


# 6.17.10.13.2. Celková fyzická zátěž


<http://www.guard7.cz/nabidka/lexikon-bozp/kategorizace-praci/fyzicka-zatez/celkova-fyzicka-zatez>

Za celkovou fyzickou zátěž se považuje zátěž při dynamické fyzické práci vykonávané velkými svalovými skupinami, při které je zatěžováno více než 50 % svalové hmoty.

## Hygienický limit celkové fyzické zátěže

Jedná se hodnoty energetického výdeje směnové průměrné, směnové přípustné, minutové přípustné, průměrné roční a dále přípustné hodnoty srdeční frekvence v průměrné směně (8 hodin)

 Průměrné a přípustné hygienické limity pro hodnoty energetického výdeje při práci s celkovou fyzickou zátěží

 Průměrné a přípustné hygienické limity pro hodnoty srdeční frekvence při práci s celkovou fyzickou zátěží

Hygienické limity energetického výdeje při práci s celkovou fyzickou zátěží			
Energetický výdej	Jednotky	Muži	Ženy
Směnový průměrný	MJ	6,8	4,5
Směnový přípustný	MJ	8	5,4
Roční	MJ	1600	1060
Minutový přípustný	$\text{kJ}\cdot\text{min}^{-1}$	34,5	23,7
	W	575	395

## Chlapci

Energetický výdej	Jednotky	Věková skupina		
		15 až 16	16 až 17	17 až 18
Směnový průměrný	MJ	5,9	6,9	7,9
Směnový přípustný	MJ	6,2	7,3	8,5
Roční	MJ	1390	1620	1860
Minutový přípustný	$\text{kJ}\cdot\text{min}^{-1}$	26,4	30	32,4
	W	440	500	540

## Dívky

Energetický výdej	Jednotky	Věková skupina		
		15 až 16	16 až 17	17 až 18
Směnový průměrný	MJ	3,7	3,8	4,8
Směnový přípustný	MJ	4,4	4,6	5,0
Roční	MJ	870	890	1130
Minutový přípustný	$\text{kJ}\cdot\text{min}^{-1}$	20,9	22,2	22,5
	W	350	370	375

Hygienické limity hodnot srdeční frekvence při práci s celkovou fyzickou zátěží	
Průměrná <sup>1</sup>	102
Nejvyšší přípustná <sup>2</sup>	110
Zvýšení nad výchozí hodnotu <sup>3</sup>	28

1 – hodnota určená k posouzení nálezů při vyšetřování skupiny osob, pokud není stanovena též výchozí hodnota srdeční frekvence.

2 – hodnota, která může být pro vyšetřovanou osobu ještě dlouhodobě únosná, pokud není překračována hodnota zvýšení srdeční frekvence nad výchozí (klidovou) hodnotu.

3 – nejvyšší přípustná hodnota zvýšení srdeční frekvence nad výchozí

hodnotu, která je u zdravých jedinců dlouhodobě únosná.

Pro mladistvé se přípustné hodnoty srdeční frekvence při práci nestanoví. Jde-li o práci ve směně delší než 8 hodinové, odpovídá hodnota navýšení průměrného hygienického limitu v procentech skutečné době výkonu práce. Procentuální navýšení průměrného hygienického limitu je posuzováno vždy v závislosti na konkrétní délce směny a činí 5 % za každou hodinu nad osmihodinovou směnu.

© [GUARD7](#)