ZBIERKA ZÁKONOV
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Ročník 2001

Vyhlásené: 05.06.2001 Vyhlásená verzia v Zbierke zákonov Slovenskej republiky

Obsah tohto dokumentu má informatívny charakter.

204

NARIADENIE VLÁDY
Slovenskej republiky

z 23. mája 2001

o minimálnych bezpečnostných a zdravotných požiadavkách pri práci s bremenami

Vláda Slovenskej republiky podľa § 16 ods. 1 písm. e) zákona Národnej rady Slovenskej republiky č. 330/1996 Z. z. o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci v znení zákona č. 158/2001 Z. z. nariaďuje:

§ 1
Predmet úpravy

Toto nariadenie vlády ustanovuje minimálne požiadavky na bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci s bremenami, pri ktorej je riziko poškodenia podpornopohybovej sústavy, najmä chrbtice zamestnancov.

§ 2
Práca s bremenami

Na účely tohto nariadenia vlády sa za prácu s bremenami považuje ručná manipulácia, ktorou je každé prenášanie bremena vrátane ľudí a zvierat jedným zamestnancom alebo viacerými zamestnancami, jeho držanie, podopieranie, zdvíhanie, ukladanie, tlačenie, ťahanie, nesenie alebo pohybovanie, ktoré z dôvodu charakteristík bremena alebo nepriaznivých ergonomických podmienok predstavujú riziko poškodenia podpornopohybovej sústavy, najmä chrbtice zamestnancov.

§ 3
Všeobecné ustanovenia

(1) Zamestnávateľ zabezpečí používanie primeraných prostriedkov, najmä mechanických zariadení, aby sa zamestnanec vyhol potrebe práce s bremenami.

(2) Ak je práca s bremenami nevyhnutná, zamestnávateľ preukázateľne vykoná primerané opatrenia, použije primerané prostriedky a zamestnancov vybaví takými prostriedkami, aby sa vylúčilo alebo znížilo riziko poškodenia zdravia spojené s prácou s bremenami, a to s ohľadom na faktory súvisiace s rizikom poškodenia zdravia pri práci s bremenami, uvedené v prílohe č. 1 k tomuto nariadeniu vlády a individuálne rizikové faktory uvedené v prílohe č. 2 k tomuto nariadeniu vlády.

§ 4
Organizácia pracoviska a posúdenie zdravotnej spôsobilosti

Zamestnávateľ zabezpečí, ak sa nedá vyhnúť práci s bremenami, pracovisko takým spôsobom, aby zamestnanec vykonával prácu s bremenami s najmenším rizikom poškodenia zdravia; pred začatím prác

a) posúdi a vyhodnotí zdravotné podmienky a bezpečnostné podmienky daného druhu práce so zohľadnením faktorov uvedených v prílohe č. 1 k tomuto nariadeniu vlády,

b) vylúči alebo zníži riziko poškodenia zdravia vykonávaním potrebných opatrení, pri ktorých sa vezmú do úvahy najmä vlastnosti pracovného prostredia a požiadavky na činnosť uvedenú v prílohe č. 1 k tomuto nariadeniu vlády,

c) zohľadní smerné hmotnostné hodnoty uvedené v prílohe č. 3 k tomuto nariadeniu vlády,

d) zabezpečí posúdenie zdravotnej spôsobilosti zamestnancov na výkon konkrétnej činnosti podľa osobitného predpisu.[1])

§ 5
Práca s bremenami u žien a mladistvých

(1) Ženy a mladiství, ak je to možné, nevykonávajú pravidelnú dlhodobú prácu s bremenami.

(2) V prípade, že práca s bremenami je u žien a mladistvých nevyhnutná, hmotnosť bremien je uvedená v prílohe č. 3 k tomuto nariadeniu vlády.

§ 6
Informovanie a školenie

(1) Zamestnanci, zástupcovia zamestnancov pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci[2]) a príslušný odborový orgán dostanú potrebné údaje, a ak je to možné, presné informácie o hmotnosti bremena a umiestnení ťažiska bremena v prípade, keď je hmotnosť bremena rozložená nerovnomerne.

