René Bělíca provozně-technický náměstek	Schválil: 10. července 2020 MUDr. Tomáš Canibal ředitel KHN a.s.
---	---	---

Identifikace výtisku:	Výtisk jediný – originál (výtisk z elektronické podoby má pouze informativní charakter)		
Identifikace	Nahrazuje: Směrnici ředitele č. 6/2016		Účinnost: 1. 9. 2020
	Poslední revize: č. 4 6/2020	Důvod revize: plánovaná, beze změn	
	Poslední revize:	Důvod revize:	
	Poslední revize:	Důvod revize:	
	Poslední revize:	Důvod revize:	
	Poslední revize:	Důvod revize:	
	Poslední revize:	Důvod revize:	
	Poslední revize:	Důvod revize:	

BOZP – Organizační směrnice
Zdravotní rizika a opatření k ochraně zdraví při ruční manipulaci s břemeny

Rozdělovník

Název útvaru/funkce	Distribuce dokumentu
Ekonomický náměstek	ANO
Náměstek pro ošetrovatelskou péči	ANO
Provozně-technický náměstek	ANO
Vedoucí CPM	ANO
Manažer kvality, ústavní hygienik	ANO
Členové rady kvality	ANO
Asistenti ředitele	ANO
Sekretariát ředitele	ANO
Technik BOZP	ANO
Vedoucí a pracovníci informačních technologií	ANO
Vedoucí a pracovníci PaM	ANO
Vedoucí a pracovníci finanční účtárny	ANO
Pracovníci výkonové účtárny	ANO
Vedoucí a pracovníci úklidu	ANO
Vedoucí a pracovníci stravovacího provozu	ANO
Vedoucí a pracovníci údržby	ANO
Vedoucí a pracovníci recepce	ANO
Primáři	ANO
Lékaři	ANO
Staniční sestry	ANO
Všeobecné sestry, praktické sestry	ANO
Ošetrovatelé, sanitáři	ANO
Radiologičtí asistenti	ANO
Laboranti	ANO
Fyzioterapeuti, ergoterapeuti	ANO
Nutriční terapeuti	ANO
Klinický logoped	ANO
Vedoucí lékárníci a farmaceuti, farmaceutičtí asistenti	ANO
Jiní odborní pracovníci	ANO
Zdravotně-sociální pracovník	ANO
Správce zdravotnických prostředků	ANO
Dokumentační pracovníci	ANO
Pracovnice spisovny, knihovny	ANO
Pracovníci provozu	ANO
ZV OS	ANO

1. ÚČEL SMĚRNICE

Účelem této organizační směrnice (dále OS), je stanovit postupy práce tak, že budou v maximální možné míře dodržovány zásady bezpečného chování na pracovišti a zaměstnanci nevykonávají ruční manipulaci s břemeny, která jim mohou nevhodnou manipulaci během pracovního procesu poškodit zdraví, zejména páteř.

2. DŮLEŽITÉ POJMY PRO POTŘEBY OS

Ruční manipulace s břemenem

Se rozumí přepravování nebo nošení břemene jedním nebo současně více zaměstnanci včetně jeho zvedání, pokládání, strkání, tahání, posunování nebo přemísťování, při kterém v důsledku vlastností břemene nebo nepříznivých ergonomických podmínek může dojít k poškození páteře zaměstnance nebo onemocnění z jednostranné nadměrné zátěže.

Za ruční manipulaci s břemenem se pokládá též zvedání a přenášení živého břemene, tzn., že manipulace s osobami – pacienty je ve smyslu platných předpisů považována za manipulaci s břemenem.

Uchopení břemene

Rozumí se pevný úchyt do celé dlaně, sníží se tak místní svalové zatížení a možnost vysmeknutí či vyklouznutí manipulovaného břemene. Uchopením pouze konečky prstů, dochází k nejistému držení a současně i k nadměrnému tlaku na konečky prstů, tím vzniká i místní přetížení malých svalových skupin.

