



ZDRAVOTNÁ KARTA

afgruppen.no



Ďalšie informácie:

Pozrite si pracovnú zdravotnú službu v **Telluse**

ZDRAVOTNÁ KARTA

Vsebino

- 4 Jednotvárna práca
- 5 Práca v drepe alebo na kolenách
- 6 Jednostranné pohyby rúk alebo paží
- 7 Práca v predklone
- 8 Práca v sede
- 9 Práca s rukami nad výškou ramien
- 10 Práca v stoji alebo pri chôdzi
- 11 Ťažké zdvíhanie a nosenie
- 12 Hluk
- 13 Prach
- 14 Plyny
- 15 Chemikálie
- 16 Horúca práca
- 17 Vibrácie celého tela
- 18 Vibrácie rúk a paží

Jednotvárna práca

Meňte pracovné úlohy, aby sa predišlo muskuloskeletálnym problémom

Vykonávate rovnaké úlohy dlhšiu dobu a máte nepríjemný pocit alebo pociťujete bolesť?




Vedzte, že môžete pracovať inteligentnejšie, efektívnejšie a bez bolesti. Kľúčom je dobré plánovanie, organizácia a realizácia práce.



Hodnotenie rizík

- Trvanie a frekvencia opakovaných úloh. Možnosť variácie, prestávok a spolurozhodovania.
- Požiadavky pracovnej úlohy na silu, presnosť a pracovné polohy.
- Dostatočné školenie a rozvoj kompetencií.
- Pozrite sa najmä na: Práca nad výškou ramien, pod úrovňou kolien, predklonený a/alebo otočený krk a chrbát.

Limitné hodnoty

-  Rôzne pracovné úlohy, mikroprestávky, samostatné voľby. Opakuje sa niekoľkokrát za hodinu.
-  Nejaké variácie, určitá kontrola nad pracovným dňom, veľa opakovaní za 30 minút.
-  Mnoho opakovaní za minútu, nehybné pracovné polohy, nedostatok kontroly nad vlastným pracovným dňom.

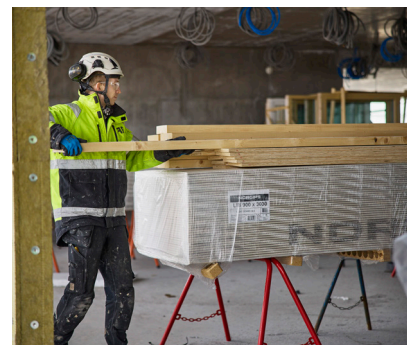
Opatrenia na zníženie rizika

Povinnosti manažéra

- Naplánujte si organizáciu práce v spolupráci s vašimi zamestnancami.
- Vytvárajte variácie a rotáciu prac v pracovných úlohách.
- Poskytnite pracovníkom správne školenie.
- Majte k dispozícii správne nástroje

Povinnosti zamestnancov

- Rozmýšľajte o rozmanitosti, buďte zvedaví a spolupracujte.
- Absolvujte požadované školenie.
- Požiadajte o školenie, ktoré vám chýba.
- Používajte správne nástroje a pomôcky.
- Vaše telo je najdôležitejším nástrojom – starajte sa oň.



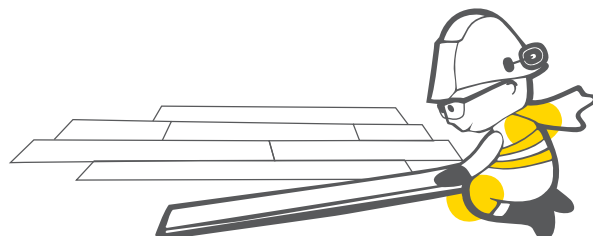
Zabezpečte inteligentné a rôznorodé pracovné polohy. Plán variácií v pracovných úlohách. Uvedomte si, že sa môžete vyhnúť muskuloskeletálnym problémom.

Meňte pracovnú polohu často, keď potrebujete vykonávať prácu pod výškou kolien

Keď sa musíme zohnúť pod výšku kolien, pracujeme s ohnutými kĺbmi a natihnutými svalmi. Telo to zvládne dobre, ale musíme vziať do úvahy, či sa pracovné pozície v priebehu času udržiavajú, kombinujú s použitím ťažkých nástrojov/zdvíhaní a často sa opakujú.

Kolená sú obzvlášť namáhané, ak sú v priamom kontakte s podložkou (pozrite si túto zdravotnú kartu v súvislosti so Zdravotnou kartou pri prácach so zohýbaním sa vpred).




Vždy dbajte na dobré plánovanie, organizáciu a vykonávanie práce na pracovných pozíciách v drepe alebo na kolenách



Hodnotenie rizík

- Koľko minút pracovného dňa sa pracuje v drepe/na kolenách?
- Na akom podklade pracujete? Tvrdé a nerovné povrchy zvyšujú riziko vzniku ochorení.
- Pri používaní ťažkých nástrojov a pri zdvíhaní zvážte dodatočné zaťaženie.
- Zvážte alternatívne pracovné metódy a pomôcky.

Limitné hodnoty

-  Malá alebo krátkodobá. Menej ako hodinu denne a menej ako 15 minút nepretržite.
-  Pravidelne 15-30 minút nepretržite a celkovo 1-2 hodiny denne.
-  Viac ako 1/2 hodiny naraz alebo celkovo viac ako polovicu pracovného dňa. Požadujúca podložka.

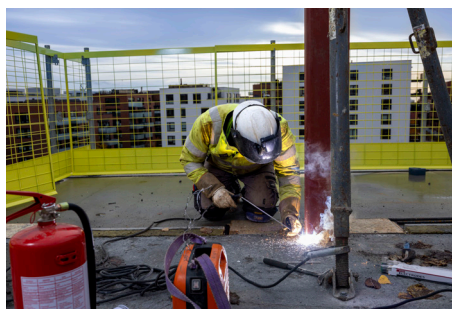
Opatrenia na zníženie rizika

Povinnosti manažéra

- Zabezpečte dobré plánovanie pracovných pozícií na začiatku projektu.
- Zvážte iné pracovné metódy, materiály a nástroje na obmedzenie pracovného času pod výškou kolien.
- Poskytnite pomôcky, ako sú dobré nákolenníky, chrániče kolien, nízka stolička a voľné podložky.
- Naplánujte si rotáciu prác (s kolegami/inými úlohami).

