

Vibrace ruky a paže

Rady pro zaměstnance

(Hand-arm vibration - Advice for employees)

Co jsou vibrace ruky a paže?

Vibrace ruky a paže jsou vibrace, které jsou přenášeny do Vašich rukou a paží během používání mechanického ručního vybavení. Dlouhé vystavení vibracím ruky a paže může způsobit syndrom vibrací ruky a paže (HAVS) a syndrom canalis carpi (syndrom karpálního kanálu).

Co je syndrom vibrací ruky a paže (HAVS)?

- HAVS ovlivňuje nervy, cévy, svaly a klouby ruky, zápěstí a paže.
- V případě zanedbání to může způsobit vážnou invaliditu.
- Zahnuje to bílý prst od vibrací, který může působit silnou bolest v postižených prstech.

Co je syndrom karpálního kanálu?

Syndrom karpálního kanálu je porucha nervů, která se může projevovat bolestí, brněním, znecitlivěním a slabostí v částech ruky a může být způsobený, kromě jiných příčin, vystavením vibracím.

Jaké ranné příznaky by se měly hledat?

- Brnění a ztráta citu v prstech (které může rušit spánek).
- Ztráta citu v prstech.
- Ztráta síly v rukách (možná budete méně schopný zvedat nebo nosit těžké věci).
- V zimě a ve vlhku konce Vašich prstů nejprve zblednou a potom zčervenají a bolí (bílý prst od vibrací).

V případě, že budete dále používat náradí s vysokou vibrací, tyto příznaky se mohou zhoršit, např.:

- pocit necitlivosti ve Vašich prstech se může stát trvalý a nebudete schopný nic cítit dotekem;
- budete mít potíže brát do ruky malé věci jako jsou šrouby nebo hřebíky;
- bílý prst od vibrací se může přihodit častěji a ovlivní více Vašich prstů.

Kdy mně hrozí nebezpečí?

Hrozí Vám nebezpečí v případě, že pravidelně používáte v ruce držené nebo rukou ovládané mechanické náradí, jako např.:

- sbíječky na beton, pěchovače na beton;
- ruční elektrické brusky, broušící nástroje, kotoučové frézy;
- příklepové vrtačky;
- oklepávací kladiva;
- řetězové pily, řezačky na trávu, stříhačky živého plotu, motorové stříhače trávy;
- špičáky nebo jehlové pistole

Také se vystavujete riziku, jestliže při práci držíte předměty, které vibrují, když jsou zpracovávány mechanickým strojem, jako např. bruskou.

Jak mohu pomáhat snížit riziko?

Povinností Vašeho zaměstnavatele je ochránit Vás proti HAVS a syndromu karpálního kanálu, ale Vy byste měl pomoci tím, že byste žádal svého zaměstnavatele, jestli by úkon mohl být proveden jiným způsobem, bez použití vibračního náradí a strojů. V případě, že to nejde zařídit:

- Žádejte, aby se používalo málo vibrační nářadí.
- Vždy používejte správné nářadí pro každý úkon (aby se práce udělala rychleji a méně Vás vystavila vibracím ruky a paže).
- Před použitím přezkontrolujte nářadí, abyste zjistil, že bylo dobře udržované a opravené, aby se předešlo zvýšeným vibracím, způsobeným závadami nebo všeobecným opotřebením.
- Zajistěte, aby řezné nástroje byly naostřené a tím byly stále účinné.
- Omezte délku času použití jednoho nástroje tím, že budete střídat úkony.
- Vyhněte se příliš pevnému držení nářadí nebo ovládní nástrojů větším násilím než je zapotřebí.
- Skladujte nářadí tak, aby držadla nebyla příliš studená při příštím použití.
- Povzbudte dobrý krevní oběh tím, že:
 - se budete snažit, aby Vám bylo teplo a abyste byl v suchu (kde to je zapotřebí noste rukavice, čepici, nepromokavé oblečení a používejte ohřívací polštářky, máte-li je k dispozici);
 - přestanete kouřit, nebo omezíte kouření, protože kouření snižuje krevní oběh; a
 - budete si masírovat prsty a cvičit s nimi během pracovních přestávek.

Co ještě mohu dělat?

- Naučte se rozpoznat ranné příznaky HAVS.
- Okamžitě ohlaste jakékoli příznaky svému zaměstnavateli nebo osobě, která provádí Vaše zdravotní prohlídky.
- Používejte jakákoli ochranná opatření zavedená Vaším zaměstnavatelem, aby se snížilo riziko HAVS.
- Požádejte svého odborového bezpečnostního zástupce nebo zástupce zaměstnanců o radu.

Pomozte svému zaměstnavateli potlačit HAVS a syndrom karpálního kanálu, než z nich budete mít potíže.

Pro další informace o vibracích ruky a paže viz bezplatný leták od HSE (vládní úřad pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci), *Snižte riziko vibrací ruky a paže (Control the risks from hand-arm vibration)*, INDG175(rev2), a podívejte se na webovou stránku o vibracích www.hse.gov.uk/vibration

Tyto pokyny obsahují poznámky o správném provozování, které nejsou povinné, ale mohou být nápomocné při uvažování, co by se mělo dělat. Tyto pokyny jsou na prodej v balení 25 kusů u HSE Books, ISBN 0 7176 6118 0. Jednotlivé kopie jsou zdarma a také jsou k dostání u HSE Books, Tel: 01787 881165.

© *Crown copyright* (©*korunní autorské právo*) Toto vydání se může volně reprodukovat, s výjimkou inzerování, schvalování nebo obchodních účelů. Poprvé vydáno 06/05. Laskavě uveďte HSE jako zdroj.

INDG296(rev1) 06/05 C2000

Vytištěno a vydáno vládním úřadem pro zdraví a bezpečnost při práci