



Chráňte svoje zdravie - obmedzte záťaž

**Európsky týždeň bezpečnosti a ochrany zdravia
pri práci
22. – 26. októbra 2007**

Informačný balík

Chráňte svoje zdravie - obmedzte záťaž

Informácie o kampani

Znižovanie rizík ochorení a poškodení podporno-pohybovej sústavy na pracovisku

Ochorenia a poškodenia podporno-pohybovej sústavy (MSD – musculoskeletal disorders) patria v Európe k najčastejším zdravotným problémom súvisiacim s prácou. Postihujú milióny európskych zamestnancov vo všetkých sektoroch zamestnanosti. V celej EÚ je takmer 24 % zamestnancov postihnutých bolesťami chrbta a 22 % trpí bolesťami svalov. Obidva problémy sa častejšie vyskytujú v nových členských štátoch, 39 % (bolesti chrbta) a 36 % (bolesti svalov). Je potrebné, aby zamestnávateľia robili viac na ochranu svojich zamestnancov a aby zamestnanci boli informovaní o rizikách MSD.

V tomto informačnom balíku sú zhrnuté hlavné otázky týkajúce sa kampane Chráňte svoje zdravie - obmedzte záťaž. Viac informácií sa nachádza na internetovej stránke kampane (<http://ew2007.osha.europa.eu>).



Obsah

Zhrnutie

Problém — prečo sú ochorenia a poškodenia podporno-pohybovej sústavy závažným problémom

- **Ochorenia a poškodenia podporno-pohybovej sústavy (MSD) — definícia**
- **Špecifické poruchy krku a horných končatín**

Čo je možné urobiť: na pracovisku

- **Ako pristupovať k problematike MSD?**
- **Posudzovanie rizík**
- **Ručná manipulácia s bremenami - znižovanie rizík**

Príklady dobrej praxe

Európska legislatíva

Chráňte svoje zdravie - obmedzte záťaž

- **O kampani**
- **Ciele kampane**
- **Ako sa zapojiť**

O Európskej agentúre pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci

Zhrnutie

Ochorenia a poškodenia podporno-pohybovej sústavy (MSD) predstavujú najčastejší problém súvisiaci s prácou v Európe. V celej EU je takmer 24 % zamestnancov postihnutých bolesťami chrbta a 22 % trpí bolesťami svalov¹. V nových členských štátoch sú tieto problémy viac rozšírené.

Cena, ktorú za MSD platia zamestnanci, zamestnávateľa a vlády, je obrovská. Zamestnancom spôsobujú osobné utrpenie a stratu príjmov, zamestnávateľom znižujú efektívnosť podnikania a vláde zvyšujú náklady na sociálne zabezpečenie.

MSD nie sú neprekonateľným problémom. Mnohým problémom je možné predchádzať, alebo ich do veľkej miery obmedziť, ak budú zamestnávateľa dodržiavať existujúce právne predpisy v oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia a dodržiavať usmernenia dobrej praxe. Treba však prijať konkrétne opatrenia, ak sa má účinne riešiť problém MSD.

Chráňte svoje zdravie - obmedzte záťaž je kampaň Európskej agentúry pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci na rok 2007 zameraná na riešenie problému ochorení a poškodení podporno-pohybovej sústavy na pracovisku. Podporuje ju nemecké a portugalské predsedníctvo EÚ v roku 2007, Európsky parlament, Európska komisia a európski sociálni partneri. Kampaň vrcholí Európskym týždňom bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci v termíne od 22. do 26. októbra 2007.

Kampaň podporuje integrované riadenie, ktoré má tri hlavné prvky. Po prvé, je potrebné, aby zamestnávateľa, zamestnanci a vlády spolupracovali pri riešení problematiky MSD. Po druhé, všetky kroky by sa mali zamerať na „celkové zaťaženie organizmu“. Týka sa to celkového zaťaženia organizmu, ako aj prenášaného bremena. K MSD môže prispievať napríklad aj stres, práca v chladných podmienkach a pracovné tempo. Po tretie, zamestnávateľa by sa mali starať o zachovanie pracovných miest, rehabilitáciu a návrat do práce zamestnancov postihnutých MSD.

Kampaň Chráňte svoje zdravie - obmedzte záťaž kladie zodpovednosť na zamestnávateľov, zamestnancov, ich zástupcov zodpovedných za bezpečnosť a externých tvorcov politiky. Zamestnávateľa by mali ísť príkladom a mali by preukázať skutočnú angažovanosť v oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia a prijať realizovateľné opatrenia na prevenciu alebo minimalizáciu rizík MSD. Toto je vo vlastnom záujme zamestnávateľov: dobrý systém riadenia bezpečnosti je dobrý pre podnikanie a charakterizuje efektívne organizácie.

Zapojenie zamestnancov je základom pri riešení otázok nebezpečenstiev na pracovisku – poznajú pracovisko rovnako dobre ako ktokoľvek iný. Zamestnanci by mali dostávať informácie a školenia o MSD, aby vedeli zabrániť konkrétnym nebezpečenstvám a rizikám. Tvorcovia politik by mali zahrnúť otázky ochrany zdravia a bezpečnosti v súvislosti s MSD do svojich politik a legislatívnych dokumentov.

Agentúra v rámci kampane Chráňte svoje zdravie - obmedzte záťaž zriadila internetovú stránku - <http://ew2007.osha.europa.eu> – a pripravuje celý rad zdrojov vrátane informácií o MSD, ktoré budú dostupné prostredníctvom jednotného vstupu: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>

Ocenenia za dobrú prax sú významnou súčasťou kampane. Oceňujú podniky a organizácie, ktoré významne prispeli k prevencii a riešeniu problematiky MSD a rehabilitácii a opätovnému začleneniu zamestnancov s MSD. Organizáciám a jednotlivcom sa odporúča, aby sa zapojili do kampane, organizovali svoje vlastné podujatia v rámci Európskeho týždňa a pomohli zabezpečiť, aby MSD zničili menej životov.

