



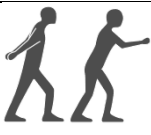



Osnovno preverjanje BAuA za prepoznavanje telesnih obremenitev na delovnem mestu

Naziv delovnega mesta:

Običajne aktivnosti na delovnem mestu, ki se upoštevajo (tudi na različnih krajih):

Delovni čas na dan (v urah)

Opazujte telesne obremenitve. Ali so potrebne aktivnosti (delovne naloge), pri katerih pride do ene ali več vrst spodaj navedenih obremenitev?

Vrsta telesne obremenitve	Opis	Primeri	Ali so potrebne aktivnosti, ki vključujejo te vrste telesnih obremenitev?	
Ročno dviganje, držanje in nošnja bremen	Ročno dviganje, držanje in nošnja bremen, težkih 3 kg ali več. Brena so lahko predmeti, osebe ali živali. Vključuje sorodne oblike dviganja, kot sta spuščanje in (pretežno vodoravno) premeščanje.	Natovarjanje in raztovarjanje vreč, razvrščanje paketov, nalaganje na stroje brez dviznih pripomočkov		<input type="checkbox"/> Ne <input type="checkbox"/> Da
Ročni delovni procesi	Enakomerni ponavljajoči se gibi in uporaba sile zgornjih okončin, večinoma v mirovanju med sedenjem ali stojo. Delovna naloga je obdelava delovnega predmeta ali premikanje manjših orodij oziroma predmetov (ravnanje z njimi).	Montažna dela, spajkanje, šivanje, razvrščanje paketov, nalaganje na stroje, sprejemanje denarja, ročno pregledovanje, kapanje, rezanje, potiskanje, udarjanje ali trkanje z rokami		<input type="checkbox"/> Ne <input type="checkbox"/> Da
Ročna vleka in potiskanje bremen	Ročno premikanje oz. transportiranje bremen s hodniškimi transportnimi vozili (npr. z enokolesnimi ali enoosnimi vozički, prtljažnimi vozički ali vagoni) ali visečimi tirnicami/žerjavi, izključno z uporabo mišične sile.	Dostava paketov z vozičkom, komisioniranje z vozilom, premikanje zabojev na kolesih pri trgovanju, odstranjevanje odpadkov		<input type="checkbox"/> Ne <input type="checkbox"/> Da
Uporaba celotne telesne moči	Uporaba celotne telesne moči, pretežno stacionarno. Potrebne sile so tolikšne, da aktivnosti običajno ni mogoče izvajati v sedečem položaju.	Delo z vitli, ročicami, lomilkami, dviznimi vzvodi, pnevmatskimi kladivi ali verižnimi žagami, zankami, vgradnja oken		<input type="checkbox"/> Ne <input type="checkbox"/> Da
Premikanje telesa	Premikanje telesa do kraja dela ali delovnega območja, ne glede na uporabljeno večjo silo. Upoštevajo se daljše poti in posebne oblike hoje (vzpenjanje po lestvi ali stopnicah) ter lezjenje. V to vrsto obremenitev se uvršča tudi vožnja na mišični pogon (npr. s kolesom).	Hoja in vzpenjanje po stopnicah (npr. dostava paketov, selitveni servis), vstopanje na stolpni vrtljivi žerjav, oddajnike, premikanje po kanalih, vožnja s kolesom (npr. kurirji na kolesu).		<input type="checkbox"/> Ne <input type="checkbox"/> Da
Prisilna drža telesa	Naporna drža telesa, ki jo terjata delovni proces in v kateri je treba vztrajati dlje časa, npr. klečanje, delo v predklonu, dela nad višino ramen, dolgotrajna stoja in prisilno sedenje.	Polaganje ploščic in železnih mrež, ročno varjenje, dela za tekočim trakom, montaža stropa, suha gradnja, dela v ležečem položaju (npr. obiranje kumaric), delo z mikroskopom, mikrokirurgija.		<input type="checkbox"/> Ne <input type="checkbox"/> Da
Kako naprej?	Če aktivnosti na delovnem mestu ne zahtevajo nobene od teh vrst obremenitev, je ocena zaključena. Če aktivnosti zahtevajo eno ali več teh telesnih obremenitev, pogledajte uvodni pregled BAuA in preverite merila (glejte naslednje strani).	Zaključek ocene Uporabite uvodni pregled BAuA! →		

Datum _____

Podpis _____

Uvodni pregled BAuA za informativno oceno tveganj ob prisotnosti telesne obremenitve

Vrsta obremenitve »ročno dviganje, držanje in nošnja bremen« (DDN)

1. korak: Uvodno vprašanje

Ali aktivnosti delovnega dne kakor koli zahtevajo **ročno dviganje, držanje in nošnje bremen, težkih 3 kg ali več?**

Zadevne aktivnosti:



Odgovor

Ne
(0 točk)

Da
Preverite 2. korak.

