

# ZAŠTITA NA RADU

## TJELESNI NAPORI

## Kada dolazi do tjelesnih naprezanja?

Do naprezanja zaposlenika dolazi kada se radi na otvorenom ili neodgovarajućem prostoru, nedovoljno zračnom, provjetravanom ili vlažnom, uz prenisku temperaturu. Položaj tijela zaposlenika pri radu jedan je od bitnih čimbenika koji utječe na korištenje radne sposobnosti zaposlenika i intenzitet naprezanja.

## Koje su dvije osnovne vrste naprezanja?

Za vrijeme svakog rada dolaze do izražaja dvije vrste naprezanja:

- opće opterećenje krvotoka izazvano naporom organizma da održi toplinsku ravnotežu
- lokalno i akutno opterećenje mišića, kralježnice i zglobova.

## Što se uzima u obzir kod ocjenjivanja fizičkog opterećenja?

Kriterij za stvarnu ocjenu fizičkog opterećenja temelji se na mjerenu opterećenju mišića radom sljedećih parametara: - opterećenja dišnih funkcija - opterećenja sustava krvotoka - kalorična potrošnja.

Koje opasnosti uzrokuju neispravne tehnike pri podizanju težih tereta?

Zbog neprirodnog položaja tijela i neprikladne tehnike podizanja, prenošenja i spuštanja tereta, mogu nastati ; - deformacije ili trajno oštećenje kralježnice - opasnost od degenerativnih bolesti koljena - opasnost od spuštanja stopala, trbušnih organa, a u žena i maternice.

Kakav je pravilan položaj kralježnice pri podizanju tereta?

Kod podizanja tereta treba se osloniti na snagu nogu savijanjem u koljenima a ne savijanje kralježnice .

Koliko iznosi maksimalno dopuštena masa tereta pri stalnom podizanju i prenošenja: a) za muškarce b) za žene?

Norma najveće mase tereta za muškarce i žene kod stalnog podizanja i prenošenja tereta iznosi: a) za muškarce do 25 kg b) za žene do 15 kg.