

# Posvitíme si na břemena

Informace pro zaměstnavatele  
a pracovníky **malobchodních sítí**

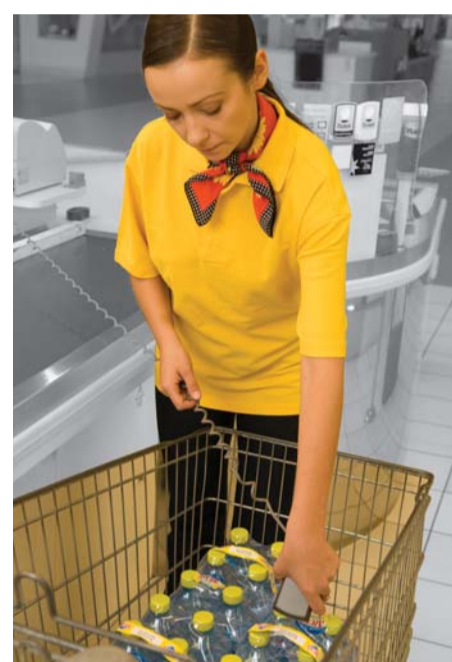
## Předcházejte, snižujte, reorganizujte



■ Použití výškové nastavitelného vozíku umožňuje pracovníkovi přemísťovat zboží ve stejné úrovni, aniž by se musel ohýbat – páteř nemění svou přirozenou polohu a zátěž, která je na páteř vyvíjena, je rovnoměrně rozložena.



■ Mechanické prostředky pro přepravu usnadňují ruční přemísťování břemen (v případě ručního vozíku), odstraňují ruční manipulace s břemeny nebo zajišťují, že pracovník nemusí tlačít vozík (používá elektrický vozík). Používání technických opatření omezuje počet pracovníků, kteří jsou vystaveni riziku muskuloskeletálních poruch.



■ Používání přenosné čtečky kódů odstraňuje otáčení a ohýbání trupu a také zvedání zboží.



■ Velké předměty, např. elektronické zboží, by se měly přemísťovat za použití zařízení, která usnadňují přenášení těchto předmětů po schodech nahoru a nebo dolů. Pracovníci, kteří používají žebříkové schody, neriskují bolesti a poškození zad. Potřeba nosit těžká břemena po schodišti často vede k pracovním úrazům.



■ Zvedání břemen nad ramena vede k nerovnoměrnému tlaku na horní končetiny a způsobuje postupné poškození končetin. Proto by se měly používat mechanizační pomůcky.



■ Používání průmyslových vah odstraňuje ruční manipulaci s břemeny při přijetí zboží. Pracovníci nemusí zvedat každou krabici, láhev nebo jakoukoliv nádobu zvlášť – zadají pouze objemovou hmotnost a systém přesně spočítá počet kusů ve společném balení.



■ Používání manipulačního stolu snížilo zátěž na muskuloskeletální systém při inventarizaci nebo uklízení regálů. Pracovníkovi toto řešení umožňuje hýbat rukama ve stejné úrovni. Stůl může fungovat i jako výškové nastavitelný vozík.



■ Mřížové přepravky eliminují ruční vykládání zboží do skladových regálů, a zboží v nich uložené je snadno dostupné.



■ Při zvedání břemene z polohy dřepu, s rovnými zády, je zátěž na páteř rovnoměrně rozložena. To omezuje namáhání bederní části zad a předchází se tak úrazům, které souvisí s poškozením meziobratlových plotének.