ZBIERKA ZÁKONOV
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Ročník 2006

Vyhlásené: 23.05.2006 Vyhlásená verzia v Zbierke zákonov Slovenskej republiky

Obsah tohto dokumentu má informatívny charakter.

281

NARIADENIE VLÁDY
Slovenskej republiky
z 19. apríla 2006
o minimálnych bezpečnostných a zdravotných požiadavkách pri ručnej manipulácii s bremenami

Vláda Slovenskej republiky podľa § 2 ods. 1 písm. e) zákona č. 19/2002 Z. z., ktorým sa ustanovujú podmienky vydávania aproximačných nariadení vlády Slovenskej republiky v znení neskorších predpisov nariaďuje:

§ 1
Predmet úpravy

Toto nariadenie vlády ustanovuje minimálne požiadavky na bezpečnosť a ochranu zdravia zamestnancov pri ručnej manipulácii s bremenami, pri ktorej je riziko poškodenia zdravia, najmä chrbtice zamestnancov, a na predchádzanie tomuto riziku.

§ 2
Základné pojmy

Na účely tohto nariadenia vlády je ručná manipulácia s bremenami akékoľvek premiestňovanie alebo nesenie bremena vrátane ľudí a zvierat jedným zamestnancom alebo viacerými zamestnancami, jeho zdvíhanie, podopieranie, ukladanie, tlačenie, ťahanie alebo iné pohybovanie, ktoré z dôvodu vlastností bremena alebo nepriaznivých ergonomických faktorov predstavujú riziko poškodenia zdravia, najmä chrbtice zamestnancov. Tieto faktory súvisiace s rizikom poškodenie zdravia pri ručnej manipulácii s bremenami sú uvedené v prílohe č. 1.

§ 3

Na predchádzanie rizikám poškodenia zdravia, ktoré vyplývajú pre zamestnancov vrátane osobitných skupín zamestnancov[1]) z ručnej manipulácie s bremenami, sa ustanovujú smerné hmotnostné hodnoty uvedené v prílohe č. 2.

§ 4

(1) Zamestnávateľ je povinný zabezpečiť organizačnými opatreniami alebo používaním primeraných prostriedkov, najmä mechanických zariadení, vylúčenie ručnej manipulácie zamestnancov s bremenami.

(2) Ak ručnú manipuláciu s bremenami nemožno vylúčiť, zamestnávateľ vykoná primerané organizačné opatrenia, použije primerané prostriedky a zamestnancov vybaví takými

prostriedkami, aby sa vylúčilo alebo znížilo riziko poškodenia zdravia vyplývajúce z ručnej manipulácie s bremenami so zohľadnením faktorov uvedených v prílohe č. 1.

§ 5
Posúdenie rizika a zdravotnej spôsobilosti a opatrenia na zníženie rizika

Zamestnávateľ, ktorý nevylúčil ručnú manipuláciu s bremenami, je povinný zabezpečiť, aby táto manipulácia bola pre zamestnancov čo najbezpečnejšia a s najmenším rizikom poškodenia zdravia. V záujme odstránenia alebo zníženia účinkov ručnej manipulácie s bremenami na zdravie zamestnancov je zamestnávateľ povinný pred jej začatím

a) posúdiť riziko[2]) pri každom druhu ručnej manipulácie s bremenami so zohľadnením faktorov uvedených v prílohe č. 1 a smerných hmotnostných hodnôt uvedených v prílohe č. 2,

b) vykonať príslušné opatrenia, najmä so zreteľom na fyzickú námahu, vlastnosti pracovného prostredia a požiadavky na činnosť uvedené v prílohe č. 1,

c) zabezpečiť zdravotný dohľad,[3]) ktorým je posúdenie zdravotnej spôsobilosti zamestnancov na ručnú manipuláciu s bremenami so zohľadnením individuálnych rizikových faktorov uvedených v prílohe č. 3 a smerných hmotnostných hodnôt uvedených v prílohe č. 2.

§ 6
Informovanie a školenie zamestnancov

Zamestnávateľ je povinný

a) poskytnúť zamestnancom a zástupcom zamestnancov pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci[4]) v súlade s osobitným predpisom[5]) potrebné všeobecné údaje, a ak je to možné, presné informácie o hmotnosti bremena a ťažisku najťažšej strany bremena v prípade, keď je bremeno v obale umiestnené excentricky,

b) zabezpečiť školenie a zácvik zamestnancov v súlade s osobitným predpisom[5]) o správnej manipulácii s bremenom a o rizikách poškodenia zdravia, ktoré vyplývajú z nesprávnej manipulácie s bremenom s prihliadnutím na faktory uvedené v prílohách č. 1 a 3.

§ 7

Správa o praktickom uplatňovaní tohto nariadenia vlády sa zasiela Európskej komisii každé štyri roky.[6])

§ 8

Týmto nariadením vlády sa preberá právny akt Európskych spoločenstiev uvedený v prílohe č. 4.

§ 9

Zrušuje sa nariadenie vlády Slovenskej republiky č. 204/2001 Z. z. o minimálnych bezpečnostných a zdravotných požiadavkách pri práci s bremenami.

§ 10

Toto nariadenie vlády nadobúda účinnosť 1. júla 2006.

v z. Pál Csáky v. r.

Príloha č. 1
k nariadeniu vlády č. 281/2006 Z. z.

