

**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.<sup>1)</sup>

**§ 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<sup>2)</sup> 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.

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

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

(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 zručnosti.

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<sup>1)</sup>**

**a) Smerné hmotnostné hodnoty oboma rukami zdvíhaných a prenášaných bremien a maximálna hmotnosť bremena<sup>2)</sup> pre mužov a ženy rôznych vekových kategórií v základnej polohe postojacky a pri priaznivých a nepriaznivých<sup>3)</sup> podmienkach v trvaní maximálne 1 hodinu za zmenu<sup>4)</sup>**

Vek	Podmienky	Maximálna hmotnosť bremena <sup>2)</sup>	
		Muži	Ženy
18 – 29 r.	priaznivé nepriaznivé	50 kg 40 kg	15 kg 10 kg
30 – 39 r.	priaznivé nepriaznivé	45 kg 40 kg	15 kg 10 kg
40 – 49 r.	priaznivé nepriaznivé	40 kg 35 kg	15 kg 10 kg
50 – 60 r.	priaznivé nepriaznivé	35 kg 30 kg	10 kg 5 kg

<sup>1)</sup> 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.

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

<sup>3)</sup> Za nepriaznivé podmienky sa považujú napr. zhoršené úchopové možnosti, manipulácia s bremenami v úrovniach podlaha – plece, plece – nad plece, nerovná, naklonená šmyklivá 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 zamestnancov a podobne.

<sup>4)</sup> 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).

Bremena 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 postojacky<sup>1)</sup>**

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

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

<sup>2)</sup> 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.

<sup>3)</sup> 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  $\pm 5$  cm podľa výšky sedadla.

**c) Smerné hmotnostné hodnoty na zdvíhanie a prenášanie bremien pre mladistvých v základnej polohe postojacky<sup>1)</sup>**

Vek	Maximálna hmotnosť ručne zdvíhaných a prenášaných bremien		Dĺžka vertikálnej dráhy bremena	Maximálny počet zdvíhov za minútu	
	Chlapci <sup>2)</sup>	Dievčatá <sup>2)</sup>		Chlapci <sup>2)</sup>	Dievčatá <sup>2)</sup>
17 – 18 r.	20 kg <sup>3)</sup>	15 kg <sup>3)</sup>	podlaha – zápästie	5	5
			zápästie – plece	4	4
16 – 18 r.	15 kg <sup>3)</sup>	10 kg <sup>3)</sup>	podlaha – zápästie	6	7
			zápästie – plece	6	7
			podlaha – plece	3	4
všetky vekové skupiny	10 kg <sup>3)</sup>	5 kg <sup>3)</sup>	podlaha – zápästie	8	8
			podlaha – plece	6	6
			podlaha – nad plece	4	4
			zápästie – plece	8	8
			zápästie – nad plece	6	6
			plece – nad plece	4	4

<sup>1)</sup> Pri práci v sede nesmie byť hmotnosť bremena väčšia ako 5 kg.

<sup>2)</sup> 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.

<sup>3)</sup> 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.