(2) Zamestnávateľ zabezpečí primerané zaškolenie zamestnancov a ich oboznámenie s prácou s bremenami, so zdravotnými rizikami, ktorým môžu byť vystavení pri nesprávnej manipulácii, s ohľadom na faktory uvedené v prílohách č. 1 a 2 k tomuto nariadeniu vlády a poskytne im potrebný zácvik.

§ 7
Účinnosť

Toto nariadenie vlády nadobúda účinnosť 1. júla 2001.

Mikuláš Dzurinda v. r.

Príloha č. 1
k nariadeniu vlády č. 204/2001 Z. z.

FAKTORY SÚVISIACE S RIZIKOM POŠKODENIA ZDRAVIA PRI PRÁCI S BREMENAMI

Faktory súvisiace s rizikom poškodenia podpornopohybovej sústavy pri práci s bremenami sú najmä tieto:

1. Vlastnosti bremena

   Ručná manipulácia môže predstavovať riziko poškodenia podpornopohybovej sústavy, najmä chrbtice, ak je bremeno

   a) príliš ťažké alebo príliš veľké,

   b) neskladné alebo ťažko uchopiteľné,

   c) nestabilné alebo jeho obsah sa môže premiestňovať,

   d) umiestnené v takej polohe, že je ho potrebné držať alebo s ním manipulovať v určitej vzdialenosti od tela alebo je potrebné pri manipulácii s ním sa nakláňať alebo vytáčať trup,

   e) vzhľadom na jeho tvar, obsah alebo konzistenciu také, že môže spôsobiť poranenie zamestnancov, najmä v prípade kolízie.

2. Fyzická námaha

   Fyzická námaha môže predstavovať riziko poškodenia podpornopohybovej sústavy, najmä chrbtice, ak je

   a) nadmerná,

   b) dosahovaná iba otáčavým pohybom trupu,

   c) pravdepodobnosť, že dôjde k neočakávanému pohybu bremena,

   d) manipulácia s bremenom uskutočňovaná v nestabilnej alebo nefyziologickej polohe tela.

3. Pracovné prostredie

   Pracovné prostredie môže zvýšiť riziko poškodenia podpornopohybovej sústavy, najmä chrbtice, ak

   a) nie je dostatok priestoru na uskutočňovanie činnosti, najmä vo vertikálnom smere,

   b) podlaha je taká nerovná, že vzniká riziko podknutia, alebo je klzká vzhľadom na obuv zamestnanca,

   c) miesto v pracovnom prostredí neumožňuje zamestnancovi manipulovať s bremenami v bezpečnej výške alebo v správnej polohe,

   d) úroveň podlahy alebo pracovného povrchu sa mení, v dôsledku čoho je nutné manipulovať s bremenami na rôznych úrovniach,

   e) podlaha alebo opora nôh je nestabilná,

   f) osvetlenie, teplota, vlhkosť alebo vetranie je nevyhovujúce.

4. Požiadavky na činnosť

   Činnosť môže predstavovať riziko, ak ide o poškodenie podpornopohybovej sústavy, najmä chrbtice, ak zahŕňa jednu alebo viacero z týchto podmienok:

   a) príliš častú alebo z hľadiska trvania príliš dlhú fyzickú záťaž namáhajúcu podpornopohybovú sústavu, najmä chrbticu,

   b) nedostatočný telesný odpočinok alebo čas potrebný na zotavenie,

   c) nadmerné vzdialenosti pri zdvíhaní, spúšťaní alebo prenášaní bremena,

   d) vnútené tempo práce pri pracovnom procese, ktoré zamestnanec nemôže meniť.

Príloha č. 2
k nariadeniu vlády č. 204/2001 Z. z.

INDIVIDUÁLNE RIZIKOVÉ FAKTORY

Pri práci s bremenami môže byť zamestnanec ohrozený poškodením podpornopohybovej sústavy, najmä chrbtice, ak

a) je fyzicky a zdravotne nespôsobilý uskutočňovať príslušný pracovný úkon,

b) má nevhodný odev a obuv a iné osobné vybavenie,

c) nemá zodpovedajúce alebo primerané vedomosti a zácvik.

