

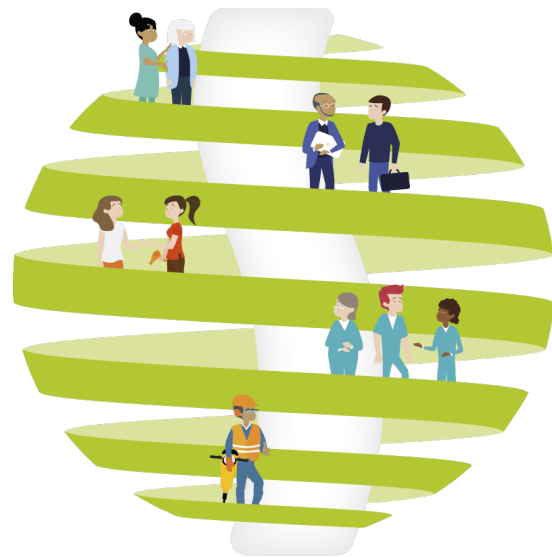


Herferðin Vinnuvernd er allra hagar 2020-22

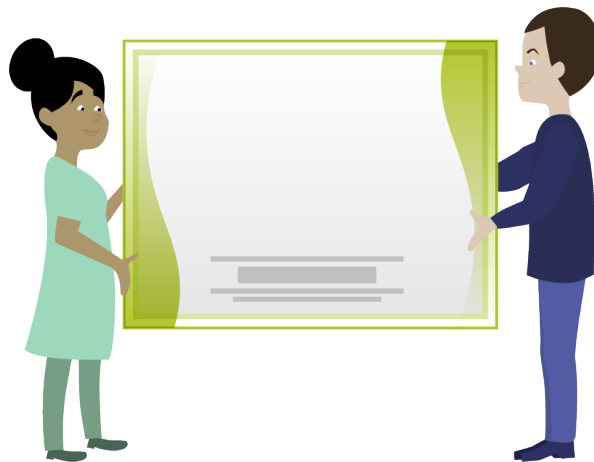
LÉTTUM BYRÐARNAR

Að koma í veg fyrir stoðkerfisvanda með þátttöku starfsfólks

- Lagalegar skyldur
- Hvað er virk þátttaka
- Aðferðir og verkfæri
- Hagnýt dæmi
- Árangursþættir og grunnatriði fyrir lítil fyrirtæki



Lagalegar skyldur til samráðs og virk þátttaka starfsfólks



Lagalegar skyldur til samráðs um öryggi og heilbrigði

- Atvinnurekendur verða að:
 - upplýsa og hafa samráð við starfsfólk og fulltrúa þess
 - leyfa starfsfólki og fulltrúum þess að taka þátt í umræðum um allar spurningar sem varða öryggi og heilbrigði á vinnustöðum
- Landslög og/eða venjur setja sérstakar kröfur – og geta falið í sér viðbótarskyldur

Virk þátttaka starfsfólks

- *Virk þátttaka* gengur lengra en samráð
- Stjórnendur og starfsfólk vinnur *saman* að því að koma í veg fyrir áhættu
 - Starfsfólk sem vinnur störfin tekur þátt bæði í að ákvarða áhættuþætti stoðkerfisvanda og ákvarðanir um aðgerðir til að leysa vandamálin.
- Hins vegar bera stjórnendur og atvinnurekendur *meginábyrgð* á því að gera áhættumat



Þátttaka starfsfólks þýðir:

- Skilvirk og opin samræða
- Sameiginleg úrlausn vandamála og ákvarðanataka
- Að hlusta og bregðast við því sem sagt er
- Þátttaka í að koma auga á hættur, meta áhættu og finna lausnir
- Þátttaka í innleiðingu lausna, mat á lausnum og stuðla að öruggum vinnuaðstæðum
- Starfsfólk í fullu samstarfi við atvinnurekendur
- Að koma á fyrirkomulagi svo þetta geti gerst í reynd

Ávinningur af þátttöku starfsfólks

▪ Að finna viðeigandi lausnir vegna þess að starfsfólk og fulltrúar þeirra:

- Vita hvernig starfið er unnið og hvaða áhrif það hefur á það
- Þekkja hindranirnar
- Koma með hugmyndir að breytingum
- Verða þau sem framkvæma breytingarnar í störfum sínum

▪ Niðurstaðan:

- Lægri slysafíðni
- Hagkvæmar lausnir
- Meiri meðvitund og eftirlit með áhættum á vinnustað
- Meiri hvatning og skuldbinding

