



Saugiose darbo vietose **MAŽESNIS KRŪVIS**



Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencija aktyviai dalyvaujant darbuotojams. Gerosios praktikos patarimai

Svarbiausi aspektai

- Darbdaviai teisiškai privalo konsultuotis su darbuotojais ir jų atstovais dėl raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos veiksnių ir jų prevencijos. Visapusiškas darbuotojų dalyvavimas reiškia daugiau.
- Darbuotojų dalyvavimas naudingas verslui ir padeda rasti tinkamiausius sprendimus, nes darbuotojai ir jų atstovai žino, kaip atliekamas darbas ir kaip jis juos veikia.
- Aktyvus darbuotojų dalyvavimas turėtų įtraukti darbuotojus į visus raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos vertinimo ir prevencijos etapus, įskaitant pavojaus nustatymą, rizikos vertinimą, sprendimų pasirinkimą ir įgyvendinimą bei peržiūrą.
- Mažų įmonių privalumas – glaudesni socialiniai ryšiai tarp savininko (-ų) – vadovo (-ų) ir darbuotojų, kurie kasdien dirba ir bendrauja. Be to, yra paprastų būdų, kaip įtraukti darbuotojus į raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevenciją.

Visus informacinius biuletenius ir kitą kampanijos medžiagą galima atsisiųsti apsilankius EU-OSHA saugių darbo vietų kampanijos svetainėje (<https://healthy-workplaces.eu>).

Saugiose darbo vietose mažesnis krūvis

Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra (EU-OSHA) nuo 2020 m. iki 2022 m. visoje Europoje vykdo kampaniją, kuria siekia informuoti apie su darbu susijusius raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus (RKS) ir jų prevencijos svarbą. Kampanijos tikslas yra skatinti darbdavius, darbuotojus ir kitus suinteresuotuosius subjektus dirbti kartu siekiant užkirsti kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams ir stiprinti ES darbuotojų raumenų ir kaulų sistemą.

Aktyvus darbuotojų dalyvavimas

Aktyvus darbuotojų dalyvavimas, kuris apima darbuotojus ir jų atstovus, yra labai svarbus taikant sėkmingas intervencines priemones siekiant užkirsti kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams. Aktyvus dalyvavimas reiškia, kad darbuotojai, atliekantys darbą, dalyvauja nustatant raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos veiksnius ir priimančią sprendimus dėl problemų sprendimo priemonių. Darbuotojai turi išsamių žinių ir patirties apie tai, kaip atliekamas darbas ir kaip jis juos veikia.

Darbuotojai turėtų dalyvauti visuose RKS rizikos prevencijos etapuose, įskaitant rizikos veiksnių nustatymą, rizikos vertinimą, sprendimų siūlymą, diskusijas dėl tinkamiausių sprendimų pasirinkimo, pasirinktų sprendimų įgyvendinimą ir sprendimų stebėseną bei vertinimą.

Metodai ir priemonės

Yra keletas darbuotojų dalyvavimo užtikrinimo metodų ir priemonių. Tai apima išsamias dalyvaujamąsias ergonomikos programas, apimančias visą rizikos vertinimo procesą⁽¹⁾, aktyvaus dalyvavimo metodus (pvz., praktinius seminarus, trumpus pristatymus (angl. *tool box talks*)), minčių šturmą ieškant novatoriškų sprendimų ir diskusijoms palengvinti skirtų metodų (pvz., kūno ir pavojų žymėjimą bei fotografavimą). Pasyvesnės priemonės yra klausimynai pirminiam pavojų nustatymui arba įgyvendintų sprendimų ir pasiūlymų teikimo schemų vertinimui. Metodai ir priemonės gali būti įvairiai derinami bei pritaikomi prie darbo vietos poreikių ir sąlygų.

Pastaba dėl įstatymo

ES visi darbdaviai privalo konsultuotis su darbuotojais ir (arba) jų atstovais ir leisti jiems vienodai dalyvauti svarstant visus su darbuotojų sauga ir sveikata susijusius klausimus. Nacionaliniuose įstatymuose ir (arba) praktikoje nustatyti konkretūs informacijos teikimo ir konsultavimosi reikalavimai.

Dalyvavimą skatinančių veiksmų pavyzdžiai

- **PVC gamykla** įtraukė darbuotojus į vežimėlių kūrimą ir jų bandymą, kad sumažintų raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką, kylančią tvarkant sunkius krovininius rankomis. Į šį procesą įtrauktos bendradarbiaujančios darbo grupės, o įvairios įrangos pritaikymo galimybės buvo svarstomos, bandomos ir palaipsniui koreguojamos. Vadovybė pasinaudojo sėkminga patirtimi, kad toliau vykdytų daugiau veiklų dalyvaujant darbuotojams.
- **Virtuvės darbai** buvo analizuojami pasitelkiant dalyvavimu grindžiamus praktinius seminarus. Darbuotojai lankėsi kitose virtuvėse, kad rastų įkvėpimo, kaip nustatyti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką ir galimus patobulinimus.



