

## Príloha C

**„Väčšinou sedím alebo stojím“** zahŕňa pracovné úlohy súvisiace s ľahkou fyzickou námahou, napr. sedenie v práci (práca v kancelárii, čítanie, písanie, kreslenie, práca na počítači, rozprávanie, telefonovanie, študovanie, šoférovanie osobného alebo nákladného automobilu, atď.) alebo státie v práci, ktoré nevyžaduje zvýšenú fyzickú námahu (učenie, predaj pekárenských výrobkov, kadernícke služby, riadenie premávky, atď.).

Odpoveď **„Väčšinou kráčam alebo vykonávam úlohy s miernou fyzickou námahou“** zahŕňa pracovné úlohy, pri ktorých sa kráča (doručovanie listov, nosenie ľahkých nákladov, polievanie trávnik a záhrady, atď.) a pracovné úlohy s miernou fyzickou námahou (elektroinštalačné a inštalatérské práce, opravy automobilov a obrábacích strojov, vŕtanie, maľovanie domu, ošetrovanie osôb, rôzne domáce práce - upratovanie, vysávanie, nakupovanie, hra s deťmi, atď.).

Odpoveď **„Väčšinou ťažko manuálne pracujem a vykonávam fyzicky náročnú prácu“** zahŕňa pracovné úlohy súvisiace s ťažkou fyzickou námahou (používanie ťažkého náradia, náročné stavebné práce, baníctvo, nosenie ťažkých nákladov, nakladanie, ukládanie alebo štiepanie dreva, klčovanie pôdy, kopanie, rýľovanie, sadenie, atď.).