Aðferðir og verkfæri



Nokkrar aðferðir og verkfæri

- Alhliða vinnuvistfræðiaætlanir sem ná yfir allt áhættumatsferlið
- Vinnustofur, verkfærakassaspjall
- Hugarflug fyrir nýstárlegar lausnir
- Tækni til að styðja við umræður eins og
 - Líkamskortlagning og hættukortlagning
 - Að taka- og ræða um myndir („myndasafarí“)
- Spurningalistar fyrir upphaflega hættugreiningu eða mat á niðurstöðum og ábendingakerfi
- Hægt er að sameina aðferðir og verkfæri á ýmsan hátt og laga að þörfum og samhengi vinnustaðarins

Myndasafarí

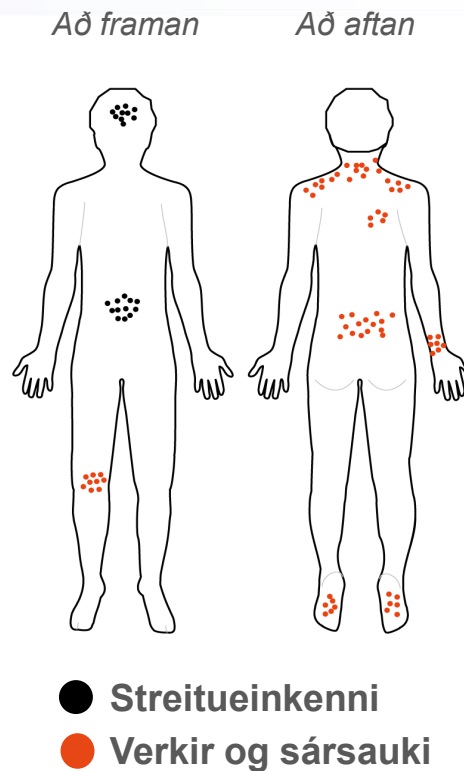
- Starfsfólk tekur myndir af áhættusömum verkefnum, aðstæðum, búnaði o.s.frv.
 - Á 2 vikna tímabili tekur hver einstaklingur 2-3 myndir með farsíma af einhverju sem hann telur áhættusamt eða veldur þeim sársauka
- Hver og einn prentar út og sýnir myndirnar sínar – t.d. á auglýsingatöflu - með stuttri skýringu
- Rætt er um myndir í hópi til að leita að orsökum og ræða lausnir
 - Hægt er að flokka myndir eftir þema
 - Einnig er hægt að taka myndir af mögulegum lausnum
- Einnig er hægt að nota myndir til að meta og ræða hættur við vinnu á vikulegum fundum í áframhaldandi hátt

Hugarflug til aðgerða

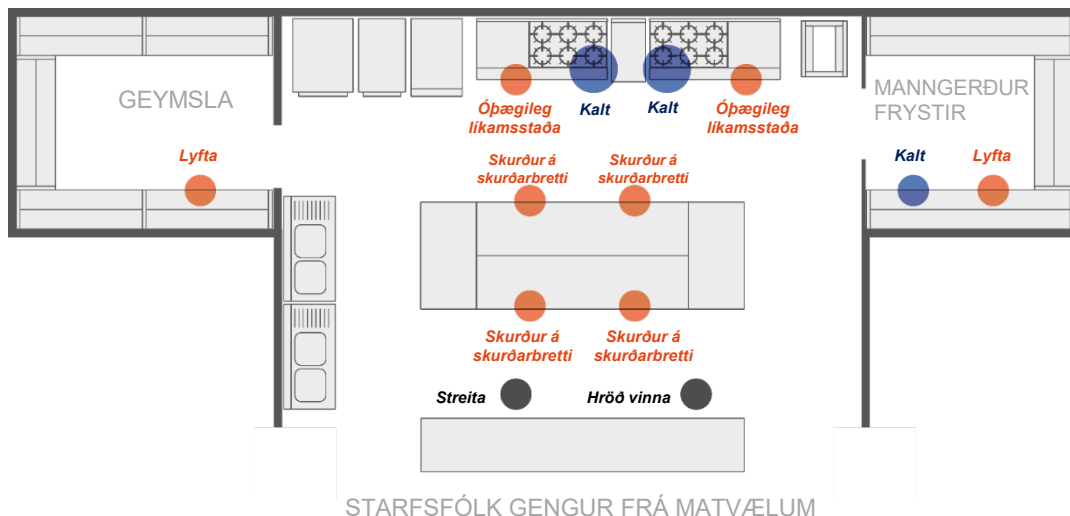
- Allir leggja fram hugmyndir sem síðan er hægt að prófa og forgangsraða í framkvæmd
- Dæmi um skipulagningu fundar:
 - Að biðja starfsfólk um að leggja til aðgerðir sem miða að skipulagi vinnustaðar, búnaði, vinnuskipulagi, sálfélagslegum þáttum o.s.frv.
 - Hugmyndirnar eru ræddar og skrifaðar niður, til dæmis á flettitöflu.
 - Til að auðvelda sköpunargáfu er þátttakendum bent á að huga ekki að neinum hindrunum
 - Íhuga skal sem hópur hvaða aðgerðir eru nauðsynlegar fyrir hvern og einn
 - Til hjálpar, skal gefa þátttakendum lista yfir ráð til að stjórna áhættuþáttum og dæmi um lausnir (t.d. úr forvarnarhandbók)