Riziko poškodenia podpornopohybovej sústavy, najmä chrbtice zamestnancov pri práci s bremenami, môžu súčasne podmieniť viaceré faktory uvedené v prílohách č. 1 a 2 k tomuto nariadeniu.

Príloha č. 3
k nariadeniu vlády č. 204/2001 Z. z.

SMERNÉ HMOTNOSTNÉ HODNOTY[1])

a) Smerné hmotnostné hodnoty oboma rukami zdvíhaných a prenášaných bremien a maximálna hmotnosť bremena[2]) pre mužov a ženy rôznych vekových kategórií v základnej polohe postojačky a pri priaznivých a nepriaznivých[3]) podmienkach v trvaní maximálne 1 hodinu za zmenu[4])

Vek	Podmienky	Maximálna hmotnosť bremena[2])	
		Muži	Ženy
18 - 29 r.	priaznivé	50 kg	15 kg
	nepriaznivé	40 kg	10 kg
30 - 39 r.	priaznivé	45 kg	15 kg
	nepriaznivé	40 kg	10 kg
40 - 49 r.	priaznivé	40 kg	15 kg
	nepriaznivé	35 kg	10 kg
50 - 60 r.	priaznivé	35 kg	10 kg
	nepriaznivé	30 kg	5 kg

1) Smerné hmotnostné hodnoty vyjadrujú vhodnosť určitej činnosti zamestnanca vykonávanej v závislosti od veku a pohlavia a od hmotnosti bremena vo vzťahu k frekvencii úkonov a dĺžke trvania.

2) Pod maximálnou hmotnosťou bremena sa rozumie hmotnosť individuálneho bremena, ktorá nesmie byť za žiadnych podmienok (okolností) prekročená.

3) Za nepriaznivé podmienky sa považujú napr. zhoršené úchopové možnosti, manipulácia s bremenami v úrovniach podlaha – plece, plece – nad plece, nerovná, naklonená šmykľavá podlaha, vyšší podiel statických prvkov – držanie bremena, fyziologicky nevhodná pracovná poloha (napr. nakláňanie a pootáčanie trupu, vzpaženie horných končatín a podobne), veľká vzdialenosť medzi ťažiskom tela a ťažiskom bremena, vnútené pritláčanie bremena k bruchu, prenášanie bremien s rizikom prevrhnutia a vystreknutia (nádoby, kontajnery so škodlivými látkami), nárazové zaťaženie v priebehu zmeny, nedostatočná fyzická zdatnosť zamestnacov a podobne.

4) Maximálna frekvencia zdvihov pre ručné zdvíhanie bremena u mužov s hmotnosťou bremena 50 kg je za priaznivých podmienok 1 zdvih za 2 minúty (pri hmotnosti bremena 25 kg 1 zdvih za 1 minútu) v priebehu 1 hodiny za zmenu.
Pri zvyšovaní frekvencie zdvihov sa primerane hmotnosť bremena znižuje (pri bremene s maximálnou hmotnosťou do 7 kg 15 zdvihov za 1 minútu).
Bremená s hmotnosťou 30 – 50 kg u mužov možno zdvíhať nepretržite počas 1 hodiny. Prestávky medzi časovými úsekmi na zdvíhanie bremien nesmú byť kratšie ako 30 minút.
Pri stanovení maximálnej celozmenovej hmotnosti bremena pri prenášaní bremien je potrebné zohľadniť aj energetický výdaj a srdcovú frekvenciu zamestnanca. K prácam spojeným s dlhodobou a pravidelnou manipuláciou s bremenami je potrebné vyžiadať stanovisko príslušného orgánu na ochranu zdravia.

b) Smerné hmotnostné hodnoty na zdvíhanie a prenášanie bremien pre ženy v základnej polohe postojačky[1])

Maximálna hmotnosť ručne zdvíhaných a prenášaných bremien[2])	**Dĺžka vertikálnej dráhy bremena**	**Maximálny počet zdvihov za minútu[2])**	**Maximálna vzdialenosť**
15 kg	podlaha - zápästie[3])	6	8 m
	zápästie - plece	5	
10 kg	podlaha - zápästie	8	10 m 15 m pri dobrých úchopových možnostiach
	zápästie - plece	7	
	podlaha - plece	5	
5 kg	podlaha - zápästie	10	15 m 20 m pri dobrých úchopových možnostiach
	podlaha - plece	8	
	podlaha - nad plece	6	
	zápästie - plece	10	
	zápästie - nad plece	8	
	plece - nad plece	5	

1) Pri práci v sede a dvíhaní bremena jednou rukou nesmie byť jeho hmotnosť väčšia ako 5 kg.

