

# CHCETE-LI UŠETŘIT, VSAĎTE NA ERGONOMII

Správná ergonomie práce zvyšuje výkonnost a snižuje náklady zaměstnavatele

## PREVENCE A ŘÍZENÍ MUSKULOSKELETÁLNÍCH PORUCH

Hodnocení rizik je základem úspěšné prevence a řízení všech pracovních rizik. Aby se zabránilo vzniku muskuloskeletálních poruch (MSD), musí být na pracovišti provedeno hodnocení rizik a přijata opatření k jejich odstranění nebo minimalizaci.

- + Téměř 90 % firem v ČR uvedlo, že neprovádí pravidelné hodnocení rizik z důvodu, že rizika a nebezpečí jsou již stejně známá.

Poznámka: Otázka byla položena firmám, které nevedly, že provádějí pravidelné hodnocení rizik.

## PREVENTIVNÍ OPATŘENÍ PROTI VZNIKU MUSKULOSKELETÁLNÍCH PORUCH

- + omezování vzniku rizik (automatizace zvedání a manipulace s břemeny)
- + odstraňování rizik u zdroje jejich původu (snížení výšky zvedání břemene)
- + přizpůsobení práce jednotlivci (pracoviště poskytuje dostatek prostoru pro správné držení těla, používání nastavitelných židlí a stolů – střídání sezení a stání, přestávky a střídání činností)
- + přizpůsobení technologickému pokroku (ergonomická zařízení, nástroje a vybavení)
- + nahrazení úkonu méně nebezpečným nebo méně rizikovým (nahrazení ruční manipulace mechanickou manipulací)
- + vytvoření koherentní politiky, která pokryje technologii, organizaci práce, pracovní podmínky, sociální vztahy a pracovní prostředí
- + přednostní uplatňování prostředků kolektivní ochrany (rukojeti s dobrým úchopem místo protiskluzových rukavic, menší zátěž na zvedání před zádovými pásy – bederní opora)
- + poskytnutí školení a pokynů (praktický nácvik správného používání pracovních prostředků /zdvihací zařízení, židle, nábytek/ a bezpečných pracovních poloh /sed, stání/)

Muskuloskeletálním poruchám lze předcházet a lze je řídit



## ZÁKONNÁ POVINNOST ZAMĚSTNAVATELE

Zaměstnavatel je povinen soustavně vyhledávat nebezpečné činitele a procesy pracovního prostředí a pracovních podmínek, zjišťovat jejich příčiny a zdroje. Na základě tohoto zjištění vyhledávat a hodnotit rizika a přijímat opatření k jejich odstranění. Není-li možné rizika odstranit, je zaměstnavatel povinen je vyhodnotit a omezit jejich působení tak, aby ohrožení bezpečnosti a zdraví zaměstnanců bylo minimalizováno.

Pouze  
necelých 25 %  
firem v České republice  
propaguje mezi pracovníky cviky  
na záda, protahovací cviky  
nebo jiné cvičení v práci.