3. LIMITY PRO RUČNÍ MANIPULACI S BŘEMENEM

Hygienický limit pro muže

Přípustný hygienický limit pro hmotnost ručně manipulovaného břemene přenášeného mužem při občasném zvedání a přenášení je:

50 kg – při častém zvedání

30 kg - při přenášení

5 kg - při práci vsedě

10000 kg - průměrný hygienický limit pro celosměnovou kumulativní hmotnost ručně manipulovaných břemen v průměrné osmihodinové směně

Hygienický limity pro ženy

Přípustný hygienický limit pro hmotnost ručně manipulovaného břemene přenášeného ženou při občasném zvedání a přenášení je:

20 kg – při častém zvedání

15 kg – při přenášení

3 kg - při práci vsedě

6 500 kg - průměrný hygienický limit pro celosměnovou kumulativní hmotnost ručně manipulovaných břemen v průměrné osmihodinové směně

Přenášení a zvedání břemen se posuzuje odděleně.

Občasným zvedáním a přenášením břemene se rozumí přerušované zvedání a přenášení břemene nepřesahující souhrnně 30 minut v průměrné osmihodinové směně. Častým zvedáním a přenášením břemene se rozumí zvedání a přenášení břemene přesahující souhrnně 30 minut v průměrné osmihodinové směně. Uvedená celková doba přenášení a zvedání břemene v průměrné osmihodinové směně je průměrným hygienickým limitem.

4. POŽADAVKY NA MANIPULACI S BŘEMENEM

Před zahájením práce spojené s ruční manipulací s břemenem musí být zaměstnanec seznámen, pokud možno, s přesnými údaji o:

- jeho hmotnosti,
- jeho vlastnostech,
- umístění jeho těžiště,
- určení nejtěžší strany břemene,
- jeho správném uchopení a zacházení s břemenem.

Před zahájením práce musí být zaměstnanec rovněž seznámen s riziky, jimž může být vystaven při nesprávné ruční manipulaci s břemenem, zejména s možností poškození bederní páteře:

- při otáčení trupu,
- při prudkém pohybu břemene,
- při vratkém postoji,
- při zvýšené fyzické námaze,
- při excentrickém umístění těžiště břemene.

Před zahájením práce musí být zaměstnanec rovněž seznámen se stavy, které zvyšují riziko poškození páteře, zejména:

- při velmi časté nebo velmi dlouho trvající fyzické námaze,
- při nedostatečném tělesném odpočinku,
- při nedostatečné době na zotavení,
- při vnuceném tempu práce.

Dále musí být zaměstnanec seznámen s nedostatky, které mohou ztěžovat manipulaci s břemenem, zejména:

- nedostatek prostoru ve svislém směru,
- práce na nerovném, kluzkém a vratkém pracovním povrchu,
- práce v nevyhovujících mikroklimatických podmínkách.

Manipulace s břemenem vykonávaná zaměstnancem vstoje nebo vsedě se organizuje tak, aby byla časově ve směně rovnoměrně rozložena.

Práce spojená s celkovou fyzickou zátěží a lokální svalovou zátěží, překračující hygienické limity, musí být přerušována bezpečnostními přestávkami v trvání 5 až 10 minut po každých 2 hodinách od započetí výkonu práce nebo musí být zajištěno střídání činností nebo zaměstnanců.

Pokud je ruční manipulace s břemeny nevyhnutelná, musí být pracoviště uspořádána tak, aby byla manipulace s břemeny co nejbezpečnější a neohrožovala zdraví zaměstnanců. Musí být učiněna vhodná organizační opatření a použity vhodné mechanizační prostředky k omezení rizika, zejména poškození páteře.

5. MANIPULACE S BŘEMENEM VE SKUPINĚ

Při práci ve skupině vyžaduje technika zvedání a přenášení břemen souhru všech nosičů, musí být proto stanovena vedoucí osoba, která práci celé skupiny řídí a organizuje.

Je-li pracovní skupina menší, asi do 4 zaměstnanců, řízení skupiny provádí jeden ze zaměstnanců, který by měl být na konci přenášeného břemene.

Pracovní skupinu je nutno vhodně seřadit. Je-li přenášení prováděno v ruce, řadíme zaměstnance podle výšky rukou, bude-li břemeno přenášeno na ramenou, řadíme je podle výšky ramenou.

Vzdálenost mezi zaměstnanci by měla být alespoň **70 cm**, přičemž hmotnost břemene připadající na jednoho zaměstnance, by neměla překročit **40 kg**.

