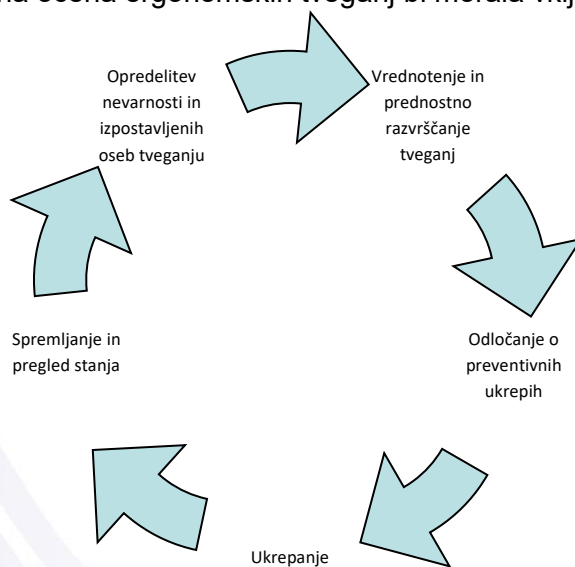


Preprečite kostno-mišična obolenja s svojimi ukrepi za varnost in zdravje pri delu

Uvod

To je priročnik, ki vam kot delodajalcem pomaga izvajati organizacijske ukrepe za zagotavljanje varnosti in zdravja pri delu za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj.

Postopek vam omogoča sistematično in učinkovito preprečevanje kostno-mišičnih obolenj. Visokokakovostna ocena ergonomskih tveganj bi morala vključevati naslednje korake:



Slika 1: Koraki pri ocenjevanju tveganja

Raziskati bi morali delovno okolje ter oceniti in dokumentirati morebitne ugotovljene dejavnike tveganja. Oceniti bi bilo treba dejavnike tveganja, povezane z delovnim mestom.

Vprašanja, ki jih je treba obravnavati:

- Koliko moških in žensk dela v vašem delovnem okolju?
- Ali opravljajo podobne naloge? Ali se njihova tveganja za kostno-mišična obolenja razlikujejo?
- Kako pogosto so delavci izpostavljeni tveganju?
- Koliko delavcev je izpostavljenih?

- Ali imajo delodajalci in tudi delavci znanje o ustreznih držah in gibih pri delu ter o uporabi tehničnih pripomočkov?

Najprej opredelite vire tveganj za kostno-mišična obolenja v svoji organizaciji.

Primeri virov tveganj so lahko:

- ponavljajoče se naloge;
- ročno premeščanje;
 - ročno dviganje težkih bremen,
 - potiskanje in vlečenje težkih bremen,
 - premeščanje oseb;
- delo v prisilnem položaju;
- premikanje v prisilnem položaju;
- okoljski dejavniki (hrup, razsvetljava, podnebje, vibracije npr. pri uporabi ročnih orodij);
- uporaba velike sile.

Preiskava pogojev

Ugotavljanje tveganja

Da bi opredelili vire tveganj za kostno-mišična obolenja, bi morali najprej kot vodja opraviti pogovor z delavci (ali njihovimi predstavniki). Pomembno je, da v ocenjevanje tveganja vključite celotno delovno silo (moške in ženske, starejše in mlade). Upoštevati bi bilo treba pogostost, trajanje in intenzivnost dela ter število delavcev, izpostavljenih dejavnikom tveganja.

Opredeljena tveganja bi morala biti navedena glede na svojo pomembnost. Kdor koli ocenjuje tveganja pri delu, mora biti za to usposobljen.

Preiskava izrednih dogodkov, bolezni, povezanih z delom in nezgod pri delu

Na podlagi preiskav bi bilo treba sprejeti ukrepe, da se sporočeni izredni dogodki ne bi ponovili, s čimer se preprečijo tudi kostno-mišična obolenja. S sistemom sporočanja je mogoče lažje opazovati okoliščine, ki lahko povzročijo bolezni, povezane z delom in nezgode pri delu. Tak sistem vam zagotavlja orodje za načrtovanje zdravega delovnega okolja ter preiskavo in odpravo posledic izrednih dogodkov, ki se ne bi smeli ponoviti. Delavci ne smejo imeti težav pri izmenjavi informacij o izrednih dogodkih in okoliščinah, ki so se ali bi se lahko zgodile, in ki bi lahko povzročile poškodbe ali bolezni, povezane z delom.