Zodpovednosť zamestnancov

- Pomôžte nájsť dobré spôsoby práce.
- Použite pomôcky, ako sú nákolenníky, nízke stoličky atď.
- Zabezpečte rozmanitosť na pracovných pozíciách, dostatok prestávok a pravidelne postavenie sa.
- Zúčastnite sa rotácie prác.



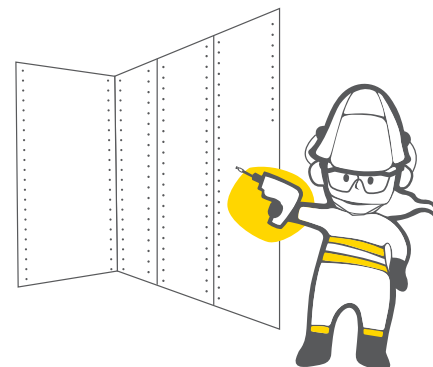
Okrem úloh, ktoré vidíte na obrázkoch, máme k dispozícii aj množstvo úloh pod výškou kolien. Zabezpečte naplánovanie úloh, aby ste skrátili čas v týchto pracovných pozíciách

Jednostranné pohyby rúk alebo paží

Nedostatok variácie môže spôsobiť ochorenia

Jednostranné pohyby rúk a paží znamenajú opakujúcu sa prácu s rukami a obmedzené možnosti variácie. Rovnako ako pri práci, ktorá si vyžaduje jemnú motoriku alebo použitie sily.

K zaťaženiu dochádza aj vtedy, keď je práca fyzicky ľahká, napríklad statickou prácou, ako je používanie pák v strojárstve alebo práci s počítačom. To môže spôsobiť preťaženie svalov a šliach. Osobitnú pozornosť venujte prstom, rukám, pažiam, ramenám a krku.



Hodnotenie rizík

- Zvážte, ako často a ako dlho sa práca/pohyb opakuje.
- Zvážte, či sa pohyby vykonávajú v nehybných alebo nepríjemných polohách.
- Zvážte, či má úloha požiadavky na zrak, požiadavky na výkon, presnosť, opatrnosť, kontrolu.

Limitné hodnoty



Práca sa opakuje niekoľkokrát za hodinu.



Práca sa opakuje mnohokrát za hodinu. Existujú obmedzené možnosti na zmenu pracovných pozícií a pohybov.



Práca sa opakuje mnohokrát za minútu.

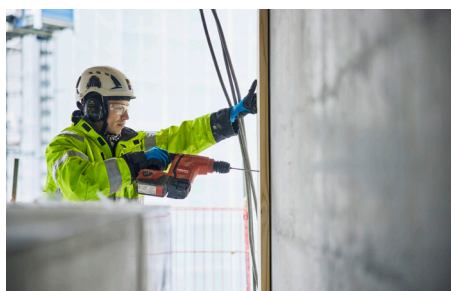
Opatrenia na zníženie rizika

Povinnosti manažéra

- Dobré plánovanie na začiatku projektu môže znížiť rozsah jednostranných pohybov rúk a paží.
- Zvážte alternatívne spôsoby práce.
- Navrhňte správne rotácie prác medzi rôznymi pracovnými úlohami.
- Zabezpečte školenia a uvedomelosť o správnej pracovnej technike.
- Zabezpečte primeraný prístup k pomôckam a prispôsobeným nástrojom. Rozhodujúce sú faktory ako tvar, veľkosť, hmotnosť a rovnováha.
- Dajte priestor jednotlivým opatreniam.

Zodpovednosť zamestnancov

- Líšia sa medzi pravou a ľavou rukou.
- Líšia sa medzi rôznymi uchopeniami.
- Robte si časté mikroprestávky.
- Používajte dobré nástroje a pomôcky.
- Vyberte správne rukavice pre danú úlohu.
- Ak vám chýba, požiadajte o školenie.
- Zúčastnite sa rotácie prác.
- Uvedomte si, že ak pravidelne cvičíte silu a kondíciu, máte dobré podmienky na dlhý a zdravý pracovný život.



Strojné práce a práce so zariadením zahŕňajú jednostranné pohyby. Stále viac pracovných úloh sa rieši prostredníctvom počítača. Vždy prispôbte svoje pracovisko svojim potrebám.

Práca v predklone

V pozícií zohnutí vpred by sme mali pracovať po krátku dobu

Prácou v polohe v predkolne sa mieni, zohnutie alebo naklonenie sa dopredu ako napríklad pri hrabaní, kladení dlažby a viazaní spevňovacích sietí na podlahách.

Opakujúca sa práca v dopredu zohnutých polohách alebo v priebehu času zahŕňa ťažkú svalovú prácu. Zdvíhanie predmetu nad 10 kg znamená, že človek sa môže preťažiť rýchlejšie.



Hodnotenie rizík

- Zvážte, ako často a ako dlho sa vykonáva práca v dopredu zohnutých pozíciách.
- Pri práci v tejto polohe zvážte či sa používajú nástroje alebo zdvíhanie.
- Zvážte, či existujú lepšie/iné spôsoby riešenia úlohy.

Limitné hodnoty

- ↑ Práca sa opakuje niekoľkokrát za hodinu.
- Práca sa opakuje mnohokrát za hodinu. Existujú obmedzené príležitosti na zmenu pracovnej polohy a státie vo vzpriamenej polohe.
- ↓ Práca sa opakuje mnohokrát za minútu.

Opatrenia na zníženie rizika

Povinnosti manažéra

- Uľahčiť iné pracovné metódy/produkčné metódy, ktoré skracujú čas v polohách zohnutých dopredu.
- Naplánujte pracovný deň a zabezpečte rotáciu prác a variácie pracovných úloh zamestnancov.
- Poskytnite školenia o správnej pracovnej technike a uskutočnite individuálne opatrenia.
- Zabezpečte, že máte k dispozícii nástroje s predlžovačkou, ak je k dispozícii – a zvážte hmotnosť nástroja.