Manipulační práce probíhají ve skupině dvou i více zaměstnanců, přičemž by jeden zaměstnanec neměl přenášet předměty delší než **4 m**.

6. VŠEOBECNÉ ZÁSADY PRO MANIPULACI S BŘEMENEM

Zásady při zvedání:

- rozpětí rukou, které uchopují břemeno, má být přibližně shodné s šíří ramen,
- poloha horních končetin je pokud možno kolmo k břemenu,
- při zvedání zejména hmotnějšího břemene, mají být ruce rovnoměrně zatíženy.

Nadlehčení břemene při jeho zvedání:

- nadlehčení břemen za použití jednoduchých mechanismů,
- nadlehčení při využití vzestupné rychlosti zvedaného předmětu (efekt zhoupnutí).

Držení těla při zvedání a pokládání břemen:

- z předklonu,
- z podřepu.

Zásady při přenášení:

- vzdálenost držení těžiště břemene a těžiště těla pokud možno nejbližší u sebe,
- přemísťovat břemena po celou manipulační trasu pokud možno ve stejné výšce,
- vyvarovat se takových způsobů přenášení, která snižují pohyblivost (chůzi) zaměstnance,
- vyvarovat se takových způsobů, které překáží zaměstnanci v rozhledu, ztěžují dýchání, popř. narušují krevní oběh apod.

Přenášení v ruce:

- vhodné pro břemena středního objemu a vzdálenost přenášení do **10 až 15 m**.

Přenášení na ramenech:

- vhodné pro břemena středního objemu a podélných tvarů, jako jsou pytle, trubky, desky apod. Tělo mírně nakloněné dopředu, přičemž jedna ruka, popř. i obě přidržují přenášené břemeno. Tento způsob přenášení je vhodný pouze pro krátké vzdálenosti. Část břemene před zaměstnancem by měla být poněkud těžší, aby jeho zatížení bylo vyvážené a umožňovalo pohodlnější ne příliš namáhavou chůzi. Přední konec dlouhých předmětů by měl zásadně směřovat vzhůru, aby nikoho nezranil. Vhodné je přenášení břemen na pruhu přes ramena.

Přenášení na zádech:

- hodí se pro břemena mající oproti předmětům přenášených na ramenech větší hmotnost.
Je-li břemeno nakládáno z vhodné výšky, je námaha spojená s jeho umístěním na zádech nepatrná.

Přenášení drobných předmětů:

- v koších, bedýnkách, přepravkách apod. - pro ruční přenášení vhodné.

Zcela nevhodné a nebezpečné je vyklánění trupu do stran, jakož i jeho rotace v průběhu přenášení. Pro prováděnou manipulaci má značný význam i rychlost, je třeba vzít v úvahu každého jednotlivce, jeho věk, fyzickou zdatnost, délku kroku apod.

Pokud je nevyhnutelné přenášení břemen v ruce, je nutné tuto činnost v maximálně možné míře usnadnit – např. vhodnou organizací těchto činností na pracovišti, vybavením pracoviště jednoduchými pomůckami a zařízením, která bezpečně a spolehlivě odlehčí tyto úkony.

Nelze-li ruční manipulaci s břemeny nahradit vhodnými technickými prostředky, řešit ruční manipulace s ohledem na:

- hmotnost břemene,
- četnost a způsob manipulace s břemenem,
- možnosti jejich uchopení, a to s ohledem na energetický výdej za celou směnu.

7. SMĚRNICE UKLÁDÁ VEDOUCÍM ZAMĚSTNANCŮM

V prostorách nemocnice, kde zajišťují **ruční manipulaci s břemeny**, upravit pracovní podmínky podle výsledků hodnocení zdravotního rizika následovně:

- trvale uplatňovat a zajišťovat vhodná organizační opatření při ruční manipulaci s břemeny,
- trvale kontrolovat a vyhodnocovat vybavenost zaměstnanců OOPP a technickými prostředky tak, aby bylo zajištěno vyloučení nebo omezení rizika, především poškození bederní páteře nebo onemocnění pohybového aparátu. Za vhodné technické prostředky se považují mechanická zařízení k vyloučení ruční manipulace s břemeny nebo k jejímu omezení.