

"Ръчна работа с тежести"

Предприятие:

Обект:

Работно място:

№	Въпрос	Да	Не
1.	Проектирано ли е работното Ви място, така че да бъде избегнато извършването на ръчна работа с тежести?		
2.	Съществуват ли на работното Ви място технически средства за ограничаване на ръчната работа с тежести?		
3.	При работа с тежести знаете ли?		
	- Теглото на всяка тежест?		
	- Височината от която я вземате и на която я поставяте?		
	- Броя на преместените тежести за един час?		
4.	При навеждане за да вземете тежести ръцете ви минават ли под половината височина?		
5.	Поставяте ли и вземате ли тежести на разстояние повече от 30 см от тялото си?		
6.	Пренасяте ли тежест на височина над раменете?		
7.	Правите ли завъртане на тялото без тежест?		
8.	Пренасяте ли тежести асиметрично на тялото си?		
9.	Налага ли се да пренасяте товари при недостатъчно равновесие?		
10.	Вдигането и поставянето на тежести извършва ли се непрекъснато в продължение на повече от един час?		
11.	Носите ли тежестта повече от пет минути?		
12.	Пренасяте ли тежестта по стълби или по наклонена плоскост?		
13.	Имали ли сте оплаквания за лошо замислено работно място по отношение на работата с тежести?		
14.	Тежестта на товара повече ли е от 30кг за мъжете и 15 кг за жените?		
15.	Тежестта има ли остри ръбове, нестабилна ли е, има ли топъл или студен елемент?		
16.	Предметите обемни и неудобни за носене ли са?		
17.	Работата извършва ли се в ограничено пространство?		
18.	Подемно-транспортните средства имат ли директен достъп до работното ви място?		
19.	Има ли по пода хлъзгави и неравни участъци?		

Имате ли препоръки относно работата с тежести на работното Ви място:

.....

.....

.....

.....

.....

.....