

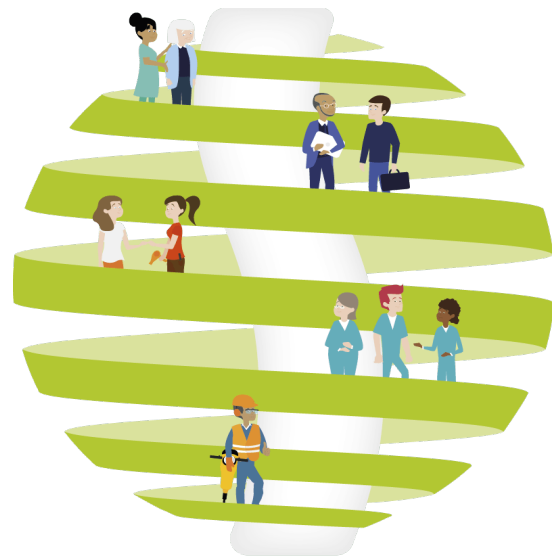


Εκστρατεία «Ασφαλείς και Υγιείς Χώροι Εργασίας 2020-22» ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗ

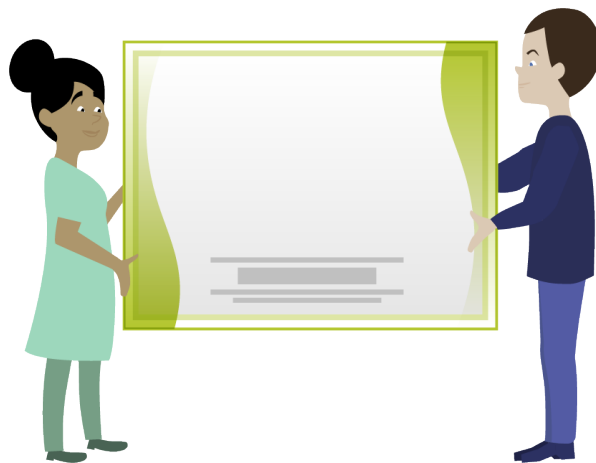
Πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων (ΜΣΠ) μέσω της
συμμετοχής των εργαζομένων

Περιεχόμενα

- Νομικές υποχρεώσεις
- Τι είναι η ενεργός συμμετοχή
- Μέθοδοι και εργαλεία
- Πρακτικά παραδείγματα
- Παράγοντες επιτυχίας και βασικά στοιχεία για τις μικρές επιχειρήσεις



Νομικές υποχρεώσεις των εργοδοτών για τη διαβούλευση και την ενεργό συμμετοχή των εργαζομένων σε θέματα υγείας και ασφάλειας



Νομικές υποχρεώσεις για τη διαβούλευση σε θέματα υγείας και ασφάλειας

- Οι εργοδότες πρέπει:
 - να ενημερώνουν και να διαβουλεύονται με τους εργαζομένους και τους εκπροσώπους τους,
 - να επιτρέπουν στους εργαζομένους και τους εκπροσώπους τους να συμμετέχουν στις συζητήσεις για όλα τα θέματα που αφορούν την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία.
- Η εθνική νομοθεσία ή/και οι πρακτικές ορίζουν ειδικές απαιτήσεις και μπορούν να περιλαμβάνουν πρόσθετες υποχρεώσεις,

Ενεργός συμμετοχή των εργαζομένων

- Η **ενεργός** συμμετοχή εκτείνεται πέρα από τη διαβούλευση.
- Οι εργοδότες/τα διοικητικά στελέχη και οι εργαζόμενοι **συνεργάζονται** για την πρόληψη των κινδύνων.
- Οι εργαζόμενοι που εκτελούν τα διάφορα καθήκοντα συμμετέχουν τόσο στον προσδιορισμό των παραγόντων κινδύνου πρόκλησης ΜΣΠ όσο και στη λήψη μέτρων για την επίλυση των προβλημάτων.
- Ωστόσο, οι εργοδότες και τα διοικητικά στελέχη έχουν την πρωταρχική **ευθύνη** για τη διενέργεια των εκτιμήσεων κινδύνου.