MSD – niekoľko štatistických údajov z EÚⁱⁱ

Takmer 24 % zamestnancov z EÚ-25 uvádza, že trpí bolesťami chrbta a 22 % sa sťažuje na bolesti svalov. Obidva problémy sa častejšie vyskytujú v nových členských štátoch, 39 % (bolesti chrbta) a 36 % (bolesti svalov).

62 % zamestnancov je štvrtinu alebo väčšiu časť pracovného času vystavených opakovaným pohybom ruky a ramena, 46 % bolestivým alebo únavným polohám a 35 % prenášaniam alebo premiestňovaniu ťažkých bremien.

Polnohospodárstvo a stavebníctvo patria medzi odvetvia, ktoré sú najviac postihnuté, pokiaľ ide o vystavenie fyzickým rizikám a ochorenia a poškodenia podporno-pohybovej sústavy, aj keď sa MSD vyskytuje vo všetkých odvetviach.

Ženy sú vo všeobecnosti menej vystavené fyzickým rizikovým faktorom, aj keď práca, ktorej súčasťou sú pohyby rúk alebo ramien a bolestivé alebo únavné polohy, sa týka rovnako mužov aj žien.

Ochorenia a poškodenia podporno-pohybovej sústavy (MSD) – definícia

Ochorenia a poškodenia podporno-pohybovej sústavy (MSD) sú poškodenia telesných štruktúr ako svalov, kĺbov, šliach, väzív, nervov alebo lokálneho krvného obehu, spôsobované alebo zhoršované najmä pracovnými úkonmi a prostredím, v ktorom sa práca vykonáva.

Väčšinu MSD súvisiacich s prácou predstavujú kumulované poruchy, ktoré sú spôsobené opakovaným vystavením vysokej alebo nízkej intenzite záťaže počas dlhého obdobia. MSD môžu predstavovať aj akútne traumy, napríklad zlomeniny, ktoré nastali v dôsledku úrazu.

Tieto poškodenia postihujú hlavne chrbát, krk, ramená a horné končatiny, ale môžu sa týkať aj dolných končatín. Niektoré z nich, ako napríklad syndróm karpálneho tunela v zápästí, majú svoje pomenovanie kvôli podrobne definovaným symptómom. Iné MSD sa však nedajú presne určiť, pretože sa vyznačujú bolestivosťou alebo nepríjemným pocitom bez jasného dôkazu konkrétneho poškodenia.

Ochorenia a poškodenia podporno-pohybovej sústavy, ktoré postihujú hornú časť tela, sú známe ako poruchy krku a horných končatín. Symptómy porúch krku a horných končatín môžu pretrvávajúť dlhý čas, pokiaľ sa rozvinú, a môžu sa prejavovať bolesťou, nepríjemným pocitom, necitlivosťou a trpnutím. Postihnutí môžu pociťovať aj opuch kĺbov, zníženú pohyblivosť alebo silu uchopenia a zmenu sfarbenia kože na rukách alebo prstoch. Poruchy krku a horných končatín sa niekedy nazývajú aj „vyvrtnutia a natiahnutia“ alebo „zranenia z opakovaných pohybov“ alebo „kumulatívne traumatické ťažkosti“. Medzi konkrétne príklady patrí syndróm karpálneho tunela, zápal šliach a syndróm bieleho prstu v dôsledku vibrácií.

Faktory, ktoré prispievajú k vzniku MSD a porúch krku a horných končatín

Všetky tieto faktory môžu pôsobiť samostatne, avšak riziko je väčšie, ak niekoľko rizikových faktorov pôsobí súčasne.

Fyzické faktory:

- používanie sily, napríklad zdvíhanie, nosenie, ťahanie, tlačenie, používanie nástrojov
- opakované pohyby
- nevhodné a statické polohy, napríklad s rukami nad úrovňou ramien
- vibrácie
- chlad alebo nadmerné teplo
- slabé osvetlenie, ktoré môže spôsobiť úrazy
- hlučné pracoviská, ktoré môžu spôsobiť telesné napätie



Organizačné a psychosociálne faktory:

- náročná práca, nedostatočná kontrola nad vykonávanými úlohami a nízka úroveň samostatnosti
- nedostatočná spokojnosť s prácou
- opakovaná, monotónna práca vo vysokom tempe
- nedostatok podpory od kolegov, vedúcich a manažérov

Individuálne faktory:

- zdravotný stav
- fyzické schopnosti
- vek
- obezita
- fajčenie

Špecifické poruchy krku a horných končatín

Fyzická práca vyžaduje vynakladanie sily, či už na presúvanie predmetov, alebo na ich udržanie v pokoji. Pri každej práci vykonávanej rukami dochádza k sťahovaniu rôznych skupín svalov krku, pliec, ramien a rúk. Čím väčšia sila je potrebná na manipuláciu s predmetmi, tým väčšie sú svalové sily v zapojených častiach tela.

Niektoré poruchy krku a horných končatín sú výsledkom náhleho vynaloženia extrémnej sily, väčšina je však spôsobená účinkami často opakovaného vynakladania pomerne malej sily počas dlhej doby. To môže mať za následok únavu svalov a mikroskopické poranenia mäkkých tkanív krku a horných končatín.

K hlavným rizikovým faktorom porúch krku a horných končatín patrí:

- vynakladanie sily, ktoré má za následok silné mechanické zaťaženie krku, pliec a horných končatín,
- práca v nevhodných polohách,
- opakované pohyby, najmä ak zapájajú tie isté kĺby a skupiny svalov a ak dochádza k vzájomnému pôsobeniu medzi namáhavými činnosťami a opakovanými pohybmi,
- dlhodobá práca bez príležitosti na odpočinok a uvoľnenie,
- vibrácie rúk a ramien, ktoré spôsobujú trpnutie, zápal šliach alebo znecitlivenie a vyžadujú si väčšiu silu na uchopenie.

Ako pristupovať k problematike MSD?

K problematike MSD (a porúch krku a horných končatín) by sa malo pristupovať prostredníctvom integrovaného riadenia, ktoré sa zameriava nielen na prevenciu nových poškodení, ale aj na zachovanie pracovných miest, rehabilitáciu a opätovné začlenenie zamestnancov, u ktorých sa už prejavili MSD, do pracovného procesu. Obyčajne neexistuje len jeden faktor, ktorý spôsobuje MSD, preto je dôležité, aby sa posudzoval celý rozsah rizík a aby sa riešili komplexným spôsobom.