2. korak: Preverite merila

Ali so pri teh aktivnostih, ki vključujejo ročno **dviganje, premikanje, držanje ali nošnje bremen ≥ 3 kg**, dosežene ali presežene naslednje kombinacije teže bremen in pogostosti giba¹?

V kateri kategoriji se bremena premikajo? Ali **pogostost opravila v delovnem dnevu** presega navedeno število ponovitev? Vedno obkrožite!

Odgovor

Ne
Nobeno merilo ni izpolnjeno.

(1 točka)

Teža bremena	Izberite kategorijo bremena!			Izberite kategorijo bremena!					Odgovor
	Ženske			Moški					
	3–5 kg	>5–10 kg	>10–15 kg	3–5 kg	>5–10 kg	>10–15 kg	>15–20 kg	>20–25 kg	
Dviganje/premikanje									
Je prisotno? ¹	<input type="checkbox"/> Da	<input type="checkbox"/> Da	<input type="checkbox"/> Da	<input type="checkbox"/> Da	<input type="checkbox"/> Da	<input type="checkbox"/> Da	<input type="checkbox"/> Da	<input type="checkbox"/> Da	<input type="checkbox"/> Da Izpolnjeno je eno ali več meril.
Pogostost ² \geq ...	<input type="checkbox"/> 150x	<input type="checkbox"/> 100x	<input type="checkbox"/> 50x	<input type="checkbox"/> 200x	<input type="checkbox"/> 150x	<input type="checkbox"/> 100x	<input type="checkbox"/> 50x	<input type="checkbox"/> 10x	
Držanje(>5 s)/nošnja(>2 m)³									
Je prisotno? ¹	<input type="checkbox"/> Da	<input type="checkbox"/> Da	<input type="checkbox"/> Da	<input type="checkbox"/> Da	<input type="checkbox"/> Da	<input type="checkbox"/> Da	<input type="checkbox"/> Da	<input type="checkbox"/> Da	<input type="checkbox"/> Da (2 točki)
Pogostost ² \geq ...	<input type="checkbox"/> 70x	<input type="checkbox"/> 60x	<input type="checkbox"/> 30x	<input type="checkbox"/> 100x	<input type="checkbox"/> 80x	<input type="checkbox"/> 60x	<input type="checkbox"/> 30x	<input type="checkbox"/> 10x	

Ali je pri ravnanju z bremeni **ne glede na pogostost aktivnosti** zaznati naslednje:

- Ali se dela s **težimi bremeni** kot navedeno v preglednici (ženske >15 kg, moški >25 kg)?
- Ali pri dviganju, držanju in nošnji pride do **neugodne telesne drže** in **telesnih premikov**, npr. prepogibanja, vrtenja trupa, seganja stran od telesa oz. nad ramena, čepenja, klečanja ali skrajnih položajev rok?
- Ali se bremena pretežno premikajo **samo enoročno**?
- Ali so **pogoji izvajanja aktivnosti neugodni**: slabši prostorski pogoji (npr. ozek prostor, naklon tal), vpliv okolja (vročina, mraz, vlaga), slab oprijem (npr. ostri robovi, spolzkost), vpliv delovnih oblačil, zaščitne opreme?

¹ POZOR: Če je v delovnem dnevu prisotnih več kategorij tovarov, se pogostost opravil v preglednici deli s številom prisotnih kategorij tovarov. Pri tem upoštevajte kategorije, predvidene za moške.

² Merilo je izpolnjeno (2 točki), če pogostost v delovnem dnevu doseže ali preseže navedene priporočene vrednosti.

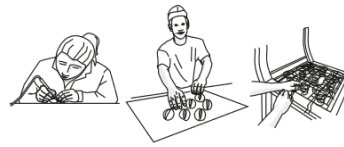
³ Za proge, dolge 10 metrov ali več, se uporabi vrsta obremenitve »premikanje telesa« v kombinaciji z bremenom za nošnje.

