



**OBRTNO-PODJETNIŠKA
ZBORNICA SLOVENIJE**



Zavod za zdravstveno
zavarovanje Slovenije

Kratke smernice o zmanjševanju kostno-mišičnih obolenj ter preprečevanju nastanka poškodb pri delu



Projekt: OBVLADOVANJE KOSTNO-MIŠIČNIH BOLEZNI IN POŠKODB PRI DELU V OBRTHNIH DEJAVNOSTIH

Izdala: Obrtno-podjetniška zbornica Slovenije

Pripravila: mag. Katarina Železnik Logar

Uredila: Nina Kotar, vodja projekta pri OZS

Grafično oblikovanje in tisk: grafex agencija | tiskarna

Izvodov: 2000

»Projekt Obvladovanje kostno-mišičnih bolezni in poškodb pri delu v obrtnih dejavnostih je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.«

Ljubljana, februar 2016



NASVETI

za obvladovanje **KOSTNO-MIŠIČNIH OBOLENJ** in **POŠKODB** pri delu

Za varnost in zdravje na delovnem mestu so odgovorni tako delodajalec kot delavci. Zakonodaja na področju varnosti in zdravja pri delu delodajalcu nalaga obveznost zagotavljanja varnosti in zdravja pri delu. Delodajalec mora izvajati ukrepe potrebne za zagotovitev varnosti in zdravja delavcev ter drugih oseb navzočih v delovnem procesu, vključno s preprečevanjem, odpravljanjem in obvladovanjem nevarnosti pri delu, obveščanjem in usposabljanjem delavcev, z ustrezno organiziranostjo in potrebnimi materialnimi sredstvi.

Na drugi strani pa je tudi delavec tisti, ki mora ukrepe spoštovati in izvajati tako, da delo poteka na varen in zdrav način. Delo mora opravljati s tolikšno pazljivostjo, da varuje svoje življenje in zdravje ter življenje in zdravje drugih oseb. Delavec mora uporabljati sredstva za delo, varnostne naprave in osebno varovalno opremo skladno z njihovim namenom in navodili delodajalca, pazljivo ravnati z njimi in skrbeti, da so v brezhibnem stanju.

KOSTNO-MIŠIČNA OBOLENJA

Kostno-mišična obolenja so ena najpogostejših zdravstvenih težav povezanih z delom v Evropi, hkrati pa tudi eden najpogostejših vzrokov, zaradi katerega delavci odhajajo v bolniški stalež. Kostno-mišična obolenja lahko prizadenejo prav vsakega delavca. Z ustrezno preventivo in prepoznavanjem tveganj jih lahko uspešno preprečujemo. Statistični podatki kažejo, da je zaradi kostno-mišičnih obolenj izgubljenih veliko število delovnih dni, posledice pa se kažejo tako pri delavcih kot tudi pri delodajalcih.

■ Kaj so kostno-mišična obolenja?

Med kostno-mišična obolenja uvrščamo širok spekter zdravstvenih problemov. Povzročajo ali poslabšajo jih delo in vplivi neposrednega okolja, v katerem se delo opravlja. Pri kostno-mišičnih obolenjih povezanih z delom gre za okvare sestavnih delov telesa, kot so mišice, sklepi, kite, vezi, živci, kosti in krvni sistem.

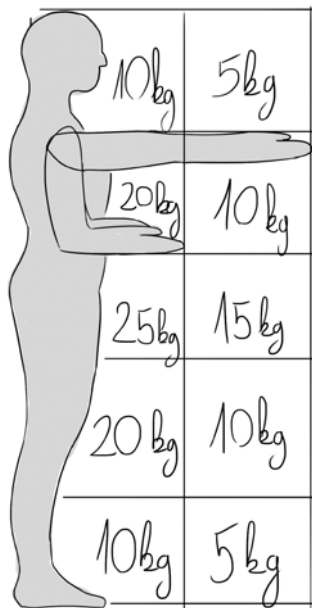
■ Kateri dejavniki prispevajo k nastanku kostno-mišičnih obolenj?