Zodpovednosť zamestnancov

- Pevne sa usilujte o vzpriamenú pracovnú polohu a alternatívne pracovné metódy.
- Často meníte pracovnú polohu.
- Dbajte na to, aby ste pracovali čo najbližšie k úlohe, aby ste mohli pracovať blízko k telu.
- Ak je to možné, podoprite sa jednou rukou.
- Uvedomte si, že ak pravidelne cvičíte silu a kondíciu, máte dobré podmienky na dlhý a zdravý pracovný život.



Pozícia v predklone vyrieši úlohu. Ak sa to bude stávať často alebo dlho, mali by sme si naplánuvať zmeny a vybrať si dobré nástroje.

Práca v sede

Máte precovné úlohy len v sede? Počas pracovného dňa sa nezapadnite pohybovať. Upozorňujeme, že sedenie v priebehu času zahŕňa riziko samo osebe, pretože je sedavé. Sedenie nepohnuté má príliš nízke zaťaženie svalov a je rizikovým faktorom dlhodobých civilizačných ochorení.



Hodnotenie rizík

- Zvážte dĺžku nepretržitej práce v sede.
- Zvážte celkové množstvo práce v sede.
- Zvážte, či práca v sede obsahuje pohyb a rozmanitosť.
- Zvážte možnosť prestávky.
- Informácie o nehybných polohách krku/hlavy nájdete v časti spolu s požiadavkami na zrak a požiadavkami na zaistenie polohy krku/hlavy.
- Pozrite si súvislosti s pracovným prostredím – psychosociálne a organizačné

Limitné hodnoty



Súvisle po dobu 30 minút. Celkovo menej ako štyri hodiny za pracovný deň.



Súvisle po dobu 30-60 min. Celkovo štyri až osem hodín za pracovný deň.



Celkovo menej ako štyri hodiny za pracovný deň.

Opatrenia na zníženie rizika

Povinnosti manažéra

- Plánujte rozmanitosť a príležitosti na pohyb pre všetkých zamestnancov.
- Dbajte na poskytnutie dobrých informácií o rozdelení práce, ktorá je statická alebo bez pohybu.
- Skráťte nehybné sedenie.

Zodpovednosť zamestnancov

- Zaisťte rozmanitosť – aktívne hľadajte možnosť zmeny – pracovné polohy, pohyb, chodenie/státie, prestávky, posúvanie atď.
- Pomôžte znížiť mieru nehybného sedenia.
- Uvedomte si, že ak pravidelne cvičíte silu a kondíciu, máte dobré podmienky na dlhý a zdravý pracovný život.



Môže sa vyskytovať častejšie sedenie na stoličke, takže využite možnosti natiahnutia nôh, keď sa potrebujete porozprávať napríklad s kolegom alebo si ísť dať kávu..

Najlepšia poloha nehybného sedenia je ďalšia. Telo je stvorené na pohyb. Ak sa s niekým chcete porozprávať, využite príležitosť vyjsť zo stroja.



Práca s rukami nad výškou ramien

Práca nad výškou ramien sa vždy naplánuje




Pri práci s rukami nad výškou ramien sú ramenné kĺby zaťažené. Riziko sa zvyšuje, keď pracujeme pri uhle nad 60 stupňov a s frekvenciou, vzdialenosťou, trvaním a používaním nástrojov. Táto expozícia zvyšuje riziko muskuloskeletálnej bolesti. Vďaka dobrému plánu sa môžeme uistiť, že zostaneme v súlade s tým, čo naše telo dokáže tolerovať.



Hodnotenie rizík

- Zvážte, ako vysoko, ako dlho a ako často sa ruky/lakte zdvíhajú.
- Zvážte, ako blízko tela sa práca vykonáva.
- Zvážte hmotnosť prípadných nástrojov, ktoré sa používajú. Ťažšie nástroje zvyšujú zaťaženie.
- Zvážte, do akej miery sa lakty a zápästia ohýbajú a skrúcajú.

Limitné hodnoty

-  Malá alebo krátkodobá. Menej ako hodinu denne a menej ako 15 minút súvisle.
-  Pravidelne 15-30 minút súvisle a celkovo 1-2 hodiny denne..
-  Celkovo viac ako 1/2 hodiny naraz alebo viac ako pol pracovného dňa. Ťažký nástroj.

Opatrenia na zníženie rizika

Povinnosti manažéra

- Vyberte si výrobné metódy, ktoré skracujú trvanie a frekvenciu práce nad výškou ramien.
- Plánujte s rozmanitosťou a rotáciou prác.
- Poskytnite pomôcky, ako sú plošinové rebríky, lešenia a výťahy.
- Poskytnite nástroje, ktoré znižujú pracovnú výšku ramien, ako sú predĺžovacie ramená, dlhšie hriadele a pod. Zvážte, či existujú nejaké ľahšie nástroje.
- Poskytnite školenie o správnej pracovnej technike a vykonávaní práce.

Zodpovednosť zamestnancov

- Uistite sa, že ste vytvorili čo najlepšiu pracovnú pozíciu (prácu čo najbližšie k pracovisku).
- Ak je to možné, použite dostupné pomôcky a nástroje: Plošinové rebríky, lešenia, výťahy a predĺžovacie nástroje.
- Rozmýšľajte o rozmanitosti, buďte zvedaví a spolupracujte.
- Robte časté mikroprestávky (niekoľkosekundové), keď sú ramená spustené a akékoľvek ťažšie nástroje sú položené.



Výťahy a plošinové rebríky sú príkladmi vybavenia, ktoré uľahčuje prácu nad výškou ramien a zároveň zvyšujú účinnosť a bezpečnosť.

Práca v stoji alebo pri chôdzi

Práca v stoji alebo pri chôdzi bez odpočinku môže preťažiť telo

Zaťaženie sa zvyšuje, ak je povrch tvrdý, nestabilný, nerovnomerný a/alebo klzký. Zdvíhanie a najmä nosenie zvyšuje zaťaženie ešte viac. Časom to môže u niektorých spôsobiť zdravotné problémy, ohrozené sú najmä chodidlá, kolená, bedrá a chrbát.




Dlhodobá práca v stoji znižuje krvný obeh v nohách a spôsobuje jednostranný tlak na chodidlo. To vám spôsobuje únavu a bolesť nôh.



