

## WYDATEK ENERGETYCZNY NA ZMIANĘ ROBOCZĄ

<i><b>KLASA CIĘŻKOŚCI PRACY FIZYCZNEJ</b></i>	<i><b>MĘŻCZYŻNI Kcal</b></i>	<i><b>KOBIETY Kcal</b></i>
<i><b>BARDZO LEKKA (WYPOCZYNEK)</b></i>	<i><b>&lt; 300</b></i>	<i><b>&lt;200</b></i>
<i><b>LEKKA</b></i>	<i><b>300-800</b></i>	<i><b>200-700</b></i>
<i><b>ŚREDNIO CIĘŻKA</b></i>	<i><b>800-1500</b></i>	<i><b>700-1000</b></i>
<i><b>CIĘŻKA</b></i>	<i><b>1500-2000</b></i>	<i><b>1000-1200</b></i>
<i><b>BARDZO CIĘŻKA</b></i>	<i><b>&gt;2200</b></i>	<i><b>&gt;1200</b></i>

Według – Obciążenie wysiłkiem  
fizycznym, Wyd. CIOP 2002

## ZESPOŁOWE PRZENOSZENIE PRZEDMIOTÓW

Przenoszenie przedmiotów, których długość przekracza 4 m i 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) 25 kg – przy pracy
- 2) 42 kg – przy pracy dorywczej

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

## **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