K nastanku kostno-mišičnih obolenj lahko prispevajo različne skupine dejavnikov, kot so fizikalni (uporaba sile, dviganje bremen, vibracije, prisilna drža, ponavljajoči se gibi ...), biomehanski, organizacijski (ponavljajoče se, enolično delo s hitrim tempom, monotono delo ...), psihosocialni ter osebni dejavniki. Našteti dejavniki lahko delujejo samostojno ali v kombinaciji.

Ročno dvigovanje bremen je eden od pomembnih dejavnikov, ki prispevajo k nastanku kostno-mišičnih obolenj. Delodajalci morajo zato pri ročnem dvigovanju in prenašanju bremen upoštevati zahteve glede največje dovoljene mase bremena glede na spol in starost delavca.¹

NAJVEČJA DOVOLJENA MASA BREMENA (V KG) GLEDE NA SPOL IN STAROST DELAVCA

Starost	Moški	Ženske
15 - 19 let	35	13
19 - 45 let	55	30
Nad 45 let	45	25
Nosečnice		5



¹ Pravilnik o zagotavljanju varnosti in zdravja pri ročnem premeščanju bremen (Uradni list RS, št. 73/05 in 43/11 - ZVZD-1)

■ Kaj lahko izboljšamo že danes?

Veliko kostno-mišičnih obolenj bi lahko preprečili z uvedbo in uporabo ergonomskih sprememb delovnih postopkov in delovnih prostorov, ki temeljijo na ovrednotenju dejavnikov tveganja. To načelo je poudarjeno v obstoječih evropskih direktivah in v zakonodaji držav članic. Na voljo so tudi številne praktične smernice in preventivni ukrepi.

■ Pristop k preprečevanju kostno-mišičnih obolenj

1. Izogibajte se tveganjem za kostno-mišična obolenja.
2. Ocenite tveganja za kostno-mišična obolenja, katerim se ni mogoče izogniti.
Delodajalci morajo oceniti zdravstvena in varnostna tveganja, s katerimi se srečujejo njihovi delavci. Tveganje je mogoče učinkovito oceniti že z enostavnim postopkom:
 - opredelite nevarnosti, ki lahko povzročijo nezgode, poškodbe ali zdravstvene težave,
 - ocenite, kdo je izpostavljen nevarnosti in kakšne so te nevarnosti,
 - ocenite, ali so obstoječi previdnostni ukrepi ustrezni ali bi bilo treba sprejeti dodatne ukrepe,
 - spremljajte tveganja in proučite preventivne ukrepe.
3. Obvladajte tveganja za kostno-mišična obolenja že pri viru. Prilagodite delo posamezniku, to zlasti velja za načrt delovnih mest, izbiro delovne opreme ter delovnih in proizvodnih metod. Olajšajte monotono delo in delo z vnaprej določeno delovno hitrostjo ter zmanjšajte njun učinek na zdravje. Upoštevajte tudi telesne mere in lastnosti posameznika, kot so višina, teža in moč, kakor tudi predhodno anamnezo okvar hrbtenice.
4. Prilagodite se tehničnemu napredku.
5. Nadomestite nevarne stvari z nenevarnimi ali manj nevarnimi.
6. Poskrbite za razvoj skladne celostne preventivne politike, ki zajema tehnologijo, organizacijo dela, delovne razmere, socialne odnose in vpliv dejavnikov, povezanih z delovnim okoljem.
7. Prednost dajte kolektivnim zaščitnim ukrepom pred individualnimi.
8. Delavcem dajte ustrezna navodila, usposobite delavce². Posebej bodite pozorni na mlade delavce.

² Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu, Fact 4, Preprečevanje z delom povezanih kostno-mišičnih obolenj, vzeto s spletne strani: http://www.osha.mdsz.gov.si/resources/files/pdf/sl_04.pdf

POŠKODBE PRI DELU

Poškodbe pri delu so resen problem tako v Sloveniji, kot v državah Evropske unije in svetu. Ne kažejo se le v začasni nesposobnosti za delo, nastanku invalidnosti ali celo smrti, temveč tudi v neposrednih izgubah za podjetje, kot so ustavitev proizvodnje, izpad dela proizvodnje in plačevanje nadomestil za bolniško odsotnost.

