

### 3.1.7 Checklist pro manipulaci s břemeny

<b>1. Je akceptovatelná hmotnost ručně manipulovaných břemen?</b>	ano	ne
<b>2. Je materiál manipulován na minimální vzdálenost?</b>	ano	ne
<b>3. Je vzdálenost mezi břemenem a tělem minimalizována?</b>	ano	ne
<b>4. Je podlaha pro chůzi rovná a nekluzká?</b>	ano	ne
<b>5. Jsou manipulovaná břemena snadno uchopitelná?</b>	ano	ne
<b>6. Obsahují břemena záchytná místa (držadla, výstupky apod.)?</b>	ano	ne
<b>7. Je-li třeba manipulovat v rukavicích, jsou tyto rukavice vhodné?</b>	ano	ne
<b>8. Je používána vhodná obuv?</b>	ano	ne
<b>9. Je dostatek místa pro manipulaci?</b>	ano	ne
<b>10. Jsou k dispozici mechanické pomůcky, je-li potřeba?</b>	ano	ne
<b>11. Je výška pracovní roviny přizpůsobená snadnější manipulaci?</b>	ano	ne
<b>12. Je manipulace přizpůsobena tak, aby se vyvarovala:</b>		
pohybům pod kolena a nad výškou ramen	ano	ne
statické svalové zátěži	ano	ne
nečekaných pohybů při manipulaci	ano	ne
rotaci trupu	ano	ne
natahování	ano	ne
<b>13. Je možná pomoc při nepříznivé manipulaci nebo manipulaci s těžkými břemeny (druhá osoba)?</b>	ano	ne
<b>14. Je vysoká míra manipulace ošetřena pomocí:</b>	ano	ne
rotace pracovníků	ano	ne
režimu práce a odpočinku	ano	ne
automatizace	ano	ne
<b>15. Jsou tlačné a tažné síly redukovány nebo eliminovány?</b>	ano	ne
<b>16. Mají pracovníci dostatečný rozhled při manipulaci s velkými břemeny?</b>	ano	ne
<b>17. Jsou aplikována preventivní opatření?</b>	ano	ne
<b>18. Jsou pracovníci správně zaškoleni a zacvičováni?</b>	ano	ne