

# PRACUJ PODLE PRAVIDEL

## DODRŽUJ PŘESTÁVKY A VÁHOVÉ LIMITY

### Pravidla pro ruční manipulaci s břemeny

#### Jak definovat ruční manipulaci a břemeno?

*Ruční manipulací s břemenem se rozumí přepravování nebo nošení břemene jedním nebo současně více zaměstnanci včetně jeho zvedání, pokládání, strkání, tahání, posunování nebo přemístování, při kterém v důsledku vlastností břemene nebo nepříznivých ergonomických podmínek může dojít k poškození páteře zaměstnance nebo onemocnění z jednostranné nadměrné zátěže. Za ruční manipulaci s břemenem se pokládá též zvedání a přenášení živého břemene. (§ 28, N.V. 361/2007 Sb.)*

#### Přípustné hygienické limity pro muže

- občasné zvedání a přenášení 50 kg
- časté zvedání a přenášení 30 kg
- celosměnová kumulativní hmotnost ručně manipulovaných břemen v průměrné osmihodinové směně je 10 000 kg



#### Přípustné hygienické limity pro ženy

- občasné zvedání a přenášení 20 kg
- časté zvedání a přenášení 15 kg
- celosměnová kumulativní hmotnost ručně manipulovaných břemen v průměrné osmihodinové směně je 6500 kg



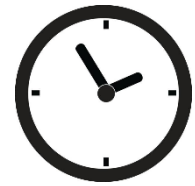
Občasným zvedáním a přenášením břemene se rozumí zvedání a přenášení břemene nepřesahující souhrnně **30 minut** v průměrné osmihodinové směně. Častým zvedáním a přenášením břemene se rozumí zvedání a přenášení břemene přesahující souhrnně 30 minut v průměrné osmihodinové směně.

Hygienické limity pro hmotnost břemen se vztahují na situace, kdy s břemenem manipuluje jedna osoba. Pokud s břemenem manipuluje více osob, je nutné hmotnost vycházející na jednu osobu rozpočítat podle jejich celkového počtu. **Břemeno ovšem musí být uzpůsobeno pro manipulaci více osob, aby se váha rovnoměrně rozložila.**



## Přestávky v práci

Zaměstnavatel má povinnost poskytnout zaměstnanci nejdéle po **6 hodinách nepřetržité práce** přestávku v práci na jídlo a oddech v trvání nejméně **30 minut**. Jde-li o práce, které nemohou být přerušeny, musí být zaměstnanci i bez přerušení provozu nebo práce zajištěna přiměřená doba na oddech a jídlo; tato doba se započítává do pracovní doby.



Byla-li přestávka v práci na jídlo a oddech rozdělena, musí alespoň jedna její část činit nejméně **15 minut**.

Přestávky v práci na jídlo a oddech se neposkytují na začátku a konci pracovní doby.

Poskytnuté přestávky v práci na jídlo a oddech se nezapočítávají do pracovní doby.

Přestávky v práci na jídlo a oddech nelze zaměňovat s tzv. bezpečnostními přestávkami. Má-li zaměstnanec při výkonu práce právo na **bezpečnostní přestávku** podle zvláštních právních předpisů, započítává se tato přestávka do pracovní doby.

Zákoník práce umožňuje též souběžné čerpání bezpečnostní přestávky a přestávky v práci na jídlo a oddech. Případně-li bezpečnostní přestávka na dobu přestávky v práci na jídlo a oddech, započítá se doba přestávky v práci na jídlo a oddech, která je souběžná s bezpečnostní přestávkou, do pracovní doby zaměstnance.



[www.odboroceskeposty.cz](http://www.odboroceskeposty.cz)