

Břemeno nositi = problémy vás čekají všeliké

Pokud si rádi prolustujete snář, následující výklad snu, ke kterému jsem se snadno a rychle po svém probuzení z noční můry dostala pomocí internetu, vás nijak nepřekvapí. Ve spánku „břemeno nositi“ znamená starost, povinnost, těžký úkol, těžkou práci, symbolizuje těžkosti a váhu osudu všelikou, včetně zkoušek, které nám život přináší. Nésti břemeno ve snu nebo v životě není tedy nikdy nic snadného a příjemného, a protože vám s ním málokdo dobrovolně pomůže, jistě není od věci onu zátěž, v dnešním povídání rozumějme zátěž fyzickou, blíže prozkoumat.

Slovo fyzický znamená *tělesný*. Mluvíme-li o tedy zátěži fyzické, myslíme tím stav, který při dlouhodobém a nadměrném působení naše tělo poškozuje a opotřebovává. Dochází k především k zatížení našeho pohybového aparátu, srdce, cév a dýchacího systému. Fyzická zátěž ovlivňuje i metabolické procesy a celkovou tepelnou regulaci. Právě z tohoto důvodu je působení fyzické zátěže dlouhodobě zkoumáno a na základě výsledků v praxi i regulováno pomocí státní legislativy.

V NV č. 361/2007 Sb., je fyzická zátěž dále rozdělena na celkovou fyzickou zátěž, lokální svalovou zátěž, pracovní polohu a ruční manipulaci s břemeny. Omezit špatný vliv nadměrné fyzické zátěže na zdraví lze pak např. zavedením bezpečnostních přestávek, střídáním zaměstnanců, střídáním různých činností nebo změnou technologie práce.

Ruční manipulace s břemenem, je v legislativě popsána jako přepravování nebo nošení břemene (jedním nebo současně více zaměstnanci), včetně jeho zvedání, pokládání, strkání, tahání, posunování nebo přemísťování. Aby mohl zaměstnavatel správně zhodnotit reálné zdravotní riziko, které hrozí jeho zaměstnancům a přijmout vhodná opatření, posuzuje se hmotnost břemene, celková hmotnost, kterou *navzpíráme* za směnu apod. (měření provádí akreditované společnosti). Výsledkem procesu by mělo být i odpovídající zařazení do kategorie práce a nastavení pracovnělékařských prohlídek. Některé práce spojené s fyzickou zátěží a přenášením břemen jsou legislativou regulovány nebo přímo zakázány.

Pro zajištění bezpečné práce a svého zdraví všeobecně, se seznamte před prací s vlastnostmi břemene, jeho těžištěm a způsobem úchopu. Je důležité si prohlédnout i místo práce, abyste někde nezakopli a neskončili na zemi s pracovním úrazem. Nezapomeňte, že ze zdravotních důvodů je třeba zvedat břemeno vždy z podřepu, s rovnými zády – v této poloze nedochází k nadměrnému zatížení vaší páteře. Ještě snad pro zajímavost – průměrná fyzická síla žen je cca o třetinu menší než fyzická síla mužů a největší sílu prý mají muži kolem 25 let věku, poté dochází k jejímu postupnému úbytku.

A pokud se vám zdá břemeno, které nesete, příliš těžké, nestyďte se požádat o pomoc ostatní. To platí pro břemena všeobecně – pro ty na těle i na duši.

Limity pro ručně přenášená břemena

	<i>občasné přenášení a zvedání</i>	<i>časté přenášení a zvedání</i>	<i>práce v sedě /váha břemena max.</i>	<i>osmihodinová směna</i>
muži	50 kg	30 kg	5 kg	10 000 kg
ženy	20 kg	15 kg	3 kg	6 500 kg

Pozn.: Občasné zvedání a přenášení břemene – práce nepřesahuje celkem 30 minut za osmihodinovou směnu. Časté zvedání a přenášení břemene – práce přesahuje souhrnně 30 minut v osmihodinové směně (navýšit limit lze pouze u delších směn - 5 % za každou hodinu nad osmihodinovou směnu).

Dana Žáková, oddělení BOZP