Preiskava bolezni, povezanih z delom in nezgod pri delu

Vprašanja, ki bi jih bilo treba obravnavati, so lahko:

- Ali v vaši organizaciji obstajajo primeri bolezni, bolezni, povezanih z delom, odsotnosti z dela ali resnih nezgod, ki se lahko povežejo s kostno-mišičnimi obolenji?

- Če obstajajo, ali ste te okoliščine in primere preiskali?
- Kako izvajate preiskave (navedite primere)?
- Kako so izredni dogodki opredeljeni v vašem podjetju? Ali so vključeni tudi izredni dogodki, povezani s kostno-mišičnimi obolenji?
- Kako beležite izredne dogodke, ki so povzročili bolezni, povezane z delom in/ali nezgode pri delu (uporaba sistemov poročanja)?

Ocena tveganja

Ocenjevanje tveganja

Kot delodajalec načrtujete ocenjevanje tveganj v sodelovanju z delavci. Vprašanja, ki jih je treba obravnavati, so:

- Kaj so pokazale prejšnje preiskave v zvezi s pojavom tveganj za kostno-mišična obolenja v organizaciji?
- Kakšni so rezultati sprejetih ukrepov in ali so bili ocenjeni?
- Ali se pri ocenjevanju tveganja uporabljajo metode na podlagi dokazov in ali se ustrezne metode uporabljajo za ustrezne namene in na ustrezen način?

Prilava akcijskega načrta

Akcijski načrt, izvajanje ukrepov in ocenjevanje

Po oceni tveganj bi morali pripraviti akcijski načrt ter opredeliti časovni načrt in odgovorne osebe.

Izvajanje ukrepov

Ugotovitve ocene tveganj je treba sporočiti vsem delavcem in zagotoviti zavezanost vseh udeležencev.

Preverjanje ukrepov

Ukrepe za zmanjševanje ali preprečevanje kostno-mišičnih obolenj bi bilo treba sistematično ocenjevati, da bi se lahko ugotovila njihova ustreznost ter da bi se ocenila učinkovitost ukrepov in po potrebi določile ustrezne izboljšave. Potrditi morate, da spremembe in izboljšave na določenih delovnih mestih nimajo neželenih vplivov na druga delovna mesta.

Porazdelitev nalog

Porazdelitev nalog, če je potrebno

Da bi lahko učinkovito izvajali postopke in ukrepe, boste morda morali kot delodajalec posamezne naloge razdeliti na več oseb/funkcij v svojem podjetju.

Kako poteka porazdelitev nalog? Kdo je odgovoren za ocenjevanje tveganj za kostno-mišična obolenja v vaši organizaciji?

- Vi ali tisti, ki so jim bile naloge zaupane, potrebuje se znanje, vire in pooblastila.
- Ali delavci v podjetju/organizaciji razumejo in vedo, kdo opravlja katero nalogo na področju varnosti in zdravja pri delu? Na primer s kom se lahko zaposleni pogovorijo o vprašanih v zvezi s preprečevanjem kostno-mišičnih obolenj?

Pridobljeno
znanje

Znanje

Kot delodajalec morate zagotoviti, da imajo vsi zaposleni znanje s področja varnega in zdravega dela, predvsem s področja:

- ustrezne drže in gibov pri delu;
- načina uporabe delovne opreme;
- tveganj zaradi neprimerne drže in gibov pri delu ter neprimerne ročnega premeščanja, kot so dvigovanje, potiskanje in vlečenje težkih bremen, ter
- zgodnjih znakov natega sklepov in mišic.

Delavcem morate dati tudi navodila in priložnost za urjenje ustreznih delovnih tehnik pri delu, zlasti kadar gre za nove delavce. Pomembno je preverjati, ali so navodila razumljiva vsem in ali se upoštevajo!

Ali zagotavljate pisna navodila za naloge, ki po vašem mnenju predstavljajo resno tveganje za kostno-mišična obolenja, povezana z delom? Ali ste zagotovili, da vsi zaposleni, na katere to vpliva, ta navodila razumejo?

Ali imate dostop do izvajalcev medicine dela za podporo in pomoč, če nimate zadostnega znanja o ukrepih za varnost in zdravje pri delu za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj?

Sodelo-
vanje

Sodelovanje

Kot delodajalec bi morali delavcem omogočiti priložnost za sodelovanje pri ocenjevanju tveganj, zlasti v zvezi s kostno-mišičnimi obolenji.

Nadaljnje
spremlja-
nje

Nadaljnje spremljanje

Tako kot v vseh drugih primerih je treba tudi v zvezi s kostno-mišičnimi obolenji zagotoviti nadaljnje spremljanje učinkovitosti in uspešnosti preventivnih in popravnih ukrepov.