

Acolo unde există mai multe activități individuale cu un grad considerabil de solicitare fizică, acestea trebuie estimate separat.

Locul de muncă/Activitatea:





Pasul I: Determinarea punctelor de evaluare temporală (Selectați o singură coloană!)

Operații de ridicare sau deplasare (< 5 s)		Menținere (> 5 s)		Transportare în brațe (> 5 m)	
Numărul de operații pe zi lucrătoare	Puncte de evaluare temporală	Durata totală pe zi lucrătoare	Puncte de evaluare temporală	Distanța totală pe zi lucrătoare	Puncte de evaluare temporală
< 10	1	< 5 min	1	< 300 m	1
între 10 și < 40	2	între 5 și 15 min	2	între 300 m și < 1km	2
între 40 și < 200	4	între 15 min și < 1 oră	4	între 1 km și < 4 km	4
între 200 și < 500	6	între 1 oră și < 2 ore	6	între 4 și < 8 km	6
între 500 și < 1000	8	între 2 ore și < 4 ore	8	între 8 și < 16 km	8
≥ 1000	10	≥ 4 ore	10	≥ 16 km	10
<i>Exemple:</i> • clădirea cărămizilor, • așezarea pieselor de lucru într-o mașină, • scoaterea cutiilor dintr-un container și așezarea lor pe o bandă transportoare		<i>Exemple:</i> • menținerea și ghidarea unei bare de fontă în timpul lucrului pe suportul discului de rectificat, • operarea unui polizor manual, • operarea unei mașini de tuns iarba		<i>Exemple:</i> • scoaterea mobilierului, • livrarea pieselor de schelă pe un șantier	

Pasul al II-lea: Determinarea punctelor de evaluare a sarcinii, a poziției și a condițiilor de lucru

Greutatea efectivă ¹⁾ pentru bărbați	Puncte de evaluare a sarcinii	Greutatea efectivă ¹⁾ pentru femei	Puncte de evaluare a sarcinii
< 10 kg	1	< 5 kg	1
între 10 și < 20 kg	2	între 5 și < 10 kg	2
între 20 și < 30 kg	4	între 10 și < 15 kg	4
între 30 și < 40 kg	7	între 15 și < 25 kg	7
≥ 40 kg	25	≥ 25 kg	25

1) "Greutatea efectivă" înseamnă în acest context forța activă reală necesară pentru mișcarea greutății. Această forță activă nu corespunde în fiecare caz masei sarcinii. Când se înclină o cutie de carton, doar 50% din masa sarcinii va avea efect asupra angajatului, iar când se folosește un cărucior, doar 10%.

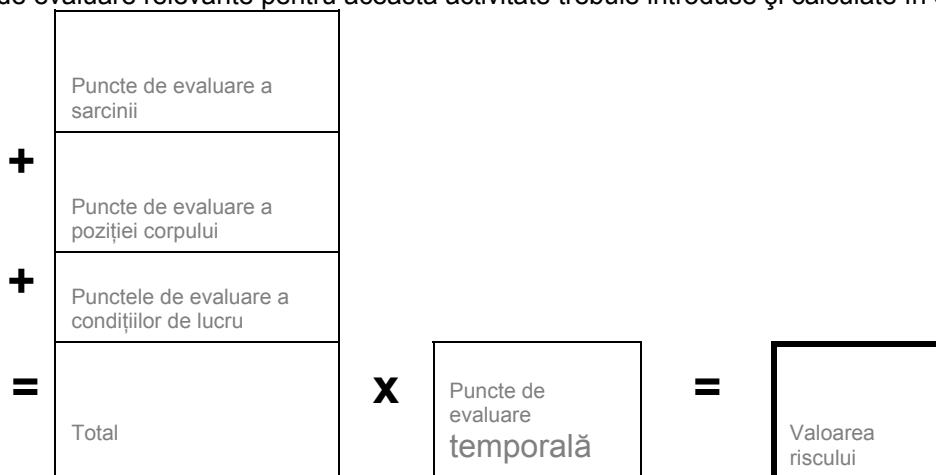
Poziția tipică a corpului, poziționarea greutății ²⁾	Poziția corpului și poziționarea greutății	Puncte de evaluare a poziției corpului
	<ul style="list-style-type: none"> Partea superioară a corpului dreaptă, fără răsucire La ridicare, menținere, transportarea în brațe și coborâre, sarcina este aproape de corp 	1
	<ul style="list-style-type: none"> Aplecare ușoară în față sau răsucire a bustului La ridicare, menținere, transportarea în brațe și coborâre, sarcina este aproape sau cel mult la distanță medie de corp 	2
	<ul style="list-style-type: none"> Aplecare mult în jos sau mult în față Aplecare ușoară înainte, cu răsucirea simultană a bustului Sarcină la distanță mare de corp sau deasupra înălțimii umerilor 	4
	<ul style="list-style-type: none"> Aplecare mult înainte, cu răsucirea simultană a bustului Sarcina la distanță mare față de corp Stabilitate redusă a poziției corpului când angajatul stă în picioare Ghemuire sau îngenunchere 	8