Hodnotenie rizík

- Zvážte, koľko zamestnancov stojí a chodí.
- Vykonať hodnotenia podkladu.
- Zvážte, či sa nosí pri chôdzi.
- Zvážte, či majú vaši zamestnanci primeranú bezpečnostnú obuv.
- Zvážte, či majú zamestnanci schopnosť meniť medzi prácou v sede, chodením a stáťim.

Limitné hodnoty

-  Súvisle do 30 minút. Celkovo menej ako štyri hodiny za pracovný deň.
-  Súvisle 30–60 min. Celkovo štyri až osem hodín za pracovný deň.
-  Súvisle viac ako 60 minút. Celkovo viac ako osem hodín za pracovný deň.

Opatrenia na zníženie rizika

Povinnosti manažéra

- Na zvislých pracoviskách používajte podložky na odľahčenie.
- Doprajte si krátke prestávky.
- Dobrý prístup k bezpečnostným topánkam a podrážkam.
- Možnosť na odľahčenie – prostredníctvom rôznych pracovných polôh, napr. sedenia.

Zodpovednosť zamestnancov

- Zúčastnite sa plánovania prechádzania sa a práce v stoji.
- Použite podložky na odľahčenie.
- Vyberte si bezpečnostnú obuv a podrážky s dobrou priliehavosťou – vymeňte si podrážky a obuv včas.
- Ak je to možné, sadnite si a oddýchnite si.
- Uvedomte si, že ak pravidelne cvičíte silu a kondíciu, máte dobré podmienky na dlhý a zdravý pracovný život.



Vaše telo potrebuje rozmanitosť, aby dobre fungovalo. Státie počas dlhšej doby alebo chôdzenie v práci môže byť výzvou.

Ťažké zdvíhanie a nosenie

Dobrá logistika a plánovanie znižuje počet zdvíhaní a nosenia ťažkých predmetov

Ťažkým zdvíhaním sa mieni jeden zdvih nad 20-25 kg. Na zdvíhanie a nosenie ťažkých predmetov sa používa celé telo. Roky práce s ťažkým zdvíhaním a prenášaním môžu spôsobiť muskuloskeletálnu bolesť.

Používanie tela je vždy dobré. Potrebujeme záťaž, aby sme telo udržovali. Dokážeme zvládnuť rôzne zaťaženia. Telo sa prispôsobí záťaži, ktorej je vystavené, ak sa to deje postupne. Ak zdvíhame príliš ťažké, príliš často a bez adaptácie, telo vypovie. Vyhňte sa zdvíhaniu 25 kg alebo viac a noseniu na dlhšie vzdialenosti.



Hodnotenie rizík

- Zvážte hmotnosť zdvíhaných predmetov.
- Zvážte, koľkokrát sa zdvíha počas dňa.
- Zvážte tvar a veľkosť toho, čo sa zdvíha.
- Zvážte rozsah, v akom sa ťažké zdvihy vyskytujú do/z úrovne zeme alebo do/z výšky nahor.

Limitné hodnoty



Jeden zdvih do 15 kg. Celková denná hmotnosť menej ako 3 tony.



Jeden zdvih medzi 15-25 kg. Celková denná hmotnosť 3-6 ton. Nosenie 5-20 metrov.



Jeden zdvih nad 25 kg. Celková denná hmotnosť nad 6 ton a viac ako 20 metrov. Je dôležité, z akej výšky a vzdialenosti od tela sa zdvíha.

Venujte pozornosť individuálnym rozdielom.

Opatrenia na zníženie rizika

Povinnosti manažéra

- Plán používania pomocných zariadení, ako sú výťahy, žeriavy, zdvíhaky a vozíky.
- Zabezpečte dobrú logistiku: Čo by malo prísť, aby ste sa dostali k zdvíhaciemu zariadeniu.
- Pri prenášaní alebo nákupe zvážte hmotnosť a dizajn materiálov.
- Uistite sa, že materiály sú umiestnené čo najbližšie k miestu, kde sa má vykonať montáž/práca.
- Zabezpečte primerané personálne obsadenie, ak sa zdvíhanie a prenášanie musí vykonávať ručne.
- Uľahčite rotáciu pri práci s mnohými ťažkými zdvihmi a množstvom nosenia.
- Zabezpečte dobré plánovanie podkladu.

Zodpovednosť zamestnancov

- Ak je to možné, vozíky používajte vždy namiesto nosenia.
- V súvislosti so zdvíhaním použite dostupné zdvíhacie pomôcky. Požiadajte o pomoc s ťažkým/namáhavým zdvíhaním.
- Zdvíhajte chytro - zdvíhajte v blízkosti tela a chodte radšej na dvakrát.
- Uvedomte si, že ak pravidelne cvičíte silu a kondíciu, máte dobré podmienky na dlhý a zdravý pracovný život.

Manuálnym zdvíhaniam sa nevyhneme. Ak je to možné, nahradte zdvíhanie a nosenie ťahom a tlačením alebo umožnite strojom vykonávať prácu.



Poškodenie sluchu sa nedá opraviť

Hluk je nežiadúci zvuk meraný v decibeloch (dB). Existujú dva typy poškodenia sluchu: akútne po krátkodobom intenzívnom zvuku, a ktoré sa objavujú v priebehu času v oblastiach s nadlimitným zvukom. Poškodenie sluchu je trvalé a môže byť náročné žiť s ním. Hluk na pozadí môže telo ovplyvniť negatívne, ako napr. podráždenie, stres a vplyv na plod. Najdôležitejšie je stlmiť zvuk.

Nezabudnite, že sa môžete vyhnúť zraneniu tým, že sa budete chrániť pomocou ochrany sluchu. Budeme plánovať, organizovať a vykonávať prácu na základe poznatkov o dávke hluku, ktorej sme vystavení v práci.



Hodnotenie rizík

- Zvážte, akým úrovniám hluku sú zamestnanci vystavení
- Zvážte potrebu merania hluku. Ak potrebujete pomoc, obráťte sa na službu ochrany zdravia pri práci.
- Zvážte, ako dlho sú zamestnanci vystavení hluku.
- Skontrolujte značky hladiny hluku na strojoch a nástrojoch.
- Poskytnite primerané vedomosti o hluku.