Mnohým problémom je možné predchádzať alebo ich do veľkej miery obmedziť dodržiavaním existujúcich právnych predpisov v oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia a dodržiavaním usmernení dobrej praxe. Zahŕňa to posudzovanie pracovných úkonov, zavedenie preventívnych opatrení a kontrolovanie účinnosti týchto opatrení. Na riešenie rizika MSD sú však potrebné konkrétne opatrenia.

Európsky prístup k riešeniu problematiky MSDⁱⁱⁱ

Na prevenciu MSD (^{iv}):

- vyhýbajte sa rizikám MSD,
- posúďte riziká, ktorým sa nedá vyhnúť,
- riešte riziká pri ich zdroji,
- prispôbajte prácu potrebám jednotlivca,
- prispôbajte sa meniacej technológii,
- vymeňte nebezpečné prvky za bezpečné alebo menej nebezpečné,
- vytvorte celkovú koherentnú politiku prevencie, ktorá rieši celkové zaťaženie organizmu,
- uprednostňujte kolektívne ochranné opatrenia pred individuálnymi ochrannými opatreniami,
- dávajte zamestnancom vhodné pokyny.

Na udržanie zamestnancov s MSD v práci:

- zabezpečte pre zamestnancov rehabilitáciu,
- opäť začleňte týchto zamestnancov do pracovného procesu.

Posudzovanie rizík

Zamestnávatelia majú zákonnú povinnosť posudzovať riziká na pracovisku a vykonávať opatrenia na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia zamestnancov a ďalších osôb, ktoré sú riziku vystavené. Správne posudzovanie rizík pomáha podnikom znižovať náklady vzniknuté v dôsledku výrobných strát, nárokov na náhradu škody a vyšších sadzieb poisťného.

Štruktúrovaný prístup k posudzovaniu rizík zahŕňa:

- zisťovanie všetkých nebezpečenstiev alebo ich kombinácií, ktoré môžu viesť k MSD,
- uvažovanie o tom, kto by mohol byť poškodený a ako by sa to mohlo stať,
- vyhodnotenie rizík a rozhodovanie o opatreniach: Dá sa nebezpečenstvo úplne odstrániť? Je možné riziko kontrolovať? Je možné prijať ochranné opatrenia na ochranu všetkých zamestnancov? Sú potrebné osobné ochranné prostriedky?,
- monitorovanie rizík a skúmanie preventívnych opatrení.

Po dokončení posudzovania rizík by sa mal vypracovať zoznam opatrení v poradí podľa ich priority a zamestnanci a ich zástupcovia by sa mali zapojiť do realizácie týchto opatrení. Opatrenia by sa mali zamerať na prevenciu, ale aj na minimalizáciu závažnosti každého zranenia. Je dôležité zabezpečiť, aby všetci zamestnanci dostávali príslušné informácie, absolvovali školenia a prípravu o bezpečnosti a ochrane zdravia na pracovisku a aby vedeli, ako predchádzať špecifickým nebezpečenstvám a rizikám. Do riešenia otázok nebezpečenstiev na pracovisku je dôležité zapojiť zamestnancov. Zamestnanci a ich zástupcovia poznajú pracovisko rovnako dobre ako ktokoľvek iný.

Riešenie problematiky MSD môže byť rentabilné^v

Pracovné úkony, ktoré vykonávajú zamestnanci práčovne veľmi veľkej nemocnice v Spojenom kráľovstve, predstavujú pre nich riziko úrazu v dolnej časti chrbta a v oblasti pliec. Medzi tieto úkony patrí kombinácia nadmerného nahýnania sa dopredu kvôli zdvíhaniu suchej a mokrej bielizne, vysoká námaha a práca v nevhodných polohách. Na základe ergonómického hodnotenia, ktoré prebehlo za pomoci odborníkov, zamestnancov a vedúcich pracovníkov, boli vykonané zmeny, ako napríklad zmena pracovných staníc a strojového vybavenia práčovne a striedanie pracovných miest.



Vďaka týmto zmenám sa dosiahlo 62 % zníženie práceneschopnosti z dôvodu choroby, 12 % zvýšenie produktivity, 20 % zníženie platieb za nadčasy a zlepšenie morálky zamestnancov. Celkové náklady na zmeny stáli niečo viac ako 40 000 EUR a vrátili sa za menej ako päť mesiacov. Úspory za tri roky predstavovali takmer 300 000 EUR.

Ručná manipulácia s bremenami - znižovanie rizík

Ručná manipulácia s bremenami zahŕňa dvíhanie, držanie, kladenie na zem, tlačenie, ťahanie, prenášanie alebo premiestňovanie bremena. Hoci podiel zamestnancov, ktorí prenášajú alebo premiestňujú ťažké bremená, v poslednej dobe klesá, v krajinách EÚ-25 je stále vysoký (34,5 %). V najnovších členských štátoch je podiel vysoký (38,0 %)^{vi}. Smernica Rady 90/269/EHS stanovuje požiadavky na bezpečnosť a ochranu zdravia pri ručnej manipulácii s bremenami, pri ktorej zamestnancom hrozí riziko najmä poškodenia chrbta.

Ručná manipulácia s bremenami môže spôsobovať:

- ochorenia a poškodenia podporno-pohybovej sústavy spôsobené postupným a kumulatívnym zhoršovaním podporno-pohybovej sústavy v dôsledku neustáleho dvíhania alebo manipulácie, napr. bolesti v krížovej oblasti,
- akútne zranenia, ako napríklad rezné rany alebo zlomeniny pri nehodách.