2) Bremená s hmotnosťou 10 – 15 kg možno zdvíhať nepretržite počas 10 minút, bremená s hmotnosťou 5 – 10 kg počas 15 minút. Prestávky medzi časovými úsekmi na zdvíhanie bremien nesmú byť kratšie ako 10, resp. 15 minút.
U tehotných žien a matiek do deviateho mesiaca po pôrode, vykonávajúcich ručnú manipuláciu s bremenami, je potrebné rešpektovať odporúčanie príslušného lekára týkajúce sa úpravy režimu práce a odpočinku, prípadne časového obmedzenia a trvania ručnej práce s bremenami, ak si to vyžaduje zdravotný stav ženy, ochrana plodu a nerušený priebeh tehotenstva. Pre tehotné ženy sa odporúčajú smerné hmotnostné hodnoty pre ženy (maximálna hmotnosť ručne zdvíhaných a prenášaných bremien, maximálny počet zdvihov za minútu) znížiť na menej ako polovicu.

3) Výška zápästia žien je v priemere 75 cm, výška pliec je v priemere 134 cm. Pri pracovnej polohe v sede sa tieto hodnoty znižujú o 40 cm v tolerancii ± 5 cm podľa výšky sedadla.

c) Smerné hmotnostné hodnoty na zdvíhanie a prenášanie bremien pre mladistvých v základnej polohe postojačky[1])

Vek	**Maximálna hmotnosť ručne zdvíhaných a prenášaných bremien**		**Dĺžka vertikálnej dráhy bremena**	**Maximálny počet zdvihov za minútu**	
	Chlapci[2])	Dievčatá[2])		Chlapci[2])	Dievčatá[2])
17 - 18 r.	20 kg[3])	15 kg[3])	podlaha - zápästie	5	5
			zápästie - plece	4	4
16 - 18 r.	15 kg[3])	10 kg[3])	podlaha - zápästie	6	7
			zápästie - plece	6	7
			podlaha - plece	3	4
všetky vekové skupiny	10 kg[3])	5 kg[3])	podlaha - zápästie	8	8
			podlaha - plece	6	6
			podlaha - nad plece zápästie - plece	4 8	4 8
			zápästie - nad plece	6	6
			plece - nad plece	4	4

1) Pri práci v sede nesmie byť hmotnosť bremena väčšia ako 5 kg.

2) Pri manipulácii s bremenami u mladistvých sa v spolupráci s príslušným lekárom prihliada na individuálny telesný vývoj a zdravotný stav najmä u jedincov, kde telesný vývoj nezodpovedá ich biologickému veku.

3) Bremená s hmotnosťou 15 – 20 kg u chlapcov a 10 – 15 kg u dievčat možno zdvíhať nepretržite počas 10 minút, bremená s hmotnosťou 10 – 15 kg u chlapcov a 5 – 10 kg u dievčat počas 15 minút. Prestávky medzi časovými úsekmi na zdvíhanie bremien nesmú byť kratšie ako 10, resp. 15 minút.

1) § 20 zákona Národnej rady Slovenskej republiky č. 98/1995 Z. z. o Liečebnom poriadku v znení neskorších predpisov.

2) § 10 zákona Národnej rady Slovenskej republiky č. 330/1996 Z. z. o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci v znení neskorších predpisov.

Vydavateľ Zbierky zákonov Slovenskej republiky a prevádzkovateľ právneho a informačného portálu Slov-Lex dostupného na webovom sídle www.slov-lex.sk je Ministerstvo spravodlivosti Slovenskej republiky, Župné námestie 13, 813 11 Bratislava, tel.: 02 571 01 000, e-mail: helpdesk@slov-lex.sk.