



**Zdravé
pracoviská
ZNIŽUJÚ ZÁŤAŽ**



Európska agentúra pre
bezpečnosť a ochranu
zdravia pri práci



Zdravé pracoviská

Prevenia poškodení podporno- pohybovej sústavy s aktívnou participáciou zamestnancov: tipy na osvedčené postupy

Hlavné body

- Zamestnávateľia sú zo zákona povinní viesť so zamestnancami a ich zástupcami konzultácie o rizikových faktoroch poškodení podporno-pohybovej sústavy a ich prevencii. Plnohodnotná účasť zamestnancov presahuje tento rámec.
- Participácia zamestnancov je dobrá pre podnik a vedie k najvhodnejším riešeniam, pretože zamestnanci a ich zástupcovia vedia, ako sa práca vykonáva a ako ich ovplyvňuje.
- Aktívna participácia zamestnancov by mala zahŕňať zamestnancov vo všetkých fázach hodnotenia rizík a prevencie poškodení podporno-pohybovej sústavy vrátane vyhľadávania nebezpečenstiev, hodnotenia rizík, výberu a realizácie riešení a ich následného preskúmania.
- Výhodou malých podnikov sú užšie sociálne vzťahy medzi vlastníkom (vlastníkmi), manažérom (manažérmi) a zamestnancami, ktorí pracujú a komunikujú na dennej báze. Okrem toho existujú jednoduché spôsoby, ktoré môžu použiť na zapojenie zamestnancov do prevencie poškodení podporno-pohybovej sústavy.

Všetky informačné hárky a ďalšie materiály ku kampani sú k dispozícii na prevzatie z webového sídla agentúry EU-OSHA venovaného kampani Zdravé pracoviská (<https://healthy-workplaces.eu>).

Zdravé pracoviská znižujú záťaž

Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci (EU-OSHA) v rokoch 2020 až 2022 vedie celoeurópsku kampaň na zvýšenie informovanosti o poškodeniach podporno-pohybovej sústavy súvisiacich s prácou a o význame ich prevencie. Cieľom je povzbudiť zamestnávateľov, zamestnancov a iné zainteresované strany, aby v záujme prevencie poškodení podporno-pohybovej sústavy spolupracovali a podporovali dobré zdravie podporno-pohybovej sústavy v radoch zamestnancov v EÚ.

Aktívna participácia zamestnancov

Aktívna participácia zamestnancov a ich zástupcov je pre úspešné intervencie v oblasti prevencie poškodení podporno-pohybovej sústavy nevyhnutná. Aktívna participácia znamená, že zamestnanci sa podieľajú nielen na identifikovaní rizikových faktorov poškodení podporno-pohybovej sústavy, ale aj na príprave preventívnych opatrení. Zamestnanci podrobne poznajú pracovné úlohy a vedia, čo si ich plnenie vyžaduje a ako to vplyva na ich zdravie.

Zamestnanci by mali byť zapojení do všetkých fáz prevencie rizík poškodení podporno-pohybovej sústavy vrátane identifikácie rizikových faktorov, hodnotenia rizík, navrhovania riešení a rozhodovania o tom, ktoré z nich sa majú realizovať, implementácie vybraných riešení a monitorovania a hodnotenia riešení.

Metódy a nástroje

Existuje viacero metód a nástrojov pre participáciu zamestnancov. Patria k nim komplexné participatívne ergonomické programy, ktoré pokrývajú celý proces hodnotenia rizík (¹), metódy aktívnej účasti (napríklad workshopy, inštruktáže o bezpečnosti), brainstorming pre inovátné riešenia a techniky na podporu diskusií (napríklad mapovanie tela a nebezpečenstiev a fotografovanie). Medzi pasívnejšie nástroje patria dotazníky na počiatočnú identifikáciu nebezpečenstva alebo hodnotenie výsledkov a schémy návrhov. Metódy a nástroje možno rôzne kombinovať a prispôbovať potrebám a kontextu pracoviska.

Poznámka k právnym predpisom

V EÚ musia všetci zamestnávateľia viesť konzultácie so zamestnancami a/alebo ich zástupcami a musia im umožniť, aby sa vyváženým spôsobom zapojili do diskusií o všetkých otázkach týkajúcich sa bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci. Vo vnútroštátnych právnych predpisoch a/alebo postupoch sa stanovujú osobitné požiadavky na poskytovanie informácií a vedenie konzultácií.

Príklady participatívnych akcií

- **Továreň na výrobu PVC** zapojila zamestnancov do vývoja a testovania vozíkov s cieľom znížiť riziko poškodení podporno-pohybovej sústavy v dôsledku namáhavej ručnej manipulácie. Vytvorili sa kolaboratívne pracovné tímy a postupne sa zvažovali, skúšali a upravovali rôzne možnosti prispôsobenia zariadení. Vedenie využilo túto pozitívnu skúsenosť na pokračovanie v aktivitách s väčšou participáciou zamestnancov.
- **Kuchynské práce** sa analyzovali pomocou série participatívnych seminárov. Zamestnanci navštívili iné kuchyne, aby sa inšpirovali a určili riziká poškodení podporno-pohybovej sústavy a možné zlepšenia.