Existuje niekoľko rizikových faktorov, ktoré zvyšujú pravdepodobnosť úrazu. K poškodeniu chrbta môže dôjsť najmä vtedy, keď:

- bremená sú príliš ťažké, ťažko uchopiteľné, nevyvážené alebo nestabilné, ťažko dosiahnuteľné alebo takého tvaru a rozmerov, ktoré bránia zamestnancovi vo výhlade, čím sa zvyšuje pravdepodobnosť úrazu,
- úlohy sú vyčerpávajúce, zahŕňajú nevhodné polohy alebo pohyby alebo opakovanú manipuláciu,
- nie je dostatočný priestor na ručnú manipuláciu s bremenami, podlaha je nerovná, nestabilná alebo klzká, je nadmerné teplo alebo chlad alebo nedostatočné osvetlenie,
- zamestnanec má nedostatok skúseností, odbornej prípravy a nie je dostatočne oboznámený s prácou; je vyššieho veku, má určité telesné miery a výkonnosť, napr. výška a sila; alebo už mal problémy s ochorením chrbta.

Od zamestnávateľov sa vyžaduje, aby posudzovali zdravotné a bezpečnostné riziká, ktorým sú vystavení ich zamestnanci. Pri vykonávaní efektívneho posudzovania rizík je možné postupovať podľa jednoduchých krokov, ako napr. dávať pozor na nebezpečenstvá, ktoré by mohli spôsobiť úrazy a posúdiť, či existujúce opatrenia sú adekvátne.

Úrazom a ochoreniam sa dá predchádzať vylúčením alebo prinajmenšom znížením rizík ručnej manipulácie s bremenami. Zamestnávatelia by mali zvážiť, či sa dá ručnej manipulácii s bremenami vyhnúť, napríklad použitím elektrických manipulačných zariadení. Ak sa jej nedá vyhnúť, mali by zvážiť použitie podporných zariadení, ako sú zdviháky a vozíky. O organizačných opatreniach, ako striedanie prác a zavedenie dostatočne dlhých prestávok, by sa malo uvažovať, len ak nie je možná eliminácia alebo zníženie rizík. Dôležité je aj poskytovanie informácií o rizikách a potenciálnych vplyvoch ručnej manipulácie s bremenami na zdravie, ako aj odborný výcvik v používaní zariadení a správnych manipulačných techník. Rehabilitácia a opätovné začlenenie zamestnancov s ochoreniami a poškodeniami podporno-pohybovej sústavy do pracovného procesu by mali tvoriť súčasť stratégie na riešenie problematiky týchto poškodení. Toto prispeje k zlepšeniu zdravia a pohody zamestnancov na pracovisku a zabráni tak zníženiu produktivity. Účasť zamestnancov a ich zástupcov na riešení otázok nebezpečenstiev na pracovisku je nevyhnutná.



Správne manipulačné techniky

Pred zdvíhaním bremena je potrebné naplánovať si a pripraviť sa na úlohu. Skontrolujte si, či:

- viete, kam idete,
- priestor, kde sa pohybujete, je bez prekážok,
- ste bremeno dobre uchopili,
- vaše ruky, bremeno a všetky rukoväte nie sú klzké,
- v prípade, že dvíhate bremeno s inou osobou, obidvaja viete, čo máte robiť.

Pri zdvíhaní bremena:

- postavte sa obkročmo okolo bremena tak, aby vaše telo bolo nad ním (ak to nie je možné, snažte sa telom čo najviac priblížiť k bremenu),
- pri dvíhaní zapojte svaly nôh,
- vystrite chrbát,
- pritiahnite bremeno čo najbližšie k svojmu telu,
- bremeno dvíhajte a prenášajte s ramenami vystretými smerom dole.

Je dôležité, aby:

- sa tlačenie a ťahanie vykonávalo s využitím vlastnej hmotnosti; nakloňte sa dopredu pri tlačení a dozadu pri ťahaní,
- sa dalo o podlahu dostatočne zaprieť, aby ste sa mohli nakláňať dopredu/dozadu,
- ste sa vyhli vytáčaniam a ohýbaniu chrbta,
- manipulačné zariadenia mali držadlá/rukoväte, aby ste mohli použiť ruky na vynaloženie sily. výška rukovätí by mala byť medzi plecami a drikom, aby ste mohli tlačiť/ťaháť v správnej neutrálnej polohe,
- manipulačné zariadenia boli udržiavané,
- podlahy boli pevné, rovné a čisté.



Príklady dobrej praxe

Pôsobenie fyzického cvičenia na daňových zamestnancov

Poruchy horných končatín a krku sú bežné medzi počítačovými operátorkami. S rastúcim využívaním počítačov narastá aj tento problém, avšak pomerne málo sa vie o prevencii a význame fyzického cvičenia na pomoc pri poruchách krku a pliec.

Vo všeobecnosti sa fyzická aktivita spája s dobrými zdravotnými výsledkami, ale poznatky o zdravotnom stave podporno-pohybovej sústavy sú obmedzené. Daňoví zamestnanci v Dánsku prejavili záujem zúčastniť sa na štúdiu. Aj keď podnik ponúkol zariadenia na cvičenie, v oblasti tréningu alebo usmernenia neurobil toho veľa.

Všeobecný prístup zahŕňal budovanie povedomia na najvyššej úrovni podniku, komunikáciu s rôznymi miestnymi pracoviskami a financovanie externých tréningových programov a inštruktorov. Dotazníky boli odoslané 2 163 zamestnancom, 862 prejavilo záujem o účasť a 616 zamestnancov sa skutočne zúčastnilo na štúdiu.

Profesionálni inštruktori boli pridelení účastníkom rozdeleným do troch skupín: všeobecné fyzické cvičenie, ako napríklad gymnastika, chôdza, strečing atď.; silový tréning zameraný na oblasť horných končatín a krku a informácie na propagáciu zdravia. Podnik financoval počas pracovnej doby každému účastníkovi jednu hodinu týždenne, aby sa zúčastnil fyzického cvičenia.

Najväčším problémom bolo, že zamestnanci si počas pracovnej doby nenašli čas, aby sa zúčastnili na programoch fyzického cvičenia, hoci im zamestnávateľ povolil 1 hodinu týždenne počas celého roka. Na pracoviskách je potrebné najskôr uskutočniť zmeny v oblasti kultúry práce, aby sa mohol prejavíť celkový úžitok z programov fyzického cvičenia.

Vedenie podniku poskytlo podporu a u zamestnancov sa len zriedkavo objavil nepriateľský postoj, aj keď sa spočiatku niektorí jednotlivci snažili projekt bojkotovať, ale tieto protesty sa vyriešili individuálnymi pohovormi.

