




## PRILOGA 2

## PRESEJALNI TEST

Kadar se v delovnem procesu zazna ročno premeščanje bremen, delodajalec s presejalnim testom ugotoviti, ali obstaja tveganje za nastanek kostno-mišičnih obolenj. Če sta s presejalnim testom doseženi dve točki, je potrebno ročno premeščanje bremen oceniti z metodo za ocenjevanje tveganj pri ročnem premeščanju bremen, ki upošteva vse ugotovljene dejavnike tveganja iz Priloge I. Presejalni test je povzet po nemški metodi ključnih kazalnikov, ki jo je razvil nemški Zvezni inštitut za varnost in zdravje pri delu (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin – BauA).

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

Vrsta telesne obremenitve	Opis	Primeri	Ali so potrebna opravila, ki vključujejo te vrste telesnih obremenitev?	
<b>Ročno dviganje, držanje in prenašanje bremen</b>	Ročno dviganje, držanje in nošnja bremen, težkih 3 kg ali več. Bremena so lahko predmeti, osebe ali živali. Vključuje sorodne oblike dviganja, kot sta spuščanje in (pretežno vodoravno) premeščanje.	Natovarjanje in raztovarjanje vreč, razvrščanje paketov, posluževanje strojev brez dvižnih pripomočkov, komisioniranje, pretovarjanje paletiziranega blaga		<input type="checkbox"/> Ne <input type="checkbox"/> Da
<b>Ročna vleka in potiskanje bremen</b>	Ročno premikanje oz. transportiranje bremen s talnimi transportnimi napravami (npr. z enokolesnimi ali enosnimi vozički, prtlačnimi 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
<b>Ročni delovni procesi – ponavljajoče ročno premeščanje</b>	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, izrezovanje, sprejemanje denarja, ročno pregledovanje, pipetiranje, rezanje, potiskanje, udarjanje ali trkanje z rokami, blagajničarsko delo v trgovini		<input type="checkbox"/> Ne <input type="checkbox"/> Da

## Vrsta obremenitve »ročno dviganje, držanje in prenašanje bremen« (DDP)

## 1. korak: Uvodno vprašanje

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

Zadevna opravila:



Odgovor

 Ne  
(0 točk)

 Da  
Preverite 2. korak.

## 2. korak: Preverite merila

Ali so pri teh opravilih, ki vključujejo ročno dviganje, premikanje, držanje ali prenašanje bremen  $\geq 3$  kg, dosežene ali presežene naslednje kombinacije teže bremena in pogostosti giba<sup>1</sup>?

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

Odgovor

 Ne  
Nobeno merilo ni izpolnjeno.

(1 točka)

Masa 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	
<b>Dviganje/premikanje</b>									
Je prisotno? <sup>1</sup>	<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
Pogostost <sup>2</sup> ≥ ...	<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	
<b>Držanje(&gt;5 s)/prenašanje(&gt;2 m)<sup>3</sup></b>									
Je prisotno? <sup>1</sup>	<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
Pogostost <sup>2</sup> ≥ ...	<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	

Odgovor

 Da  
Izpolnjeno je eno ali več meril.

(2 točki)

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

- Ali se dela z bremeni večje mase, 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. predklonov, rotacije trupa, bočnih nagibov telesa, seganja nad ramena, čepenja, klečanje ali skrajnih položajev rok?
- Ali se bremena pretežno premikajo samo enoročno?
- Ali so pogoji izvajanja opravi 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?

<sup>1</sup> POZOR: Če je v delovnem dnevu prisotnih več kategorij tovora, se pogostost opravi v preglednici deli s številom prisotnih kategorij tovora. Pri tem upoštevajte kategorije, predvidene za moške.

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

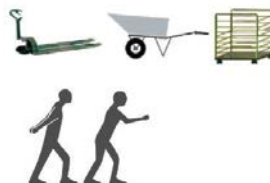
<sup>3</sup> Za proge, dolge 10 metrov ali več, se uporabi vrsta obremenitve »premikanje telesa« v kombinaciji z bremenom za nošnje.

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

## 1. korak: Uvodno vprašanje

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

Zadevna opravila:



Odgovor

 Ne  
(0 točk)

 Da  
Preverite 2. korak.

## 2. korak: Preverite merila

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

Odgovor

Ali so navedene teže bremen dosežene oziroma presežene?

Talna transportna naprava <sup>1,2</sup>	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**<sup>3</sup>?
- Ali so **lastnosti** talne transportne naprave oz. visečih tirnic/žerjavov **neustrezne**?<sup>4</sup>
- Ali je drža telesa zelo neprijetna<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Masa bremena vedno vključuje težo talne transportne naprave.

<sup>2</sup> Navedene talne transportne naprave so primeri. Bolniške postelje ali vozički za invalide se torej smiselno uvrščajo med vozila.

<sup>3</sup> Na primer naklon, večji od 2° (4 %), neutrjena vozna pot, grobo tlakovanje, robniki, pragovi, velika onesnaženost.

<sup>4</sup> Na primer pokvarjena/nepripravljena kolesca, brez držal ali z neustreznimi držali.

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

## Vrsta obremenitve »ročni delovni procesi – ponavljajoče ročno premeščanje« (RD)

## 1. korak: Uvodno vprašanje

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

Zadevna opravila:



Odgovor

 Ne  
(0 točk) Da  
Preverite 2. korak.

## 2. korak: Preverite merila

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

- Ali se opravila 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**,<sup>1</sup> npr. pri premikanju ali držanju orodja, rezanju fug in vtiskanju delov, pri delu z manjšim orodjem, rezanju armiranega betona ali zabijanju?
- Ali opravila vključujejo uporabo **zelo velike sile**<sup>1</sup> z **veliko pogostostjo gibov** (več kot 60-krat na minuto, za primer glejte prejšnji odstavek) ali uporabo največje mogoče sile (**največje sile**),<sup>1</sup> npr. pri privijanju ali odvijanju vijakov ali ločevanju materialov?
- Ali je prisotno **močno udarjanje** (brez orodja), npr. s prsti, dlanjo ali pestjo?

Odgovor

 Ne  
Nobeno merilo ni izpolnjeno.

(1 točka)

 Da  
Izpolnjeno je eno ali več meril.

(2 točki)

<sup>1</sup> Mišične sile so navedene kot odstotek maksimalnega, krajšičas 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  $\geq 80$  %  $F_{max}$ . Podatki se nanašajo na mišice, uporabljene za izvajanje opravila. Sile, potrebne za neko opravilo, se ocenijo na podlagi lastne izkušnje ali ankete med zaposlenimi o naporu pri izvajanju dejavnosti (npr. od 0 % = sploh ni napora do 100 % = kratkotrajna največja mogoča napora).