

WYDATEK ENERGETYCZNY NA ZMIANĘ ROBOCZĄ

KLASA CIĘŻKOŚCI PRACY FIZYCZNEJ	MĘŻCZYŹNI Kcal	KOBIETY Kcal
BARDZO LEKKA (WYPOCZYNEK)	< 300	<200
LEKKA	300-800	200-700
ŚREDNIO CIĘŻKA	800-1500	700-1000
CIĘŻKA	1500-2000	1000-1200
BARDZO CIĘŻKA	>2200	>1200

Według – Obciążenie wysiłkiem
fizycznym, Wyd. CIOP 2002

ZESPOŁOWE PRZENOSZENIE PRZEDMIOTÓW

Przenoszenie przedmiotów, których długość przekracza 4 m oraz masa 30 kg dla mężczyzn i 20 kg dla kobiet, powinno odbywać się zespołowo pod warunkiem, aby na jednego pracownika przypadła masa nie przekraczająca:

- 1) przy pracy stałej 25 kg dla mężczyzn i 10 kg dla kobiet,
- 2) przy pracy dorywczej 42 kg dla mężczyzn i 17 kg dla kobiet.

Niedopuszczalne jest zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów na odległość przekraczającą 25 metrów lub o masie przekraczającej 500 kg dla mężczyzn i 200 kg dla kobiet.

NIEKORZYSTNE CZYNNIKI PSYCHOSPOŁECZNE

- Przeciążenie jakościowe oraz ilościowe odbieraniem i przetwarzaniem informacji.
- Zagrożenia wynikające z warunków podejmowania decyzji i odpowiedzialności.
- Zagrożenia wynikające z monotonii pracy.
- Zagrożenia wynikające ze sposobów i warunków wykonywania czynności oraz związane z nimi zagrożenia życia.
- Zagrożenia wynikające z czynników organizacyjnych.