

SMERNICA NA URČENIE ZAKÁZANÝCH PRÁC A PRACOVÍSK ŽENÁM A MLADISTVÝM ZAMESTNANCOM

ÚVODNÉ USTANOVENIA, ÚČEL

Vedenie Spojenej školy Juraja Henischa v Bardejove v súlade so zákonom NR SR č. 124/2006 Z. z. o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci a o zmene a doplnení niektorých zákonov, nariadením vlády SR č. 272/2004 Z. z., ktorým sa ustanovuje zoznam prác a pracovísk, ktoré sú zakázané tehotným ženám, matkám do konca deviateho mesiaca po pôrode a dojčiacim ženám, zoznam prác a pracovísk spojených so špecifickým rizikom pre tehotné ženy, matky do konca deviateho mesiaca po pôrode a pre dojčiacie ženy a ktorým sa ustanovujú niektoré povinnosti zamestnávateľom pri zamestnávaní týchto žien a nariadením vlády SR č. 286/2004 Z. z., ktorým sa ustanovuje zoznam prác a pracovísk, ktoré sú zakázané mladistvým zamestnancom, a ktorým sa ustanovujú niektoré povinnosti zamestnávateľom pri zamestnávaní mladistvých zamestnancov vydáva túto organizačnú smernicu.

Účelom tejto smernice je určenie prác a pracovísk zakázaných tehotným ženám, matkám do konca deviateho mesiaca po pôrode a dojčiacim ženám, spojených so špecifickým rizikom pre tehotné ženy, matky do konca deviateho mesiaca po pôrode a pre dojčiacie ženy, zakázaných mladistvým zamestnancom v podmienkach Spojenej školy Juraja Henischa v Bardejove.

ROZSAH PLATNOSTI

Táto smernica je platná v rámci Spojenej školy Juraja Henischa v Bardejove a záväzná pre zamestnávateľa a všetkých jeho zamestnancov a žiakov . Vzťahuje sa taktiež primerane aj na osoby, ktoré sa so súhlasom zamestnávateľa zdržiavajú v jej priestoroch a objektoch.

DEFINÍCIA POJMOV A SKRATIEK

Definície

Zamestnávateľ – Spojená škola Juraja Henischa v Bardejove

Zamestnanci – všetci zamestnanci, ktorí sú v zmluvnom pracovnom pomere so Spojenou školou Juraja Henischa v Bardejove.

Žiaci– všetci žiaci, ktorí sa vzdelávajú a učia na Spojenej škole Juraja Henischa v Bardejove.

Vedúci zamestnanci – zamestnanci, ktorí riadia niektorý z úsekov alebo oddelení Spojenej školy Juraja Henischa v Bardejove

Bezpečnosť a ochrana zdravia pri práci - je stav pracovných podmienok, ktoré vylučujú alebo minimalizujú pôsobenie nebezpečných a škodlivých činiteľov pracovného procesu a pracovného prostredia na zdravie zamestnancov

Nebezpečenstvo - je stav alebo vlastnosť faktora pracovného procesu a pracovného prostredia, ktoré môžu poškodiť zdravie zamestnanca

Nebezpečná látka - je látka, alebo zmes látok, ktoré na základe chemických, fyzikálnych alebo toxických vlastností jednotlivito alebo v kombinácii vytvárajú nebezpečenstvo

Objekt - vymedzený priestor v pôsobnosti prevádzok Spojenej školy Juraja Henischa v Bardejove.

Ohrozenie - je situácia, v ktorej nemožno vylúčiť, že zdravie zamestnanca bude poškodené

Osobný ochranný pracovný prostriedok (OOPP) - je každý prostriedok nosený, držaný alebo inak používaný pri práci zamestnancom, ktorý je určený na ochranu bezpečnosti a zdravia zamestnanca pred nebezpečenstvom vrátane jeho doplnkov a príslušenstva.

Práca – súhrn činností, ktoré zamestnanec alebo skupina zamestnancov vykonáva pri plnení pracovných úloh na konkrétnom pracovisku, vymedzených pracovnými postupmi a technológiou.

Pracovisko – fyzický priestor, kde pracovníci a žiaci zotrávajú, alebo v ktorom sa pohybujú počas pracovného alebo výchovno - vzdelávacieho procesu a ktorý je pod kontrolou zamestnávateľa.

Pracovné podmienky – súbor fyzikálnych, chemických, biologických a organizačných faktorov pracovného prostredia a faktorov vyplývajúcich z výkonu práce.

Pracovný úraz - je poškodenie zdravia, ktoré bolo zamestnancovi spôsobené pri plnení pracovných úloh alebo v priamej súvislosti s ním nezávisle od jeho vôle krátkodobým, náhlym a násilným pôsobením vonkajších vplyvov

Školský úraz - je poškodenie zdravia dieťaťa, žiaka alebo študenta ak sa stal pri výchovno-vzdelávacej činnosti na základných školách, základných umeleckých školách, stredných školách, špeciálnych školách, školských zariadeniach a vysokých školách alebo nepovinnej činnosti organizovaných školou alebo v priamej súvislosti s ňou alebo pri činnostiach, ktoré žiak vykonal na príkaz alebo so súhlasom učiteľa alebo povereného zamestnanca školy.

Právne a ostatné predpisy na zaistenie BOZP - sú predpisy na ochranu života a predpisy na ochranu zdravia, hygienické predpisy a protiepidemické predpisy, technické predpisy, technické normy, dopravné predpisy, predpisy o požiarnej ochrane a predpisy o manipulácii s horľavinami, výbušninami, zbraňami, rádioaktívnymi látkami, jedmi a inými látkami škodlivými zdraviu, ak upravujú otázky týkajúce sa ochrany života a zdravia.

Prevencia - je systém opatrení plánovaných a vykonávaných vo všetkých oblastiach činnosti zamestnávateľa, ktoré sú zamerané na vylúčenie alebo obmedzenie rizika a faktorov podmieňujúcich vznik pracovných úrazov, chorôb z povolania a iných poškodení zdravia z práce, a určenie postupu v prípade bezprostredného a vážneho ohrozenia života alebo zdravia zamestnanca,

Riziko - je pravdepodobnosť vzniku poškodenia zdravia zamestnanca pri práci a stupeň možných následkov na zdraví

Škodlivina – fyzikálny, chemický alebo biologický faktor v pracovnom prostredí, ktorý svojou kvalitou alebo kvantitou /koncentráciou, intenzitou/, prípadne svojím dlhodobým pôsobením môže vyvolať poruchy zdravia alebo významne narušiť pocit pohody.