Darbuotojų dalyvavimo raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijoje kontrolinis sąrašas

Šis kontrolinis sąrašas⁽²⁾ apima politiką ir praktiką, kurią reikia, kad darbuotojai veiksmingai dalyvautų raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos veikloje ir konkrečiuose veiksmuose, kuriais užtikrinamas darbuotojų dalyvavimas kiekviename konkrečios intervencijos rizikos prevencijos etape. Darbo vietose, kuriose yra darbuotojų saugos ir sveikatos atstovai, turėtų dalyvauti ir atstovai, ir darbuotojai, kurie atlieka tą darbą. Tai skirtingi būdai, kuriuos reikia derinti kuo veiksmingiau.

1. Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos ir darbuotojų dalyvavimo politika ir praktika

- **Įsipareigojimas** užkirsti kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams; skirti išteklių (laiko ir biudžeto) visiems reikalingiems pokyčiams; vykdyti atviras diskusijas; įtraukti moteris ir vyrus, atsižvelgiant į ūgio ir jėgų skirtumus, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį projektuojant darbo vietas ir įrangą.
- **Procedūros kaip pranešti** apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų simptomus ir rizikos veiksnius – darbuotojai raginami kuo greičiau pranešti apie susirūpinimą keliančias problemas.
- **Procedūros ir forumai, skirti reguliariai aptarti** darbuotojų saugos ir sveikatos (DSS) klausimus su darbuotojais ir gauti jų atsiliepimus – darbuotojai raginami siūlyti būdus, kaip sumažinti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos veiksnius, tobulinti darbo būdus ir dalyvauti planuojant ir įgyvendinant pokyčius, be kita ko, atsižvelgiant į DSS bei raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus.
- **Vadovai ir darbuotojai yra mokomi** atpažinti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų simptomus, raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos veiksnius ir nustatyti galimus patobulinimus, taip pat kaip pranešti apie problemas ir siūlyti sprendimus. Pradiniai darbuotojų mokymai apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos vertinimą suteiks jiems galimybę aktyviai dalyvauti vertinant riziką.

1 https://oshwiki.eu/wiki/Carrying_out_participatory_ergonomics

2 Pritaikyta pagal kontrolinius sąrašus, pateiktus Ontarijo darbuotojų saugos ir sveikatos tarybos raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos serijoje (angl. *MSD Prevention Series*).

2. Dalyvavimas nustatant raumenų ir kaulų sistemos pavojus bei vertinant riziką

- Norėdami padėti nustatyti pavojus **paklauskite darbuotojų**, ar jie jaučia skausmą ar diskomfortą, susijusį su darbo užduotimis. Ar jie gali nurodyti, kokių užduočių metu jie jaučia skausmą ar diskomfortą? Tada paklauskite apie darbo aplinką ir darbo organizavimą.
- Jei taikant konkrečią intervencinę priemonę pasitelkiama iniciatyvinė grupė, darbo grupė, ambasadoriai ir pan., ar jiems rengiami **papildomi mokymai** apie grupės ir joje dalyvaujančių asmenų vaidmenį, ergonomiką ir pan.?
- Atlikdami raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos vertinimą **su darbuotojais aptarkite** nustatytus pavojus, darbo veiklą bei reikalavimus, susijusius su šiais pavojais. Ar jie sutinka, kad šie rizikos veiksniai ir veikla prisideda prie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų? Kodėl? Pateikite darbuotojams rizikos veiksnių, į kuriuos reikia atsižvelgti, kontrolinius sąrašus.
- Darbuotojai aktyviai dalyvauja, kai taikomi bet kokie rizikos vertinimo metodai ar darbuotojų stebėjimai.** Rezultatai yra lyginami su darbuotojų pastabomis bei aptariamais su jais.
- Jei pasitelkiama išorės ekspertizė, **ekspertams nurodoma** aktyviai įtraukti darbuotojus.

3. Prioritetinių rizikos veiksnių, kuriuos reikia šalinti, nustatymas

- Susitarkite su darbuotojais**, kuriuos raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų klausimus reikėtų spręsti.

4. Raumenų ir kaulų sistemos rizikos prevencijos priemonių parinkimas ir įgyvendinimas

- Kartu su darbuotojais **apmąstykite idėjas ir galimybes** dėl raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos priemonių. Sugalvokite kuo daugiau idėjų, kad nepraleistumėte mažiau akivaizdaus varianto. Idėjų generavimo procesą gali palengvinti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos priemonių gairės.

- Įtraukite tiesiogiai susijusius** darbuotojus, prižiūrėtojus, techninės priežiūros, saugos darbuotojus ir pan.
- Įtraukite **visus kitus darbuotojus, kurių darbui pokyčiai taip pat gali turėti įtakos**, pavyzdžiui, dirbančius kitose gamybos linijos proceso srityse.
- Įtraukite darbuotojus peržiūrint sprendimus ir sprendžiant, kuriuos iš jų įgyvendinti**, ir tam skirkite pakankamai laiko. Kartu su darbuotojais nuspręskite, ką galima įgyvendinti nedelsiant, vidutinės trukmės ir ilguoju laikotarpiu, ir sudarykite įgyvendinimo veiksmų planą.
- Įtraukite darbuotojus į bet kokį** raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos priemonių **bandomąjį diegimą**.
- Mokykite darbuotojus ir prižiūrėtojus** naudotis naujomis priemonėmis.

