

SMĚRNICE – MANIPULACE S BŘEMENY

JFM POINT s.r.o. – Penzion 14

1. ÚČEL SMĚRNICE

Tato směrnice stanovuje bezpečné postupy při manipulaci s břemeny v Penzionu 14. Cílem je snížit riziko úrazů, zejména bolestí zad, přetížení svalů a pádů.

2. OBECNÁ PRAVIDLA

- Nepřetěžovat se – zvedat pouze břemena, která je zaměstnanec schopen bezpečně unést.
- Pokud je břemeno příliš těžké, použít vozík nebo požádat o pomoc druhou osobu.
- Zkontrolovat okolí – nepřekážet ostatním zaměstnancům a hostům.

3. SPRÁVNÁ TECHNIKA ZVEDÁNÍ

- Postavit se co nejbližší k břemenu.
- Pokrčit kolena, narovnat záda, nevytáčet trup.
- Břemeno držet oběma rukama a co nejbližší k tělu.
- Zvedat silou nohou, nikoli zad.
- Při přenášení nesmí vidění překrývat břemeno.

4. PRÁCE VE DVOJICI

- Velká nebo neskladná břemena přenášet vždy ve dvou.
- Před zvednutím si domluvit postup a směr pohybu.

5. NEVHODNÉ TECHNIKY

- Zvedání s ohnutými zády.
- Prudké trhání nebo šubání břemen.
- Přenášení těžkých břemen na mokré nebo kluzké podlaze.

6. OMEZENÍ PODLE PRÁVNÍCH PŘEDPISŮ

- Maximální doporučené zatížení je cca 15–20 kg podle fyzické kondice zaměstnance.
- Ženy a mladiství mají limity výrazně nižší – práce musí být přizpůsobena.

7. HLÁŠENÍ BOLESTÍ A ÚRAZŮ

- Každou bolest zad, prudké píchnutí nebo nevolnost po zvedání musí zaměstnanec oznámit provoznímu.
- Pokud dojde k úrazu, ihned se provede záznam do knihy úrazů.

Datum účinnosti: 13. listopadu 2025

Jednatel: Daniel Šiftanc