Výsledky projektu ukázali, že účastníci boli veľmi spokojní hlavne v skupine, ktorá mala najväčší počet hodín s inštruktormi; silový tréning zvýšil silu ramenných svalov a znížili sa zdravotné problémy v oblasti krku. Ciele sa dosiahli v silovom tréningovom programe zameranom na zníženie problémov v oblasti krku, avšak menej úspešné bolo všeobecnejšie fyzické cvičenie. Zo všetkých hľadísk sa projekt pokladal za úspešný.

Iba 20-minútový tréning tri dni do týždňa dokáže úspešne znížiť problémy v oblasti krku u pracovníkov pracujúcich s počítačom. Tieto poznatky využili všetky členské štáty EÚ.

Kontakt: Trine Blangsted & Gisela Sjøgaard

National Institute of Occupational Health (AMI)

<http://www.ami.dk/spa>

Úprava sedadla pre žeriavnikov

Žeriavnici v spoločnosti zaoberajúcej sa recyklovaním odpadu v Nemecku sa sťažovali na bolesti krku, pliec a horných končatín. Pracovali v kabíne nad uzavretou zbernou jamou, kam nákladné autá dovážali odpad, a sedeli na jednoduchej otáčacej stoličke a používali páky na riadenie drapákového žeriavu na premiešanie a prepravu odpadu do spaľovacieho zariadenia.



Sťažnosti sa objavili, keď sa žeriavnici dočasne presťahovali do nového zariadenia. Kontaktovali BGFV, povinnú úrazovú poisťovňu pre plynársky, teplársky a vodársky priemysel, aby zistila príčinu ochorení a poškodení podporno-pohybovej sústavy a vyzvali BGIA, aby záležitosť vyšetrila.

Uskutočnilo sa meranie na pracoviskách za použitia CUELA, expertného systému, ktorý sa s úspechom používa na rôznych pracoviskách na zaznamenávanie a vyhodnotenie záťažových faktorov spôsobujúcich MSD. Merací systém pozostával zo senzorov a miniatúrneho počítača pripojeného k odevu pracovníkov. Počas pracovnej zmeny sa kontinuálne merali rôzne pohyby tela/kĺbov s vysokým časovým rozlíšením (50 Hz) a zaznamenávali sa na pamäťovú kartu.

Zamestnanci, ktorí mali na sebe merací systém, mohli pracovať ako obvykle. Urobil sa aj videozáznam meraní a polohy sa zobrazili za pomoci trojrozsomernej animovanej postavy.

Skúmané pracoviská sa javili ako identické; organizácia práce, smeny, pracovné prostredie a úlohy boli rovnaké. Zistil sa rozdiel v polohe kabíny žeriavnika a to bolo príčinou problému. Nenastaviteľné sedadlo a jeho pomôcky boli navrhnuté na prácu vzpriamenej polohe, takže práca v extrémnom predklone viedla k nesprávnym polohám ramien.

Sedadlo sa upravilo, aby sa plynulým náklonom dopredu zlepšila poloha tela a aby si ho žeriavnik mohol nastavovať tak, ako je znázornené na tomto obrázku.



original seat – pôvodné sedadlo ; recommended seat – odporúčané sedadlo

Používanie nového sedadla prispelo k podstatnému zlepšeniu polôh tela žeriavnikov, skutočnému skvalitneniu pracovného miesta a prudkému poklesu poškodení podporno-pohybovej sústavy.

Poškodenia podporno-pohybovej sústavy v oblasti krku a pliec spôsobujú problémy v nejednom odvetví v rámci celej Európy. Túto metódu je možné použiť na podobných pracoviskách; napríklad tam, kde sa zorné pole nachádza pod zamestnancom, napr. žeriavnici v prístavných zariadeniach.

Kontakt: Dirk Ditchen, BG Institute for Occupational Safety and Health - BGIA
E-mail: Dirk.Ditchen@hvbg.de

Projekt Ergo Guide Concept

Biotechnologická spoločnosť v Rakúsku nebola spokojná s mierou úrazovosti a chorobnosti na pracovisku a prijala opatrenia na zlepšenie pracovných podmienok a správania svojich zamestnancov. V oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia sa vypracovala stratégia a program. Projekt Ergo Guide Concept (EGK) poskytuje všetkým zamestnancom, ktorí sa priamo alebo nepriamo podieľajú na navrhovaní usporiadania pracoviska, základné poznatky o ergonómike – strese a napätí, pracovných podmienkach, prevencii, metódach analýzy a hodnotenia a o tom, ako uskutočňovať systematické zlepšenia.

Jadrom EGK je trojstupňový program: základné pracovné semináre, dva hĺbkové pracovné semináre a každoročné následné pracovné semináre. Na všetkých pracovných seminároch sa rieši sedem prvkov z oblasti ergonómiky vrátane polôh a pohybov na pracovisku, rozmerov pracoviska a pracovných zariadení, pracovného času, psychického stresu súvisiaceho s prácou, klímy a vzduchu v miestnosti, svetla a hluku. Účastníci získajú vedomosti, ktoré môžu využiť v praxi, najmä pri plánovaní nových pracovísk a ich úprav.

EGC projekt: manipulácia s 23 kg rotorom centrifúgy

Pred: rotor sa vyťahoval ručne tak, že sa centrifúga vybrala a premiestnila na pracovný stôl. Tekutina z rotoru sa vypúšťala do nádoby ručne (poloha, pohyby, sila).

Po: rotor sa dvíha pomocou zdviháku namontovaného na strope (obr. 1) a umiestni sa na špeciálny vozík. Týmto spôsobom sa môže premiestniť a obsluhovať až osem rotorov (obr. 2). Vypúšťajú sa naklonením vrchnej časti vozíka s rotormi bez nevhodných polôh a pohybov (obr. 3) a za použitia iba časti sily používanej pri ručnej manipulácii.



Obr. 1: Vyberanie rotora pomocou zdviháku namontovaného na strope.