5. Sprendimų stebėsena ir vertinimas

- Patikrinkite, ar naudojamos naujos priemonės.** Jei ne, klauskite, kodėl jomis nesinaudojama – ieškokite kliūčių, o ne kaltų.
- Iškart po pakeitimų pasiteiraukite darbuotojų, ar, jų manymu, priemonė veikia** – ar jie jaučia mažiau skausmo, ar priemonėmis lengva naudotis, ar pakeitimai nesukelia nenumatytų gamybos problemų ar papildomų pavojų.
- Po tam tikro laiko įvertinkite priemones dar kartą, klausdami darbuotojų nuomonės ir atsiliepimų.** Ar priemonės vis dar veiksmingos? Ar yra kitų pasiūlymų dėl prevencijos? Kokios buvo išlaidos, palyginti su pokyčių nauda?
- Informuokite visus darbuotojus apie naujų priemonių sėkmę** ir pripažinkite šiame procese dalyvavusių darbuotojų indėlį.
- Toliau skatinkite darbuotojus** siūlyti kitas raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos priemones.



Esminė informacija mažosioms įmonėms

Mažosios įmonės turi mažiau išteklių nei didesnės organizacijos. Tačiau vienas iš mažųjų įmonių privalumų yra glaudesni socialiniai ryšiai tarp savininko (-ų) – vadovo (-ų) ir darbuotojų, kurie kasdien dirba bei bendrauja. Pasitelkiant tokius glaudžius socialinius ryšius ir gana paprastas diskusijas ar praktinius seminarus, įtraukti darbuotojus gali būti ne taip jau sudėtinga. Labai mažos ir mažosios įmonės turėtų:

- **išklausti darbuotojų** nuogastavimus dėl raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų;
- **organizuoti susitikimus** problemoms nustatyti ir sprendimams apibrėžti;

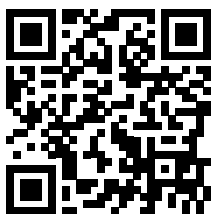
- **nustatyti**, kurie pasiūlymai tinkamiausi;
- **paskirstyti atsakomybę** dėl įgyvendinimo;
- **išbandyti** ir tobulinti sprendimus;
- **įdiegti pakeitimus į kasdienes procesus** ir tikrinti, ar jie taikomi praktikoje;
- **kreiptis išorės pagalbos**, kai jos reikia, ir
- nuolat **visapusiškai informuoti darbuotojus ir įtraukti** juos į visus etapus per kasdienį bendravimą ir kitomis ryšių priemonėmis.

Ištekliai

- *Darbuotojų dalyvavimas vykdant raumenų ir kaulų sistemos rizikos darbe prevenciją:*
<https://osha.europa.eu/en/publications/worker-participation-prevention-musculoskeletal-risks-work>
- OSHwiki straipsnis „Dalyvaujamosios ergonomikos vykdymas“:
https://oshwiki.eu/wiki/Carrying_out_participatory_ergonomics
- *Darbuotojų dalyvavimas užtikrinant darbuotojų saugą ir sveikatą. Praktinis vadovas:*
<https://osha.europa.eu/en/publications/worker-participation-occupational-safety-and-health-practical-guide/view>
- *Kūno ir pavojų žymėjimas siekiant užkirsti kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams:*
<https://osha.europa.eu/en/publications/body-and-hazard-mapping-prevention-musculoskeletal-disorders-msds/view>
- *Frazės, padedančios užmegzti pokalbį apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus darbo vietoje:*
<https://osha.europa.eu/en/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about-musculoskeletal-disorders/view>

Patarimų ir papildomos informacijos šaltiniai

- Tarptautinė darbo organizacija – „Barefoot Research“. „Darbuotojo vadovas darbo saugumui organizuoti“ (angl. „A Worker’s Manual for Organising On Work Security“)
(<https://www.ilo.org/public/english/protection/ses/info/publ/2barefoot.htm>)
- Tarptautinė darbo organizacija – „Ergonomikos kontrolės taškai“ (angl. „Ergonomic Checkpoints“)
(https://www.ilo.org/safework/info/instr/WCMS_178593/lang--en/index.htm)
- Ontarijo darbuotojų saugos ir sveikatos taryba – raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos serija (angl. *MSD Prevention Series*)
(<https://www.iwh.on.ca/publications/msd-prevention-series>)



www.healthy-workplaces.eu

© Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra, 2022

Leidžiama atgaminti nurodžius šaltinį.

Norint atgaminti ar naudoti nuotraukas, būtina gauti tiesioginį autorių teisių subjekto leidimą.

Šiame leidinyje naudojamomis nuotraukomis iliustruojama įvairi darbinė veikla.

Jose nebūtinai pavaizduota geroji praktika arba atitiktis teisės aktų reikalavimams.