Zdravotný stav - celkový stav organizmu zamestnanca hodnotený podľa fyziologických reakcií a patologických prejavov postihnuteľných diagnostickými metódami.

Skratky

BOZP	- bezpečnosť a ochrana zdravia pri práci
MZ	- Ministerstvo zdravotníctva
NR SR	- Národná rada Slovenskej republiky
OOPP	- osobné ochranné pracovné prostriedky
STN	- slovenská technická norma
ZP	- zákonník práce
Z.z.	- zbierka zákonov

ZODPOVEDNOSTI A PRÁVOMOCI

Postupy a zásady uvedené v tejto smernici sú záväzné pre všetkých zamestnancov Spojenej školy Juraja Henischa v Bardejove, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom podieľajú na realizácii a zabezpečovaní činností popísaných v smernici.

Za spracovanie a aktualizáciu tejto smernice, ako aj jej realizáciu v praxi je zodpovedný technik BP.

Všetci zamestnanci sú povinní preukázateľne oboznámiť sa s touto smernicou a dodržiavať jej ustanovenia. Táto smernica je záväzná pre každého zamestnanca Spojenej školy Juraja Henischa v Bardejove dňom, kedy bol s ňou oboznámený.

Technik BOZP/Autorizovaný technik BOZP s touto smernicou oboznamuje vedúcich zamestnancov a ostatných zamestnancov v intervale 24 mesiacov.

Vedúci zamestnanci sú povinní umiestniť túto smernicu na takom mieste, aby bola zamestnancom verejne prístupná.

OSOBITNÉ USTANOVENIA

Základné ustanovenia

Základné povinnosti zamestnávateľa :

Zamestnávateľ je v zmysle § 6 ods. 1 písm. m) zákona č. 124/2006 Z.z. v záujme zaistenia bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci je povinný vypracovať a podľa potreby aktualizovať vlastný zoznam prác a pracovísk

- zakázaných tehotným ženám, matkám do konca deviateho mesiaca po pôrode a dojčiacim ženám,
- spojených so špecifickým rizikom pre tehotné ženy, matky do konca deviateho mesiaca po pôrode a pre dojčiace ženy,
- zakázaných mladistvým zamestnancom,

Zamestnávateľ je povinný pri všetkých prácach a na pracoviskách, spojených so špecifickým rizikom vystavenia tehotnej ženy, matky do konca deviateho mesiaca po pôrode a dojčiacej ženy pôsobeniu škodlivých faktorov, vplyvov, procesov alebo pracovných podmienok, posúdiť charakter, stupeň a trvanie takeého vystavenia. Zamestnávateľ vyhodnotí všetky riziká pre ich bezpečnosť a zdravie a na základe odborného posúdenia zdravotnej spôsobilosti z hľadiska možných účinkov na tehotenstvo alebo dojčenie takej ženy príslušným lekárom rozhodne o prijatí potrebných opatrení.

Zamestnávateľ informuje tehotnú ženu, matku do konca deviateho mesiaca po pôrode, dojčiacu ženu a zástupcov zamestnancov o výsledkoch posúdenia rizika a o všetkých opatreniach, ktoré prijme na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci.

Zamestnávateľ je povinný pri všetkých prácach a na pracoviskách spojených so špecifickým rizikom z vystavenia mladistvého zamestnanca škodlivému pôsobeniu fyzikálnych, chemických, biologických faktorov, vplyvov a procesov posúdiť, vyhodnotiť všetky riziká pre jeho bezpečnosť a zdravie a na základe odborného posúdenia príslušného lekára o zdravotnej spôsobilosti mladistvého zamestnanca rozhodnúť o prijatí potrebných opatrení.

Zamestnávateľ plní vyššie uvedené povinnosti pred zaradením mladistvého zamestnanca na prácu a pri podstatnej zmene pracovných podmienok, pričom osobitne zohľadní najmä

- vybavenie a usporiadanie pracoviska alebo pracovného miesta,
- charakter, stupeň a trvanie vystavenia fyzikálnym, biologickým a chemickým faktorom a vplyvom,
- druh, rozsah a spôsob používania pracovných prostriedkov, strojov, zariadení, látok a materiálov,
- usporiadanie pracovných procesov, postupov a organizáciu práce,
- úroveň jeho odbornej prípravy a výučby.

Zamestnávateľ informuje mladistvého zamestnanca a zástupcov zamestnancov o výsledkoch posúdenia rizika a o všetkých opatreniach, ktoré prijme na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci.

Zakázané práce ženám :

Ženy nesmú byť zamestnávané prácami, ktoré sú pre ne fyzicky neprimerané alebo škodia ich organizmu, najmä prácami, ktoré ohrozujú ich materské poslanie.

Tehotná žena nesmie byť zamestnávaná ani prácami, ktoré podľa lekárskeho posudku ohrozujú jej tehotenstvo zo zdravotných príčin spočívajúcich v jej osobe. To platí rovnako o matke do konca deviateho mesiaca po pôrode a dojčiacej žene.

Tehotnú ženu, matku do konca deviateho mesiaca po pôrode a dojčiacu ženu nemožno za žiadnych okolností nútiť, aby vykonávala práce, pri ktorých sa zistilo možné ohrozenie jej bezpečnosti a zdravia a možné účinky na jej tehotenstvo alebo dojčenie.

Zakázané práce mladistvým :

Mladistvý zamestnanec nesmie byť zamestnávány prácami pod zemou pri ťažbe nerastov alebo pri razení tunelov a štôlní.

Mladistvý zamestnanec nesmie byť zamestnávány prácami, ktoré so zreteľom na anatomické, fyziologické a psychické zvláštnosti v tomto veku sú pre neho neprimerané, nebezpečné alebo jeho zdraviu škodlivé.

Zamestnávateľ nesmie zamestnávať mladistvých zamestnancov ani prácami, pri ktorých sú vystavení zvýšenému nebezpečenstvu úrazu alebo pri ktorých výkone by mohli vážne ohroziť bezpečnosť a zdravie spoluzamestnancov alebo iných osôb.