Vrsta obremenitve »ročni delovni procesi« (RD)

1. korak: Uvodno vprašanje

Ali so v delovnem dnevu potrebne **ročne aktivnosti v smislu ponavljajočih se enakomernih premikov dlani, rok in ramen?**

Zadevne aktivnosti:



Odgovor

Ne
(0 točk)

Da
Preverite 2. korak.

2. korak: Preverite merila

Ali se aktivnosti, ki zahtevajo **ročne delovne procese**, izvajajo pod naslednjimi pogoji?

- Ali se aktivnosti izvajajo skupno **več kot 1,5 ure** na delovni dan?
- Ali je treba v posameznem delovnem dnevu **več kot 1 uro uporabljati zelo močno silo**,¹ npr. pri premikanju ali držanju orodja, rezanju fug in vtiskanju delov, pri delu z manjšim orodjem, rezanju armiranega betona ali zabijanju?
- Ali aktivnosti vključujejo uporabo **zelo velike sile**¹ z **veliko pogostostjo gibov** (več kot 60-krat na minuto, za primer glejte prejšnji odstavek) ali uporabo največje mogoče sile (**največje sile**),¹ npr. pri privijanju ali odvijanju vijakov ali ločevanju materialov?
- Ali je prisotno **močno udarjanje** (brez orodja), npr. s palčevo mišično kepo, dlanjo ali pestjo?

Odgovor

Ne
Nobeno merilo ni izpolnjeno.

(1 točka)

Da
Izpolnjeno je eno ali več meril.

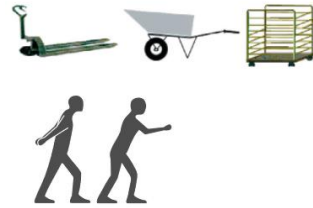
(2 točki)

¹ Mišične sile so navedene kot odstotek maksimalnega, krajši čas mogočega napora/sile (F_{max}). Sile so opredeljene na naslednji način: srednja sila = 15–30 % F_{max} ; velika sila = 30–50 % F_{max} ; zelo velika sila = 50–80 % F_{max} ; največja sila ≥ 80 % F_{max} . Podatki se nanašajo na mišice, uporabljene za izvajanje aktivnosti. Sile, potrebne za neko aktivnost, se ocenijo na podlagi lastne izkušnje ali ankete med zaposlenimi o naporu pri izvajanju dejavnosti (npr. od 0 % = sploh ni napora do 100 % = kratkotrajen največji mogoči napor).

Vrsta obremenitve »ročna vleka in potiskanje bremen« (VP)

1. korak: Uvodno vprašanje

Ali aktivnosti delovnega dne kakor koli zahtevajo **ročno premikanje bremen s hodniškimi transportnimi napravami in/ali visečimi tirnicami/žerjavi, izključno z uporabo mišične sile?**



Odgovor

Ne
(0 točk)

Da
Preverite 2. korak.

Zadevne aktivnosti:

2. korak: Preverite merila

Ali se te aktivnosti, ki zahtevajo **vleko in potiskanje bremen** s hodniškimi transportnimi napravami, visečimi tirnicami oz. žerjavi, izvajajo pod spodaj navedenimi pogoji?

Odgovor

Ali so navedene teže bremen dosežene oziroma presežene?

Hodniška transportna naprava ^{1,2}	Moški	Ženske
<input type="checkbox"/> Potisni vozički	≥ 150 kg	≥ 75 kg
<input type="checkbox"/> Vozički za vreče, smetnjaki (enoosni)	≥ 200 kg	≥ 100 kg
<input type="checkbox"/> Zabojniki za smeti (samo krmilna kolesca)	≥ 300 kg	≥ 65 kg
<input type="checkbox"/> Vozički z izključno krmilnimi kolesci, brez smernega nastavka	≥ 450 kg	≥ 75 kg
<input type="checkbox"/> Vozički (s krmiljenjem z ojesom in brez njega)	≥ 800 kg	≥ 400 kg
Viseči žerjavi in tirnice	Moški	Ženske
<input type="checkbox"/> Viseči žerjavi	≥ 600 kg	≥ 350 kg
<input type="checkbox"/> Viseče tirnice	≥ 800 kg	≥ 400 kg

Ne
Nobeno merilo ni izpolnjeno.
(1 točka)

Da
Izpolnjeno je eno ali več meril.
(2 točki)

Ali za vleko in potiskanje velja naslednje?