Συμμετοχή των εργαζομένων σημαίνει:

- Αποτελεσματικός και ανοικτός διάλογος
- Κοινή επίλυση προβλημάτων και λήψη αποφάσεων
- Ακρόαση και δράση σχετικά με τα όσα συμφωνούνται
- Συμμετοχή στην αναγνώριση των κινδύνων, την αξιολόγηση των κινδύνων και την εξεύρεση λύσεων
- Συμμετοχή στην εφαρμογή λύσεων, την αξιολόγηση λύσεων και την προαγωγή ασφαλών συνθηκών εργασίας
- Πλήρης συνεργασία των εργαζομένων με τους εργοδότες
- Θέσπιση ρυθμίσεων ώστε τα παραπάνω να μπορούν να υλοποιηθούν στην πράξη

Οφέλη από τη συμμετοχή των εργαζομένων

▪ Προσδιορισμός των καταλληλότερων λύσεων επειδή οι εργαζόμενοι και οι εκπρόσωποί τους:

- Γνωρίζουν πώς γίνεται κάθε εργασία και πώς τους επηρεάζει
- Γνωρίζουν τα εμπόδια
- Διαθέτουν ιδέες για αλλαγές
- Θα είναι αυτοί που θα εφαρμόσουν την όποια αλλαγή στην πράξη

▪ Αποτελέσματα:

- Χαμηλότερα ποσοστά ατυχημάτων
- Οικονομικά αποδοτικές λύσεις
- Αύξηση της ευαισθητοποίησης και καλύτερος έλεγχος των κινδύνων στην εργασία
- Περισσότερα κίνητρα και μεγαλύτερη δέσμευση

Μέθοδοι και εργαλεία



Ενδεικτικές μέθοδοι και εργαλεία

- Ολοκληρωμένα προγράμματα συμμετοχικής εργονομίας που καλύπτουν ολόκληρη τη διαδικασία εκτίμησης των κινδύνων
- Εργαστήρια, ομιλίες παρουσίασης των σχετικών εργαλαιοθηκών ευαισθητοποίησης
- Καταιγισμός ιδεών για καινοτόμες λύσεις
- Τεχνικές για τη διευκόλυνση συζητήσεων, όπως:
 - Χαρτογράφηση σώματος και χαρτογράφηση πηγών κινδύνου και των σχετικών κινδύνων
 - Λήψη φωτογραφιών και αξιοποίηση τους ως έναυσμα για συζήτηση («φωτογραφικό σαφάρι επικίνδυνων συνθηκών»)
- Ερωτηματολόγια για τον αρχικό προσδιορισμό της επικινδυνότητας ή την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων και των λύσεων που προτάθηκαν
- Οι προτεινόμενες μέθοδοι και τα εργαλεία μπορούν να συνδυαστούν με διάφορους τρόπους και να προσαρμοστούν στις ανάγκες και το πλαίσιο κάθε χώρου εργασίας

Τεχνική «Φωτογραφικό σαφάρι επικίνδυνων συνθηκών»

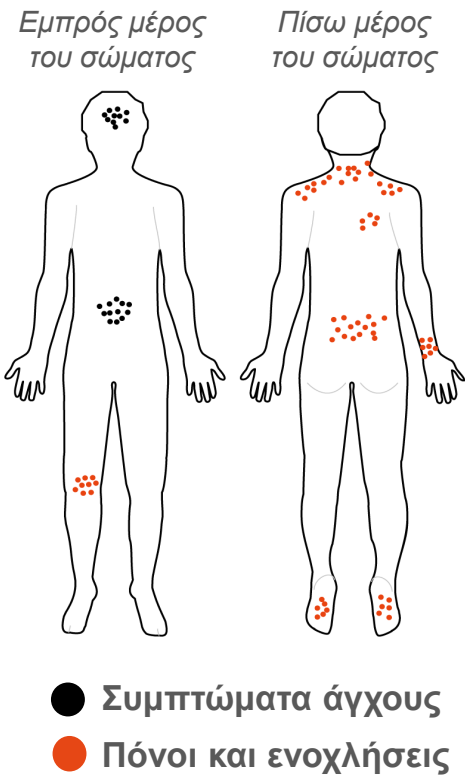
- Οι εργαζόμενοι φωτογραφίζουν επικίνδυνες εργασίες, καταστάσεις, εξοπλισμό κ.λπ.
 - Σε διάστημα 2 εβδομάδων, κάθε άτομο τραβά 2-3 φωτογραφίες με κινητό τηλέφωνο από κάτι που θεωρεί επικίνδυνο ή του προκαλεί πόνο
- Κάθε άτομο εκτυπώνει και εμφανίζει τις φωτογραφίες του – π.χ. σε έναν πίνακα ανακοινώσεων - με μια σύντομη εξήγηση
- Οι φωτογραφίες συζητούνται σε μια ομάδα για να αναζητηθούν αιτίες και να προσδιοριστούν λύσεις
 - Οι φωτογραφίες μπορούν να ομαδοποιηθούν ανάλογα με το θέμα
 - Μπορούν επίσης να ληφθούν φωτογραφίες που απεικονίζουν πιθανές λύσεις
- Οι φωτογραφίες μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για την αξιολόγηση και για συζητήσεις για τους επαγγελματικούς κινδύνους κατά τη διάρκεια εβδομαδιαίων συναντήσεων που πραγματοποιούνται στους χώρους εργασίας σε τακτική βάση.

