VYSOKÁ ŠKOLA MÚZICKÝCH UMENÍ V BRATISLAVE
VENTÚRSKA 3, 813 01 BRATISLAVA

Smernica o manipulácii s bremenami v zmysle Nariadenie vlády SR č. 281/2006 Z. z. o minimálnych bezpečnostných a zdravotných požiadavkách pri ručnej manipulácii s bremenami

Vypracoval: BT, PaedDr. Marek Obuch

Účinnosť: od 01.08.2024

VŠMU
VYSOKÁ ŠKOLA MÚZICKÝCH UMENÍ

Smernica o ručnej manipulácii s bremenami stanovuje povinnosti zamestnávateľa v oblasti BOZP upravené najmä v § 5 a 6 ods. 1 písm.a) až g) a § 7 ods. 6 zákona č. 124/2006 Z.z. a nadväzuje na povinnosti uvedené v § 6 ods. 1 písm. p) tohto zákona – zabezpečiť posudzovanie individuálnych fyzických možností zamestnanca pri ručnej manipulácii s bremenami. Na tento účel nariadenie ustanovuje minimálne požiadavky na BOZP pri ručnej manipulácii s bremenami.

Ručnou manipuláciou s bremenami je každá ručná manipulácia, ktorou je akékoľvek prenášanie bremena (vrátane ľudí a zvierat) jedným alebo viacerými zamestnancami, podopieranie bremena, jeho zdvíhanie, ukladanie, tlačenie, ťahanie alebo iný spôsob pohybu s bremenom. Pri tejto práci, vzhľadom na vlastnosti bremena alebo nepriaznivé ergonomické podmienky, existuje reálna možnosť poškodenia zdravia (napr. pomliaždenie časti tela, preťaženie svalov), najmä chrbtice.

Faktory súvisiace s rizikom poškodenia zdravia, najmä chrbtice sú:

- **Vlastnosť bremena** – príliš ťažké alebo veľké, neskladné alebo ťažko uchopiteľné, nestabilné, alebo jeho obsah sa môže premiestňovať, nepriaznivý spôsob uchopenia
- **Fyzická námaha** – nadmerná, dosahovaná iba otáčaným pohybom trupu, neočakávaný pohyb bremena, nestabilná poloha tela
- **Pracovné prostredie** – nedostatok priestoru, nerovnosť povrchov, osvetlenie, teplota, vlhkosť, vetranie,
- **Požiadavky na činnosť** – častá zdĺhavá fyzická záťaž, nadmerné zdvíhanie, vzdialenosť, spúšťanie a vnútené tempo práce

Zamestnávateľ prostredníctvom vedúcich zamestnancov jednotlivých pracovísk je povinný predchádzať ručnej práci s bremenami organizačnými opatreniami alebo používaním vhodných technických zariadení. Ak je ručná práca nevyhnutná, musí:

- vykonať primerané opatrenia na vylúčenie alebo zníženie rizika poškodenia zdravia,
- zamestnancov na prácu vybaviť potrebnými prostriedkami a to so zreteľom na faktory súvisiace s bremenom, ako sú vlastnosti bremena, fyzická námaha, pracovné prostredie a špecifické požiadavky na činnosť,
- individuálne rizikové faktory zamestnanca – fyzická a zdravotná nespôsobilosť na prácu, nevhodné oblečenie a obuv, absenciu príslušných vedomostí a zácviku,
- smerné hmotnostné limity pre manipulované bremená:

Vek	**Podmienky**	**Maximálna hmotnosť bremena**		**Maximálna celozmenová hmotnosť (kg)**	
		Muži	Ženy	Muži	Ženy
18 - 29 r.	priaznivé nepriaznivé	50 kg 40 kg	15 kg 10 kg	10 000 8 000	6 500 5 500
30 - 39 r.	priaznivé nepriaznivé	45 kg 40 kg	15 kg 10 kg	7 500 7 200	6 500 5 500
40 - 49 r.	priaznivé nepriaznivé	40 kg 35 kg	15 kg 10 kg	6 500 6 000	6 000 5 500
50 - 60 r.	priaznivé nepriaznivé	35 kg 30 kg	10 kg 5 kg	5 500 5 000	5 000 4 000

Maximálna hmotnosť bremena je hmotnosť bremena, ktorá nesmie byť za žiadnych okolností prekročená.

1) Smerné hmotnostné hodnoty vyjadrujú vhodnosť určitej činnosti zamestnanca vykonávanej v závislosti od veku, pohlavia, hmotnosti bremena vo vzťahu k frekvencii úkonov a dĺžke trvania.

2) Pod maximálnou hmotnosťou bremena sa rozumie hmotnosť individuálneho bremena, ktorá nesmie byť za žiadnych podmienok (okolností) prekročená.

3) Za nepriaznivé podmienky sa považujú napr. zhoršené úchopové možnosti, manipulácia s bremenami v úrovniach podlaha – plece, plece – nad plece, nerovná, naklonená, šmykľavá podlaha, vyšší podiel statických prvkov – držanie bremena, fyziologicky nevhodná pracovná podlaha (napr. nakláňanie a pootáčanie trupu, vzpaženie horných končatín a pod.), veľká vzdialenosť medzi ťažiskom tela a ťažiskom bremena, vnútené pritláčanie bremena k bruchu, prenášanie bremien s rizikom prevrhnutia a vystreknutia (nádoby, kontajnery so škodlivými látkami), nárazové zaťaženie v priebehu zmeny, nedostatočná fyzická zdatnosť zamestnancov a pod.