- Je treba tovor v delovnem dnevu skupno premakniti za **več kot 500 m**?
- Ali se za **premagovanje stopnic** uporabljajo stopniščni vozički?
- Ali je **vozna pot neugodna**³?
- Ali so **lastnosti** hodniške transportne naprave oz. visečih tirnic/žerjavov **neustrezne**?⁴
- Ali je drža telesa zelo neprijetna⁵?

¹ Teža bremena vedno vključuje težo hodniške transportne naprave.

² Navedene hodniške transportne naprave so primeri. Bolniške postelje ali vozički za invalide se torej smiselno uvrščajo med vozila.

³ Na primer naklon, večji od 2° (4 %), neutrnjena vozna pot, grobo tlakovanje, robniki, pragovi, velika onesnaženost.

⁴ Na primer pokvarjena/nepriprilagojena kolesca, brez držal ali z neustreznimi držali.

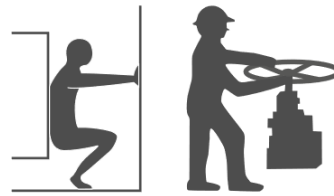
⁵ Na primer pogosto/stalno obračanje trupa ali nagnjenost trupa vstran, ovire v nožnem prostoru, prenizek ali previsok položaj za prijemanje.

Vrsta obremenitve »uporaba celotne telesne moči« (CT)

1. korak: Uvodno vprašanje

Ali aktivnosti delovnega dne zahtevajo **uporabo celotne telesne moči** in ali je **potrebni napor** tako **velik**, da aktivnosti ni mogoče izvesti v sedečem položaju?

Zadevne aktivnosti:



Odgovor

Ne
(0 točk)

Da
Preverite 2. korak.

2. korak: Preverite merila

Ali se te aktivnosti, ki zahtevajo **uporabo celotnega telesa**, izvajajo pod naslednjimi pogoji?

- Ali se aktivnosti z uporabo **srednje ali velike sile**¹ izvajajo **več kot 15 minut** na delovni dan?
- Ali je treba uporabiti **zelo veliko** ali **največjo silo**²?
- Ali so prisotni **pogosti gibi**³ oz. **dolgotrajno statično držanje**⁴ predmeta/orodja z **veliko silo**?
- Ali je **drža telesa zelo neugodna**⁵ ali delo poteka pretežno enoročno? Ali sta pri aktivnosti izpolnjena **dva ali več** od spodaj navedenih pogojev?
- Ali sta pri aktivnosti izpolnjena **dva ali več** od spodaj navedenih pogojev?
- Predmeti ali orodja **so težko oprijemljiva** (spolzkost, ostri robovi)
- Vročina, mraz** ali močne **vibracije**
- Prostorski pogoji** omejeni (stabilnost, omejeno gibanje)
- Vpliv **delovnih oblačil**
- Položaj dlani ali rok** s skrajnim upogibom sklepa (npr. zelo upognjene)

Odgovor

Ne
Nobeno merilo ni izpolnjeno.
(1 točka)

Da
Izpolnjeno je eno ali več meril.
(2 točki)

¹ Primeri: Dela z ročnim orodjem, kot so kotni ali rezalni brusilniki, verižne žage, škarje za živo mejo, udarni vrtniki, nakladanje bremen < 4 kg, premikanje bremen ≤ 50 kg na valjčnih trakovih. Napotki glede opredelitve mišične sile so v prvi opombi pri vrsti obremenitve »ročni delovni procesi«.

² Primeri: Dela s težkim ročnim orodjem, kot so pnevmatska kladiva, nakladanje bremen > 4 kg, premikanje bremen > 50 kg na valjčnih trakovih, metanje bremen s težo 3 kg ali več, impulzivna uporaba sile pri delih z lomilko, kovalnim kladivom.

³ Več kot približno 15 gibov na minuto.

⁴ Ves čas dlje kot 15 sekund na minuto.

⁵ Na primer čepenje, klečanje, ležanje, roke nad rameni, močan nagib ali zasuk trupa.