Zamestnávateľ nesmie prideľovať mladistvému zamestnancovi prácu, ak by

- objektívne presahovala jeho fyzické a psychické schopnosti,
- bol vystavený škodlivému pôsobeniu nebezpečných chemických látok a nebezpečných chemických prípravkov, napríklad jedovatých, karcinogénnych, mutagénnych, ktoré môžu spôsobiť genetické poškodenie, poškodenie nenarodeného dieťaťa, ohrozenie jeho budúceho reprodukčného vývoja alebo ktoré môžu mať iný chronický vplyv na jeho zdravie,
- bol vystavený škodlivému žiareniu,
- existovalo riziko, o ktorom možno predpokladať, že ho mladistvý zamestnanec nedokáže rozpoznať alebo sa mu vyhnúť, pretože nevenuje dostatočnú pozornosť bezpečnosti pri práci alebo nemá dostatočné skúsenosti alebo odbornú prípravu,
- bol vystavený nadmernej záťaži chladom alebo teplom,
- bol vystavený nadmernému hluku alebo vibráciám

príčom mladistvý zamestnanec môže vykonávať tieto práce s výnimkou prác s karcinogénnymi a mutagénnymi faktormi, ak ide o práce, ktoré sú nevyhnutné z hľadiska jeho odbornej prípravy, a ak je zabezpečená dostatočná ochrana jeho zdravia

- potrebnou teoretickou prípravou v oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci,
- sústavným odborným dozorom pri práci,
- vhodnou organizáciou režimu práce a
- inými opatreniami, napríklad používaním osobných ochranných pracovných prostriedkov, obmedzením práce na dobu nevyhnutnú na získanie potrebných skúseností a správnych pracovných návykov.

Zoznam zakázaných prác a pracovísk

Konkrétny zoznam prác a pracovísk

- zakázaných tehotným ženám, matkám do konca deviateho mesiaca po pôrode a dojčiacim ženám,
- spojených so špecifickým rizikom pre tehotné ženy, matky do konca deviateho mesiaca po pôrode a pre dojčiace ženy,
- zakázaných mladistvým zamestnancom,

vypracujú poverení zamestnanci v spolupráci s odborovou organizáciou a pracovnou zdravotnou službou podľa charakteristík zakázaných prác, ktoré sú uvedené v Prílohe č. 1, 2, 3 a podľa smerných hmotnostných hodnôt uvedených v Prílohe č. 4. Pre vytvorenie zoznamu použijú príslušný formulár uvedený v Prílohe č. 5 k tejto smernici.

Zoznamy prác a pracovísk

- zakázaných tehotným ženám, matkám do konca deviateho mesiaca po pôrode a dojčiacim ženám,
- spojených so špecifickým rizikom pre tehotné ženy, matky do konca deviateho mesiaca po pôrode a pre dojčiace ženy,
- zakázaných mladistvým zamestnancom,

prehodnotia príslušný vedúci zamestnanci v spolupráci s odborovou organizáciou, preventívnou ochrannou službou v perióde 1x za 36 mes., resp. pri podstatných technologických alebo organizačných zmenách, a v prípade potreby vydajú nový zoznam.

Pri vstupnej inštrukčii na pracovisku musia byť ženy, tehotné ženy a mladiství zrozumiteľne a preukázateľne oboznámení so zoznamom a charakteristikami zakázaných prác.

SÚVISIACE DOKUMENTY A ZÁZNAMY

Jedná sa o dokumenty a záznamy, ktoré vznikajú pri zabezpečovaní činností popísaných v tejto smernici.

Dokumenty

Dokumenty, na ktoré sú odkazy v tejto smernici a ďalej o dokumenty majúce priamu súvislosť (resp. súčinnosť) so zabezpečovaním činností v tejto smernici popísaných :

- Ústavný zákon Národnej rady Slovenskej republiky č. 460/1992 Zb. Slovenskej republiky v znení neskorších predpisov
- Zákon NR SR č. 311/2001 Z.z. Zákonník práce v znení neskorších predpisov
- Zákon NR SR č. 124/2006 Z.z o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci a o zmene a doplnení niektorých zákonov
- Nariadenie vlády č. 272/2004 Z.z., ktorým sa ustanovuje zoznam prác a pracovísk, ktoré sú zakázané tehotným ženám, matkám do konca deviateho mesiaca po pôrode a dojčiacim ženám, zoznam prác a pracovísk spojených so špecifickým rizikom pre tehotné ženy, matky do konca deviateho mesiaca po pôrode a pre dojčiace ženy a ktorým sa ustanovujú niektoré povinnosti zamestnávateľom pri zamestnávaní týchto žien
- Nariadenie vlády č. 286/2004 Z.z., ktorým sa ustanovuje zoznam prác a pracovísk, ktoré sú zakázané mladistvým zamestnancom, a ktorým sa ustanovujú niektoré povinnosti zamestnávateľom pri zamestnávaní mladistvých zamestnancov

ZÁVEREČNÉ USTANOVENIA

Postupy a zásady stanovené v tejto smernici sú záväzné pre všetkých zamestnancov Spojenej školy Juraja Henischa v Bardejove, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom podieľajú na realizácii a zabezpečovaní činností v smernici popísaných a primerane aj pre osoby, ktoré sa so súhlasom zamestnávateľa zdržiavajú v jej priestoroch a objektoch.

Na osoby, ktoré sú pre zamestnávateľa činné na základe dohôd o prácach vykonávaných mimo pracovného pomeru, sa vzťahuje táto smernica v súlade s § 18 zákona NR SR č. 124/2006 Z.z. o BOZP v rozsahu vyplývajúcom z týchto dohôd.

Dátum účinnosti predpisu od 8.3.2007

Všetky zmeny v tejto smernici musia byť uskutočňované podľa pravidiel v stanovených termínoch. Všetky zmeny v tejto smernici je oprávnený vykonávať technik BOZP/autorizovaný technik BOZP.

Za ošetrovanie existujúcich výtlačkov dokumentu – udržiavanie v čitateľnej podobe, uloženie na dostupnom mieste, ochrana proti strate, zničeniu alebo zneužitiu – zodpovedajú užívatelia danej smernice.