Τεχνική «Καταιγισμός ιδεών για δράση»

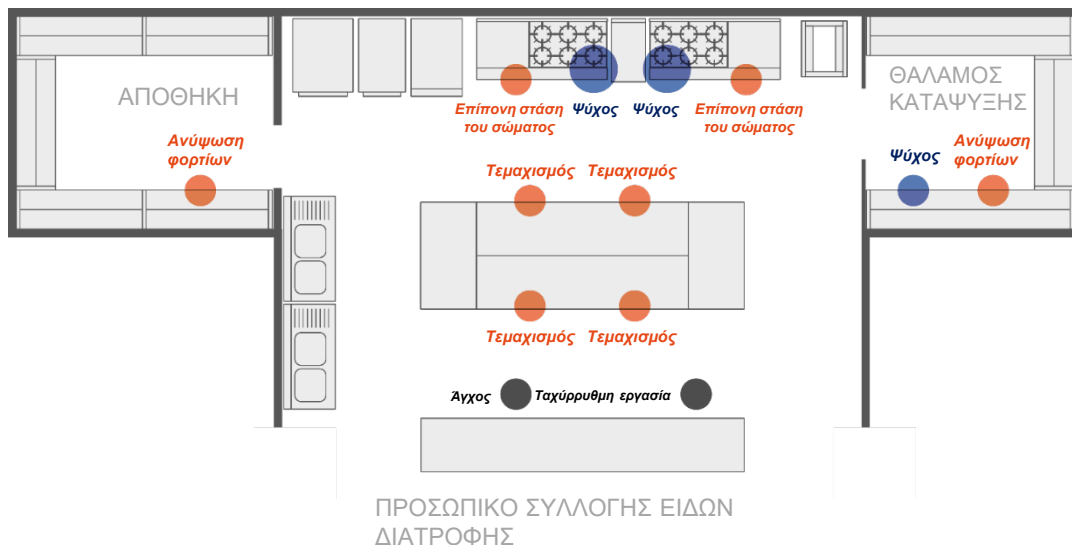
- Όλοι προτείνουν ιδέες που μπορούν στη συνέχεια να δοκιμαστούν και να ιεραρχηθούν για την ανάληψη δράσης
- Παράδειγμα δομής μιας σχετικής συνεδρίας:
 - Ζητήστε από τους εργαζομένους να προτείνουν δράσεις που στοχεύουν στη διάταξη του χώρου εργασίας, στον εξοπλισμό, στην οργάνωση της εργασίας, σε ψυχοκοινωνικούς παράγοντες κινδύνου κ.λπ..
 - Οι ιδέες συζητούνται και καταγράφονται, για παράδειγμα, σε έναν πίνακα παρουσιάσεων.
 - Για να διευκολυνθεί η δημιουργικότητα, ζητείται από τους συμμετέχοντες να μην λαμβάνουν υπόψη τυχόν εμπόδια ή προβλήματα.
 - Εξετάστε ως ομάδα ποιές δράσεις απαιτούνται για να υλοποιηθεί η κάθε ιδέα.
 - Ως βοήθεια, δώστε στους συμμετέχοντες έναν κατάλογο με προτεινόμενες συμβουλές για τη διαχείριση των παραγόντων κινδύνου και με παραδείγματα ενδεδειγμένων λύσεων (π.χ. έναν οδηγό πρόληψης).

