

ОЦЕНКА НА РИСКА ПРИ ПОВДИГАНЕ, ПРИДЪРЖАНЕ И НОСЕНЕ - КИМ

Когато има няколко различни дейности със значително физическо натоварване, те се оценявани поотделно.

Трудова дейност:

Стъпка 1: Определяне на точките за времева оценка (Работи се само с една от колоните !)

Повдигане и преместване за време (<5s)		Придържане за (>5s)		Носене на разстояние (>5m)	
Бройпарации за работна смяна	Точки	Обща продължителност	Точки	Общо разстояние	Точки
< 10	1	< 5 min	1	< 300 m	1
10 < 40	2	5 min < 15 min	2	300m < 1km	2
40 < 200	4	15 min < 1 час	4	1 km < 4 km	4
200 < 500	6	1 час < 2 часа	6	4 km < 8 km	6
500 < 1000	8	2 часа < 4 часа	8	8 km < 16 km	8
≥ 1000	10	≥ 4 часа	10	≥ 16 km	10
<i>Често повтарящи се кратковременни операции</i>		<i>Общоа продължителност на отделните операции</i>		<i>Общото разстояние в рамките на работния ден</i>	

Стъпка 2: Определяне на точките за оценка на товара' позата и усл' на труд'

Ефективен товар за Мъже	Точки	Ефективен товар за Жени	Точки
< 10 kg	1	< 5 kg	1
10 < 20 kg	2	5 < 10 kg	2
20 < 30 kg	4	10 < 15 kg	4
30 < 40 kg	7	15 < 25 kg	7
≥ 40 kg	25	≥ 25 kg	25

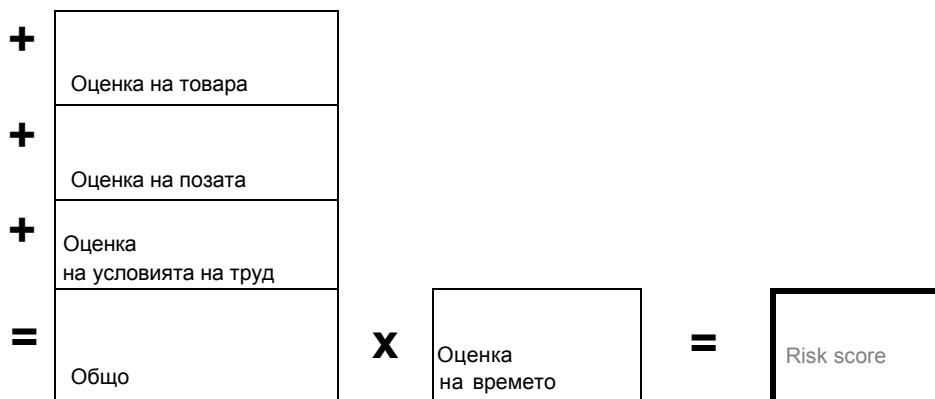
“Ефективен товар” означава реалната приложена сила, която е необходима за преместванена товара.

Характерна поза	Поза, разположение на товара	Точки
	÷ Трупът е изправен и не е усукан ÷ При повдигане, пускане или носене на товара, той е близо до тялото	1
	÷ Леко навеждане напред или усукване на трупа ÷ При повдигане, пускане или носене на товара, той е леко отдалечен от тялото	2
	÷ Навеждане ниско или протягане силно напред ÷ Леко навеждане напред едновременно с усукване на тялото ÷ Товарът е далеч от тялото или над нивото на раменете	4
	÷ Подчертано навеждане напред, едновременно с усукване ÷ Товар далеч от тялото ÷ Нестабилна стояща поза ÷ Клякане или коленичене	8

* Когато има различни пози при работа с тежести, трябва да се прецени средната стойност на показателя, а не крайните стойности при екстремни ситуации.

Условия на труд	Точки
Добри ергономични условия, напр. достатъчно пространство, липса на физически препятствия, равен и стабилен под, добра осветеност, добро захващане на товара	0
Ограничено пространство, възпрепятстващо работните движения; наличие на физически препятствия; неравен или хлъзгав под; недостатъчна височина или работна площ при които се ограничават работните движения	1
Силно ограничено пространство за движение и/или нестабилност на центъра на тежестта на пренасяния товар	2

Стъпка 3: Оценка на риска. Точките за оценка на разглежданата дейност са представени по-долу.



Ниво на риска	Резултат	Описание
1	< 10	Ситуация с леко физическо натоварване
2	10 < 25	Ситуация с физическо натоварване, при което е възможно претоварване при хора с по-малка физическа издръжливост
3	25 < 50	Ситуация с повишено натоварване, при която е възможно физическо претоварване при повечето хора
4	× 50	Ситуация на голяма натоварване с много висока вероятност за физическо претоварване

**** По уязвими от физическо претоварване са хора по-възрастни от 40 години и по-млади от 21 години, новопостъпилите и хора с определени хронични заболявания и медицински противопоказания.**

***** Ситуация с физическо претоварване може да се избегне чрез: намаляване на товара; намаляване на времето през което се прилагат значителни усилия; ротация на работещите; използване на помощни средства; препроектиране на работното място; промяна в начина на работа; обучение на работещите - заучаване на техники за намаляване на напрежението при ръчно манипулиране с товар.**

Необходима детайлна оценка и/или мерки:

Препоръки за предприемане на действия:

Дата на оценката: _____ Извършил: _____