ZOZNAM PRÍLOH

- Príloha č. 1 : Charakteristika prác a pracovísk, ktoré sú zakázané tehotným ženám, matkám do konca deviateho mesiaca po pôrode a dojčiacim ženám
- Príloha č. 2 : Charakteristika prác a pracovísk spojených so špecifickým rizikom pre tehotné ženy, matky do konca deviateho mesiaca po pôrode a pre dojčiace ženy

Príloha č. 3 : Charakteristika prác a pracovísk, ktoré sú zakázané zakázaných mladistvým zamestnancom

Príloha č. 4 : Smerné hmotnostné limity

Príloha č. 5 : Formuláre :

Zoznam prác a pracovísk zakázaných tehotným ženám, matkám do konca deviateho mesiaca po pôrode a dojčiacim ženám

Zoznam prác a pracovísk spojených so špecifickým rizikom pre tehotné ženy, matky do konca deviateho mesiaca po pôrode a pre dojčiace ženy

Zoznam prác a pracovísk zakázaných mladistvým zamestnancom

V Bardejove 8.3.2007

Ing. Jozef Hudák
Riaditeľ školy

CHARAKTERISTIKA PRÁC A PRACOVÍSK, KTORÉ SÚ ZAKÁZANÉ TEHOTNÝM ŽENÁM, MATKÁM DO KONCA DEVIATEHO MESIACA PO PÔRODE A DOJČIACIM ŽENÁM

1. Tehotným ženám sú zakázané práce a pracoviská so škodlivými

1.1. fyzikálnymi faktormi a vplyvmi, najmä

pri ktorých sú zamestnanci vystavení zvýšenému atmosférickému tlaku o viac ako 20 kPa oproti okolitému atmosférickému tlaku, napríklad v tlakových komorách a pri potápaní, alebo zníženému atmosférickému tlaku, prípadne významnému zvýšeniu vnútroplúcneho tlaku,

1.2. biologickými faktormi, najmä s

- a) a) toxoplasmou gondii,
 - b) b) vírusom rubeoly (rubivírus),
 - c) c) vírusom ľudskej imunitnej nedostatočnosti (HIV),
- okrem prípadov, keď sú tehotné ženy dokázateľne primerane chránené pred pôsobením týchto faktorov očkovaním,

1.3. chemickými faktormi, najmä

s olovom a jeho zlúčeninami, ktoré sú absorbovateľné ľudským organizmom.

2. Dojčiacim ženám sú zakázané práce a pracoviská so škodlivými chemickými faktormi, najmä

s olovom a jeho zlúčeninami, ktoré sú absorbovateľné ľudským organizmom.

3. Ďalej sú tehotným ženám, matkám do konca deviateho mesiaca po pôrode a dojčiacim ženám zakázané práce

- a) s karcinogénmi, ktoré sú uvedené v osobitnom predpise¹⁾ a označené ako R 40, R 45, R 46, R 47 a R 49,
- b) pri procesoch s rizikom karcinogenity uvedené v osobitnom predpise,²⁾
- c) s chemickými látkami, ktoré
 - 1. 1. poškodzujú reprodukciu, ktoré sú uvedené v osobitnom predpise¹⁾ a označené ako R 60, R 62,
 - 2. 2. majú mutagénne účinky a môžu viesť k poškodeniu nenarodeného dieťaťa, ktoré sú uvedené v osobitnom predpise¹⁾ a označené ako R 46, R 61 a R 63,
 - 3. 3. môžu mať škodlivé účinky na dojčené dieťa, ktoré sú uvedené v osobitnom predpise¹⁾ a označené ako R 64,
 - 4. 4. môžu poškodzovať plodnosť, ktoré sú uvedené v osobitnom predpise¹⁾ a označené ako R 60, R 62,
- d) určené ako rizikové v kategóriách 3 a 4 podľa osobitného predpisu,
- e) pri činnostiach vedúcich k ožiareniu v kontrolovaných pásmach pracovísk so zdrojmi ionizujúceho žiarenia,
- f) pri výrobe a spracovaní výbušnín a výbušných predmetov a pri zaobchádzaní s nimi,
- g) pri dezinfekcii a deratizácii priestorov plynni,
- h) v priestoroch uzavretých a nedostatočne prevetrávaných nádob a nádrží,
- i) s horľavými kvapalinami I. triedy³⁾ s výnimkou ich bezpečného používania v laboratóriách a pri poskytovaní zdravotnej a veterinárnej starostlivosti,
- j) pri ktorých je riziko zrútenia stavieb, konštrukcií a zrútenia alebo zosypania materiálov,
- k) vo výškach nad 1,5 m a nad voľnými hĺbkami,
- l) s nebezpečenstvom vysokého napätia,
- m) pri porážke zvierat na bitúnkoch,
- n) pri chove zvierat podľa osobitného predpisu,
- o) banské pod zemou a pri razení tunelov a štôlní.

1) Zákon č. 163/2001 Z. z. o chemických látkach a chemických prípravkoch v znení neskorších predpisov.

2) Nariadenie vlády Slovenskej republiky č. 356/2006 Z. z. o ochrane zdravia zamestnancov pred rizikami súvisiacimi s expozíciou karcinogénnym a mutagénnym faktorom pri práci

3) Vyhláška Ministerstva vnútra Slovenskej republiky č. 96/2004 Z. z. ktorou sa ustanovujú zásady protipožiarnej bezpečnosti pri manipulácii a skladovaní horľavých kvapalín, ťažkých vykurovacích olejov a rastlinných a živočíšnych tukov a olejov

CHARAKTERISTIKA PRÁC A PRACOVÍSK, SPOJENÝCH SO ŠPECIFICKÝM RIZIKOM PRE TEHOTNÉ ŽENY, MATKY DO KONCA DEVIATEHO MESIACA PO PÔRODE A PRE DOJČIACE ŽENY

Práce a pracoviská so škodlivými

1. fyzikálnymi faktormi a vplyvmi, ktoré môžu spôsobiť poškodenie plodu alebo narušiť uchytenie placenty alebo jej časti, najmä práce