Poškodbe pri delu so ogledalo uspešnosti izvajanja obstoječih programov varnosti in zdravja pri delu. Veliko poškodb namreč nastane zaradi pomanjkanja ali zaradi slabe varnostne kulture. Primerno varnostno kulturo je možno privzgojiti s sistematičnim načinom dela, pravilnim varnostnim vzgajanjem in vzpostavitvijo ustreznega nadzora na ravni podjetja in države. Cena, ki jo plačujemo za nezgode, niso samo izgubljena življenja ter trpljenje delavcev in njihovih družin, temveč negativno vplivajo tudi na gospodarstvo in družbo v celoti. Manj nezgod pomeni manj bolniških odsotnosti, posledica tega pa so nižji stroški in manj motenj delovnega procesa. Delodajalcem so poleg tega prihranjeni stroški zaposlovanja in usposabljanja novega osebja, znižajo pa se tudi stroški zaradi predčasnih upokojitev in zavarovalniških izplačil.

■ Pristop k preprečevanju poškodb pri delu

Odnos do varnosti pri delu mora potekati v smeri preprečevanja poškodb in ne saniranja posledic. Splošno znana sta dva pristopa:

1. pasivni, kjer ukrepamo na podlagi izkušenj iz nezgod, s pogledom nazaj. Na podlagi ugotovljenih vzrokov lahko uspešno preprečimo ponavljanje podobnih nezgod, kar je naš osnovni namen.
2. aktivni, preprečevanje nezgod s pogledom naprej, kjer se stalno spremlja stanje in išče možne vzroke za nastanek nevarnih dogodkov ali poškodb.

Nekaj predlogov za preprečevanje in zmanjševanje možnosti nastanka nezgod pri delu in izven dela:³

³ Vir: Inšpektorat RS za delo, Projekt zmanjševanja smrtnih in težjih nezgod, Osnovni koraki preventive, vzeto s spletne strani: http://www.id.gov.si/si/o_inspektoratu/javne_objave/projekt_zmanjsevanja_smrtnih_in_tezjih_nezgod/osnovni_koraki_preventive/

- izobraževanje, usposabljanje, pridobivanje ustreznih kompetenc za varno in zdravo opravljanje dela, zlasti bodite pozorni na mlade delavce in na novozaposlene delavce, saj morda še niso seznanjeni z vsemi nevarnostmi v delovnem okolju,
- v program izobraževanja iz varnosti in zdravja pri delu naj se dodajo tudi vsebine s področja izobraževanja o varnem in zdravem delu v domačem okolju, varni rekreaciji ter teme o varnem delu v domačem okolju,
- upoštevanje varnostnih standardov za delovno opremo,
- izvajanje rednih pregledov delovne opreme in rednih vzdrževalnih del, npr. pregled nepoškodovanosti lestve, ki jo uporabimo za dostop na višino,
- izvajanje preventivnih zdravstvenih pregledov,
- vgrajevanje varnostnih sistemov,
- načrtovanje in izvajanje kolektivnih varovalnih ukrepov na delovnem mestu,
- opremljanje z osebno varovalno opremo in nadzor uporabe pri delavcih, kar pomeni da vztrajamo, da delavci dosledno uporabljajo osebno varovalno opremo, če je le ta predpisana,
- vztrajanje pri doslednem upoštevanju predpisanih varnostnih ukrepov.

Preprečevanje nezgod pri delu, zagotovo vpliva na zmanjšanje stroškov v podjetju, na drugi strani pa tudi izboljšuje poslovno uspešnost podjetja, zdravi in nepoškodovani delavci pa bodo bolj produktivni. Delodajalec in delavci si morajo skupaj prizadevati za delovno okolje, ki bo varno pred nastankom poškodb in bo zagotavljalo dobro zdravje in počutje v delovni organizaciji.

V nadaljevanju je opisana dobra praksa za preprečevanje nastanka kostno-mišičnih obolenj in poškodb pri delu v naslednjih dejavnostih:

- frizerstvo,
- gostinstvo (kuhar in natakar),
- gradbeništvo,
- kovinarstvo,
- lesarstvo in
- transport.