Limitné hodnoty



Všetci sú oboznámení s úrovňou hluku v jeho okolí a chránia si sluch s vhodnou ochranou sluchu.



Iba niektorí ľudia poznajú úroveň hluku v ich okolí a zamestnanci si chránia svoj sluch sporadicky dočasnou ochranou sluchu.



Nízke znalosti o hluku a ochrana sluchu sa nepoužíva.

Opatrenia na zníženie rizika

Povinnosti manažéra

- Ak je to možné, odstráňte zdroj hluku.
- Zvážte alternatívne pracovné metódy, ktoré znižujú vystavenie sa hluku.
- Vyberte vhodné pracovné vybavenie, ktoré minimalizuje hluk.
- Izolujte/zabudujte zdroj hluku.
- Zvýšte vzdialenosť medzi zamestnancom a zdrojom hluku.
- Zabezpečte systematickú údržbu pracovných zariadení a nástrojov.
- Rozmiestnite výstražné upozornenia pri vstupe do zón hluku, aby ste zvýšili povedomie o vystavení sa hluku.
- Uľahčite svoju prácu obmedzením času vystaveniu sa v dostatočných nehučných obdobiach.
- Zabezpečte, aby bola k dispozícii ochrana sluchu s primeraným tlmením.

Zodpovednosť zamestnancov

- Zväčšite vzdialenosť od zdroja hluku.
- Upozornite „kolegu“ na hlučné práce.
- Noste správnu osobnú ochranu sluchu a dbajte na správnu údržbu.
- Nezabudnite, že sluchové bunky potrebujú odpočinok.
- Upozorňujeme, že hluk vo voľnom čase je dodatkom k hluku v práci (napr. koncert).
- Nahláste možné poškodenie.

*V súlade s podmienkami noste vhodnú ochranu sluchu.
Môže byť potrebná duálna ochrana sluchu.*



Prach

Prachová maska chráni pred nebezpečným prachom

Prachom sa mienia častice vo vzduchu. Prach sa vytvára v súvislosti so spracovaním materiálov alebo produktov, ako je pílenie, brúsenie, vŕtanie a búranie. Častice prachu majú rôzne veľkosti, tvary a komponenty. Prach môže ovplyvniť sliznicu horných a dolných dýchacích ciest a spôsobiť akútne zápalové stavy, ako je bronchitída a pneumónia. Z dlhodobého hľadiska môže pretrvávajúca inhalácia prachu viesť k chronickým pľúcny ochoreniam. Sú to typ a množstvo prachu, ktoré určujú, aký závažný je možný vplyv na zdravie. Ak nie je možné znížiť koncentráciu prachu vo vzduchu na prijateľnú úroveň, musí sa použiť prachová maska. Prachové masky proti plynom nepomáhajú, pozrite si samostatnú zdravotnú kartu.



Hodnotenie rizík

- Zvážte, ktoré pracovné procesy produkujú prach.
- Zistite, aký druh prachu sa tvorí.
- Zmapujte, ako dlho a koľko zamestnancov je vystavených prachu.
- Zmapujte možné účinky na pokožku a oči.

Limitné hodnoty

- ↑ Všetky pracovné procesy boli zmapované, boli zavedené ochranné opatrenia a odchýlky sú výnimkami.
- Pracovné procesy sú len málo zmapované, opatrenia majú odchýlky.
- ↓ Neboli zmapované žiadne pracovné procesy, nebola použitá žiadna ochrana používateľa ani neboli hlásené žiadne odchýlky.

Pozrite si časť „Regulácia hodnôt činnosti a limitných hodnôt“. for spesifikke grenseverdier.

Opatrenia na zníženie rizika

Povinnosti manažéraw

Opatrenia sú uvedené v poradí podľa priority. Pred použitím ochranných prostriedkov je potrebné vždy požiadať o tieto opatrenia:

- Pokúste sa znížiť rozptýlenie prachu.
- Zabudovaním prašných procesov.
- Získajte nástroje, ktoré majú vstavané odsávanie prachu.
- V prípade potreby nastavte odsávanie.
- Umožnite používanie vody na zachytávanie prachu.
- Uistite sa, že máte k dispozícii správne prachové masky a sledujte ich údržbu.
- Zabezpečte prístup k tesne priliehajúcim ochranným okuliárom na mieste, kde je to aktuálne.

Správne plánovanie, organizácia a vykonávanie práce tam, kde sa vyskytuje prach, je nevyhnutné na zabránenie nebezpečnému vystaveniu sa zdraviu.

Zodpovednosť zamestnancov

- Používajte nástroje, ktoré majú vstavané odsávanie prachu.
- Ak je to možné, použite vodu na zachytenie prachu.
- V prípade potreby noste správnu prachovú masku.
- Zabezpečte správnu údržbu a čistenie prachovej masky.



Chráňte sa pred nebezpečnými plynmi

Plyn je molekula vo vzduchu a koncentrácia sa najčastejšie meria v ppm (časti na milión). Viaceré plyny sú neškodné, niektoré môžu spôsobiť akútne zdravotné poškodenie a iné môžu spôsobiť dlhodobé zdravotné poškodenie. Ako je plyn škodlivý závisí od koncentrácie a typu. Výskyt škodlivých plynov v pracovnom prostredí musí byť zmapovaný a zdokumentovaný. Vykonáva sa to pomocou plynových meračov. Príklady pracovných operácií a pracovného prostredia, kde môže byť človek plynom vystavený:

- Práca v tuneli
- Práca s výbuchom
- Práca s chemickými látkami
- Práca v nádržiach a stiesnených priestoroch
- Horúca práca (pozrite si samostatnú zdravotnú kartu)
- Práca v blízkosti výfukových plynov zo spaľovacích motorov
- Práca v oblastiach, kde sa biologický materiál rozkladá



Hodnotenie rizík

- Zmapujte a zdokumentujte pre zdravie nebezpečné a horľavé plyny.
- Zmapujte, pri ktorých procesoch sa spracováva použitý alebo tvorí plyn a či ide o otvorený alebo uzavretý proces.
- Posúďte, do akej miery sú zamestnanci vystavení plynu (plynom).
- Zvážte, či potrebujete pomoc od služby ochrany zdravia pri práci.