Kortlagning líkama

- Starfsfólk safnar saman upplýsingum um heilsufarsvandamál
- Notar líkamskort sem sýnir að framan og aftan
- Með því að nota litaða penna/límmiða merkir starfsfólk á kortið hvar þeir þjáast af sársauka meðan þeir vinna
- Í hópi ræða starfsfólk
 - mynstrin sem komu fram
 - mögulegar orsakir og hugmyndir að lausnum



Kortlagning yfir hættu



- ❖ **Rautt** – Vinnuhönnun/ vinnuvistfræði
- ❖ **Blátt** – Líkamlegar hættur
- ❖ **Svart** – Sálfélagslegt
- ❖ **Grænt** – Efnafræðilegt
- ❖ **Brúnt** – Líffræðilegt

- Á áætlun um vinnustaðinn eða kort sem starfsfólk teiknar, merkja hópar starfsfólks vinnuhættu
- Leiðbeinandi leiðir umræður um hættur, orsakir þeirra og hugmyndir að lausnum

Upphafspunktur samtals: Notaðu atburðarás og spurningasett til að hefja hópumræður um efni

Dæmi: langvarandi setur

Atburðarás

- Vinnan þín felur í sér mikinn setutíma og þú tekur þér ekki margar pásur
- Þú hefur tekið eftir því að í vinnunni ertu farinn að fá verki í hálsi og öxlum
- Að teygja myndi hjálpa, en þér finnst vandræðalegt að ganga um og teygja í vinnunni

Umræðuspurningar

- Hvaða tækifæri hefur þú til að kynna hreyfingu inn í vinnudaginn þinn?
- Hvernig gæti vinnustaðurinn þinn hvatt þig til að vera virkari?
- Hvernig er hægt að breyta því hvernig verkefni eru skipulögð og framkvæmd til að sameina sitjandi, standandi og hreyfanlega valkosti eins og kostur er?

Hagnýt dæmi og árangursþættir



Dæmi: Að þjálfa starfsfólk hótelpjónustu sem forvarnarstjóra til að vinna með samstarfsfólki

- Sjálfboðaliðar úr ræstingum og þvottahúsi hótelsins sem og starfsfólk í veitingapjónustunni voru þjálfuð sem forvarnarstjórar og fengu kennslu varðandi stoðkerfisvanda og grunn áhættumat
- Með því að koma með eigin reynslu af vinnuverkefnum skoðuðu skipulagsstjórar erfiða daglega starfsemi til að finna hagnýtar lausnir með því að greina þættina og ræða við vinnufélaga
- Starfsmannakannanir og aðrar samskiptaaðferðir voru einnig notaðar við allt starfsfólk
- Ytri birgjar og starfsfólk þeirra tóku einnig þátt
- Lausnir sem fylgdu með:
 - endurhannaður vagn
 - að hækka hótélrum



Dæmi: Vinnusmiðja með starfsfólki á leikskólum til að draga úr stoðkerfisvanda

- 3 vinnustofur voru haldnar um vinnuvistfræðiaðferðir með öllu starfsfólki
- Í vinnustofunum var fylgt kerfisbundinni nálgun þar sem fjallað var um skoðun og greiningu á vinnutengdri áhættu, lausnamyndun, forgangsroðun og innleiðingu lausna
- Lykilatriði í nálguninni var að starfsfólk setti mikilvægustu umönnunarverkefni í forgang og einbeittu sér að samþættingu lausna við þau verkefni.
- Lausnir sem fylgdu með:
 - Að hjálpa börnunum að verða sjálfstæðari
 - Breyttar vinnureglur
 - Kaup á ódýrum búnaði til að hækka vinnuhæð

Dæmi: Að vinna með starfsfólki við að koma í veg fyrir áhættu við líkamlega meðhöndlun í PVC-veri (1)

- Að hlaða 3 metra löngum plönkum í gáma og færa þá ollu hættu á stoðkerfisvanda vegna handvirkrar meðhöndlunar. Vélar drógu úr hættu á handvirkri meðhöndlun en innleiddi nýjar öryggisáhættur
- Samstarfshópar könnuðu áhættuna undir eftirliti öryggisnefndar og ytri sjúkrasjóðs.
- Þetta leiddi til aðlögunar á vélunum á meðan hleðslugámunum var komið fyrir á hjólum
- Starfsfólk tók þátt í að þróa og prófa vagnana