Vrsta obremenitve »premikanje telesa« (PT)

1. korak: Uvodno vprašanje

Ali aktivnosti delovnega dne zahtevajo premikanje telesa v načinu **hoje z bremenom ali brez njega, vzpenjanja po stopnicah ali lestvi, lezenja, vožnje s kolesom** in podobno?

Zadevne aktivnosti:



Odgovor

Ne
(0 točk)

Da
Preverite 2. korak.

2. korak: Preverite merila

Premikanje v hoji: Ali se te aktivnosti, ki zahtevajo premikanje telesa peš, izvajajo pod naslednjimi pogoji?

- Ali vsaj občasno pride do¹ **neugodnih pogojev izvedbe** (npr. neutrjena/makadamska pot, odprt teren, močvirna podlaga, nošnja dihalnega aparata, ekstremni podnebni vplivi, kot so velika vročina, močan veter, sneg)?
- Ali je potrebno premikanje po zelo **močno nagnjeni podlagi** (> 15°), po strmih stopnicah ali lestvi?
- Ali je treba **lesti ali plezati**?
- Ali je treba med premikanjem v rokah držati **breme** ali pa je **trup pogosto znatno upognjen naprej**, zasukan ali nagnjen v stran?
- Ali je treba nositi bremena, težja od približno **5 kg**?

Odgovor

Ne
Nobeno merilo ni izpolnjeno.
(1 točka)

Ali so navedene aktivnosti prekinjene (brez premorov za **sprostitev**)^{2,3}?

Hoja po ravni podlagi brez naklona	Bremena < 3 kg		Bremena od pribl. ≥ 3 kg do < 5 kg	
	Moški	Ženske	Moški	Ženske
• počasno (< 3 km/h)	<input type="checkbox"/> > 4 h	<input type="checkbox"/> > 2 h	<input type="checkbox"/> > 45 min.	<input type="checkbox"/> > 30 min.
• normalno (3–5 km/h)	<input type="checkbox"/> > 1½ h	<input type="checkbox"/> > 1 h	<input type="checkbox"/> > 30 min.	<input type="checkbox"/> > 15 min.
• hitro (> 5 km/h)	<input type="checkbox"/> > 45 min.	<input type="checkbox"/> > 20 min.	<input type="checkbox"/> > 15 min.	<input type="checkbox"/> > 5 min.
Vzpenjanje po običajnih stopnicah	<input type="checkbox"/> > 20 min.	<input type="checkbox"/> > 10 min.	<input type="checkbox"/> > 5 min.	<input type="checkbox"/> > 2 min.
Vzpenjanje po rahlo nagnjeni podlagi (< 5°)	<input type="checkbox"/> > 60 min.	<input type="checkbox"/> > 30 min.	<input type="checkbox"/> > 20 min.	<input type="checkbox"/> > 10 min.
Vzpenjanje nagnjeni podlagi (5–15°)	<input type="checkbox"/> > 45 min.	<input type="checkbox"/> > 20 min.	<input type="checkbox"/> > 15 min.	<input type="checkbox"/> > 5 min.

Da
Izpolnjeno je eno ali več meril.
(2 točki)

Vožnja ali prevoz tovora s kolesom Ali se aktivnosti, ki zahtevajo premikanje s kolesom, izvajajo pod navedenimi pogoji?

- Ali se v delovnem dnevu vsaj občasno¹ pojavljajo **ekstremni podnebni vplivi**, kot so visoka vročina, močan veter ali sneg?
- Ali je **vozna pot vsaj občasno¹ neugodna** (npr. neutrjena steza ali grobo tlakovanje, veliko lukenj, velika onesnaženost ali vzponi)?
- Ali je treba premikati bremena s težo > **150 kg** (vključno s težo kolesa)?⁴

Ali je preseženo navedeno trajanje vožnje s kolesom?^{2,3}

na električni pogon ⁵	Bremena, vključno z vozilom < 50 kg ⁴		≥ 50 kg do < 150 kg ⁴	
	Moški	Ženske	Moški	Ženske
• počasno (< 10 km/h)	<input type="checkbox"/> > 7 h	<input type="checkbox"/> > 4 h	<input type="checkbox"/> > 3 h	<input type="checkbox"/> > 1½ h
• normalno (10–15 km/h)	<input type="checkbox"/> > 2½ h	<input type="checkbox"/> > 11½ h	<input type="checkbox"/> > 1 h	<input type="checkbox"/> > 30 min.
• hitro (> 15 km/h)	<input type="checkbox"/> > 70 min.	<input type="checkbox"/> > 40 min.	<input type="checkbox"/> > 25 min.	<input type="checkbox"/> > 10 min.