Limitné hodnoty



Všetky nebezpečné plyny boli zmapované, boli zavedené ochranné opatrenia a odchýlky sú výnimkami.



Nebezpečné plyny sú málo zmapované, opatrenia majú odchýlky.



Neboli mapované žiadne nebezpečné plyny, nikto nepoužíva ochranné prostriedky ani nehlásí odchýlky.

Pozrite pre konkrétne limitné hodnoty „Regulácia hodnôt činnosti a limitných hodnôt“.

Opatrenia na zníženie rizika

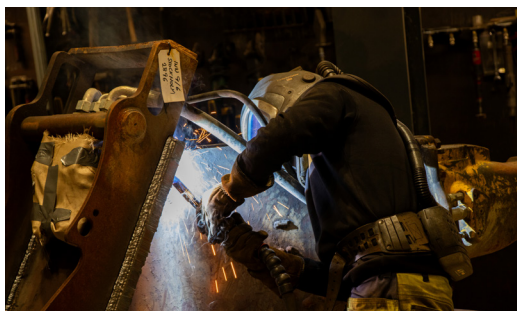
Povinnosti manažéra

- Znížte expozíciu pod limitnú hodnotu.
- Zvážte možnosti na uzatvorenie otvorených procesov, aby ste zabránili expozícii.
- Vyberte správny typ filtra vzhľadom na aktuálny plyn.
- Ak respirátor nie je vhodný, použite prívod čerstvého vzduchu.

Zodpovednosť zamestnancov

- Znížte expozíciu, použite metódy na zatvorenie otvorených procesov atď. a v prípade potreby noste ochranné prostriedky.
- Použite správny filter; vymeňte filter podľa pokynov.
- Pravidelne kontrolujte, či je maska v poriadku.

Zabezpečte plne zodpovedné riziko manažment a bariéry keď pracujeme s plynmi.



Chemikálie

Niektoré chemikálie sú veľmi škodlivé pre zdravie – vyhodnoťte riziko pre všetky

Chemické látky sú kvapaliny, prášky alebo plyny, ako je benzín, oleje, čistiace prostriedky a farby/laky. Výrobky sa vyrábajú priemyselne. Chemické zlúčeniny môžu byť tiež tvorené rôznymi procesmi a metódami práce.

Všetky chemikálie sú potenciálne nebezpečné pre zdravie. Ovpływujú telo cez pľúca, kožu a gastrointestinálny systém. Množstvo a čas expozície určuje, či došlo k poškodeniu zdravia. V priebehu času môžeme utrpieť akútne zranenia alebo zranenia v dôsledku vystavenia.

Príklady účinkov chemických látok na zdravie môžu byť:

- Alergie a precitlivenosť.
- Podráždenie očí, kože a dýchacích ciest.
- Akútne úrazy očí, kože a dýchacích ciest.
- Poškodenie nervov alebo mozgu v dôsledku rozpúšťadiel.
- Rakovina orgánov.
- Znížená reprodukčná schopnosť a poškodenie plodu.
- V najhoršom prípade smrť.



Všetky chemikálie majú vlastnú bezpečnostnú kartu, ktorú nájdete v systéme chemickej správy. Prečítajte si najmä body 1-4 a 8 na karte bezpečnostných údajov.

Hodnotenie rizík

- Všetky chemické látky musia byť posúdené podľa rizika.
- Zvážte, ako sa produkty budú používať.
- Zvážte, či existujú otvorené alebo uzavreté procesy.
- Posúďte, či výrobok obsahuje prchavé látky, organické rozpúšťadlá.
- Zvážte, ktoré chemikálie sú pre zdravie najškodlivejšie.
- Zvážte, ako dlho a koľko zamestnancov je vystavených produktom.
- Zvážte tvorbu iných chemických látok v dôsledku pracovného procesu.

Limitné hodnoty



Všetky chemikálie sú zmapované, hodnotenie náhrady sa vykonáva nepretržite, sú zavedené ochranné opatrenia a odchýlky sú výnimkami.



Niektoré chemikálie boli zmapované, opatrenia majú odchýlky.



Nie sú zmapované žiadne chemikálie, nikto nepoužíva ochranu ani hlásenia o odchýlkach.

Pozrite pre konkrétne limitné hodnoty „Regulácia hodnôt činnosti a limitných hodnôt“.

Opatrenia na zníženie rizika

Povinnosti manažéra

- Ak je to možné, obmedzte používanie chemikálií vo všetkých kontextoch.
- Ak je to možné, používajte iné chemikálie s nižším zdravotným rizikom (hodnotenie náhrady).
- Snažte sa o uzavreté procesy na zabránenie expozícii.
- Poskytnite školenie o správnom používaní chemikálií, ochranných prostriedkov a kartotéku s látkami.
- Zabezpečte potrebné ochranné prostriedky.

Zodpovednosť zamestnancov

- Prečítajte si karty bezpečnostných údajov chemických látok, s ktorými pracujete.
- Zúčastnite sa školenia o správnom používaní chemikálií, ochranných prostriedkov a kartotéky s látkami.
- V prípade potreby noste ochranné prostriedky.
- Dobré sa postarajte o svoje ochranné prostriedky.
- Zdrojové typy chemických produktov, ktoré sa nepoužívajú.

Horúca práca

Pri horúcich prácach sa do vzduchu uvoľňujú nebezpečné látky – použite správnu masku a filter

Horúcou prácou sa mieni práca, ktorá sa týka pracovných operácií, pri ktorých sa materiály zahrievajú, aby zmenili svoj charakter. Príkladom je zváranie, rezanie, pálenie a spájkovanie. Brúsenie, vyhladenie a rezanie môžu mať rovnaký účinok, pretože trenie proti substrátu vytvára teplo. Počas horúcej práce sa uvoľňuje prach a plyny. Môže k tomu dôjsť aj pri relatívne nízkych teplotách. Prach a plyny z horúcej práce môžu byť dráždivé a/alebo škodlivé pre zdravie, čo z krátkodobého aj dlhodobého hľadiska ovplyvňuje zdravie.

Medzi akútne účinky na zdravie môže patriť podráždenie dýchacích ciest, bronchitída a zápal pľúc. Z dlhodobého hľadiska môže horúca práca viesť k chronickým pľúcnym ochoreniam, alergickému ekzému, ochoreniam obličiek, neurologickým ochoreniam a rakovine.



