

Část A

Nejvyšší přípustné hmotnostní limity pro zvedání a přenášení břemen těhotnými ženami a matkami do konce devátého měsíce po porodu v pracovní poloze vstoje nebo vsedě

Hmotnost ručně zvedaných a přenášených břemen (kg)	Délka vertikální dráhy břemene	Maximální počet zdvihů za 1 minutu	Kumulativní hmotnost (kg) břemen zvedaných a přenášených za pracovní dobu
od 5,1 do 7,5	Podlaha – zápěstí ¹⁾	3	2500
	Zápěstí – rameno ¹⁾	5	
od 2,6 do 5	Podlaha – zápěstí ¹⁾	4	2000
	Zápěstí – rameno ¹⁾	7	
	Podlaha – rameno ¹⁾	3	
od 1,5 do 2,5	Podlaha – zápěstí	5	1800
	Podlaha – rameno	4	
	Podlaha – nad rameno	3	
	Zápěstí – rameno	8	
	Zápěstí – nad rameno	4	
Rameno – nad rameno	3		

¹⁾ Jiné vertikální dráhy nejsou pro tuto hmotnost břemene přípustné.

Při pracovní poloze vsedě nesmí být hmotnost břemene větší než 5 kg. Zvedání břemene vsedě je možno během pracovní doby vykonávat při dodržení počtu zdvihů uvedených v tabulce v nepřetržitém pracovním cyklu nejdéle po dobu 15 minut; mezi těmito pracovními cykly se zvedáním musí být zařazeny přestávky o délce nejméně 20 minut.

Břemena o hmotnosti 5 – 7,5 kg je možno během pracovní doby zvedat při dodržení počtu zdvihů uvedených v tabulce v nepřetržitém pracovním cyklu nejdéle po dobu 10 minut; mezi těmito pracovními cykly se zvedáním musí být zařazeny přestávky o délce nejméně 15 minut.

V posledních 3 měsících těhotenství vyloučit zvedání při dráze břemeno podlaha – zápěstí, zvláště při hmotnosti břemene 7,5 kg. Totéž se týká i přenášení břemen.

Břemena o hmotnosti 2,5 – 5 kg je možno během pracovní doby zvedat při dodržení počtu zdvihů uvedených v tabulce v nepřetržitém pracovním cyklu po dobu 10 minut, mezi těmito pracovními cykly se zvedáním musí být zařazeny přestávky o délce nejméně 10 minut.

Pro účely této vyhlášky se pokládá za výšku zápěstí žen vstoje 79 cm, za výšku ramen 134 cm. Při pracovní poloze vsedě se tyto hodnoty výšek snižují o 40 cm s tolerancí 5 cm podle výšky sedadla.

Za zvedání břemena se pokládá též manipulace s pacienty na lůžku.

Část B**Největší přípustná vzdálenost pro přenášení břemen těhotnými ženami ¹⁾**

Hmotnost ručně přenášených břemen	Největší vzdálenost (m)	Hmotnost ručně přenášených břemen (kg)
	7,5	5
	5	15
	2,5	20

¹⁾ Přenášení a zvedání břemen se posuzuje odděleně.

Příloha č. 2 k vyhlášce č. 288/2003 Sb.

Rozsah nejvyšších přípustných sil (N) při přepravě břemen mladistvými pomocí jednoduchých bezmotorových prostředků

	V tahu (N)	V tlaku (N)
Chlapci	100 – 150	120 – 200
Dívky	50 – 115	100 – 160

Část A

Nejvyšší přípustné hmotnostní limity pro zvedání a přenášení břemen chlapci od 15 do 18 let v pracovní poloze vstoje nebo vsedě