2) Pentru a determina punctele de evaluare a poziției corpului, trebuie folosită poziția tipică a corpului în timpul manipulării manuale. De exemplu, când există poziții diferite de lucru, trebuie folosită o valoare medie - nu valorile extreme ocazionale.

Condițiile de lucru	Punctele de evaluare a condițiilor de lucru
Condiții ergonomice bune – de exemplu, spațiu suficient, lipsa obstacolelor fizice în cadrul spațiului, podele solide și fără denivelări, iluminare suficientă, condiții bune de prindere în mână a greutăților	0
Spațiu de mișcare restrâns și condiții ergonomice nefavorabile (ex. 1: spațiu de mișcare restricționat din cauza zonei de lucru cu plafon prea jos sau cu o suprafață sub 1,5 m ² sau 2: stabilitatea poziției corpului afectată de o podea neuniformă sau un teren moale)	1
Spațiu de mișcare puternic restricționat și/sau instabilitatea centrului de greutate al sarcinii (ex. transferul pacienților)	2

Pasul al III-lea: Evaluarea

Punctele de evaluare relevante pentru această activitate trebuie introduse și calculate în diagramă.



Pe baza evaluării calculate și a tabelului de mai jos se poate face o evaluare aproximativă.³⁾ Indiferent de aceasta, se aplică prevederile Actului privind Concediul Matern.

Categoria de risc	Valoarea riscului	Descriere
1	< 10	Sarcină de mică greutate, improbabilitatea apariției suprasolicitării fizice.
2	între 10 și < 25	Sarcină cu greutate sporită, suprasolicitarea fizică este posibilă în cazul persoanelor cu capacitate de refacere redusă ⁴⁾ . Pentru grupul respectiv, reproiectarea locului de muncă este de ajutor.
3	între 25 și < 50	Sarcină cu greutate mult sporită, suprasolicitarea fizică este posibilă chiar și pentru persoanele cu capacități normale. Reproiectarea locului de muncă este recomandată.
4	-{}- ≥ 50	Sarcină de mare greutate, probabilitatea apariției suprasolicitării fizice. Reproiectarea locului de muncă este necesară ⁵⁾ .

³⁾ Practic, trebuie să presupunem că, pe măsură ce crește numărul de puncte ale evaluării, tot astfel crește și riscul suprasolicitării aparatului locomotor. Limitele dintre categoriile de risc sunt flexibile, datorită tehnicilor individuale de lucru și condițiilor de desfășurare. Clasificarea poate fi privită deci ca un instrument de orientare. Pentru analizele mai exacte este nevoie de cunoștințe specializate de ergonomie.

⁴⁾ Persoanele cu capacitate redusă de refacere sunt, în acest context, persoanele peste 40 de ani sau sub 21 de ani, persoanele nou angajate sau cele care au probleme de sănătate.

⁵⁾ Cerințele de proiectare se pot determina făcând referire la numărul de puncte din tabel. Prin reducerea greutății, îmbunătățirea condițiilor de executare sau scurtarea timpului de solicitare fizică se pot evita situațiile de stres sporit.

Necesitatea verificării locului de muncă din alte motive:

Motive: _____

Data evaluării: _____

Evaluare realizată de către: _____