¹ Občasno: gibanje približno 5–25 % časa.

² Navedeni čas v urah (h) ali minutah (min) velja za celoten delovni dan.

³ POZOR: Če je v delovnem dnevu prisotnih več načinov premikanja iz obeh preglednic, se navedeno trajanje posamezne aktivnosti deli s številom vrst premikanja.

⁴ Brez nošnje na ramenih ali drugače.

Po potrebi ocenite vrsto obremenitve »dviganje, držanje in nošnja bremen«.

⁵ Na električni pogon: podvojite čas.

Vrsta obremenitve »prisilna drža telesa« (PD)

1. korak: Uvodno vprašanje

Ali aktivnosti delovnega dne zahtevajo **prisilno držo telesa (delo v predklonu, nad glavo, stojo, klečanje, prisilno sedenje)**

Zadevne aktivnosti:



Odgovor

Ne
(0 točk)

Da
Preverite 2. korak.

2. korak: Preverite merila

Ali se te aktivnosti, ki zahtevajo **prisilno držo telesa**, izvajajo pod naslednjimi pogoji?^{1,2}

	Pogoj	Trajanje ¹	Odgovor
Predklon trupa	Zmerni predklon (> 20–60°)	<input type="checkbox"/> Skupaj > 1 h	<input type="checkbox"/> Ne Nobeno merilo ni izpolnjeno. (1 točka)
	Izrazit predklon (> 60°–90°)	<input type="checkbox"/> Skupaj > ¼ h	
	Zelo izrazit predklon (> 90°)	<input type="checkbox"/> Je prisoten	
Drža rok	Dvignjene z dlanmi nad višino ramen	<input type="checkbox"/> Skupaj > 1½ h	<input type="checkbox"/> Da Izpolnjeno je eno ali več meril. (2 točki)
	Dvignjene z dlanmi pod višino ramen	<input type="checkbox"/> Skupaj > 1 h	
Drža telesa	Prisilna drža telesa zaradi zasnove dela oz. delovne naloge z znatnim predklonom, naklonom nazaj, vstran ali zasukom.	<input type="checkbox"/> Skupaj > 2 h	
Sedenje	Dinamično sedenje brez možnosti spremembe položaja med sedenjem in stojo in brez premorov za sprostitvev ³ (npr. pri vožnji vozila) ⁴	<input type="checkbox"/> > 3 h (neprekinjeno)	
	Sedenje v prisilni drži (npr. fiksna drža zaradi opazovanja) brez premorov za sprostitvev ³	<input type="checkbox"/> >2 h (neprekinjeno)	
Stoja	Dolgotrajna stoja v pokončni drži z naklonom do 20°, povezana tudi s hojo na kratke razdalje, vendar brez prekinitve za sprostitvev ³	<input type="checkbox"/> >3 h (neprekinjeno)	
Klečanje in primerljive drže	Klečanje, čepenje, sedenje na petah, sedenje s prekrižanimi nogami	<input type="checkbox"/> Skupaj > ½ h	
Ležanje	Roke pred ali pod telesom ob ležanju na hrbtu (npr. kotlarstvo, gradnja ladij) ali trebuhu (npr. obiranje kumaric)	<input type="checkbox"/> Skupaj > 1 h	

¹ Naveden čas v urah (h) vedno velja za celotni delovni dan.

² Neugodni pogoji izvedbe, npr. obračanje trupa, brez možnosti opore, ozek prostor za gibanje, omejena stabilnost, podnebne razmere, vibracije, potrebna umska zbranost, so že upoštevani.

³ Premori za sprostitvev so premori oz. prekinitve dela, ki služijo kratkotrajni obnovi moči po utrujenosti. Tem večji so telesna obremenitev ter s tem povezana napor in utrujenost, tem pogostejše, čimprejšnje (po obremenitvi) in daljše morajo biti prekinitve, da bi bile učinkovita sprostitvev.

