

Zavod za zdravstveno varstvo Kranj Izdelala: Mihaela Kastelic	NAVODILO ZA VARNO DELO PRI ROČNEM PREMEŠČANJU BREMEN	Številka: VZD/DN-06 Izdaja: 1 Velja od: 5.8.2013 Stran 1 od 2
---	---	--

Osnova : Pravilnik o zagotavljanju varnosti in zdravja pri ročnem premeščanju bremen (Uradni list RS, št. 73/2005)

Bolečina v križu ni nezgoda pri delu, pač pa okvara zdravja.

Ročno premeščanje pomeni vsako fizično delo, ki vključuje dvigovanje, prenašanje, spuščanje, potiskanje, vlečenje, nošenje, podpiranje, držanje itd.

Delodajalec mora, kadar je to mogoče, ročno premeščanje bremen nadomestiti s primerno delovno opremo, pripomočki in primernimi mehanskimi pomagali: vozički, paletni voziček, dvigalo,...

Obremenitve delavca so odvisne od:

1. Značilnosti bremena

Ročno premeščanje bremen lahko pomeni tveganje predvsem za poškodbe hrbta, če je breme:

- pretežno 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 svojih obrisov in/ali čvrstosti povzročilo poškodbe delavcev, zlasti pri trčenju.

2. Potreben fizični napor

Fizični napor lahko pomeni tveganje predvsem za poškodbe hrbta, 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 poškodbe hrbta, če:

- ni dovolj prostora, ki je na voljo delavcu, še posebej v navpični smeri, da bi opravili delo,
- so tla neravna, kar pomeni nevarnost spotikanja ali so spolzka glede na delavčovo obuvalo,
- 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 poškodbe hrbta, če terja:

- prepogost ali predolg fizični napor, še zlasti za hrbtenico,
- nezadostno počivanje ali obdobje okrevanja,
- predolge razdalje dviganja, spuščanja ali prenašanja,
- hitrost dela, ki jo zahteva proces in je delavec ne more spremeniti.

Ugodni pogoji pri prelaganju so:

- ergonomska drža telesa pri premeščanju bremena,
- prostor za prenašanje mora biti dovolj velik, tla ravna in nedrsljiva, osvetlitev delovišča primerna,
- breme mora imeti dobro oprijemališče.

Varno dvigovanje:

- pristopi k bremenu, z nogami v širini ramen in z eno nogo rahlo naprej za ravnotežje,
- počepni in pri tem imej še vedno vzravnani hrbet,
- pred dvigom dobro prini za breme,
- z nogami se dviguj in pri tem ne obračaj telesa, drži se ravno,
- po končanem dviganju bremena, imej breme, če je le mogoče čim bližje telesa,
- če se moraš obrniti med prenašanjem bremena, se obračaj s celim telesom, brez zasuka v križu.



Največja mas bremen v kg (ob ugodnih pogojih in največji preneseni masi do 1000 kg dnevno):

starost	moški	ženske
15 do 19 let	35	13
nad 19 do 45 let	55	30
nad 45 let	45	25
nosečnice		5

Za ohranitev zdrave hrbtenice je potrebno sproščanje, v prostem času veliko gibanja, potrebno je paziti na primerno telesno težo. Pomagati si je potrebno s posebnimi vajami za ohranjanje zdrave in gibčne hrbtenice – vaje za sproščanje utrujene hrbtenice, za raztezanje in za moč.