- 1.1 s nárazmi, otrasmi alebo pohybmi
 - a) spojené s tlakom na brucho a podbrušie spôsobeným či už pracovným zariadením, opracúvanými predmetmi, alebo v dôsledku nevhodne riešeného pracovného miesta,
 - b) pri ktorých dochádza k prenosom nárazov na horné končatiny, napríklad práca s ručnými pneumatickými nástrojmi,
 - c) pri ktorých dochádza k prenosu vibrácií na ruky, pri ktorom sú prekračované najvyššie prípustné hodnoty vibrácií v závislosti od časového vystavenia, ustanovené osobitným predpisom,¹⁾
 - d) s prenosom vibrácií pôsobiacich celkovo alebo miestne, pri ktorých sú prekročené najvyššie prípustné hodnoty ustanovené osobitným predpisom¹⁾ pre tehotné ženy znížené o 10 dB,
- 1.2. pri manipulácii s nákladmi spojené s rizikami, najmä v bedernej oblasti chrbtice
 - a) pri preprave bremien pomocou jednoduchých bezmotorových pojazdných prostriedkov, pri ktorých musí byť sila vynaložená v ťahu väčšia ako 50 N a sila v tlaku väčšia ako 100 N,
 - b) spojené so zdvíhaním, prenášaním a ukladaním bremien, pri ktorých sú prekračované smerné hmotnostné hodnoty,²⁾
 - c) s prevažujúcou dynamickou zložkou svalovej práce, pri ktorých je celozmenový pracovný energetický výdaj väčší ako 4 MJ,
- 1.3. na pracoviskách s hlukom, keď sú prekračované najvyššie prípustné hodnoty hluku pri fyzickej práci, ustanovené osobitným predpisom,¹⁾
- 1.4. s ionizujúcim žiarením pri činnostiach vedúcich k ožiareniu ionizujúcim žiarením mimo kontrolovaných pásiem pracovísk so zdrojmi ionizujúceho žiarenia, ak dávka na plod počas celého tehotenstva neprekročí 1 mSv,
- 1.5. s neionizujúcim žiarením, keď sú prekročené najvyššie prípustné hodnoty elektromagnetického žiarenia a elektromagnetických polí s frekvenciami 3 000 GHz a nižšími, ustanovené osobitným predpisom pre obyvateľstvo,³⁾
- 1.6. na pracoviskách s nadmernou záťažou chladom alebo teplom
 - a) keď sa teplota vzduchu udržiava po dobu viac ako 4 hodiny na hodnote 4 °C a nižšej alebo keď sa vykonávajú práce v súhrne za zmenu dlhšie ako 1 hodinu pri teplotách pod -5 °C. Práca v uvedenom povolenom časovom rozsahu musí byť kompenzovaná účinnými ochrannými opatreniami na zabezpečenie fyziologickej termoregulácie tehotnej ženy, najmä vhodným pracovným oblečením, primeraným temperovaním priechodných a odpočinkových priestorov, v prípade potreby zabezpečením teplých nápojov a stravy,
 - b) keď časovo-vážená celozmenová priemerná výsledná teplota guľového teplomeru prevyšuje 28 °C,
 - c) s významnými zdrojmi sálavého tepla na zamestnanca, keď nemožno technickými opatreniami znížiť sálanie tak, aby nebolo príčinou nadmernej tepelnej záťaže a porúch termoregulácie a aby pôsobenie sálavého tepla na hlavu neprekračovalo 150 W/m²,
 - d) s mimoriadnymi nárokmi na termoreguláciu v dôsledku striedania veľkých teplotných rozdielov v intervaloch kratších ako 30 minút, ako aj pri súčasne vysokej teplote a vlhkosti, ak nie sú zabezpečené opatrenia účinne kompenzujúce negatívny vplyv uvedených faktorov, najmä vhodné pracovné oblečenie, úprava režimu práce a oddychu, pitný režim, primerané tepelno-vlhkostné podmienky v priechodných a odpočinkových priestoroch,
- 1.7. s nevhodným pohybom a držaním tela a s premiestňovaním sa v rámci pracoviska alebo mimo neho

- a) vykonávané vo fyzicky náročných a v nevhodných pracovných polohách, ako je práca v hlbokom predklone, v podrepe, v kľaku, poležiaci, vo vypätom stoji na špičkách nôh, s rukami nad hlavou a s pootočením trupu o viac ako 60°,
- b) postojácky u tehotných žien, ak sa vykonávajú súvisle počas prevažnej časti pracovnej zmeny,
- c) vykonávané v obmedzenom pracovnom priestore, ktorý neumožňuje striedanie pracovných polôh a uvoľňovanie zaťažovaných častí podpornopohybovej sústavy, a v podmienkach, ktoré neumožňujú upraviť pracovné miesto s ohľadom na antropometrické zmeny tela ženy v priebehu tehotenstva,

1.8. s psychickou záťažou

- a) pri ktorej nemožno individuálne prispôbovať pracovné tempo dané strojovým zariadením,
- b) pri ošetrovaní pacientov na uzavretých psychiatrických oddeleniach.

2. biologickými faktormi, najmä práce

- a) s klasifikovanými faktormi skupiny 2, 3 a 4,⁴⁾ ak je známe, že tieto faktory alebo terapeutické opatrenia potrebné vzhľadom na pôsobenie týchto faktorov ohrozujú zdravie tehotných žien a nenarodeného dieťaťa,
- b) pri výrobe liečiv a prípravkov na humánne a veterinárne účely, pri ktorých môže preukázateľne vo významnej miere dochádzať k prenikaniu v nich obsiahnutých biologických účinných látok do organizmu.

3. chemickými faktormi, najmä práce s

3.1 ortuťou a s jej zlúčeninami,

3.2 látkami spomaľujúcimi mitózu,

3.3 oxidom uhľnatým,

3.4 chemickými látkami, ktoré sú v nebezpečnej miere absorbované cez pokožku⁵⁾ a ktoré sú uvedené v osobitnom predpise⁶⁾ a označené ako R 24 a R 27,

3.5 chemickými látkami, ktoré

1. majú výrazný alergizujúci účinok na dýchacie ústrojenstvo alebo kožu, ktoré sú uvedené v osobitnom predpise⁶⁾ a označené ako R 42 a R 43,

2. majú žieravý účinok na kožu, ktoré sú uvedené v osobitnom predpise⁶⁾ a označené ako R 34, R 35,

okrem predaja nebezpečných chemických látok a nebezpečných chemických prípravkov v uzavretých nerozbitných, originálnych baleniach.

1) Nariadenie vlády č. 115/2006 Z.z. o minimálnych zdravotných a bezpečnostných požiadavkách na ochranu zamestnancov pred rizikami súvisiacimi s expozíciou hluku
Nariadenie vlády SR č. 416/2005 Z. z. o minimálnych zdravotných a bezpečnostných požiadavkách na ochranu zamestnancov pred rizikami súvisiacimi s expozíciou vibráciám

2) Nariadenie vlády Slovenskej republiky č. 281/2006 Z. z. o minimálnych bezpečnostných a zdravotných požiadavkách pri ručnej manipulácii s bremenami.