FAKTORY SÚVISIACE S RIZIKOM POŠKODENIA ZDRAVIA PRI RUČNEJ MANIPULÁCII S BREMENAMI

Faktory súvisiace s rizikom poškodenia zdravia, najmä chrbtice, pri ručnej manipulácii s bremenami sú najmä tieto:

1. Vlastnosti bremena

Ručná manipulácia s bremenom môže predstavovať riziko poškodenia zdravia, 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 ho treba držať alebo s ním manipulovať v určitej vzdialenosti od tela alebo sa treba pri manipulácii s ním 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 zdravia, 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 zdravia, najmä chrbtice, ak

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

b) podlaha je taká nerovná, že vzniká riziko potknutia, 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

Pracovná činnosť môže predstavovať riziko poškodenia zdravia, najmä chrbtice, ak zahŕňa jednu podmienku alebo viacero z týchto podmienok:

a) príliš častú alebo z hľadiska trvania príliš dlhú fyzickú záťaž namáhajúcu 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. 281/2006 Z. z.

SMERNÉ HMOTNOSTNÉ HODNOTY

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

Vek	**Podmienky**	**Maximálna hmotnosť bremena**		**Maximálna celozmenová hmotnosť (kg)**	
		Muži	Ženy	Muži	Ženy
18 - 29 r.	priaznivé nepriaznivé	50 kg 40 kg	15 kg 10 kg	10 000 8 000	6 500 5 500
30 - 39 r.	priaznivé nepriaznivé	45 kg 40 kg	15 kg 10 kg	7 500 7 200	6 500 5 500
40 - 49 r.	priaznivé nepriaznivé	40 kg 35 kg	15 kg 10 kg	6 500 6 000	6 000 5 500
50 - 60 r.	priaznivé nepriaznivé	35 kg 30 kg	10 kg 5 kg	5 500 5 000	5 000 4 000

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. U zamestnancov so zdravotným postihnutím treba pri ručnej manipulácii s bremenami rešpektovať odporúčanie lekára podľa individuálneho posúdenia zdravotného stavu.
2. Pod maximálnou hmotnosťou bremena sa rozumie hmotnosť individuálneho bremena, ktorá nesmie byť za žiadnych podmienok (okolností) prekročená.
3. Pod maximálnou celozmenovou hmotnosťou bremena sa rozumie celková (úhrnná) hmotnosť zmanipulovaných bremien za zmenu, ktorá sa nesmie za žiadnych podmienok (okolností) prekročiť. Pri stanovení maximálnej celozmenovej hmotnosti bremena pri prenášaní bremien treba individuálne zohľadniť aj energetický výdaj, srdcovú frekvenciu a celkový zdravotný stav zamestnanca.
4. 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 neprijateľná 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 zamestnancov a podobne.
5. 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.

Na práce spojené s dlhodobou a pravidelnou manipuláciou s bremenami treba vyžiadať stanovisko príslušného orgánu na ochranu zdravia.

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

Maximálna hmotnosť ručne zdvíhaných a prenášaných bremien	**Dĺžka vertikálnej dráhy bremena**	**Maximálny počet zdvihov za minútu**	**Maximálna vzdialenosť**
15 kg	podlaha - zápästie zápästie - plece	6 5	8m
10 kg	podlaha - zápästie zápästie - plece podlaha - plece	8 7 5	10 m 15 m pri dobrých úcho-pových možnostiach
5 kg	podlaha - zápästie podlaha - plece podlaha - nad plece zápästie - plece zápästie - nad plece rameno - nad plece	10 8 6 10 8 5	15 m 20 m pri dobrých úcho-pových možnostiach

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, matiek do deviateho mesiaca po pôrode a dojčiacich žien, vykonávajúcich ručnú manipuláciu s bremenami, treba 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, matky do deviateho mesiaca po pôrode a dojčiace 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

Vek	**Maximálna hmotnosť ručne zdvíhaných a prenášaných bremien**		**Dĺžka vertikálnej dráhy bremena**	**Maximálny počet zdvihov za minútu**	
	Chlapci	Dievčatá		Chlapci	Dievčatá
17 - 18 r.	20 kg	15 kg	podlaha - zápästie zápästie - plece	54	54
16 - 18 r.	15 kg	10 kg	podlaha - zápästie zápästie - plece podlaha - plece	6 6 3	7 7 4
všetky vekové skupiny	10 kg	5 kg	podlaha - zápästie podlaha - plece podlaha - nad plece zápästie - plece zápästie - nad plece plece - nad plece	8 6 4 8 6 4	8 6 4 8 6 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.

Príloha č. 3
k nariadeniu vlády č. 281/2006 Z. z.

INDIVIDUÁLNE RIZIKOVÉ FAKTORY

Pri práci s bremenami môže byť zamestnanec ohrozený poškodením zdravia, 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 zdravia, najmä chrbtice zamestnancov, pri práci s bremenami môžu súčasne podmieniť viaceré faktory uvedené v prílohách č. 1 a 3.

Príloha č. 4
k nariadeniu vlády č. 281/2006 Z. z.

ZOZNAM PREBERANÝCH PRÁVNYCH AKTOV EURÓPSKYCH SPOLOČENSTIEV

Smernica Rady 90/269/EHS z 29. mája 1990 o minimálnych požiadavkách na bezpečnosť a ochranu zdravia pri ručnej manipulácii s bremenami, pri ktorej pracovníkom hrozí riziko najmä poškodenia chrbta (štvrtá samostatná smernica v zmysle článku 16 ods. 1 smernice 89/391/EHS) (Mimoriadne vydanie Ú. v. EÚ, 5/zv. 1.).

1) § 3 písm. c) zákona č. 124/2006 Z. z. o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

2) § 6 ods.1 písm. c) zákona č. 124/2006 Z. z.

3) § 6 ods. 1 písm. q) a § 26 zákona č. 124/2006 Z. z.

4) § 19 zákona č. 124/2006 Z. z.

5) § 7 zákona č. 124/2006 Z. z.

6) § 4 písm. l) zákona č. 126/2006 Z. z. o verejnom zdravotníctve a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

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.