

OBSAH

1	Úvod	5
2	Základní principy posuzování ergonomických rizik	7
2.1	Ergonomické postupy pro snížení lokální svalové zátěže.....	8
2.2	Základní ergonomické principy uspořádání práce pro repetitivní typy prací rukou a zápěstí.....	9
2.3	Základní ergonomické principy používání nářadí a nástrojů.....	10
2.4	Základní ergonomické principy pro manipulační úkoly.....	11
2.5	Základní ergonomické principy pro tlačné a tažné úkoly.....	12
3	Checklisty	13
3.1	Orientační checklisty	14
3.1.1	Checklist pro základní ergonomická rizika.....	14
3.1.2	Checklist pro uspořádání pracovního místa.....	16
3.1.3	Checklist pro identifikaci rizik souvisejících s lokální svalovou zátěží.....	17
3.1.4	Checklist pro práci s VDU.....	19
3.1.5	Checklist pro používání ručního nářadí.....	20
3.1.6	Checklist pro základní ergonomické hodnocení pracovního místa s ohledem na onemocnění pohybového aparátu.....	21
3.1.7	Checklist pro manipulaci s břemeny.....	22
3.1.8	Checklist pro pracovní polohy.....	23
3.1.9	Checklist pro ruční manipulaci s břemeny.....	26
3.2	Checklisty pro posuzování základních ergonomických kritérií	29
3.2.1	Checklist pro práci s VDU – kritéria pro uspořádání pracovního místa vsedě.....	29
3.2.2	Checklist pro práci s VDU – kritéria pro uspořádání pracovního místa vstoje.....	31
3.2.3	Checklist pro horizontální dosahové vzdálenosti vsedě.....	32
3.2.4	Checklist pro vynakládání svalové síly vsedě.....	33
3.2.5	Checklist pro vynakládání svalové síly vstoje.....	35
3.2.6	Checklist pro design pracovního nástroje.....	36
3.2.7	Checklist pro vynakládání svalových sil při úchopu.....	37
3.2.8	Checklist pro výběrová kritéria pro pracovní polohu vstoje.....	38
3.2.9	Checklist pro kritéria ruční manipulace s materiálem.....	39
3.3	Ergonomické rizikové faktory pro jednotlivé části těla	40
3.3.1	Rizikové faktory pro ruce a zápěstí.....	40
3.3.2	Rizikové faktory pro loket.....	42
3.3.3	Rizikové faktory pro ramena.....	44
3.3.4	Rizikové faktory pro hlavu a krk.....	46
3.4	Subjektivní hodnocení zátěže pohybového aparátu při práci	48
3.4.1	Dotazník pro subjektivní hodnocení vlivu lokálního přetěžování pohybového aparátu.....	48
3.4.2	Dotazník zdravotního stavu se zaměřením na lokální svalovou zátěž.....	50
3.4.3	Příklad aktivně orientovaného checklistu.....	59
3.4.4	Příklady rizikového typu prací.....	60
4	Nové metody hodnocení ergonomických rizik	63
4.1	Metoda RULA (Rapid Upper Limb Assessment).....	64
4.2	Metoda REBA (Rapid Entire Body Assessment).....	75
4.3	Checklist komplexního hodnocení ergonomického rizika.....	79
5	Normové metody k ruční manipulaci s břemeny	81