

## TRIEDY PRÁCE PODĽA CELKOVÉHO ENERGETICKÉHO VÝDAJA

Tabuľka

| Trieda práce |           | Energetický výdaj $q_M$ [ $W \cdot m^{-2}$ ] | Príklady činností  |
|--------------|-----------|--|--|
| <b>1</b>     | <b>1a</b> | $\leq 80$                                    | Sedenie: ľahká administratívna práca (písanie, práca na počítači, kreslenie, účtovníctvo, kancelárska práca).  |
|              | <b>1b</b> | 81 - 105                                     | Sedenie: ľahká manuálna práca (jednoduché šitie, laboratórna práca); práca paží a ramien (malé pracovné nástroje, kontrolná činnosť, zostavovanie alebo triedenie ľahkých predmetov); práca paží a nôh (riadenie vozidla za bežných podmienok, ovládanie pedálov).   |
|              | <b>1c</b> | 106 - 130                                    | Státie: víťanie alebo frézovanie drobných súčiastok, navíjanie cievok, rezanie závitov malých armatúr, obrábanie s nízko výkonovými nástrojmi, občasná chôdza (rýchlosť do 2,5 km/h).  |
| <b>2</b>     | <b>2a</b> | 131 - 165                                    | Kontinuálna práca rúk a paží (zatĺkanie klincov, plnenie); práca paží a nôh (riadenie nákladných áut, traktorov alebo stavebných strojov mimo cestnej komunikácie alebo v teréne); práca paží a trupu (práca s pneumatickým kladivom, montáž traktora, omietanie, prerušovaná manipulácia so stredne ťažkým materiálom, trhanie buriny, okopávanie, zber ovocia alebo zeleniny, tlačenie alebo ťahanie ľahkých vozíkov alebo fúrikov, chôdza rýchlosťou 2,5 až 5,5 km/h, kovanie). |
|              | <b>2b</b> | 166 - 200                                    |  |
| <b>3</b>     |           | 201 - 260                                    | Intenzívna práca paží a trupu (nosenie ťažkého materiálu, práca s lopatou, práca s ťažkým kladivom, pílenie, hobľovanie alebo opracovávanie tvrdého dreva, chôdza rýchlosťou 5,5 až 7 km/h, tlačenie alebo ťahanie ťažko naložených vozíkov alebo fúrikov, otlkanie odliatok, kladenie betónových panelov).  |
| <b>4</b>     |           | $> 260$                                      | Veľmi intenzívna činnosť v rýchlom až maximálnom tempe (práca so sekerou, intenzívna práca s lopatou alebo kopanie, stúpanie po schodoch, na rampu alebo po rebríku, rýchla chôdza malými krokmi, chôdza rýchlosťou väčšou ako 7 km/h).  |

Vysvetlivky k tabuľke:

1) Uvedené príklady činností sú orientačné. Práce neuvedené v tabuľke možno zaradiť podľa podobných činností. Zatriedenie (1b, 1c, 2a alebo 2b) v rámci základnej triedy 1 alebo 2 sa vykoná podľa toho, či práca je vykonávaná s nižšou alebo vyššou intenzitou. Na spoľahlivé zatriedenie práce sa vykoná objektívne meranie energetického výdaja s podrobnou analýzou vykonávanej činnosti.

2) Tepelná záťaž  $1 W \cdot m^{-2}$  zodpovedá produkcii potu  $1,47 g \cdot h^{-1}$ .