Τεχνική «Χαρτογράφηση σώματος»

- Οι εργαζόμενοι συγκεντρώνουν πληροφορίες σχετικά με προβλήματα υγείας
- Χρήση ενός χάρτη ανθρώπινου σώματος ο οποίος εμφανίζει τόσο την μπροστινή όσο και την πίσω όψη του
- Χρησιμοποιώντας χρωματιστά στυλό/αυτοκόλλητα οι εργαζόμενοι σημειώνουν στον χάρτη το/τα σημείο/α όπου εμφανίζουν πόνο ενώ εργάζονται
- Σε μια ομάδα, οι εργαζόμενοι συζητούν:
 - τα συγκεντρωτικά στοιχεία που προέκυψαν
 - τις πιθανές αιτίες και ιδέες για λύσεις



Τεχνική «Χαρτογράφηση πηγών κινδύνου / κινδύνων»



- ❖ **Κόκκινο** Σχεδιασμός εργασίας /εργονομία
- ❖ **Μπλε** Φυσικοί κίνδυνοι
- ❖ **Μαύρο** Ψυχοκοινωνικοί κίνδυνοι
- ❖ **Πράσινο** Χημικοί κίνδυνοι
- ❖ **Καφέ** Βιολογικοί κίνδυνοι

- Σε ένα σχέδιο του χώρου εργασίας ή σε έναν χάρτη που έχουν σχεδιάσει οι εργαζόμενοι, οι επιμέρους ομάδες επισημαίνουν τους κινδύνους κατά την εργασία τους.
- Ο συντονιστής ηγείται μιας συζήτησης σχετικά με τους κινδύνους, τις αιτίες και τις λύσεις.

«Εναύσματα για συζήτηση»: Χρησιμοποιήστε ένα σενάριο και μια ποικιλία ερωτήσεων για να ξεκινήσετε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με ένα θέμα

Παράδειγμα: παρατεταμένη καθιστική στάση

Σενάριο

- Η εργασία σας περιλαμβάνει πολύωρη καθιστική στάση και δεν κάνετε πολλά διαλείμματα
- Έχετε παρατηρήσει ότι στην εργασία σας έχετε αρχίσει να έχετε πόνους και ενοχλήσεις στον λαιμό και τους ώμους
- Το τέντωμα θα βοηθούσε, αλλά ντρέπεστε να περιφέρεστε και να τεντώνεστε στη δουλειά

Ερωτήσεις για συζήτηση

- Ποιες ευκαιρίες έχετε να εντάξετε την άσκηση στο ωράριο εργασίας σας;
- Πώς θα μπορούσε ο χώρος εργασίας σας να σας βοηθήσει να κινείστε περισσότερο;
- Πώς μπορεί ο τρόπος που σχεδιάζονται και εκτελούνται οι εργασίες να αλλάξει ώστε να συνδυάζονται οι επιλογές καθιστής στάσης / όρθιας στάσης / κίνησης, όσο το δυνατό περισσότερο;

Πρακτικά παραδείγματα και παράγοντες επιτυχίας



Παράδειγμα: Εκπαίδευση εργαζομένων σε ξενοδοχεία ως συντονιστών πρόληψης, ώστε να προάγουν τη συνεργασία μεταξύ των συναδέλφων τους

- Εθελοντές από τις υπηρεσίες καθαριότητας του ξενοδοχείου και το προσωπικό αλλαγής κλινοσκεπασμάτων και τροφοδοσίας εκπαιδεύτηκαν ως συντονιστές πρόληψης αλλά και σχετικά με τις ΜΣΠ και τη διαδικασία εκτίμησης των κινδύνων.
- Συμβάλλοντας με την εμπειρία από τα δικά τους εργασιακά τους καθήκοντα, οι συντονιστές πρόληψης εξέτασαν τις προβληματικές καθημερινές δραστηριότητες και αναζήτησαν πρακτικές λύσεις με τη χρήση των μεθόδων της παρατήρησης και της συζήτησης με τους συναδέλφους τους.
- Έρευνες μεταξύ των μελών του προσωπικού και άλλες μέθοδοι επικοινωνίας χρησιμοποιήθηκαν επίσης με τη συμμετοχή όλων των εργαζομένων.
- Συμμετείχαν επίσης εξωτερικοί προμηθευτές και οι εργαζόμενοί τους.
- Οι λύσεις περιλάμβαναν:
 - ένα ανασχεδιασμένο τροχήλατο τραπέζακι
 - τεχνική ανύψωσης κρεβατιών ξενοδοχείου



Παράδειγμα: Εργαστήρια (workshops) με εργαζομένους από τον χώρο της παιδικής μέριμνας για τη μείωση των μυοσκελετικών παθήσεων

