



Kampanja SLIC 2024 – Nezgode pri delu

Preprečevanje nezgod pri delu

Pogost vzrok nezgode – gibanje telesa s telesno obremenitvijo v sektorju prevoza in skladiščenja

Gibanje telesa s telesno obremenitvijo, zakaj?

Evropska statistika o nezgodah pri delu, ki jo zagotavlja Eurostat, kaže, da je bil leta 2020 glavni vzrok (22,2 %) nezgod brez smrtnega izida v sektorju prevoza in skladiščenja „gibanje telesa s telesno obremenitvijo“.

Omenjeni vzrok nezgod se večinoma nanaša naročno premeščanje bremen, ki vključuje telesno obremenitev, tj. večji fizični napor poškodovanca od običajnega pri dvigovanju, prenašanju, porivanju, vlečenju, odlaganju, zvijanju, obračanju itd.

Ročno premeščanje bremen je pogosta naloga v sektorju prevoza, vozniki pa morajo pogosto dvigovati in premikati težke predmete, kot so tovor, paketi in oprema.

Pri nepravilnih tehnikah ročnega premeščanja bremen lahko pride do poškodb zaradi telesne obremenitve, ki privedejo do kostno-mišičnih obolenj, te pa vključujejo poškodbe mišic, kit, vezi, živčnega sistema, krvnih žil, sklepov in kosti.

Načrtovanje ukrepov varnosti in zdravja pri delu

Vse naloge ročnega premeščanja bremeniso nevarne, zato je treba opredeliti tiste, ki so in za njih zagotoviti ustrezne ukrepe. Za oceno posameznih nalog ročnega premeščanja bremen se lahko uporabi postopek ocenjevanja tveganja v petih korakih. S tem postopkom se podrobneje proučijodelovni postopki , da se ugotovi, kako se izvajajo in katere dejavnike tveganja vključujejo.

- **Prvi korak** – opredeli se specifična naloga in opiše, kako se izvaja.
- **Drugi korak** – zberejo se vse tehnične informacije o teži in fizikalnih značilnostihbremena , držah telesa pri ravnanju z njim, prostoru, ki je na voljo, standardih vzdrževanja reda in čistoče, trajanju naloge, pogostosti ročnega premeščanja bremen in izkušnjah zaposlenega s to nalogo.
- **Tretji korak** – opredelijo se dejavniki tveganja, na primer težak ali okoren predmet, potreba po velikem fizičnem naporu, dejstvo, da s predmetom ni mogoče ravnati ali ga je težko prijeti, upogibanje ali obračanje trupa, držanje predmeta stran od telesa, ponavljajoči se gibi, prenašanje predmeta na daljše razdalje, omejen prostor in neravna tla.
- **Četrti korak** – opredelijo se izboljšave, ki jih je treba uvesti, da se prepreči ali zmanjša tveganje za poškodbe. Izojšave lahko vključujejo kombinacijo uporabe mehanskih pripomočkov za celotno dejavnost ali njen del, reorganizacijo delovnega območja ali vrste materialov inpripravo navodil za varno delo .
- **Peti korak** – pregleda se učinkovitost uvedenih izboljšav – izvaja se nadzor in spremljanje nalog, s katerimi se ugotavlja upoštevanje postopkov za varno ročnopremeščanje bremen in uporaba morebitnih pripomočkov.



Preprečite nezgode, preden nezgode ustavijo vas!



Kampanja SLIC 2024 – Nezdode pri delu

Opis nezdode – gibanje telesa s telesno obremenitvijo

- Zaposleni so morali na različnih lokacijah strank raztovoriti izdelke s tovornjaka.
- Postopek raztovarjanja je vključeval ročni prenos s tovornjaka na tla.
- Teža posameznih bremen se je gibala med 40 in 80 kg.
- Bremana je bilo treba dvigniti s tovornjaka in jih položiti na tla.
- Izdelke, ki jih je stranka vrnila, je bilo treba dvigniti in natovoriti nazaj na tovornjak.
- Nalogo sta opravljala dvazaposlena.
- Eden od zaposlenih je utrpel poškodbo ledvenega dela hrbtenice .

Med preiskavo nezdode je bilo ugotovljeno, da:

- Teža bremen je bila prevelika za dvazaposlena .
- Zaposleni je moral med skupnim dvigom držati roke stran od telesa, zato nadlakti ni držal vzporedno s telesom.
- Zaradi navpičnega dvigapri skupnem dvigu je moral zaposleni pri odlaganju položiti roke na tla.
- Oprijem bremena med skupnim dvigom je bil slab, ker je bilo breme okorno in je bilo težko ravnati z njim.
- Položaj bremena na začetni točki dviganja bremena je zahteval držanje in manipuliranje z njim na način, da se ga drži v oddaljenosti od trupa in z zasukom trupa. Fizični napor je bil prevelik.

Kaj je povzročilo nezdodo?

- Neobstoj navodil za varno delo in pripomočkov za ravnanje s težkimi bremenimi med raztovarjanjem z vozila in natovarjanjem nanj.
- Posamezna bremena so bila različno težka, vendar niso bila opremljena z etiketami, na katerih je navedena teža.
- Na delovnem mestu niso bili na voljo mehanskih pripomočkov zapremeščanje bremen, npr. dostavno vozilo ni bilo opremljeno z dvižno ploščadjo za varno spuščanje in dvigovanje težkih bremen niti ni bil na voljo voziček za pakete ali ročni voziček za palete za varen prenos bremen na dolge razdalje.
- Ni bilo navodil za varno delo za dostavo bremen, s katerimi ni mogoče ravnati ali je z njimi težko ravnati.
- Pomanjkljivi dogovori s strankami za zagotovitev varne dostave tovora, npr. da je treba tovor prenesti na daljšo razdaljo, ker ni parkirišča v bližini predvidene točke dostave.

Zaščitni in preventivni ukrepi

Dejavniki tveganja pri ročnem premeščanju bremen se lahko odpravijo. Delodajalci imajo možnost, da ob posvetovanju z zaposlenimi oblikujejo ustrezne rešitve za obravnavo vprašanj, ki se nanašajo na zmanjšanje tveganj kostno-mišičnih obolenj in s tem povezanih stroškov za podjetje.

Če morajo delavci opravljati dejavnosti ročnega premeščanja bremen, jih je potrebno seznaniti s tveganji nezdod in boleznimi, zlasti v zvezi z njihovimi specifičnimi nalogami. Poleg tega jim je



Preprečite nezdode, preden nezdode ustavijo vas!



Kampanja SLIC 2024 – Nezdode pri delu

treba zagotoviti usposabljanje za pravilno uporabo opreme in jih poučiti o varnih tehnikah ravnanja, katere morajo upoštevati.

Več informacij:

https://www.hsa.ie/eng/publications_and_forms/publications/manual_handling_and_musculoskeletal_disorders/guide_on_manual_handling_risk_management_in_transport_and_storage.pdf



Preprečite nezdode, preden nezdode ustavijo vas!