




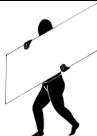





Ręczne przemieszczanie ciężarów - określenie ryzyka Lista kontrolna

Firma _____ Data _____

Miejsce pracy / zadanie _____ Podpis _____

Rodzaj ręcznego przemieszczania ciężarów	Czas trwania, częstość		Intensywność**)	
	Czasami	Wielokrotnie*)	Niska	Wysoka
 Transport podnoszenie, przenoszenie, ładowanie, opuszczanie				
 Obróbka Podnoszenie, trzymanie, manipulowanie				
 Transport pchanie, ciągnięcie, manewrowanie				

*) Stały etap / element zadania **) Ocena na podstawie doświadczenia: czy praca jest odczuwana przez pracowników jako ciężka, czy wysiłek jest widoczny, czy pracownicy na koniec zmiany są bardzo wyczerpani, czy odnotowuje się skargi, czy istnieją zalecenia do przeprojektowania procesu, czy obserwuje się zwiększoną liczbę nieobecności lub wypadków?

Opis zadania (zgodnie z Dyrektywą Rady)			
cecha	rys.	tak	nie
Cecha charakterystyczna ciężaru			
zbyt ciężki lub zbyt duży			
nieporęczny lub trudny w uchwycie			
niestabilny lub o zawartości, która może się przesuwać			
umieszczony w taki sposób, że konieczne jest trzymanie go z dala od tułowia lub przy zgiętym lub skręconym tułowiu,			
o kształcie i/lub konsystencji, które mogą powodować urazy u pracowników, zwłaszcza w przypadku kolizji.			
Wymagany wysiłek fizyczny			
zbyt wyczerpujący			

osiągany tylko za pomocą ruchu skręcającego tułów			
możliwość wystąpienia nagłych ruchów ładunku			
wykonywany przy niestabilnej pozycji ciała			
Charakterystyki środowiska pracy			
nie ma wystarczającej przestrzeni, zwłaszcza w płaszczyźnie pionowej, żeby zrealizować postawione zadanie,			
podłoże jest nierówne, przez co stwarza ryzyko potknięcia lub jest śliskie w stosunku do obuwia pracownika,			
stanowisko pracy lub środowisko pracy uniemożliwia przemieszczanie ciężarów na bezpiecznej wysokości lub przy prawidłowej pozycji pracownika			
podłoga lub powierzchnia robocza ma różne poziomy, co wymusza manipulowanie ciężarami na różnych wysokościach,			
podłoże lub powierzchnia oparcia stóp są niestabilne,			
temperatura, wilgotność lub wentylacja są nieodpowiednie.			
Wymagania co do wykonywanych zadań			
zbyt częsty lub zbyt długotrwały wysiłek fizyczny, obciążający szczególnie kręgosłup			
niewystarczający odpoczynek lub okres regeneracji,			
nadmierne podnoszenie, opuszczanie lub nadmierne odległości przenoszenia,			
rytm pracy wymuszony procesem technologicznym, który nie może zostać zmieniony przez pracownika.			