Pri kostno-mišičnih obolenjih je bistvenega pomena, da se zavedamo tveganj v posameznem delovnem okolju in se jim skušamo v čim večji meri izogniti.

Preprečevanje poškodb pri delu je naloga delodajalca kot tudi delavca. Vsi, ki so udeleženi v nekem delovnem procesu, morajo poznati prostor oziroma mesto, kjer se nahaja omarica za prvo pomoč in vedeti, kdo je odgovoren za nudenje prve pomoči. Ko se nezgoda pripeti, tako ne izgublamo dragocenega časa z iskanjem potrebnega sanitetnega materiala.



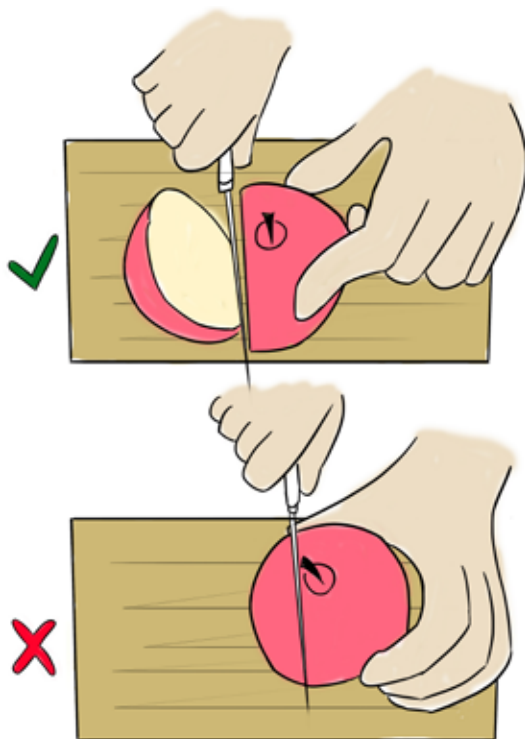
■ FRIZERSTVO

1. Za striženje uporabljaj delovni stol.
2. Nosi kakovostno in primerno obutev, visoke pete niso primerne.
3. Občasno naredi nekaj razteznih vaj.
4. Uporabljaljaj ergonomsko delovno opremo, škarje, sušilnike za lase, ki naj bodo čim lažji.
5. Takoj pobriši mokra tla.
6. Pri delu si zaščiti roke z rokavicami, še zlasti pri barvanju in umivanju las.
7. Uporabljaljaj kakovostne rokavice.
8. Neguj si kožo rok.
9. Pri vsaki stranki si zamenjaljaj rokavice.
10. Pri delu ne nosi nakita.
11. Električno opremo shranjaljaj dovolj daleč od vode in jo vedno uporabjaljaj le s suhimi rokami.