- Πραγματοποιήθηκαν τρία (3) εργαστήρια (workshops) με όλους τους εργαζομένους χρησιμοποιώντας μεθόδους συμμετοχικής εργονομίας.
- Τα εργαστήρια ακολούθησαν μια συστηματική προσέγγιση που καλύπτει την αναγνώριση και την ανάλυση των κινδύνων που σχετίζονται με την εργασία, την εξεύρεση λύσεων, την ιεράρχηση προτεραιοτήτων και την εφαρμογή τους.
- Κύρια στοιχεία της προσέγγισης ήταν η ιεράρχηση από τους εργαζομένους των σημαντικότερων καθηκόντων παιδικής μέριμνας και η εστίαση στην ενσωμάτωση λύσεων σε αυτά τα καθήκοντα.
- Οι λύσεις περιλάμβαναν:
 - Βοήθεια των παιδιών να γίνουν πιο ανεξάρτητα
 - Αλλαγή της εργασιακής ρουτίνας
 - Αγορά εξοπλισμού χαμηλού κόστους για την αύξηση του ύψους εργασίας

Παράδειγμα: Συμμετοχή των εργαζομένων για την πρόληψη των κινδύνων που απορρέουν από τη χειρωνακτική εργασία σε μονάδα παραγωγής PVC (1)

- Φόρτωση σανίδων μήκους 3 μέτρων σε εμπορευματοκιβώτια και μετακίνηση αυτών που προκάλεσαν κινδύνους ΜΣΠ λόγω χειρωνακτικού χειρισμού. Ένα ρομποτικό σύστημα μείωσε τους κινδύνους χειρωνακτικού χειρισμού αλλά εισήγαγε νέους κινδύνους για την ασφάλεια.
- Συνεργατικές ομάδες εργασίας διερεύνησαν τους κινδύνους, υπό την εποπτεία της επιτροπής ασφάλειας και του εξωτερικού περιφερειακού ταμείου ασφάλισης της υγείας.
- Η προσπάθεια αυτή είχε ως αποτέλεσμα προσαρμογές στα μηχανήματα και τοποθέτηση των εμπορευματοκιβωτίων φόρτωσης σε καρότσια (τρόλεϊ).
- Οι εργαζόμενοι συμμετείχαν στην ανάπτυξη και τη δοκιμή του νέου εξοπλισμού.

Παράδειγμα: Συμμετοχή των εργαζομένων για την πρόληψη των κινδύνων που απορρέουν από τη χειρωνακτική εργασία σε μονάδα παραγωγής PVC (2)

- Οι αλλαγές έγιναν σταδιακά, εξετάζοντας εναλλακτικές επιλογές και τροποποιώντας εκείνες που αποδείχθηκαν ανεπιτυχείς.
- Η διαδικασία υποστηρίχθηκε από τη δέσμευση του διευθυντή του εργοστασίου για συνεχείς βελτιώσεις των συνθηκών εργασίας, όπως η ανάθεση αρμοδιοτήτων σε ομάδες και ένα πρόγραμμα εναλλακτικών προτάσεων.
- Η διοίκηση χρησιμοποίησε την επιτυχημένη εμπειρία για να συνεχίσει με περισσότερες δραστηριότητες συμμετοχής των εργαζομένων.

Παράγοντες επιτυχίας και βασικά στοιχεία για τις μικρές επιχειρήσεις



Στους παράγοντες επιτυχίας για τη συμμετοχή των εργαζομένων στην πρόληψη των ΜΣΠ από την έρευνα του EU-OSHA περιλαμβάνονται:

- Δέσμευση της διοίκησης για την πρόληψη των κινδύνων πρόκλησης ΜΣΠ και τη συμμετοχή των εργαζομένων
 - Κατανομή επαρκούς χρόνου και οικονομικών πόρων
- Συμμετοχή των εργαζομένων σε όλα τα στάδια της παρέμβασης
 - Προσδιορισμός και ενεργός συμμετοχή όλων των ενδιαφερόμενων εργαζομένων
- Σαφείς ρόλοι και αρμοδιότητες
- Ικανότητες/προσόντα: στους τομείς των ΜΣΠ, της Εκτίμησης Κινδύνου, της συγκεκριμένης συμμετοχικής μεθόδου, του ρόλου των ομάδων εργασίας και των μελών τους
- Προσαρμογή και συνδυασμός μεθόδων και εργαλείων που ταιριάζουν στο πλαίσιο του χώρου εργασίας
- Αποτελεσματική επικοινωνία σε όλα τα στάδια
- Εφαρμογή και παρακολούθηση στην πράξη

