

## **PRILOGA 1**

### **DEJAVNIKI TVEGANJA**

#### **1. Značilnosti bremena**

Breme lahko pomeni tveganje za nastanek kostno-mišičnega obolenja, če je breme:

- pretežko ali preveliko,
- nepriročno ali ga je težko prijeti,
- nestabilno ali ima vsebino, ki se bo verjetno prevrnila,
- nameščeno na način, ki zahteva, da ga je treba držati ali premeščati na razdalji od telesa ali z upognjenim ali ukrivljenim telesom,
- verjetno, da bo zaradi svoje oblike in/ali čvrstosti povzročilo poškodbe delavcev, še posebej pri trčenju.

#### **2. Potreben fizični napor**

Fizični napor lahko pomeni tveganje predvsem za kostno-mišična obolenja, če:

- je stalen,
- se doseže samo z rotacijo trupa,
- verjetno povzroči nenaden premik bremena,
- ga izvedemo v nestabilnem položaju telesa.

#### **3. Značilnosti delovnega okolja**

Značilnosti delovnega okolja lahko povečajo tveganje predvsem za kostno-mišična obolenja, če:

- ni dovolj prostora, ki je na voljo delavcu, še posebej v navpični smeri, da bi opravil delo
- so tla neravna, kar pomeni nevarnost spotikanja ali so spolzka glede na delavčevo obuvanje,
- delovišče ali delovno okolje delavcu preprečuje ročno premeščanje bremen na varni višini ali v primernem položaju,
- obstajajo razlike v višini tal ali delovne površine, kar zahteva, da se breme premešča na različnih višinah,
- so tla ali podnožnik nestabilna,
- so temperatura, vlažnost ali prezračevanje neprimerni.

#### **4. Zahteve dela**

Delo lahko pomeni tveganje predvsem za nastanek kostno-mišičnih obolenj, če terja:

- prepogost ali predolg fizični napor za posamezni del telesa,
- nezadostno počivanje ali obdobje okrevanja,
- prevelike razdalje dviganja, spuščanja ali prenašanja,
- hitrost dela, ki ga zahteva delovni proces in ga delavec ne more spremeniti,
- ponavljajoči se gibi,
- prisilne drže v različnih položajih telesa (sede, stoje, čepe, predklon) in čas v tem položaju.

#### **5. Posebni dejavniki tveganja pri prenašanju, dvigovanju ali držanju bremen:**

- masa bremena,
- višina rok na začetku dvigovanja,
- navpična razdalja premikanja bremena med začetkom in koncem dvigovanja,
- oddaljenost bremen od telesa - horizontalna razdalja,
- položaj telesa (zgornji del, spodnji del) glede na navpičnico,
- zasuk zgornjega dela telesa glede na položaj bokov (asimetrija),
- položaj vratu,
- drža hrbta, položaj trupa,
- položaj nog,
- delo v klečečem položaju,
- drža rok, (roke do višine ramen, roke v višini ramen, roke nad višino ramen),
- drža podlakti,
- drža zapestij,
- prijemanje, držanje,

- prijemališče,
- pogostost gibov (število gibov na minuto) glede na trajanje,
- čas dvigovanja,
- oprijem bremena
- delo v sedečem položaju.

**6. Posebni dejavniki tveganja pri potiskanju in vlečenju bremen:**

- razdalja premikanja,
- pogostost opravila,
- višina rok od tal (višina prijemališča),
- razdalja bremena od osi telesa,
- velikost začetne sile potiskanja oziroma vlečenja in zaustavljanja,
- velikost vztrajnostne sile potiskanja oziroma vlečenja in zadrževanja,
- ravnost tal,
- naklon poti,
- vrsta uporabljene opreme/masa tovora (kg),
- položaj rok in telesa,
- drugi dejavniki (naklon, površina tal, ovire na poti, oprijem tal).

**7. Posebni dejavniki tveganja pri ponavljajočih se gibih:**

- tempo dela,
- velikost sile in čas delovanja,
- premikanje rok- (leve, desne) in frekvenca (redko, pogosto, zelo pogosto),
- ponovitve premikov dlani in zapestja (leva in desna roka),
- nepravilne drže in čas, ko je del telesa v neergonomskem položaju (drža glave/vratu, hrbta, rok, zapestja),
- drugi dejavniki (dober oprijem, zahtevana natančnost, toplotne razmere).