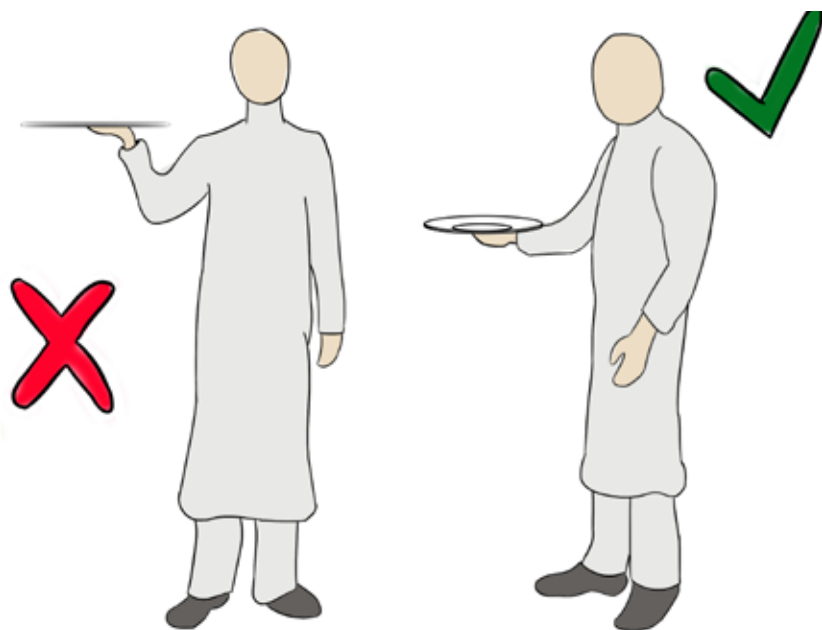
■ GOSTINSTVO - KUHAR

1. Težke predmete shranjuj v višini pasu, ne sklanjaj oziroma ne steguj se po nepotrebnem.
2. Vzdržuj ustrezen red in čistočo. Na mrzla tla lahko namestiš podlago.
3. Delovne pripomočke shranjuj na dosegu roke.
4. Nož naj bo oster, ergonomsko oblikovan in primeren vrsti živila. Ne lovi noža, če ti pade iz rok.
5. Občasno naredi nekaj razteznih vaj.
6. Hodi, ne tekaj.
7. Težjo posodo prevažaj ali pa vprašaj za pomoč.
8. Vedno zapiraj vrata pečic, pomivalnih strojev in omar.
9. Vedno reži na deski za rezanje in stran od telesa.
10. Uporabljalj ergonomska in neдрseča obuvata.
11. Seznanj se z navodili za varno delo z delovno opremo in jih upoštevaj.



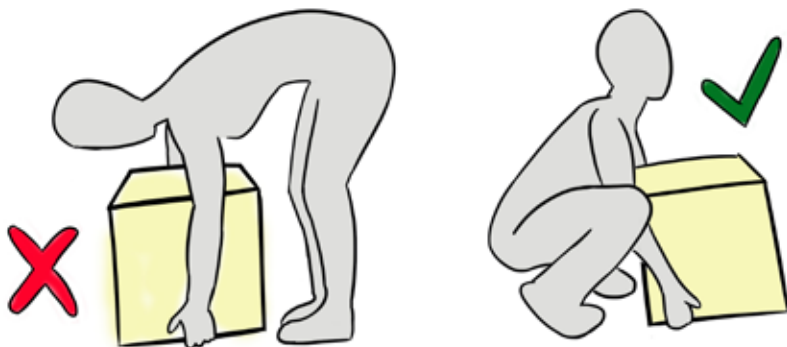
■ GOSTINSTVO - NATAKAR

1. Ko nosiš pladenj ali krožnike, drži komolce tesno ob telesu.
2. Pladnja ne nosi nad višino ramen podprtega s prsti.
3. Nosi ustrezno zaprto in neдрsečo obutev, visoke pete niso primerne.
4. Za strežbo hrane uporabi servirne vozičke.
5. Hodi, ne tekaj.
6. Pri strežbi gostov se ne steguj čez mize.
7. Ne jemlji leda iz naprave za led s kozarcem.
8. Zapiraj vrata pomivalnih strojev in omar.
9. Vzdržuj red in čistočo.
10. Zavrzi poškodovane kozarce, skodelice in steklenice, da se ne porežeš. Razbite steklovine ne pobiraj z golimi rokami, pomagaj si z metlo ali vato, da počistiš manjše delce stekla.
11. Skodelic z vročo pijačo nikoli ne napolni do roba, da se ne opečeš.