Kontrolný zoznam pre participáciu zamestnancov na prevencii poškodení podporno-pohybovej sústavy

Tento kontrolný zoznam (²) zahŕňa politiky a postupy potrebné na účinnú participáciu zamestnancov na prevencii poškodení podporno-pohybovej sústavy a konkrétne opatrenia na zabezpečenie participácie zamestnancov v každom kroku prevencie rizík pri konkrétnej intervencii. Na pracoviskách, kde pôsobia zástupcovia zamestnancov v oblasti bezpečnosti, by mali byť zapojení tak zástupcovia, ako aj zamestnanci, ktorí prácu vykonávajú. Ide o rôzne možnosti, ktoré treba čo najúčinnšie kombinovať.

1. Politiky a postupy na prevenciu poškodení podporno-pohybovej sústavy a participácia pracovníkov

- **Závazok** : predchádzať poškodeniam podporno-pohybovej sústavy; poskytnúť zdroje (čas a rozpočet) na všetky potrebné zmeny; otvorená diskusia; zapojenie žien a mužov – je potrebné zohľadniť rozdiely vo veľkosti a sile, čo je potrebné zohľadniť pri návrhu pracoviska a nástrojov.
- **Postupy hlásenia** príznakov poškodení podporno-pohybovej sústavy a rizikových faktorov – zamestnanci sú vyzývaní, aby svoje obavy hlásili čo najskôr.
- **Postupy a fóra na pravidelnú diskusiu o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci (BOZP)** so zamestnancami a získavanie ich spätnej väzby – zamestnanci sú podporovaní v tom, aby navrhovali spôsoby, ako znížiť rizikové faktory poškodení podporno-pohybovej sústavy, zlepšiť spôsoby výkonu práce a zapojenia sa do plánovania a realizácie zmien vrátane zohľadnenia BOZP/poškodení podporno-pohybovej sústavy.
- **Manažéri a pracovníci vyškolení na rozpoznávanie príznakov poškodení podporno-pohybovej sústavy, rizikových faktorov poškodení podporno-pohybovej sústavy a možných zlepšení**, ako aj na nahlasovanie problémov a navrhovanie riešení. Základné školenie o hodnotení rizík poškodení podporno-pohybovej sústavy pre zamestnancov im umožní aktívne sa zúčastňovať na hodnotení rizík.

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

2 Upravené podľa kontrolných zoznamov v: Rada pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci v Ontáriu, *séria o prevencii poškodení podporno-pohybovej sústavy*.

2. Participácia na vyhľadávaní nebezpečenstiev a hodnotení rizík poškodení podporno-pohybovej sústavy

- Pomoc pri identifikácii nebezpečenstiev: **opýtajte sa zamestnancov**, či pociťujú bolesť alebo nepohodlie v spojitosti s vykonávaním pracovných úloh – vedia určiť, ktoré úlohy? Potom sa opýtajte na pracovné prostredie a organizáciu práce.
- Ak sa pre konkrétnu intervenciu využíva riadiaca skupina, pracovná skupina, ambasádori a podobne, poskytuje sa im **dodatočné odborné školenie** o úlohe skupiny a zúčastnených, o ergonómii a podobne?
- Pri vykonávaní hodnotenia rizík poškodení podporno-pohybovej sústavy: **prediskutujte** so zamestnancami identifikované nebezpečenstvá a pracovné činnosti a požiadavky spojené s nebezpečenstvami. Súhlasia s tým, že tieto rizikové faktory a činnosti prispievajú k poškodeniam podporno-pohybovej sústavy, a prečo? Poskytnite zamestnancom kontrolné zoznamy rizikových faktorov, ktoré treba zvážiť.
- **Zamestnanci sa aktívne zapájajú pri používaní akýchkoľvek metód hodnotenia rizík alebo pozorovaní zamestnancov.** Výsledky sa porovnávajú s pripomienkami pracovníkov a o týchto výsledkoch sa s nimi diskutuje.
- Ak sa využívajú externé odborné znalosti, **odborníci sú poučení**, aby aktívne zapájali zamestnancov.

3. Prioritizácia rizikových faktorov na riešenie

- **Dohodnite sa so zamestnancami**, ktoré problémy poškodení podporno-pohybovej sústavy by sa mali riešiť.

4. Výber a vykonávanie opatrení na prevenciu rizika poškodení podporno-pohybovej sústavy

- Spoločne so zamestnancami **diskutujte o nápadoch a možnostiach** opatrení na prevenciu poškodení podporno-pohybovej sústavy. Urobte brainstorming čo najväčšieho počtu nápadov, aby ste neprehliadli menej zrejmu možnosť. Pri brainstormingu môže pomôcť použitie usmernení o opatreniach na prevenciu poškodení podporno-pohybovej sústavy.