Παράγοντες επιτυχίας για την επιλογή και την εφαρμογή μέτρων πρόληψης

- Αναζήτηση ιδεών και εναλλακτικών επιλογών με τους εργαζόμενους
 - Αποφυγή παράβλεψης μιας λιγότερο προφανούς επιλογής.
- Συμμετοχή:
 - εργαζομένων που επηρεάζονται άμεσα, προϊσταμένων/εποπτών, προσωπικού συντήρησης, προσωπικού ασφάλειας κ.λπ.,
 - άλλων εργαζομένων των οποίων η εργασία μπορεί επίσης να επηρεαστεί από τις αλλαγές, π.χ. εργασία σε άλλους τομείς μιας γραμμής παραγωγής.
- Διαδικασίες όπου συμμετέχουν οι εργαζόμενοι:
 - στη λήψη αποφάσεων σχετικά με τις λύσεις που πρέπει να επιλεγούν προς εφαρμογή και στη διαδικασία αναθεώρησής τους,
 - στον καθορισμό του σχεδίου δράσης με τα αναγκαία μέτρα πρόληψης/προστασίας,
 - στην πιλοτική εφαρμογή των μέτρων πρόληψης.
- Εκπαίδευση των εργαζομένων και των προϊσταμένων/εποπτών για την πρακτική εφαρμογή των νέων μέτρων

Τα βασικά σημεία για τις μικρές επιχειρήσεις

- Η συμμετοχή των εργαζομένων στην περίπτωση αυτή δεν χρειάζεται να είναι μια περίπλοκη διαδικασία, π.χ. αρκούν απλοί διάλογοι/συζητήσεις ή εργαστήρια
- Οι μικρές επιχειρήσεις και οργανισμοί έχουν στενότερες κοινωνικές σχέσεις, λόγω της καθημερινής επικοινωνίας με τους εργαζομένους. Θα πρέπει:
 - Να λαμβάνουν υπόψη τις ανησυχίες των εργαζομένων σχετικά με τις ΜΣΠ.
 - Να διοργανώνουν συναντήσεις για τον εντοπισμό προβλημάτων και την εξεύρεση λύσεων.
 - Να αναγνωρίζουν τις σημαντικότερες προτάσεις για λύσεις.
 - Να αναθέτουν αρμοδιότητες για την εφαρμογή των λύσεων.
 - Να δοκιμάζουν τις προτεινόμενες λύσεις και να τις βελτιώνουν συνεχώς.
 - Να ενσωματώνουν τις αλλαγές στις καθημερινές λειτουργίες και να ελέγχουν αν αυτές εφαρμόζονται στην πράξη.
 - Να αναζητούν εξωτερικές συμβουλές, όταν είναι αναγκαίο.
 - Να ενημερώνουν πλήρως τους εργαζομένους και να τους εμπλέκουν σε όλα τα στάδια, μέσω καθημερινών επαφών και άλλων μέσων επικοινωνίας.



Οι πηγές πληροφόρησης του EU-OSHA περιλαμβάνουν:

- Συμμετοχή των εργαζομένων στην πρόληψη των μυοσκελετικών κινδύνων στην εργασία (έκθεση)
- Πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων (ΜΣΠ) μέσω της ενεργού συμμετοχής των εργαζομένων: συμβουλές καλής πρακτικής (δελτίο πληροφοριών)
- Άρθρο OSHwiki - Εφαρμογή της συμμετοχικής εργονομίας
- Συμμετοχή των εργαζομένων στην επαγγελματική ασφάλεια και υγεία — Πρακτικός οδηγός
- Χαρτογράφηση σώματος και επικινδυνότητας για την πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων (ΜΣΠ)
- Χαρτογράφηση επικινδυνότητας και ΜΣΠ
- Εναύσματα για συζήτηση σχετικά με τις μυοσκελετικές παθήσεις στους χώρους εργασίας

Ακολουθήστε μας και μειώστε την καταπόνηση!

- Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε τον διαδικτυακό τόπο της εκστρατείας:
healthy-workplaces.eu
- Γίνετε συνδρομητές στο ενημερωτικό δελτίο της εκστρατείας μας:
<https://healthy-workplaces.eu/en/healthy-workplaces-newsletter>
- Παραμείνετε ενημερωμένοι για τις δράσεις και τις εκδηλώσεις από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:



#EUhealthyworkplaces