

1. Ocena tveganja pri dvigovanju, držanju ali prenašanju (MKK-DDP)

Delovno mesto/opravlilo:	
Trajanje delovnega dne:	Ocenjevanje izvedel/-la:
Trajanje opravlila:	Datum:

1. korak: Določitev točk ocenjevanja časa

Pogostost (do ...-krat na opravilo in delovni dan):	5	20	50	100	150	220	300	500	750	1000	1500	2000	2500
Točke ocenjevanja časa:	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	5	6	7	8	9	10

2. korak: Določitev ocenjevalnih točk za druge kazalnike

Dejanska masa bremena ¹⁾	Točke za oceno obremenitve za moške	Točke za oceno obremenitve za ženske
3 do 5 kg	4	6
> 5 do 10 kg	6	9
> 10 do 15 kg	8	12
> 15 do 20 kg	11	25
> 20 do 25 kg	15	75
> 25 do 30 kg	25	85
> 30 do 35 kg	35	100
> 35 do 40 kg	75	
> 40 kg	100	

¹⁾ »Dejanska masa bremena« se nanaša na fizično delovno obremenitev, ki jo mora delavec dejansko opraviti.

Pri nagibanju kartonske škatle učinkuje samo približno 50 % teže bremena, pri prenašanju bremena v paru pa približno 60 % teže bremena na osebo (v primeru povečanih zahtev glede nadzora in usklajevanja bremena je treba predvideti več kot 50 %).

Pogoji ravnanja z bremenom	Ocenjevalne točke
Breme se prenaša z obema rokama in simetrično.	0
Breme se začasno prenaša z eno roko in/ali asimetrično; neenakomerna porazdelitev bremena med obe roki.	2
Breme se prenaša pretežno z eno roko ali pri nestabilnem središču bremena.	4


Telesna drža²⁾

Gibanje lahko poteka v obe smeri, kar pomeni, da prikazani slikovni simboli lahko predstavljajo začetek in konec postopka ravnanja z bremenom. Če je v enem polju več slikovnih simbolov, jih je treba obravnavati kot enakovredne. Poleg tega je treba upoštevati tudi zasuk/stranski nagib trupa, položaj/prijemanje bremena v oddaljenosti od telesa, delo z dvignjenimi rokami in prijemanje nad ravno ramen (dodatne točke).

Začetek/konec	Konec/začetek	Ocenjevalne točke	Začetek/konec	Konec/začetek	Ocenjevalne točke	Dodatne točke (največ 6 točk) Ustrezno samo, kadar je to primerno.	
		0			10 ³⁾	Zaznana je občasna rotacija in/ali bočni nagib trupa.	+1
						Zaznana je pogosta/stalna rotacija in/ali bočni nagib trupa.	+3
		3			13 ³⁾	Težišče bremena in/ali roke občasno na razdalji od telesa.	+1
						Težišče bremena in/ali roke so pogosto/stalno na razdalji od telesa.	+3 ³⁾
		5			15 ³⁾	Občasno dvignjene roke, roke med komolci in rameni.	+0,5
						Pogosto/stalno dvignjene roke, roke med komolci in rameni.	+1
		7			18 ³⁾	Roke občasno nad višino ramen.	+1
						Roke so pogosto/stalno nad višino ramen.	+2 ³⁾
		9			20 ³⁾	Točke ocenjevanja telesne drže + Dodatne točke = Skupaj	
						(največ 6 točk)	

²⁾ Upoštevati je treba značilno držo telesa pri dvigovanju in odlaganju bremena. Redka odstopanja se lahko zanemarijo. Če se dviganje/prijemanje izvaja v sedečem položaju, npr. pri premeščanju stvari, je treba ustrezno uporabiti slikovne simbole. Pri ravnanju z bremenom v sedečem položaju se je treba izogibati večjim obremenitvam.

³⁾ Upoštevajte: Če je bila izbrana ta kategorija, je priporočljivo, da se to opravilo oceni tudi z uporabo metode ključnih kazalnikov za neobičajno držo telesa!