Obr. 2: Premiestnenie 8 rotorov pomocou vozíka



Obr. 3: Vypúšťanie rotorov pomocou výkyvného vozíka

Za prvé tri roky EGK klesla úrazovosť o 29 % a počet dní vymeškaných v dôsledku choroby o 50 %. EGK je možné použiť v rôznych úpravách vo všetkých podnikoch. Tento úspech sa dosiahol vďaka priamemu prístupu k podniku a integrácii systému navrhovania. Pri úpravách, ktoré budú potrebné pre iné podniky, sa treba zamerať na sedem ergonómických prvkov.

Kontakt: DI Georg Effenberger, Austrian Worker's Compensation Board (AUVA)

E-mail: georg.effenberger@auva.at



Európske právne predpisy

Právne predpisy EÚ ukladajú zamestnávateľom povinnosť minimalizovať riziká pre bezpečnosť a zdravie pracovníkov. Význam hlavných prvkov prevencie ochorení a poškodení podporno-pohybovej sústavy už bol uznaný v európskych smerniciach, nariadeniach členských štátov a usmerneniach dobrej praxe. Smernice dopĺňa celý rad európskych noriem (známe ako normy EN), ktoré vyplňajú medzery v technických detailoch, alebo umožňujú samotné uplatňovanie smerníc^{vii}.

Medzi hlavné európske smernice týkajúce sa prevencie ochorení a poškodení podporno-pohybovej sústavy patria:

- 89/391/EHS: týka sa opatrení na podporu zlepšenia bezpečnosti a ochrany zdravia pracovníkov pri práci
- 89/654/EHS: týka sa minimálnych požiadaviek na pracovisku
- 89/655/EHS: týka sa vhodnosti pracovných zariadení
- 89/656/EHS: týka sa vhodnosti osobných ochranných prostriedkov
- 90/269/EHS: týka sa identifikácie a prevencie rizík pri ručnej manipulácii
- 90/270/EHS: týka sa minimálnych požiadavkách na bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci so zobrazovacími jednotkami
- 93/104/ES: týka sa organizácie pracovného času
- 98/37/ES: týka sa strojových zariadení
- 2002/44/ES: týka sa identifikácie a prevencie rizík vyplývajúcich z vibrácií
- 2006/42/ES: týka sa základných zdravotných a bezpečnostných požiadaviek týkajúcich sa návrhu a konštrukcie strojových zariadení 95/16/ES

Chráňte svoje zdravie - obmedzte záťaž

Prečo sú témou MSD

Ochorenia a poškodenia podporno-pohybovej sústavy sú prioritou pre EÚ. Ciele Lisabonskej stratégie EÚ^{viii} stanovujú do roku 2010 dosiahnuť nielen mieru zamestnanosti 70 % , ale aj vytvoriť väčší počet lepších pracovných miest v Európe. Riešenie problematiky MSD, najväčšieho zdravotného problému súvisiaceho s prácou, by prispelo k dosiahnutiu tohto cieľa. Stratégie Spoločenstva v oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci tiež označujú MSD ako prioritnú oblasť.

Náklady na MSD sú pre EÚ obrovské, ale dá sa im predchádzať. Zamestnancom spôsobujú osobné utrpenie a stratu príjmov, zamestnávateľom znižujú efektivitu podnikania a vláde zvyšujú náklady na sociálne zabezpečenie. MSD postihujú milióny európskych zamestnancov vo všetkých odvetviach zamestnanosti, ale sú problémom predovšetkým v poľnohospodárstve, stavebníctve, službách a maloobchode, doprave, zdravotníctve, hoteloch, reštauráciách a stravovacích zariadeniach. V celej EÚ je takmer 24 % zamestnancov postihnutých bolesťami chrbta a 22 % trpí bolesťami svalov. Obe problémy sa častejšie vyskytujú v nových členských štátoch, 39 % (bolesti chrbta) a 36 % (bolesti svalov)^{ix}.

O kampani

Kampaň Chráňte svoje zdravie - obmedzte záťaž má za cieľ pomôcť zamestnávateľom, zamestnancom, zástupcom zodpovedným za bezpečnosť a tvorcom politiky predchádzať MSD na pracovisku. Kampaň podporuje integrované riadenie pri riešení problematiky ochorení a poškodení podporno-pohybovej sústavy, kam patrí prevencia problémov podporno-pohybovej sústavy, udržanie zamestnancov postihnutých MSD v práci. Zdôrazňuje prístup „riadenia záťaže“, ktorý sa týka celkového zaťaženia organizmu, ako aj prenášaného bremena. Poškodenia môžu byť spôsobené napríklad stresom, chladnými podmienkami, organizáciou práce a pracovným tempom. Preto je dôležité, aby sa posudzoval celý rozsah rizík MSD a aby sa riešili komplexným spôsobom.

Európska kampaň sa zameriava aj na zachovanie pracovných miest, rehabilitáciu a opätovné začlenenie zamestnancov postihnutých MSD do práce. Veľmi dôležitá je úloha sociálnej a organizačnej podpory, ktorá umožňuje zamestnancom postihnutým MSD návrat do práce a potom si udržať pracovné miesto.

Táto kampaň vrcholí počas Európskeho týždňa bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci 22. - 26. októbra 2007. Podporuje ju nemecké a portugalské predsedníctvo EÚ v roku 2007, Európsky parlament, Európska komisia a európski sociálni partneri.

Európske týždne, ktoré sa konajú od roku 2000, pozostávajú z radu podujatí na podporu lepšej bezpečnosti a ochrany zdravia na pracovisku. Tieto týždne majú päť strategických cieľov: zvyšovanie povedomia, poskytovanie informácií, príprava a poskytovanie prístupu k zdrojom, podporovanie aktivít, ktoré majú vplyv na pracovisko a identifikácia a ocenenie dobrej praxe.

Harmonogram kampane

Jún 2007 – otvorenie s účasťou médií a komisára pre zamestnanosť a sociálne veci v Európskom parlamente v Bruseli.

Október 2007 – Európsky týždeň s podpornou výstavou v Európskom parlamente.

Marec 2008 – záverečné podujatie: „Vyvrcholenie Európskeho týždňa o MSD“ na zhodnotenie Európskeho týždňa, prediskutovanie kľúčových otázok a ocenenie a odovzdanie cien za dobrú prax.

