

LISTA KONTROLNA DO OCENY RYZYKA ZWIĄZANEGO Z ERGONOMIĄ

Pozycja robocza

Z tej listy kontrolnej można skorzystać, aby podczas planowania i przygotowywania prac ułatwić sobie ocenę ryzyka związanego z ergonomią, które towarzyszy wygodnym pozycjom roboczym, oraz zarządzać takim ryzykiem.

Niedopuszczalne

Wymaga dalszej oceny

Dopuszczalne

BARKI i RAMIONA Praca powyżej wysokości barków Zasięg > 50 cm	> 1 godzina na dzień roboczy	
	30 min -1 godzina na dzień roboczy	
	< 30 min na dzień roboczy	
SZYJA Zginanie w przód (> 30°) Zginanie w bok (> 10°) Skręcanie (> 30°)	> 2 godz. na dzień roboczy	
	1–2 godz. na dzień roboczy	
	< 1 godzina na dzień roboczy	
SZYJA Zginanie w tył (> 10°)	> 30 min na dzień roboczy	
	5-30 min na dzień roboczy	
	< 5 min na dzień roboczy	
PLECY Umiarkowane pochylenie w przód (20-45°) oraz pochylenie w bok (10-30°)	> 2 godz. na dzień roboczy	
	1–2 godz. na dzień roboczy	
	< 1 godzina na dzień roboczy	
PLECY Mocne pochylenie w przód (> 45°) i pochylenie w bok (> 30°), skręcanie (> 30°) lub odchylenie w tył	> 1 godzina na dzień roboczy	
	30 min-1 godzina na dzień roboczy	
	< 30 min na dzień roboczy	
NOGI Kucanie/Kłęczenie	30 min w sposób ciągły LUB ponad 3 godz. na dzień roboczy	
	Okresowo	
	Niewiele i przez krótki czas	
PRACA W POZYCJI POZIOMEJ	30 min w sposób ciągły LUB ponad 3 godz. na dzień roboczy	
	Okresowo	
	Niewiele i przez krótki czas	
PRACA W NIERUCHOMEJ POZYCJI I POWTARZAJĄCE SIĘ RUCHY	Nieruchomo: < 30 s przerwy na każde 10 min pracy	Powtarzające się ruchy: ok. 20 razy/min
	Nieruchomo: 30-90 s przerwy na każde 10 min pracy	Powtarzające się ruchy: około 11–20 razy/min
	Nieruchomo: > 90 s przerwy na każde 10 min pracy	Powtarzające się ruchy: około 10 razy/min