Hodnotenie rizík

- Zvážte zloženie materiálu, na ktorom sa majú vykonávať horúce.
- Zmapujte, ktoré plyny a prach sa tvoria.
- Zmapujte, ktoré palivové plyny sa používajú.
- Zmapujte teplotu používanú na pálenie.
- Posúďte, či je personál v okruhu je vystavený prachu alebo plynom z práce.
- Zvážte, či je na zaistenie zdravia zamestnancov potrebná maska na čerstvý vzduch

Limitné hodnoty



Horúca práca je hodnotená ako riziko, sú zavedené ochranné opatrenia a odchýlky sú výnimkami.



Niektoré horúce práce sú hodnotené ako riziko, opatrenia majú odchýlky.



Horúca práca nie je hodnotená ako riziko, nie sú bežné žiadne opatrenia ani používanie ochrany a odchýlky.

Pozrite pre konkrétne limitné hodnoty „Regulácia hodnôt činnosti a limitných hodnôt“.

Opatrenia na zníženie rizika

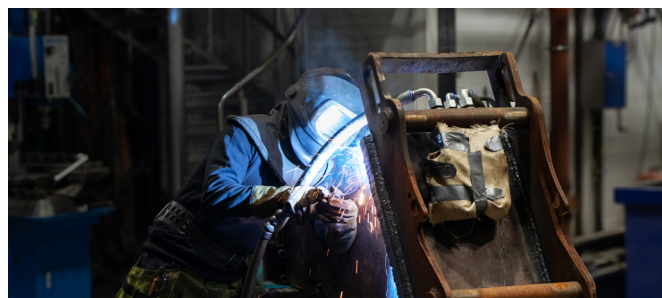
Povinnosti manažéra

- Použite alternatívne metódy, ako napríklad studené rezanie, ak je to možné.
- Na zníženie výskytu prachu a plynov použite odsávanie.
- Preverenie pracovných operácií od personálu v okruhu.
- Zabezpečte, aby bol k dispozícii požadovaný a správny filter, zvážte testovanie hustoty masky.
- Zabezpečte správne postupy údržby ochranných prostriedkov.
- So službou ochrany zdravia pri práci by ste sa mali poradiť pri používaní prachových a plynových rúšok.

Zodpovednosť zamestnancov

- Ak je prítomné odsávanie, použite ho.
- Používajte správne ochranné prostriedky.
- Vyberte správny filter pre expozíciu.
- Filtre prachovej a plynovej masky by sa mali pravidelne vymieňať. Interval výmeny filtra je určený použitím.

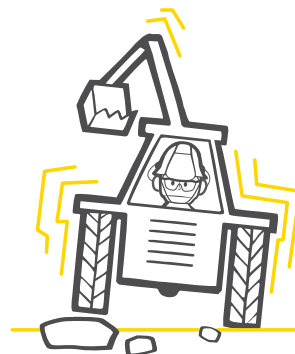
Zabezpečte dobré hodnotenie rizík a vhodné ochranné prostriedky počas horúcich prác.



Vibrácie celého tela

Dobré plánovanie môže znížiť ťažkosti s chrbtom pre operátorov strojov

Vibráciami celého tela sa mienia mechanické vibrácie, ktoré sa prenášajú do celého tela napríklad z vozidiel alebo strojov. Pozrite si túto zdravotnú kartu spolu so zdravotnou kartou o práci v sede. Silné vibrácie majú väčší význam pre bolesť chrbta ako menšie vibrácie po dlhšiu dobu. Preto je najúčinnnejšie odstrániť vibrácie pri zdroji, ako napríklad nerovné povrchy vozidla.



Hodnotenie rizík

- Identifikujte exponovaných zamestnancov.
- Zmapujte, aké silné sú vibrácie (povrch a úloha).
- Zvážte, ako dlho sú vystavení.
- Zvážte celkový obraz: Či sa používa správny stroj, ako aj pracovné podmienky v stroji a okolo neho (sedadlo a základné podmienky).

Limitné hodnoty

- ↑ Denná expozícia nižšia ako 0,5 m/s² (8-hodinový pracovný deň).
- Denná expozícia medzi 0,5 a 1,1 m/s² (8-hodinový pracovný deň).
- ↓ Denná expozícia nad 1,1 m/s² (8-hodinový pracovný deň).

Opatrenia na zníženie rizika

Povinnosti manažéra

- Uistite sa, že stroje majú pneumatiky alebo pásy, ktoré sa hodia na povrch.
- Prispôbte podklad vykonávanej práci.
- Používajte stroje s tlmením vibrácií a dobrou možnosťou nastavenia sedadla.
- Zamerajte sa na rýchlosť a štýl jazdy.
- Zabezpečte údržbu a servis strojov.
- Skráťte čas expozície naplánovaním prestávok a akejkoľvek rotácie prác

Zodpovednosť zamestnancov

- Prispôbte sedadlo operátora a skontrolujte, či sú tlak a odpruženie na sedadle v poriadku.
- Upravením výšky sedadla zaistíte pohodlné rozmiestnenie podlahy/pedálov.
- Používajte dobrý štýl jazdy, prispôbte rýchlosť jazdy povrchu a podľa možnosti jazdite na rovných povrchoch.



Najsilnejšie vibrácie môžu spôsobiť ochorenia, a na ich zabránenie je potrebná spolupráca.

Vibrácie rúk a paží

Vibrácie môžu spôsobiť poškodenie ciev a nervov v rukách

Ručné nástroje prenášajú vibrácie do rúk a paží. Príkladom je uhlová brúska, príklepová vrtačka, pištoľ na skrutky a vrtačka. Vibrácie predstavujú riziko poškodenia ciev, nervov, svalov a kĺbov. Príznaky sa postupne vyskytujú od necitlivosti, mravčenia po biele prsty, bolesti a zníženej sily a kontroly.

Úroveň vibrácií je uvedená na karte s údajmi o nástroji. Na výpočet dennej expozície môžeme použiť online kalkulačku vibrácií. Silné vibrácie majú význam pre vývoj ochorenia ako menšie vibrácie počas dlhšej doby. Najúčinnnejšie je znížiť vibrácie pri zdroji. Uvedomte si, že úroveň vibrácií pre rovnaký typ nástroja sa môže líšiť.