Ciele kampane

Vo všeobecnosti by zamestnávateľi mali pripraviť postupy a opatrenia na riešenie otázok ochrany zdravia a bezpečnosti a rýchlo reagovať na všetky obavy. Mali by však urobiť viac ako iba dodržiavať svoje zákonné povinnosti. Zamestnávateľi by mali ísť príkladom a preukázať skutočnú angažovanosť v oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia. Je to vo vlastnom záujme zamestnávateľov: dobrý systém riadenia bezpečnosti je dobrý pre podnikanie a charakterizuje efektívne organizácie.

Kampaň Chráňte svoje zdravie - obmedzte záťaž pokrýva všetkých 27 členských štátov EÚ a krajín Európskeho združenia voľného obchodu (EZVO). Integrované riadenie, ktoré podporuje, má tri hlavné prvky:

- zamestnávateľi, zamestnanci a vláda spolupracujú pri riešení problematiky MSD,
- zameranie na celkové zaťaženie organizmu vedúce k MSD,
- riadenie udržania, rehabilitácie a návratu do práce tých, ktorí sú alebo boli postihnutí MSD.

Mnohé aspekty kampane Chráňte svoje zdravie - obmedzte záťaž sa týkajú širokého okruhu ľudí, ale niektoré ciele kampane sa zameriavajú na konkrétne skupiny.

Zamestnávateľi by:

- mali rozvíjať všetky aktivity, ktoré sa začali v rámci prvého Európskeho týždňa pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci v roku 2000 „Chrbtom k ochoreniam a poškodeniam podpornopohybovej sústavy“,
- si mali uvedomovať riziká MSD a ich vplyv na zdravie vrátane menej známych aspektov ako dlhodobé státie a sedenie a poruchy dolných končatín,
- mali uplatňovať na pracovisku riešenia dobrej praxe, aby sa zabránilo MSD,
- umožniť komplexný systém prevencie na pracovisku so zameraním na metódu „zaťaženia celého organizmu“,
- zvyšovať povedomie o rizikách MSD a propagovať riešenia dobrej praxe vo vysokorizikových odvetviach a u skupín zamestnancov; napríklad odvetvie služieb, maloobchodu a vzdelávania a u starších zamestnancov,
- posilňovať uplatňovanie integrovaného riadenia prostredníctvom riešenia rizík MSD,
- sa mali starať o to, aby udržali, zabezpečili rehabilitáciu a návrat do práce zamestnancov, ktorí sú alebo boli postihnutí MSD,
- zavádzať riešenia dobrej praxe týkajúce sa udržania a návratu do práce postihnutých MSD,
- podporovať multidisciplinárne prístupy, kde funguje prevencia a rehabilitácia,
- podporovať a umožňovať zapojenie zamestnancov do aktivít BOZP.

Zamestnanci a ich zástupcovia zodpovední za bezpečnosť by:

- si mali byť vedomí rizík MSD a ich vplyvu na zdravie,
- vedieť ako zabrániť rizikám alebo ich zmenšiť,
- mali poznať riešenia v oblasti BOZP na pracoviskách v prípade tých, ktorí už sú postihnutí MSD,



- mali podporovať riešenia dobrej praxe na prevenciu MSD,
- mali byť informovanými, znalými a aktívnymi partnermi v aktivitách BOZP týkajúcich sa pracovísk.

Tvorcovia politiky by mali:

- zahrnúť otázky týkajúce sa BOZP do príslušných politík a legislatívnych dokumentov,
- zapojiť zúčastnené strany do prijímania rozhodnutí o záležitostiach v oblasti BOZP týkajúcich sa MSD.

Iné zúčastnené strany by mali:

- zvyšovať povedomie o rizikách MSD na pracovisku,
- podporovať riešenia dobrej praxe na zabránenie MSD a zachovanie pracovných miest, opätovné začlenenie a rehabilitáciu zamestnancov s MSD.

Ceny za dobrú prax

V rámci kampane Chráňte svoje zdravie - obmedzte záťaž sa každoročne udeľujú ceny za dobrú prax na ocenenie podnikov a organizácií, ktoré významne a inovatívne prispeli k prevencii a riešeniu problematiky MSD a rehabilitácii a opätovnému začleneniu zamestnancov, ktorí sú už postihnutí MSD, do práce. Vyhlásenie víťazov a odovzdávanie cien sa uskutoční na vyvrcholení kampane o MSD v marci 2008.

Iniciatívy zamestnávateľov na prevenciu MSD

- Vykonať posúdenie rizík.
- Pripraviť akčné programy s komplexným prístupom k rizikám spôsobujúcim MSD.
- Upraviť úlohy na odstránenie alebo obmedzenie dlhodobého státia alebo sedenia.
- Naplánovať nákup strojov a zariadení optimálnych pre užívateľov.
- Podporovať zachovanie pracovných miest, opätovné začlenenie a rehabilitáciu zamestnancov, u ktorých sa už prejavili ochorenia a poškodenia podporno-pohybovej sústavy.
- V rámci integrovaného riadenia poskytovať školenia a informácie s využitím:
 - filmov, videonahrávok a multimédií,
 - školení, seminárov a pracovných seminárov,
 - plagátových súťaží a kvízov,
 - schém návrhov,
 - výstav a dní otvorených dverí,
 - inzerátov a reklamných kampaní,
 - tlačových konferencií a mediálnych aktivít.

Kto sa môže zúčastniť?

Európska kampaň o MSD je príležitosťou na oslovenie rozsiahlej komunity zaoberajúcej sa BOZP v Európe a jej rozmanitých sietí a aj osôb, ktoré sú priamo alebo nepriamo postihnuté MSD. Je otvorená všetkým organizáciám a jednotlivcom na miestnej, národnej a európskej úrovni.

Kampaň Chráňte svoje zdravie - obmedzte záťaž sa zameriava hlavne na pracoviská a osoby zodpovedné za vykonávanie opatrení v oblasti BOZP. Patria k nim: zamestnávatelia, zamestnanci, zástupcovia zodpovední za bezpečnosť, odborníci v oblasti BOZP, prevenčné a poisťovacie služby v oblasti BOZP a iné poskytujúce pomoc a informácie na úrovni pracovísk.