⁴ Sem praviloma ne spada običajno pisarniško delo na ergonomsko zasnovanem delovnem mestu v pisarni, ko lahko oseba poljubno menja položaj in si sama določi premore.

Povzetek rezultatov uvodnega pregleda BAuA

V to preglednico prenesite ocene za posamezne vrste obremenitev (križec za posamezno vrsto obremenitve)!											
1. korak – Ali je obremenitev potrebna?	2. korak – Ali so izpolnjena merila?	Rezultati uvodnega pregleda glede na vrste obremenitev (točke)						Rezultat glede na vrsto obremenitve v povezavi z ...			
		DDN	RD	VP	CT	PT	PD	Ocena	Ukrepi	Nadaljnji koraki	
Ne	-							• Ni obremenitve	Nadaljnji ukrepi niso potrebni.	Nadaljnje ocenjevanje ni potrebno.	
Da	Ne							• Vsaj rahla obremenitev • Mogoča zmerno povečana obremenitev • Znatno povečana ali velika obremenitev malo verjetni	Smiselni so strukturni ali preventivni ukrepi (po potrebi ²)	Poglobljena ocena¹ po potrebi (npr. ko je potrebno ukrepanje ²)	
	Da							• Verjetna zmerno povečana obremenitev • Mogoča znatno povečana obremenitev • Mogoča velika obremenitev (zlasti če je izpolnjenih več meril)	Preveriti je treba strukturne in preventivne ukrepe, ki so praviloma potrebni.	Poglobljena ocena¹ praviloma potrebna.	

Potreba po ukrepanju ²	Odgovor (če je »da«, se priporoča poglobljena ocena)
Ali je opaziti znake čezmernega telesnega napora (npr. veliko nesreč ali bolniških odsotnosti, veliko nihanje števila zaposlenih, težave npr. z lokomotornim sistemom)?	<input type="checkbox"/> Ne <input type="checkbox"/> Da, opaženi so naslednji znaki:
Ali so prizadete posebno ranljive skupine zaposlenih (npr. mladi, opravilno omejeni, nosečnice)?	<input type="checkbox"/> Ne <input type="checkbox"/> Da, prizadete so naslednje skupine zaposlenih:

Skupna ocena	
Ali sta bili pri kateri od vrst obremenitev doseženi 2 točki?	<input type="checkbox"/> Ne Ocena je zaključena. Nadaljnji ukrepi se uvedejo samo po potrebi. ²
	<input type="checkbox"/> Da Preglejte preproste ukrepe za omejitev obremenitve in jih uvedite! Cilj je, da za posamezno vrsto obremenitve niso presežena merila (največ 1 točka) oziroma da se obremenitev prepreči (0 točk).

¹ Poglobljena ocena tveganja (npr. z metodami ključnih značilnosti) omogoča natančnejše razvrščanje in ocenjevanje ravni obremenitve na delovnem mestu, boljše prepoznavanje problematičnih vidikov in snovanje ustreznih ukrepov.

² Potreba po ukrepanju obstaja, če je treba pri oceni tveganj upoštevati dodatne vidike. To so lahko znaki čezmernega napora pri telesni obremenitvi zaposlenih. Prav tako so lahko prizadete posebno ranljive osebe.

Tveganje najprej omejite s preprostimi ukrepi!

Katere očitne težave ste opazili (tehnične, delovnoorganizacijske ali kadrovske)?	Vaši zapiski:
S katerimi preprostimi ukrepi/sredstvi lahko sami odpravite težavo in tako izboljšate delovne pogoje (tehničnimi, delovnoorganizacijskimi ali kadrovskimi)?	Vaši zapiski:
Po potrebi posodobite oceno!	<input type="checkbox"/> Urejeno!
Ali bi bilo mogoče z uvedbo preprostih ukrepov znižati oceno z 2 točk na vsaj 1 točko ali še bolje na 0 točk?	<input type="checkbox"/> Da Ocena je zaključena.
	<input type="checkbox"/> Ne Treba je opraviti poglobljeno oceno¹ tveganja.

Datum _____

Podpis _____

¹ Poglobljena ocena tveganja (npr. z metodami ključnih značilnosti) omogoča natančnejše razvrščanje in ocenjevanje ravni obremenitve na delovnem mestu, boljše prepoznavanje problematičnih vidikov in snovanje ustreznih ukrepov.

Ponastavi obrazec.