


6.17.10.13.3. Lokální svalová zátěž


<http://www.guard7.cz/nabidka/lexikon-bozpz/kategorizace-praci/fyzicka-zatez/lokalni-svalova-zatez>

Lokální svalová zátěž je zátěž malých svalových skupin při výkonu práce končetinami.

Hygienický limit lokální svalové zátěže

Jedná se o hodnoty vynakládaných svalových sil, hodnoty směnových počtů pohybů ruky a předloktí vztahované k průměrné směnové časově vážené hodnotě vynakládaných svalových sil a hodnoty průměrných minutových počtů pohybů drobných svalů rukou a prstů v průměrné osmihodinové směně. Vyjadřuje se v procentech maximální svalové síly (F_{max}) 

Při hodnocení lokální svalové zátěže se zjišťují a posuzují vynakládané svalové síly, počty pohybů a pracovní polohy končetin v závislosti na rozsahu statické a dynamické složky práce při práci v průměrné osmihodinové směně.

Měření a hodnocení lokální svalové zátěže je upraveno v [příloze č. 5. část B Nařízení vlády č. 361/2007 Sb.](#) .

Přípustné hodnoty v % F_{max} pro muže a ženy při práci s převahou:	
Převážně dynamické složky	Převážně statické složky
Celosměnově průměrné	Celosměnově průměrné
30	10

F_{max} – maximální svalová síla je síla, kterou je schopen zaměstnanec dosáhnout při maximálním volném úsilí vynakládaném konkrétními svalovými skupinami v definované pracovní poloze.

© [GUARD7](#)