Kampaň sa ďalej zameriava na skupinu, ktorú tvoria európski a národní tvorcovia politik, sociálni partneri, napr. združenia zamestnávateľov a zamestnanecké alebo profesionálne zväzy, kontaktné miesta (obvykle vnútroštátny orgán pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci) a ich siete, európske inštitúcie a ich siete a mimovládne organizácie (MVO).

Niektoré odvetvia majú väčšiu prioritu a patrí k nim poľnohospodárstvo, stavebníctvo, služby a maloobchod, vzdelávanie, zdravotníctvo a hotely, reštaurácie a stravovacie zariadenia.

Ako sa zapojiť

Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci poskytuje informácie v 22 jazykoch aj prostredníctvom svojej internetovej stránky (<http://ew2007.osha.europa.eu>), národným kontaktným miestam v členských štátoch ponúka finančnú podporu na propagáciu, podnietenie a organizáciu aktivít na národnej úrovni a organizuje odovzdávanie cien za dobrú prax a záverečné podujatie v marci 2008 na vyvrcholení kampane o MSD.

Záujemcovia si môžu stiahnuť naše podporné materiály ku kampani z internetovej stránky Európskeho týždňa a použiť tieto materiály na zvýšenie povedomia o problematike MSD a pripraviť návrhy na ich riešenie. Internetová stránka obsahuje:

- príklady overenej a odskúšanej dobrej praxe,
- diskusné fóra, v rámci ktorých si môžete vymeniť názory a dozvedieť sa o činnostiach iných subjektov,
- viacjazyčné informačné balíky, tematické letáky a informačné letáky s praktickými radami, ktorá vám pomôžu pri organizovaní a riadení aktivít,
- nápady pre aktivity a činnosti počas Európskeho týždňa,
- odkazy na súvisiace stránky.

Existuje množstvo spôsobov, akými partneri kampane môžu prispieť ku kampani. Chráňte svoje zdravie - obmedzte záťaž a/alebo sa zapojte do aktivít kampane. Prostredníctvom svojich sietí môžu šíriť informácie a materiály a správy o kampani svojim pridruženým organizáciám a partnerom a podporiť ocenenie dobrej praxe a odporučiť nominácie. Na svojich internetových stránkach môžu podporiť kampaň a uviesť odkaz na internetovú stránku Európskeho týždňa. Na stretnutiach môžu diskutovať o kampani a prípadne na jej podporu pozvať prednášajúceho z agentúry.

Partneri kampane môžu účastníkom vo svojich sieťach odporučiť, aby vykonávali aktivity počas Európskeho týždňa (22. – 26. októbra 2007). Každý účastník Európskeho týždňa môže prostredníctvom jednoduchého online dotazníka agentúre oznámiť, čo urobil. Na základe toho sa vystaví osobné „osvedčenie o účasti“, ktoré potvrdí jeho účasť a bude sa dať stiahnuť z internetovej stránky, vytlačiť a vystaviť. Partneri môžu tiež odporučiť účastníkom národných sietí, aby vo svojich členských štátoch propagovali aktivity a partnerstvá a udržiavali kontakty so svojimi národnými kontaktnými miestami.

Materiály o kampani sa dajú stiahnuť na internetovej stránke <http://ew2007.osha.europa.eu/campaignmaterials>. Pre organizácie, ktoré plánujú vlastné podujatia v rámci Európskeho týždňa, poskytuje naša internetová stránka príklady dobrej praxe a tiež diskusné fóra na zdieľanie nápadov, poskytovanie spätnej väzby a informácií o činnostiach iných subjektov.

O Európskej agentúre pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci

Európsku agentúru pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci so sídlom v Bilbau v Španielsku založila Európska únia, aby prostredníctvom nej poskytovala informácie v oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci. Agentúra zriadila sieť národných kontaktných miest na koordináciu a šírenie informácií v rámci jednotlivých krajín a slúži ako katalyzátor rozvoja a rozširovania informácií, ktoré zlepšujú BOZP v Európe. Združovaním zástupcov vlád, zamestnávateľských a zamestnaneckých organizácií, ako aj popredných expertov na problematiku BOZP v každom z 27 členských štátov EÚ i mimo nich sa agentúra stala spoľahlivým, vyváženým a neustranným zdrojom informácií o BOZP.

Viac informácií nájdete na internetovej stránke agentúry na <http://osha.europa.eu>

Viac informácií o ochoreniach a poškodeniach podporno-pohybovej sústavy nájdete na: <http://osha.europa.eu/topics/msds>

ODKAZY

ⁱ Európska nadácia pre zlepšovanie životných a pracovných podmienok. Štvrtý Európsky prieskum pracovných podmienok, 2005.

ⁱⁱ http://osha.europa.eu/topics/msds/facts_html

ⁱⁱⁱ Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci. Výskum o poruchách dolnej časti chrbta súvisiacich s prácou, 2000

^{iv} Na základe smernice Rady 89/391 článok 6.2 ods. 5

^v Health & Safety Executive, Spojené Kráľovstvo. Výskumná správa 491: Štúdie nákladovej efektívnosti, ktoré podporujú riešenie problematiky poškodení podporno-pohybovej sústavy.

^{vi} Európska nadácia pre zlepšovanie životných a pracovných podmienok. Štvrtý Európsky prieskum pracovných podmienok, 2005.

^{vii} Internetové odkazy agentúry na európske právne predpisy týkajúce sa MSD

http://osha.europa.eu/topics/msds/legislation_html, právne predpisy EÚ týkajúce sa ochrany zamestnancov, <http://osha.europa.eu/legislation> a odkazy na internetové stránky členských štátov, kde je možné nájsť vnútroštátne právne predpisy a usmernenia

^{viii} Lisabonská stratégia, Marec 2000:

http://www.consilium.europa.eu/ueDocs/cms_Data/docs/pressData/en/ec/00100-r1.en0.htm

^{ix} Európska nadácia pre zlepšovanie životných a pracovných podmienok. Štvrtý Európsky prieskum pracovných podmienok, 2005.