Hodnotenie rizík

- Zmapujte úroveň vibrácií na dostupných nástrojoch.
- Zmapujte typické úlohy, pri ktorých sa nástroj používa.
- Zmapujte vonkajšie podmienky (teplotu a vlhkosť).
- Zmapujte počet pracovných operácií a/alebo čas použitia nástroja.
- Ak si zamestnávateľ alebo zamestnanci nie sú istí úrovňou vibrácií, možno kontaktovať službu ochrany zdravia pri práci.

Limitné hodnoty



- 8 hodín pracovného dňa menej ako 2,5 m/s².
- 12 hodín pracovného dňa menej ako 2,0 m/s².



- 8 hodín pracovného dňa medzi 2,5 a 5,0 m/s².
- 12 hodín pracovného dňa medzi 2,0 m/s² až 4,1 m/s².



- 8 hodín pracovného dňa nad 5,0 m/s².
- 12 hodín pracovného dňa nad 4,1 m/s².

Opatrenia na zníženie rizika

Povinnosti manažéra

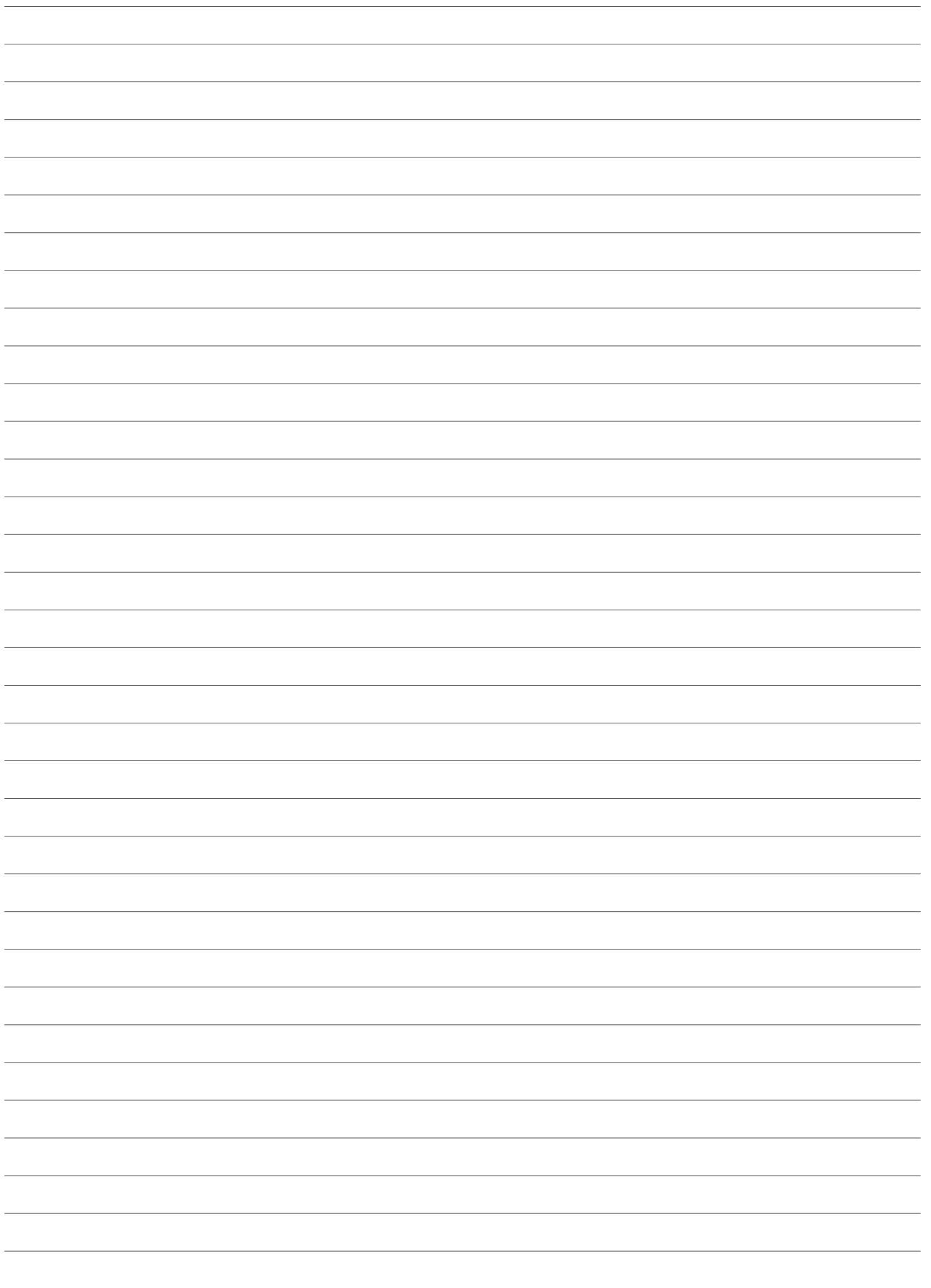
- Zvážte alternatívne metódy práce a nástrojov.
- Poskytnite školenie špecifické pre dané zariadenie.
- Nástroj označte červenou, žltou, zelenou (pozri limitné hodnoty).
- Dbajte na údržbu a pravidelný servis nástrojov.
- Naplánujte prestávky a rotáciu prác, aby sa znížila expozícia.

Zodpovednosť zamestnancov

- Líšia sa medzi pravou a ľavou rukou.
- Nechajte nástroj robiť prácu – viezť, ndržať.
- Noste vhodné rukavice - zaistite, aby boli ruky teplé a suché, vyhýbajte sa studeným rukovätiam.
- Požiadajte o školenie, ktoré vám chýba.
- Uvedomte si, že nikotín znižuje krvný obeh v rukách a zvyšuje riziko poškodenia vibráciami.
- Pozrite si túto zdravotnú kartu v súvislosti s jednostrannými pohybmi rúk a paží.



Znecitlivenie a mravčenie v rukách sú príznakmi nebezpečenstva poškodenia vibráciami





Núdzový telefón AF

+47 22 89 12 00

AF Gruppen ASA
T: +47 22 89 11 00

afgruppen.no