3) Nariadenie vlády Slovenskej republiky č. 351/2006 Z. z. o podrobnostiach o ochrane zdravia pred účinkami optického žiarenia pri práci

4) Nariadenie vlády Slovenskej republiky č. 338/2006 Z. z. o ochrane zdravia zamestnancov pred rizikami súvisiacimi s expozíciou biologickým faktorom pri práci

5) Nariadenie vlády Slovenskej republiky č. 355/2006 Z. z. o ochrane zamestnancov pred rizikami súvisiacimi s expozíciou chemickým faktorom pri práci

6) Zákon č. 163/2001 Z. z. o chemických látkach a chemických prípravkoch v znení neskorších predpisov.

CHRAKTERISTIKA PRÁC A PRACOVÍSK, KTORÉ SÚ ZAKÁZANÉ MLADISTVÝM ZAMESTNANCOM

Práce a pracoviská

1.1 so škodlivými fyzikálnymi faktormi a ich vplyvmi, najmä práce

- a) pri činnostiach vedúcich k ožiareniu ionizujúcim žiarením,
- b) pri ktorých sú mladiství zamestnanci vystavení zvýšenému atmosférickému tlaku o viac ako 20 kPa oproti okolitému atmosférickému tlaku, napríklad v tlakových nádržiach a pri potápaní, alebo zníženému atmosférickému tlaku, prípadne významnému zvýšeniu vnútropľúcneho tlaku,
- c) pod zemou pri ťažbe nerastov alebo pri razení tunelov a štôlní,
- d) spojené so zvýšenou záťažou podpornopohybového ústrojenstva a nadväzných systémov a funkcií organizmu pri zdvíhaní a prenášaní bremien, ktoré prekračujú smerné hmotnostné hodnoty,¹⁾
- e) vykonávané dlhšie ako 4 hodiny za zmenu postojacky bez možnosti zmeny základnej pracovnej polohy alebo práce s významným obmedzením pohyblivosti a zmeny polohy trupu a končatín v priebehu zmeny,
- f) vykonávané vo fyzicky náročných a nevhodných pracovných polohách, ako práca v hlbokom predklone, v kľaku, v podrepe, poležiačky, vo vypnutom postoji na špičkách nôh, s rukami nad hlavou, pri pootočenom trupe viac ako o 60°. Zákaz sa netýka prác, pri ktorých uvedené pracovné polohy tela a jeho častí sa v priebehu pracovnej zmeny vyskytujú ojedinele a krátkodobo a sú nevyhnutné v rámci odbornej výučby a prípravy na povolanie a taktiež prípravy na profesiu, kde fyzicky náročné a extrémne polohy tela sú neoddeliteľnou súčasťou výkonu povolania, napríklad pri profesii umelecký tanec, artistika,
- g) na pracoviskách s nadmernou záťažou chladom a teplom,
 - 1. kde časovo vážená celozmenová priemerná teplota guľového teplomeru prekračuje 28 °C,
 - 2. v trvaní viac ako 4 hodiny za zmenu na pracoviskách, kde je teplota z technologických dôvodov udržiavaná na hodnote nižšej ako 5 °C a v súhrne v trvaní viac ako 1 hodinu za zmenu pri teplotách nižších ako -5 °C. Práca v uvedenom povolenom časovom rozsahu musí byť kompenzovaná účinnými ochrannými opatreniami na zabezpečenie fyziologickej termoregulácie mladistvého zamestnanca, najmä vhodným pracovným oblečením, primeraným temperovaním priechodných a odpočinkových priestorov, v prípade potreby zabezpečením teplých nápojov a stravy,
 - 3. pri striedaní veľkých teplotných rozdielov v pracovnom prostredí, ak sa toto striedanie uskutočňuje v intervaloch kratších ako 30 minút a ak nie sú zabezpečené účinné náhradné a doplnujúce opatrenia umožňujúce fyziologickú termoreguláciu mladistvých zamestnancov, najmä vhodné pracovné oblečenie, úprava režimu práce a oddychu, pitný režim, primerané tepelno-vlhkostné podmienky v priechodných a odpočinkových priestoroch,
 - 4. v prostredí so zdrojmi sálavého tepla na mladistvého zamestnanca, kde intenzita sálania na pracovnom mieste pri pôsobení sálavého tepla na hlavu prekračuje 150 W/m²,
 - 5. v prostredí s relatívnou vlhkosťou vzduchu prekračujúcou 80 %,
- h) s koncentráciou kyslíka v ovzduší nižšou ako 20 % objemových,
- i) na pracoviskách s hlukom, kde sú prekračované najvyššie prípustné hodnoty hluku na pracovných miestach ustanovené osobitným predpisom.²⁾ Pri zabezpečení náhradných ochranných opatrení, napríklad používaní účinných osobných ochranných pracovných prostriedkov, nesmie práca v takomto prostredí prekračovať 4 hodiny za zmenu a musí byť prerušovaná nevyhnutnými prestávkami,
- j) pri ktorých sú prekračované najvyššie prípustné hodnoty vibrácií prenášaných na ruky, celé telo a miestne ustanovené osobitným predpisom.²⁾ Ak je vykonávanie takýchto prác nevyhnutné z dôvodu odbornej výučby a prípravy na povolanie, musí byť vystavenie vibráciám obmedzené časovo na najnižšiu možnú mieru a súčasne musia byť vykonané opatrenia na zníženie vplyvu faktorov zvyšujúcich negatívny účinok vibrácií, napríklad chladu, vlhkosti alebo statickej záťaže,
- k) s neionizujúcim žiarením, keď sú prekročené najvyššie prípustné hodnoty elektromagnetického žiarenia a elektromagnetických polí s frekvenciami 3 000 GHz a nižšími ustanovené osobitným predpisom³⁾ pre obyvateľstvo,

1.2 so škodlivými biologickými faktormi a ich vplyvmi

klasifikovanými v skupinách 3 a 4 uvedených v osobitnom predpise,⁴⁾

1.3 so škodlivými chemickými faktormi a ich vplyvmi, najmä práce

a) s nebezpečnými chemickými látkami a nebezpečnými chemickými prípravkami klasifikovanými ako jedovaté látky a prípravky (T), veľmi jedovaté látky a prípravky (Tx), žieravé látky a prípravky (C) a výbušné látky a prípravky (E) uvedené v osobitnom predpise,⁵⁾

b) s nebezpečnými chemickými látkami a nebezpečnými chemickými prípravkami klasifikovanými ako škodlivé látky a prípravky (Xn) uvedené v osobitnom predpise⁵⁾ a označené jedným alebo viacerými ďalej uvedenými označeniami špecifického rizika upozorňujúcimi na ich nebezpečné vlastnosti:

1. nebezpečenstvo veľmi vážnych ireverzibilných účinkov, označené ako R 39,
2. možnosť karcinogénneho účinku, označené ako R 40,
3. môže spôsobiť senzibilizáciu pri vdýchnutí, označené ako R 42,
4. môže spôsobiť senzibilizáciu pri kontakte s pokožkou, označené ako R 43,
5. môže spôsobiť rakovinu, označené ako R 45,
6. môže spôsobiť genetické poškodenie, označené ako R 46,
7. nebezpečenstvo vážneho poškodenia zdravia v dôsledku dlhodobej expozície, označené ako R 48,
8. môže poškodiť plodnosť, označené ako R 60,
9. môže ohroziť poškodenie nenarodeného dieťa, označené ako R 61,

c) s chemickými látkami a chemickými prípravkami klasifikovanými ako dráždivé látky a prípravky (Xi) uvedené v osobitnom predpise⁵⁾ a označené jedným alebo viacerými ďalej uvedenými označeniami špecifického rizika upozorňujúcimi na ich nebezpečné vlastnosti:

1. mimoriadne horľavé, označené ako R 12,
2. môžu spôsobiť senzibilizáciu pri vdýchnutí, označené ako R 42,
3. môžu spôsobiť senzibilizáciu pri kontakte s pokožkou, označené ako R 43,

d) s chemickými látkami a chemickými prípravkami klasifikovanými ako karcinogény kategórií 1 a 2 uvedené v osobitnom predpise,⁶⁾

e) s olovom a jeho zlúčeninami, ktoré sú absorbovateľné ľudským organizmom,

f) s azbestom,

g) pri výrobe humánných a veterinárnych liečiv a prípravkov, ak nie je vylúčená možnosť preniknutia v nich obsiahnutých biologických účinných látok vo významnej miere do organizmu, ako aj práce, pri ktorých je možné vystavenie chemickým faktorom s omamnými a psychotropnými účinkami,

1.4 pri procesoch

a) s rizikom karcinogenity uvedeným v osobitnom predpise,⁶⁾

b) pri výrobe a spracovaní výbušných a výbušných predmetov a zaobchádzaní s nimi,

c) pri chove zvierat podľa osobitného predpisu,

d) pri zabíjaní zvierat na bitúnku,

e) pri manipulácii so zariadeniami na výrobu, skladovanie alebo používanie stlačených skvapalnených alebo rozpustných plynov,

f) v nedostatočne prevetrávaných nádržiach, cisternách, kadiach a rezervoároch,

g) pri manipulácii s obalmi, napríklad so sudmi, kanistrami obsahujúcimi chemické látky uvedené v bode 1.3,

h) s rizikom zrútenia stavieb, konštrukcií,

i) s nebezpečenstvom vysokého napätia,

j) pri ktorých nemožno individuálne prispôbovať pracovné tempo dané strojovým zariadením a pri ktorých sa používa odmeňovanie podľa výsledkov,

1.5 ďalej práce

a) určené ako rizikové v kategóriách 3 a 4 podľa osobitného predpisu,

b) spojené so zvýšeným rizikom úrazov,

c) pri dezinfekcii a deratizácii priestorov plynmi,

d) vo výškach presahujúcich 1,5 m a nad voľnými hĺbkami.

1) Nariadenie vlády Slovenskej republiky č. 281/2006 Z. z. o minimálnych bezpečnostných a zdravotných požiadavkách pri ručnej manipulácii s bremenami.

2) Nariadenie vlády č. 115/2006 Z. z. o minimálnych zdravotných a bezpečnostných požiadavkách na ochranu zamestnancov pred rizikami súvisiacimi s expozíciou hluku

Nariadenie vlády SR č. 416/2005 Z. z. o minimálnych zdravotných a bezpečnostných požiadavkách na ochranu zamestnancov pred rizikami súvisiacimi s expozíciou vibráciám

3) Nariadenie vlády Slovenskej republiky č. 351/2006 Z. z. o podrobnostiach o ochrane zdravia pred účinkami optického žiarenia pri práci

4) Nariadenie vlády Slovenskej republiky č. 338/2006 Z. z. o ochrane zdravia zamestnancov pred rizikami súvisiacimi s expozíciou biologickým faktorom pri práci

5) Zákon č. 163/2001 Z. z. o chemických látkach a chemických prípravkoch v znení neskorších predpisov.

6) Nariadenie vlády Slovenskej republiky č. 356/2006 Z. z. o ochrane zdravia zamestnancov pred rizikami súvisiacimi s expozíciou karcinogénnym a mutagénnym faktorom pri práci

SMERNÉ HMOTNOSTNÉ HODNOTY

Smerné hmotnostné hodnoty oboma rukami zdvíhaných a prenášaných bremien, maximálna hmotnosť bremena a maximálna celozmenová hmotnosť za zmenu pre mužov a ženy rôznych vekových kategórií v základnej polohe postojáčky a pri priaznivých a nepriaznivých podmienkach v trvaní maximálne 1 hodinu za zmenu

Vek	Podmienky	Maximálna hmotnosť bremena		Maximálna celozmenová hmotnosť (kg)	
		Muži	Ženy	Muži	Ženy
18 – 29 r.	Priaznivé	50 kg	15 kg	10 000	6 500
	Nepriaznivé	40 kg	10 kg	8 000	5 500
30 – 39 r.	Priaznivé	45 kg	15 kg	7 500	6 500
	Nepriaznivé	40 kg	10 kg	7 200	5 500
40 – 49 r.	Priaznivé	40 kg	15 kg	6 500	6 000
	Nepriaznivé	35 kg	10 kg	6 000	5 500
50 – 60 r.	Priaznivé	35 kg	10 kg	5 500	5 000
	Nepriaznivé	30 kg	5 kg	5 000	4 000