Hmotnost ručně zvedaných a přenášených (kg)	Délka vertikální dráhy břemene	Maximální počet zdvihů za 1 minutu	Kumulativní hmotnost (kg) břemen zvedaných a přenášených za pracovní dobu
od 15,1 do 20 (pouze pro věk 17–18 let)	podlaha – zápěstí ¹⁾	4	7000
	zápěstí – rameno ¹⁾	5	
od 10,1 do 15 (pouze pro věk 16–18 let)	podlaha – zápěstí ¹⁾	6	5500
	zápěstí – rameno ¹⁾	6	
	podlaha – rameno ¹⁾	3	
od 5 do 10 (pro všechny věkové skupiny)	podlaha – zápěstí	8	3800
	podlaha – rameno	6	
	podlaha – nad rameno	4	
	zápěstí – rameno	8	
	zápěstí – nad rameno	6	
	rameno – nad rameno	4	

¹⁾ Jiné vertikální dráhy nejsou pro tuto hmotnost břemene přípustné

Při pracovní poloze vsedě nesmí být hmotnost břemene větší než 5 kg.

Pro účely této vyhlášky se pokládá za výšku zápěstí chlapců 17 až 18letých vstoje 84 cm, za výšku ramen 143 cm. Při pracovní poloze vsedě se tyto hodnoty výšek snižují o 40 cm s tolerancí 5 cm podle výšky sedadla. U chlapců mladších věkových skupin (15 až 17 let) se délka vertikální dráhy břemene posuzuje individuálně podle jejich antropometrických parametrů.

Část B**Největší vzdálenost, na kterou mohou přenášet chlapci břemena**

Chlapci	Největší vzdálenost (m)	Hmotnost ručně přenášených břemen (kg)
pouze pro věk 17 – 18	10	20
pouze pro věk 16 – 18	15	15
pro všechny věkové skupiny	20	10

Část A

Nejvyšší přípustné hmotnostní limity pro zvedání a přenášení břemen dívkami od 15 do 18 let v pracovní poloze vstoje nebo vsedě

Hmotnost ručně zvedaných a přenášených břemen (kg)	Délka vertikální dráhy břemene	Maximální počet zdvihů za 1 minutu	Kumulativní hmotnost (kg) břemen zvedaných a přenášených za pracovní dobu
od 10,1 do 15 (pouze pro věk 17 – 18 let)	podlaha – zápěstí ¹⁾	5	6000
	zápěstí – rameno ¹⁾	4	
od 5,1 do 10 (pouze pro věk 16 – 18 let)	podlaha – zápěstí ¹⁾	7	4500
	zápěstí – rameno ¹⁾	7	
	podlaha – rameno ¹⁾	4	
od 2 do 5 let (pro všechny věkové skupiny)	podlaha – zápěstí	8	2500
	podlaha – rameno	6	
	podlaha – nad rameno	4	
	zápěstí – rameno	8	
	zápěstí – nad rameno	6	
	rameno – nad rameno	4	

¹⁾ Jiné vertikální dráhy nejsou pro tuto hmotnost břemene přípustné.

Při pracovní poloze vsedě nesmí být hmotnost břemene větší než 5 kg pro věkovou skupinu 17 až 18 let, 4 kg pro věkovou skupinu 16 až 17 let, 3 kg pro věkovou skupinu 15 až 16 let.

Pro účely této vyhlášky se pokládá za výšku zápěstí 17 až 18letých dívek vstoje 80 cm, za výšku ramen 134 cm. Při pracovní poloze vsedě se tyto hodnoty výšek snižují o 40 cm s tolerancí 5 cm podle výšky sedadla. U dívek mladších věkových skupin (15 až 17 let) se délka vertikální dráhy břemene posuzuje individuálně podle jejich antropometrických parametrů.

Část B**Největší vzdálenost, na kterou mohou přenášet dívky břemena**

Dívky	Největší vzdálenost (m)	Hmotnost ručně přenášených břemen (kg)
pouze pro věk 17 – 18 let	10	15
pouze pro věk 16 – 18 let	15	10
pro všechny věkové skupiny	20	5 ¹⁾

1) U dívek věkové kategorie do 16 let se snižuje na 15 m.