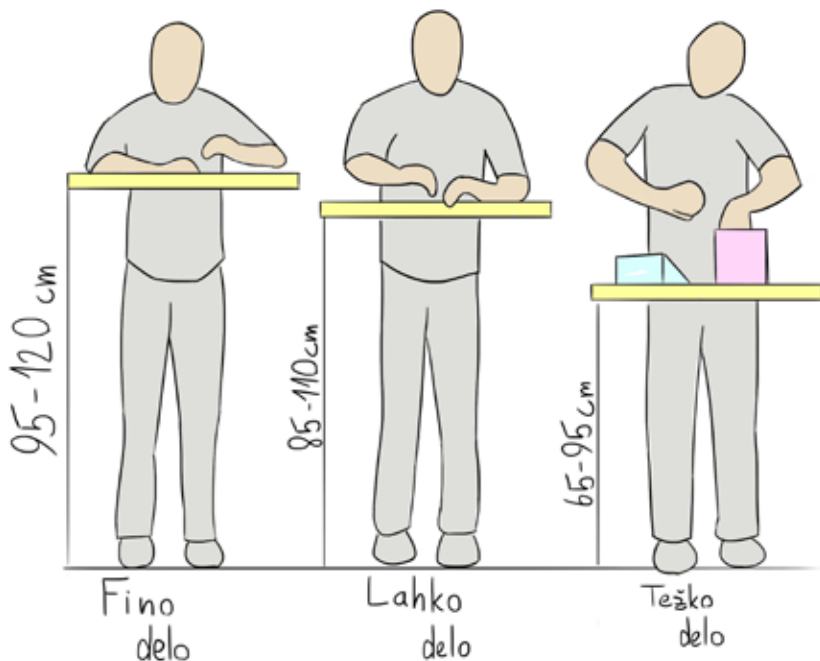
■ GRADBENIŠTVO

1. Breme dviguj iz počepa s pomočjo nog in z vzravnano hrbtenico.
2. Material za delo si pripravi na primerno višino, da se izogneš stalnemu sklanjanju k tlor. Pri delovnih opravilih, kjer klečiš na tleh, uporabi podlogo za kolena.
3. Prosi za pomoč pri prenašanju težjih bremen, če tega opravila ni možno drugače izvesti.
4. Nosi čelado in drugo predpisano osebno varovalno opremo ves čas, ko je to predvideno.
5. Električne inštalacije in opremo zavaruj pred vremenskimi vplivi.
6. Odprtine in druge možne nevarne lokacije na gradbišču varno ogradi ali prekrij in jasno označi.
7. Pazi na kakšno podlago in kako postaviš brezhibno lestev. Preveri, da ni poškodovana.
8. Bodi opazen, nosi delovno obleko, ki je dobro vidna.
9. Varnostno ograjo postavi na ustrezno višino, da varuje pred padci v globino.
10. Pred pričetkom dela na strehi preveri, če so materiali kje krhki (strešna okna, stara kritina ...).
11. V skladu z navodili uporabljaj krožno žago in druge nevarne delovne naprave in orodja na gradbišču.