- Smerné hmotnostné hodnoty vyjadrujú vhodnosť určitej činnosti zamestnanca vykonávanej v závislosti od veku a pohlavia a od hmotnosti bremena vo vzťahu k frekvencii úkonov a dĺžke trvania. U zamestnancov so zdravotným postihnutím treba pri ručnej manipulácii s bremenami rešpektovať odporúčanie lekára podľa individuálneho posúdenia zdravotného stavu.
- Pod maximálnou hmotnosťou bremena sa rozumie hmotnosť individuálneho bremena, ktorá nesmie byť za žiadnych podmienok (okolností) prekročená.
- Pod maximálnou celozmenovou hmotnosťou bremena sa rozumie celková (úhrnná) hmotnosť zmanipulovaných bremien za zmenu, ktorá sa nesmie za žiadnych podmienok (okolností) prekročiť. Pri stanovení maximálnej celozmenovej hmotnosti bremena pri prenášaní bremien treba individuálne zohľadniť aj energetický výdaj, srdcovú frekvenciu a celkový zdravotný stav zamestnanca.
- Za nepriaznivé podmienky sa považujú napr. zhoršené úchopové možnosti, manipulácia s bremenami v úrovniach podlaha – plece, plece – nad plece, nerovná, naklonená šmykľavá podlaha, vyšší podiel statických prvkov – držanie bremena, fyziologicky neprijateľná pracovná poloha (napr. nakláňanie a pootáčanie trupu, vzpaženie horných končatín a podobne), veľká vzdialenosť medzi ťažiskom tela a ťažiskom bremena, vnútené pritláčanie bremena k bruchu, prenášanie bremien s rizikom prevrhnutia a vystreknutia (nádoby, kontajnery so škodlivými látkami), nárazové zaťaženie v priebehu zmeny, nedostatočná fyzická zdatnosť zamestnancov a podobne.
- Maximálna frekvencia zdvihov pre ručné zdvíhanie bremena u mužov s hmotnosťou bremena 50 kg je za priaznivých podmienok 1 zdvih za 2 minúty (pri hmotnosti bremena 25 kg 1 zdvih za 1 minútu) v priebehu 1 hodiny za zmenu. Pri zvyšovaní frekvencie zdvihov sa primerane hmotnosť bremena znižuje (pri bremene s maximálnou hmotnosťou do 7 kg 15 zdvihov za 1 minútu).
Bremená s hmotnosťou 30 – 50 kg u mužov možno zdvíhať nepretržite počas 1 hodiny. Prestávky medzi časovými úsekmi na zdvíhanie bremien nesmú byť kratšie ako 30 minút. Na práce spojené s dlhodobou a pravidelnou manipuláciou s bremenami treba vyžiadať stanovisko príslušného orgánu na ochranu zdravia.

**SMERNÉ HMOTNOSTNÉ HODNOTY NA ZDVÍHANIE A PRENÁŠANIE BREMIEN PRE ŽENY
V ZÁKLADNEJ POLOHE POSTOJAČKY**

Max. hmotnosť ručne zdvíhaných a prenášaných bremien	Dĺžka vertikálnej dráhy bremena	Max. počet zdvihov za minútu	Maximálna vzdialenosť
15 kg	podlaha-zápästie	6	8 m
	zápästie-plece	5	
10 kg	podlaha-zápästie	8	10 m 15 m pri dobrých úchopových možnostiach
	zápästie-plece	7	
	podlaha-plece	5	
5 kg	podlaha-zápästie	10	15 m
	podlaha-plece	8	
	podlaha-nad plece	6	20 m pri dobrých úchopových možnostiach
	zápästie-plece	10	
	zápästie-nad plece	8	
	plece-nad plece	5	

- Pri práci v sede a dvíhaní bremena jednou rukou nesmie byť jeho hmotnosť väčšia ako 5 kg.
- Bremená s hmotnosťou 10 – 15 kg možno zdvíhať nepretržite počas 10 minút, bremená s hmotnosťou 5 – 10 kg počas 15 minút. Prestávky medzi časovými úsekmi na zdvíhanie bremien nesmú byť kratšie ako 10, resp. 15 minút. U tehotných žien, matiek do deviateho mesiaca po pôrode a dojčiacich žien, vykonávajúcich ručnú manipuláciu s bremenami, treba rešpektovať odporúčanie príslušného lekára týkajúce sa úpravy režimu práce a odpočinku, prípadne časového obmedzenia a trvania ručnej práce s bremenami, ak si to vyžaduje zdravotný stav ženy, ochrana plodu a nerušený priebeh tehotenstva. Pre tehotné ženy, matky do deviateho mesiaca po pôrode a dojčiace ženy sa odporúčajú smerné hmotnostné hodnoty pre ženy (maximálna hmotnosť ručne zdvíhaných a prenášaných bremien, maximálny počet zdvihov za minútu) znížiť na menej ako polovicu.
- Výška zápästia žien je v priemere 75 cm, výška pliec je v priemere 134 cm. Pri pracovnej polohe v sede sa tieto hodnoty znižujú o 40 cm v tolerancii ±5 cm podľa výšky sedadla.

**SMERNÉ HMOTNOSTNÉ HODNOTY NA ZDVÍHANIE A PRENÁŠANIE BREMIEN PRE
MLADISTVÝCH V ZÁKLADNEJ POLOHE POSTOJAČKY**

Vek	Maximálna hmotnosť ručne zdvíhaných a prenášaných bremien		Dĺžka vertikálnej dráhy bremena	Maximálny počet zdvihov za minútu	
	Chlapci	Dievčatá		Chlapci	Dievčatá
17-18 r.	20 kg	15 kg	podlaha – zápästie zápästie – plece	5 4	5 4
16-17 r.	15 kg	10 kg	podlaha – zápästie zápästie – plece podlaha – plece	6 6 3	7 7 4
Do 16 r.	10 kg	5 kg	podlaha – zápästie podlaha – plece podlaha – nad plece zápästie – plece zápästie – nad plece plece – nad plece	8 6 4 8 6 4	8 6 4 8 6 4

- Pri práci v sede nesmie byť hmotnosť bremena väčšia ako 5 kg.
- Pri manipulácii s bremenami u mladistvých sa v spolupráci s príslušným lekárom prihliada na individuálny telesný vývoj a zdravotný stav najmä u jedincov, kde telesný vývoj nezodpovedá ich biologickému veku.
- Bremená s hmotnosťou 15 – 20 kg u chlapcov a 10 – 15 kg u dievčat možno zdvíhať nepretržite počas 10 minút, bremená s hmotnosťou 10 – 15 kg u chlapcov a 5 – 10 kg u dievčat počas 15 minút. Prestávky medzi časovými úsekmi na zdvíhanie bremien nesmú byť kratšie ako 10, resp. 15 minút.

