

SPRÁVNE TLAČENIE A ŤAHANIE BREMIEN

Poškodenia podporno-pohybovej sústavy predstavujú najčastejší problém súvisiaci s prácou (znižujú produktivitu práce, môžu viesť k absenciám z dôvodu choroby a k dlhodobej práceneschopnosti).

Ochorenia podporno-pohybovej sústavy súvisiace s prácou sú poškodenia telesnej stavby, napríklad svalov, kĺbov, šliach, väzív, nervov, kostí a krvného obehu, spôsobované alebo zhoršované najmä pracovnými úkonmi a prostredím, v ktorom sa práca vykonáva. Príčinou býva nesprávna manipulácia s bremenami, nevhodná poloha a vykonávanie opakovaných pohybov.

Hierarchia preventívnych opatrení

- **Eliminácia** – zvažiť, či sa dá ručnej manipulácii s bremenami vyhnúť, napríklad použitím elektrických alebo mechanických manipulačných zariadení, ako sú dopravníky alebo manipulačné vozíky.
- **Technické opatrenia** – ak sa ručnej manipulácii s bremenami nedá vyhnúť, zvažiť použitie podporných zariadení, ako sú napríklad zdvíhaky, vozíky respektíve vákuové zdvíhacie zariadenia.
- **Organizačné opatrenia** – striedanie prác a zavedenie dostatočne dlhých prestávok.
- **Poskytovanie informácií** – informovať zamestnancov o rizikách a negatívnych vplyvoch ručnej manipulácie s bremenami na zdravie a zabezpečiť vyškolenie na používanie zariadení a správne manipulačné techniky.

Správna technika pri tlačení respektíve ťahaní bremena

Je dôležité, aby:

- sa tlačenie a ťahanie vykonávalo s využitím vlastnej hmotnosti; nakloňte sa dopredu pri tlačení a dozadu pri ťahaní,
- sa dalo o podlahu dostatočne zaprieť, aby ste sa mohli nakláňať dopredu / dozadu,
- ste sa vyhli vytáčaniam a ohýbaniu chrbta,
- manipulačné zariadenia mali držadlá / rukoväte, aby ste mohli použiť ruky na vynaloženie sily. Výška rukovätí by mala byť medzi plecami a drikom, aby ste mohli tlačiť / ťahať v správnej neutrálnej polohe,
- manipulačné zariadenia boli udržiavané,
- podlahy boli pevné, rovné a čisté.