Dæmi: Að vinna með starfsfólki við að koma í veg fyrir áhættu við líkamlega meðhöndlun í PVC-veri (2)

- Breytingar voru gerðar smám saman, mismunandi valkostir voru skoðaðir og þeim breytt sem skiluðu engum árangri
- Ferlið var stutt af skuldbindingu frá verksmiðjustjóranum um stöðugar umbætur á vinnuskilyrðum, svo sem framsal ábyrgðar til teyma og uppástungaáætlun
- Stjórnendurnir notuðu farsæla reynslu til að halda áfram með fleiri athafnir starfsfólks

Árangursþættir og grunnatriði fyrir lítil fyrirtæki



Árangursþættir fyrir þátttöku starfsfólks í forvörnum gegn stoðkerfisvanda úr rannsóknum EU-OSHA eru meðal annars:

- *Skuldbinding* stjórnenda við forvarnir gegn stoðkerfisvanda og virkri þátttöku starfsfólks
 - Úthlutun nægjanlegs tíma og fjárveitinga
- Þátttaka starfsfólks í *öllum stigum* íhlutunar
 - Auðkenning og skráning alls hlutaðeigandi starfsfólks
- *Skýr* hlutverk og skyldur
- *Hæfni* - í stoðkerfisvanda, áhættumati, þátttökuaðferð, hlutverk vinnuhópa og meðlima þeirra
- *Aðlaga* og sameina aðferðir og verkfæri til að passa við vinnustaðinn
- Skilvirk *samskipti* á öllum stigum
- *Framkvæmd innleiðingar* og eftirfylgni

Árangursþættir við val og framkvæmd forvarnaraðgerða

- Hugflæði um hugmyndir og valkosti með starfsfólki
 - Forðast að horfa framhjá minna augljósum valkosti
- Þátttakendur:
 - Starfsfólk sem verða fyrir beinum áhrifum, yfirmenn, viðhald, öryggismál o.s.frv.
 - Annað starfsfólk sem getur einnig haft áhrif á vinnu sína, t.d. það sem vinnur á öðrum sviðum framleiðsluferlisins
- Fáðu starfsfólk til að taka þátt í:
 - Að fara yfir og ákveða hvaða lausnir eigi að velja til innleiðingar
 - Ákvörðun um framkvæmdaáætlun um framkvæmd
 - Koma af stað forvarnaraðgerðum
- Þjálfar starfsfólk og yfirmenn í notkun nýju úrræðanna

Grunnatriði fyrir lítil fyrirtæki

- Það þarf ekki að vera flókið að fá starfsfólk til að taka þátt, t.d. með einföldum samræðum eða vinnustofum
- Lítil fyrirtæki hafa nánari félagsleg tengsl, tala við starfsfólk daglega. Þau ættu:
 - Að hlusta á áhyggjur starfsfólks sem tengjast stoðkerfisvanda
 - Skipuleggja fundi til að finna vandamál og búa til lausnir
 - Greina mikilvægustu tillögurnar
 - Úthluta ábyrgð á framkvæmd
 - Prófa og betrubæta lausnir
 - Fella inn breytingar í daglegum rekstri og fylgist með að þeim sé beitt í framkvæmd
 - Leita utanaðkomandi ráðgjafar þegar þörf krefur
 - Halda starfsfólki að fullu upplýstu og taki þátt á öllum stigum með daglegum samskiptum og öðrum samskiptaleiðum



EU-OSHA úrræði eru meðal annars:

- Þátttaka starfsfólks í forvörnum gegn stoðkerfisáhættum í starfi (skýrsla)
- Koma í veg fyrir stoðkerfisvanda með virkri þátttöku starfsfólks: Góð ráð (upplýsingablað)
- OSHwiki grein - Framkvæmd vinnuvistfræðilegrar þátttöku
- Þátttaka starfsfólks í vinnuvernd – Hagnýtur leiðarvísir
- Kortlagning á líkamanum og hættum til að koma í veg fyrir stoðkerfisvanda
- Hættukortlagning og stoðkerfisvandi
- Samtalsaðstoð fyrir umræður á vinnustað um stoðkerfisvanda

Vertu með og léttu byrðarnar!

- Sjáðu meira á vefsíðu herferðarinnar:
healthy-workplaces.eu
- Gerist áskrifendur að fréttabréfi herferðarinnar:
<https://healthy-workplaces.eu/en/healthy-workplaces-newsletter>
- Fylgist með starfsemi og viðburðum gegnum samfélagsmiðlana:



#EUhealthyworkplaces