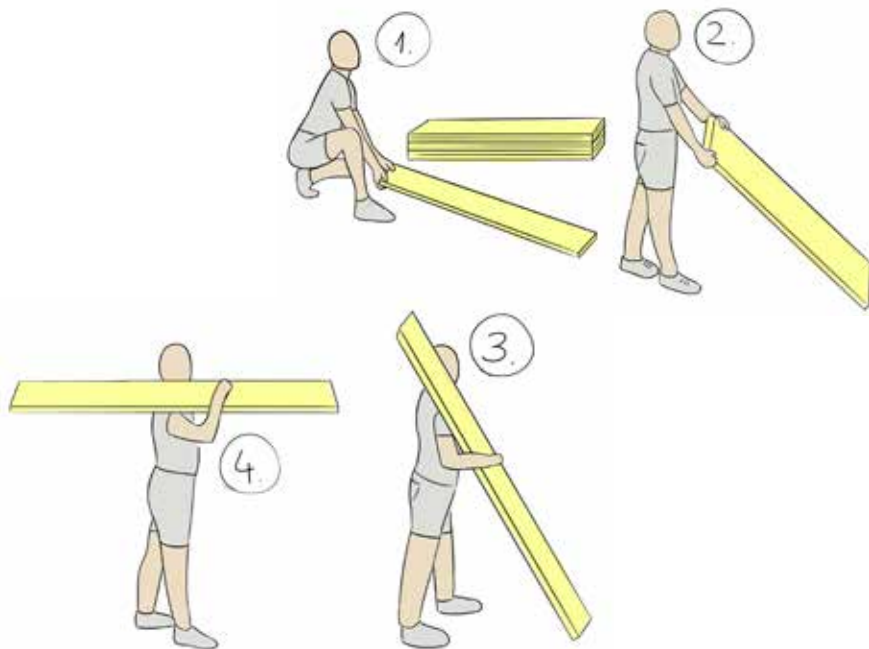
■ KOVINARSTVO

1. Prilagodi si višino delovne mize.
2. Material za delo si že prej pripravi na primerno višino in se ne sklanjaj ali steguj po nepotrebem.
3. Delovne pripomočke, ki jih stalno uporabljaš za delo, imej shranjene na dosegu rok.
4. Redno brusi rezila delovnih naprav, na ta način potrebuješ manjšo silo za izvedbo naloge, ostro rezilo pa proizvaja manj ostankov in prahu.
5. Težka bremena premikaj s pripomočki.
6. Nosi udobno varovalno obutev.
7. Orodje vedno hrani na predpisanih mestih.
8. Pri varjenju se zaščiti s predpisano osebno varovalno opremo.
9. Krpe za brisanje odpadnih olj in vnetljivih snovi odloži v pokrite kovinske zabojnike.
10. Takoj pobriši ali na primeren način (pozor - spolzka tla) označi mokra ali spolzka tla.
11. Nikoli ne uporabljalj poškodovanega orodja.



■ LESARSTVO

1. Pravilno dviguj bremena.
2. Za delo z motorno žago uporabi rokavice.
3. Prilagodi si višino delovnega pulta.
4. Za delo uporabljaj namensko orodje.
5. Pri delovnih opravilih, kjer je to potrebno, uporabljaj varovalne čevlje.
6. Občasno naredi nekaj razteznih vaj.
7. Takoj pobriši mokra tla.
8. Nabrusi rezila, kajti ostra rezila režejo bolj čisto in povzročajo manj prahu. Redno odstranjuj prah iz delavnice, saj to vpliva na boljšo požarno varnost.
9. Uporabljaj atestirano lestev in pred vsako uporabo preveri brezhibnost. Preveri podlago na katero postaviš lestev.
10. V lakirnici in pri delovnih opravilih kjer uporabljaš nevarne snovi, nosi masko. Umazane krpe od barv in lakov shranjuj v kovinski posodi s pokrovom.
11. Pazljivo ravnaj z napravami pod električno napetostjo in jih redno pregleduj.



■ TRANSPORT

1. Pred pričetkom vožnje preveri splošno stanje vozila.
2. Sedi vzravnan in uporabi naslon za glavo, pripni se z varnostnim pasom.
3. Ne skači iz kabine vozila, uporablaj stopnice.
4. Uporabi pripomočke za nalaganje in razlaganje blaga.
5. Seznanj se z oznakami nevarnosti, ki se nahajajo na tovoru.
6. V kabini ne uporablaj kuhalnikov na tekoči plin ali ogljik.
7. Za čiščenje vozila uporabi pripomočke z daljšimi ročaji.
8. Ne zastiraj si pogleda skozi okna z nalepkami in obeski.
9. Bodi primerno obut.
10. Pazljivo se vzpenjaj na tovorno ali priklopno vozilo.
11. V prostem času se čim več gibaj in telovadi na svežem zraku.



KONTAKTI

OBRTNO-PODJETNIŠKA ZBORNICA SLOVENIJE

Celovška cesta 71, 1000 Ljubljana

T: +386 (0)1 58 30 500

E: info@ozs.si

S: www.ozs.si

Vlasta Markoja

sekretarka Sekcije frizerjev ter Sekcije za gostinstvo in turizem

T: +386 (0)1 58 30 571

M: +386 (0)30 601 689

E: vlasta.markoja@ozs.si

Janko Rozman

sekretar Sekcije gradbincev

T: +386 (0)1 58 30 540

M: +386 (0)31 347 201

E: janko.rozman@ozs.si

Valentina Melkić

sekretarka Sekcije kovinarjev

T: +386 (0)1 58 30 541

M: +386 (0)51 681 280

E: valentina.melkic@ozs.si

Iris Ksenija Brkovič

sekretarka Sekcije lesnih strok

T: +386 (0)1 58 30 566

M: +386 (0)30 601 687

E: iris.brkovic@ozs.si

Natalija Repanšek

sekretarka Sekcije za promet

T: +386 (0)1 58 30 526

M: +386 (0)51 673 369

E: natalija.repansek@ozs.si

Več o projektu Obvladovanje kostno-mišičnih bolezni in poškodb pri delu v obrtnih dejavnostih si lahko pogledate na spletni strani: <http://promocijazdravja.ozs.si>.



www.ozs.si