- Zapojte **zamestnancov, ktorých sa to priamo týka**, nadriadených, pracovníkov údržby, bezpečnostných pracovníkov atď.
- Zapojte všetkých **ostatných zamestnancov, ktorých prácu môžu zmeny tiež ovplyvniť**, napríklad pracovníkov pracujúcich v iných oblastiach výrobnéj linky.
- **Zapojte zamestnancov do preskúmania a rozhodovania o tom, ktoré riešenia sa majú vybrať na implementáciu**, a venujte im dostatok času. Spolu so zamestnancami sa rozhodnite, čo je možné realizovať okamžite a čo v strednodobom a dlhodobom horizonte, a stanovte akčný plán na realizáciu.
- **Zapojte zamestnancov do všetkých pilotných projektov**, ktoré sa týkajú opatrení na prevenciu poškodení podporno-pohybovej sústavy.
- **Odborná príprava zamestnancov a nadriadených v používaní nových opatrení.**

5. Monitorovanie a hodnotenie riešení

- **Skontrolujte, či sa nové opatrenia používajú.** Ak nie, spýtajte sa prečo, hľadajte prekážky, pre ktoré ich nie je možné používať, a nie vinníka.
- **Bezprostredne po vykonaní zmien sa opýtajte zamestnancov, či si myslia, že opatrenie funguje** – menej pociťujú bolesť, ľahko sa používa, nespôsobuje žiadne nepredvídané problémy vo výrobe alebo ďalšie nebezpečenstvá.
- **Po určitom čase hodnotenie zopakujte a požiadajte zamestnancov o ich názor a spätnú väzbu.** Sú opatrenia stále účinné? Máte nejaké ďalšie návrhy na prevenciu? Aké boli náklady v porovnaní s prínosmi zmeny?
- **Informujte všetkých zamestnancov o úspešnosti** nových opatrení a oceňte prínos zamestnancov, ktorí sa na tomto procese podieľali.
- **Pokračujte v podpore zamestnancov** pri navrhovaní ďalších opatrení na prevenciu poškodení podporno-pohybovej sústavy.



Základy pre malé podniky

Malé podniky majú menej zdrojov ako väčšie organizácie. Jednou z výhod sú však užšie sociálne vzťahy medzi vlastníkom (vlastníkmi) – manažérom (manažérmi) a zamestnancami, ktorí pracujú a komunikujú na dennej báze. Ak sa bude vychádzať z takýchto blízkych sociálnych interakcií a budú sa organizovať relatívne jednoduché diskusie alebo workshopy, proces zapojenia zamestnancov nemusí byť taký zložitý. Mikropodniky a malé podniky:

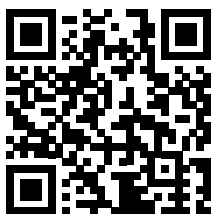
- **by mali vypočítať obavy zamestnancov** súvisiace s poškodeniami podporno-pohybovej sústavy;
- **by mali organizovať stretnutia** s cieľom identifikovať problémy a vytvárať riešenia;
- **by mali identifikovať** najdôležitejšie návrhy;
- **by mali vymedziť zodpovednosť** za ich vykonávanie;
- **by mali testovať** a zdokonaľovať riešenia;
- **by mali začleniť zmeny do každodennej prevádzky** a kontrolovať ich uplatňovanie v praxi;
- by v prípade potreby **mali vyhľadať externé poradenstvo**;
- **by mali zamestnancov plne informovať a zapájať** vo všetkých fázach prostredníctvom každodenného kontaktu a iných komunikačných prostriedkov.

Zdroje agentúry EÚ-OSHA

- *Participácia pracovníkov na prevencii rizík poškodení podporno-pohybovej sústavy na pracovisku*
<https://osha.europa.eu/en/publications/worker-participation-prevention-musculoskeletal-risks-work>
- Článok na OSHwiki *Carrying out participatory ergonomics* (Realizovanie participačnej ergonómie)
https://oshwiki.eu/wiki/Carrying_out_participatory_ergonomics
- *Participácia zamestnancov oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci – praktická príručka:*
<https://osha.europa.eu/en/publications/worker-participation-occupational-safety-and-health-practical-guide/view>
- *Mapovanie tela a mapovanie nebezpečenstiev pri prevencii poškodení podporno-pohybovej sústavy*
<https://osha.europa.eu/en/publications/body-and-hazard-mapping-prevention-musculoskeletal-disorders-msds/view>
- *Pomôcky na otvorenie diskusie o muskuloskeletálnych poruchách na pracovisku:*
<https://osha.europa.eu/en/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about-musculoskeletal-disorders/view>

Užitočné zdroje poradenstva a ďalšie informácie

- Medzinárodná organizácia práce, *Barefoot research: A Worker's Manual for Organising On Work Security* (Príručka pre pracovníkov na organizovanie bezpečnosti práce)
(<https://www.ilo.org/public/english/protection/ses/info/publ/2barefoot.htm>)
- Medzinárodná organizácia práce, *Ergonomic Checkpoints* (Ergonomické kontrolné body)
(https://www.ilo.org/safework/info/instr/WCMS_178593/lang--en/index.htm)
- Rada pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci v Ontáriu, *séria o prevencii poškodení podporno-pohybovej sústavy*
(<https://www.iwh.on.ca/publications/msd-prevention-series>)



www.healthy-workplaces.eu