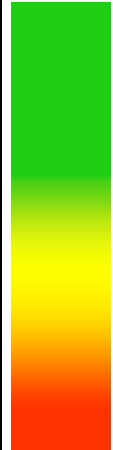
Neugodni delovni pogoji (navedite samo, kjer je to primerno) Kazalnike, ki niso navedeni v preglednici, je treba ustrezno upoštevati. Redka odstopanja se lahko zanemarijo.		Vmesne ocenjevalne točke (VOT)	Σ VOT
Položaj in gibanje roke/dlani: 	občasno na meji obsega giba	1	točke (VOT)
	pogosto/stalno na meji obsega giba	2	
Omejen prenos/uporaba sile: bremena, ki jih je težko prijeti/potrebne so večje sile držanja/ni oblikovanih ročajev/delovne rokavice		1	
Bistveno oviran prenos/uporaba sile: bremena skoraj ni mogoče prijeti/spolzki, mehki, ostri robovi/brez ročajev ali neprimerni ročaj/delovne rokavice.		2	
Neugodne okoliške razmere: neugodne vremenske razmere in/ali fizične delovne obremenitve zaradi vročine, suše, mraza, vlage.		1	
Omejeni prostorski pogoji: delovna površina je manjša od 1,5 m ² , tla so zmerno umazana in rahlo neravna, rahel naklon do 5°, rahlo omejena stabilnost, breme mora biti natančno nameščeno.		1	
Neugodni prostorski pogoji: znatno omejena svoboda gibanja ali prostor za gibanje ni dovolj velik, delo v omejenih prostorih, tla so zelo umazana, neravna ali grobo tlakovana, stopnice/luknje, večji naklon 5-10°, omejena stabilnost, breme je treba zelo natančno namestiti.		2 ⁴⁾	
Oblačila: dodatna fizična obremenitev zaradi slabših oblačil ali opreme (npr. pri nošenju težkih dežnih jopičev, oblek za zaščito celega telesa, opreme za zaščito dihal, pasov za orodje in podobno).		1	
Težave pri držanju/nošenju: bremena je treba držati od > 5 do 10 sekund ali jih prenašati na razdalji od > 2 do 5 m.		2	
Znatne težave pri držanju/nošenju: bremena je treba držati > 10 sekund ali jih prenesti na razdalji > 5 m.		5	
Brez: ni neugodnih delovnih pogojev.		0	

⁴⁾Upoštevajte: Če obstajajo neugodni prostorski pogoji pri prenašanju bremena ali če je treba breme prenašati na razdaljah, večjih od 10 m, se lahko to opravilo oceni z uporabo metode ključnih kazalnikov prisilne drže telesa!

Organizacija dela/začasna razporeditev	Ocenjevalne točke
Dobro: pogoste spremembe fizične delovne obremenitve zaradi drugih opravil (vključno z drugimi vrstami fizične delovne obremenitve)/brez tesnega zaporedja večjih fizičnih obremenitev znotraj ene vrste fizične delovne obremenitve v enem delovnem dnevu.	0
Omejeno: redke spremembe fizične delovne obremenitve zaradi drugih opravil (vključno z drugimi vrstami fizične delovne obremenitve)/občasno tesno zaporedje večjih fizičnih obremenitev znotraj ene vrste fizične delovne obremenitve v enem delovnem dnevu.	2
Neugodno: brez/skoraj brez spremembe fizične delovne obremenitve zaradi drugih opravil (vključno z drugimi vrstami fizične delovne obremenitve)/pogosto tesno zaporedje večjih fizičnih obremenitev znotraj ene vrste fizične delovne obremenitve v enem delovnem dnevu s hkratnimi visokimi obremenitvami.	4

3. korak: Ocenjevanje in vrednotenje

	Moški	Ženske	
Dejanska masa bremena	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Pogoji ravnanja z bremenom +	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Skupna telesna drža +	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Neugodni delovni pogoji (Σ VOT) +	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Organizacija dela/začasna razporeditev +	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Točke ocenjevanja časa	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Rezultati Moški Ženske
Skupno število ocenjevalnih točk kazalnika:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

Glede na izračunano število točk iz tretjega koraka in določeno stopnjo tveganje je potrebno slediti ukrepom:					
Tveganje	Stopnja tveganja	Stopnja obremenitve	a) Verjetnost fizične preobremenitve b) Mogoče zdravstvene posledice	Ukrepi	
	1	< 20 točk	Nizka	a) Fizična preobremenitev ni verjetna. b) Zdravstvenih tveganj ni pričakovati.	Niso potrebni.
	2	20 do < 50 točk	Rahlo povečana	a) Fizična preobremenitev je mogoča pri manj odpornih osebah, še posebej pri mlajših, starejših, nosečih delavkah ali osebah pri katerih izvajalec medicine dela ugotovi zdravstvene omejitve. b) Utrujenost, manjše težave s prilagajanjem, ki jih je mogoče odpraviti v prostem času.	V najkrajšem možnem času je potrebna prilagoditev delovnega mesta in izdelava načrta drugih preventivnih ukrepov za zmanjšanje stopnje obremenitve pri delavcih pri katerih izvajalec medicine dela ugotovi zdravstvene omejitve.
	3	50 do < 100 točk	Bistveno povečana	a) Fizična preobremenitev je mogoča tudi pri običajno odpornih osebah. b) Motnje (bolečina), lahko tudi disfunkcije, ki so v večini primerov reverzibilne, brez morfološke manifestacije.	V najkrajšem možnem času je potrebna prilagoditev delovnega mesta in izdelava načrta drugih preventivnih ukrepov za zmanjšanje stopnje obremenitve.
	4	≥ 100 točk	Visoka	a) Fizična preobremenitev je verjetna. b) Izrazitejša motnje in/ali disfunkcije, strukturne poškodbe s patološkim pomenom.	Nemudoma je potrebna prilagoditev delovnega mesta in izdelava načrta drugih preventivnih ukrepov za zmanjšanje stopnje obremenitve.