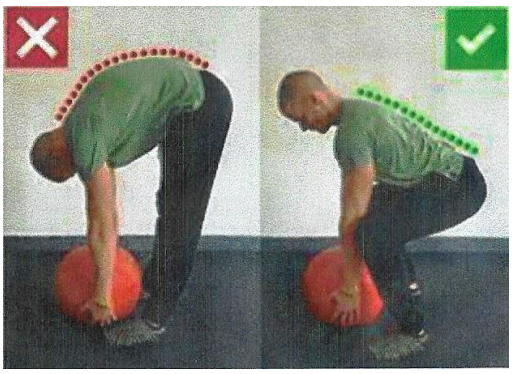
4) Maximálna frekvencia zdvihov pre ručné zdvíhanie bremena u mužov s hmotnosťou bremena 50 kg je za priaznivých podmienok 1 zdvih za 2 minúty (pri hmotnosti bremena 25 kg 1 zdvih za 1 minútu) v priebehu 1 hodiny za zmenu. Pri zvyšovaní frekvencie zdvihov sa primerane hmotnosť bremena znižuje (pri bremenách s max. hmotnosťou do 7 kg 15 zdvihov za 1 minútu). Bremená s hmotnosťou 30-50 kg u mužov možno zdvíhať nepretržite počas 1 hodiny. Prestávky medzi časovými úsekmi na zdvíhanie bremien nesmú byť kratšie ako 30 min. Pri stanovení maximálnej celozmenovej hmotnosti bremena pri prenášaní bremien je potrebné zohľadniť aj energetický výdaj a srdcovú frekvenciu zamestnanca. K prácam spojeným s dlhodobou a pravidelnou manipuláciou s bremenami je potrebné vyžiadať stanovisko príslušného orgánu na ochranu zdravia.

Pri práci v sede a dvíhaní bremena jednou rukou nesmie byť jeho hmotnosť väčšia ako 5 kg.

U tehotných žien, matiek do deviateho mesiaca po pôrode a dojčiacich žien, vykonávajúcich ručnú manipuláciu s bremenami, treba rešpektovať odporúčanie príslušného lekára týkajúce sa úpravy režimu práce a odpočinku, prípadne časového obmedzenia a trvania ručnej práce s bremenami, ak si to vyžaduje zdravotný stav ženy, ochrana plodu a nerušený priebeh tehotenstva. Smerné hmotnostné hodnoty pre tieto ženy (maximálna hmotnosť ručne zdvíhaných a prenášaných bremien, maximálny počet zdvihov za minútu) znížiť na menej ako polovicu.

- Správna manipulácia s bremenami pred začatím práce je zistiť váhu, stabilitu, pevnosť, teplotu, ostrosť hrán, pripadne iné faktory, pripraviť pracovisko prípadne trasu, odstrániť s nej prekážky.

Dvíhanie bremena – postaviť sa čo najbližšie priamo k bremenu, rozkročiť nohy a nájsť rovnováhu - ťažisko bremena, čupnúť si zohnúť nohy v kolenách, chrbát má byť čo najviac vyrovnaný, stiahnuť brucho, nadýchnuť sa a zadržať dych, stávať pomocou nôh, neohýbať chrbticu, dvíhanie sa má prevádzať plynule.



Prenášanie – bremeno musí byť pevne držané čo najbližšie k telu, chrbát má byť vzpriamený a brucho stiahnuté. Pri skladaní bremena sa ohýbať v kolenách, neukladať bremená priamo na podlahu, ale na inú vhodnú podložku.



Výstraha – pri práci s bremenami sa treba vyvarovať dvíhaniu bremien nad hlavu, manipulácii bez znalostí o váhe a stabilite bremena, vytáčaniu sa z bremenom do bokov, nakláňanie sa cez zdvihnutý predmet alebo prekážku.

Osobitný význam v prevencii majú povinnosti, ktoré je potrebné vykonať ešte pred začatím ručnej manipulácie s bremenami, a to:

- posúdiť riziko pri každom druhu ručnej manipulácie s bremenami, pri ktorom zohľadní faktory a smerné hmotnostné limity,
- vykonať opatrenia na vylúčenie alebo zníženie poškodenia zdravia so zreteľom na faktory,
- zabezpečiť zdravotný dohľad, ktorým sa posúdi individuálna zdravotná spôsobilosť zamestnanca na ručnú manipuláciu s bremenom so zohľadnením individuálnych rizikových faktorov zamestnanca,
- zabezpečiť, aby ženy a mladistvé osoby, ak je to možné, nevykonávali pravidelnú a dlhodobú práci s bremenami.

Vedúci zamestnanci jednotlivých pracovísk musia v súlade s § 6 zákona č. 124/2006 Z. z. poskytnúť zamestnancom potrebné údaje a informácie o bremene. Zamestnancov tiež zaškolia a oboznámia o správnej manipulácii s bremenami, o rizikách pri nesprávnej manipulácii s bremenami a poskytnú im potrebný zácvik. Pri ručnej manipulácii s bremenom, ktorého hmotnosť hraničí s povolenou hmotnosťou, vedúci zamestnanec pracoviska poskytne OOPP na ochranu drieku.

V Bratislave, dňa 01. augusta 2024.

prof. PhDr. Martin Šmatlák
rektor VŠMU