



**NAREDIMO
BREME LAŽJE**
za zdrava delovna mesta



Preprečevanje kostno-mišičnih obolenj z aktivnim sodelovanjem delavcev: nasveti, ki izhajajo iz primerov dobre prakse

Ključne točke

- Delodajalci so se zakonsko dolžni posvetovati z delavci in njihovimi predstavniki o dejavnih tveganja za kostno-mišična obolenja in njihovem preprečevanju. Celovito sodelovanje delavcev presega te okvire.
- Sodelovanje delavcev je dobro za poslovanje in privede do najustreznejših rešitev, ker delavci in njihovi predstavniki vedo, kako se delo opravlja in kako nanje vpliva.
- Aktivno sodelovanje delavcev bi moralo delavce vključiti v vse faze ocenjevanja tveganja za kostno-mišična obolenja in njihovega preprečevanja, vključno z ugotavljanjem nevarnosti, ocenjevanjem tveganja, izbiro in izvedbo ukrepov, spremljanjem ter posodabljanjem ocene tveganja.
- Prednost majhnih podjetij so tesnejši odnosi med lastniki/nadrejenimi in delavci, ki vsak dan sodelujejo in so v vsakodnevnem medsebojnem stiku. Poleg tega obstajajo preprosti načini, s katerimi lahko delavce vključijo v preprečevanje kostno-mišičnih obolenj.

Vsi informativni bilteni in drugo gradivo so na voljo na spletnem mestu kampanje Zdravo delovno okolje, ki jo vodi Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu (<https://healthy-workplaces.eu>).

Naredimo breme lažje za zdrava delovna mesta

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu (EU-OSHA) v obdobju 2020–22 po vsej Evropi izvaja kampanjo, s katero želi povečati ozaveščenost o kostno-mišičnih obolenjih, povezanih z delom, in pomenu njihovega preprečevanja. Cilj kampanje je delodajalce, delavce in druge deležnike spodbujati, da sodelujejo pri preprečevanju kostno-mišičnih obolenj in spodbujanju dobrega zdravja kosti ter mišic med delavci v EU.

Aktivno sodelovanje delavcev

Aktivno sodelovanje delavcev zajema delavce in njihove predstavnike ter je bistveno za pripravo in izvedbo uspešnih ukrepov za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj. Aktivno sodelovanje pomeni, da so delavci, ki opravljajo delo, vključeni tako v določitev dejavnikov tveganja za kostno-mišična obolenja kot tudi odločanje o ukrepih za odpravo težav. Delavci zelo natančno poznajo svoje delo, imajo bogate izkušnje na svojem delovnem področju in vedo, kako delo vpliva nanje.

Delavci bi morali biti vključeni v vse faze preprečevanja tveganja za kostno-mišična obolenja, vključno z opredelitvijo dejavnikov tveganja, oceno tveganj, predlaganjem rešitev in odločanjem o rešitvah, ki jih je treba izvesti, izvajanjem izbranih rešitev ter njihovim spremljanjem in ocenjevanjem.

Načini in orodja

Obstaja več načinov in orodij za sodelovanje delavcev. Ti vključujejo celovite programe participativne ergonomije, ki zajemajo celoten postopek ocene tveganja (¹), načine aktivnega sodelovanja (npr. delavnice, varnostne pogovore), zbiranje idej za inovativne rešitve ter tehnike za podporo razpravam (npr. prikaz ogroženosti telesa, prepoznavanje nevarnosti in fotografiranje). Bolj pasivna orodja vključujejo vprašalnike za začetno opredelitev nevarnosti ali vrednotenje rezultatov in sheme predlogov. Načini in orodja se lahko združujejo na različne načine ter prilagajajo potrebam in razmeram na delovnem mestu.

Opomba glede zakonodaje

V EU se morajo vsi delodajalci posvetovati z delavci in/ali njihovimi predstavniki ter jim omogočiti, da se na uravnotežen način udeležijo razprav o vseh vprašanjih s področja zagotavljanja varnosti in zdravja pri delu. Nacionalna zakonodaja in/ali prakse določajo konkretne zahteve o obveščanju in posvetovanju.

Primeri participativnih ukrepov

Tovarna za proizvodnjo PVC je delavce vključila v razvoj in preskušanje transportnih vozičkov za zmanjšanje tveganja za kostno-mišična obolenja zaradi ročnega premeščanja težkih bremen. Vključili so sodelovalne delovne skupine, poleg tega pa so postopoma raziskali, preskusili in preoblikovali različne možnosti prilagajanja opreme. Vodstvo je uporabilo pozitivne izkušnje in v nadaljevanju vključilo več dejavnosti sodelovanja delavcev.

Na podlagi več sodelovalnih delavnic so proučili **delo v kuhinji**. Delavci so obiske drugih kuhinj uporabili za iskanje navdiha pri ugotavljanju tveganj za nastanek kostno-mišičnih obolenj in mogočih izboljšav.



Kontrolni seznam za sodelovanje delavcev pri preprečevanju kostno-mišičnih obolenj

Ta kontrolni seznam (²) zajema politike in prakse, potrebne za uspešno sodelovanje delavcev pri preprečevanju kostno-mišičnih obolenj, ter aktivnosti za zagotovitev sodelovanja delavcev v vsaki fazi preprečevanja tveganja in izvajanja konkretnih ukrepov. Tam, kjer obstajajo delavski zaupniki za varnost in zdravje pri delu, bi morali biti poleg njih vključeni tudi delavci, ki opravljajo delo. To so različne poti, ki jih je treba čim bolj učinkovito kombinirati.

1. Politike in prakse preprečevanja kostno-mišičnih obolenj ter sodelovanja delavcev

- **Zaveza k:** preprečevanju kostno-mišičnih obolenj; zagotavljanju virov (časovnih in proračunskih) za potrebne spremembe; odprti razpravi; vključevanju moških in žensk – z upoštevanjem razlik v velikosti in moči pri oblikovanju delovnih postaj in orodij.
- **Postopki za poročanje** o simptomih kostno-mišičnih obolenj ter dejavnikih tveganja zanje; delavce se spodbuja, da čim prej sporočijo svoje težave.
- **Postopki in forumi za redno razpravo** o varnosti in zdravju pri delu z delavci in pridobivanje njihovih povratnih informacij; delavce se spodbuja, da predlagajo načine za zmanjšanje dejavnikov tveganja za kostno-mišična obolenja, izboljšanje dela ter vključevanje v načrtovanje in izvedbo sprememb, vključno z upoštevanjem varnosti in zdravja pri delu ter kostno-mišičnih obolenj.
- **Nadrejeni in delavci se usposabljaajo** za prepoznavanje simptomov kostno-mišičnih obolenj, dejavnikov tveganja zanje in mogočih izboljšav, pa tudi za to, kako sporočiti težavo in predlagati rešitev. Osnovno usposabljanje delavcev za ocenjevanje tveganja za kostno-mišična obolenja jim bo omogočilo, da lahko aktivno sodelujejo v tem postopku.

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

2 Prilagojeno na podlagi kontrolnih seznamov iz: *Zbirke o preprečevanju kostno-mišičnih obolenj*, ki jih je pripravil Svet Ontaria za varnost in zdravje pri delu.

2. Sodelovanje pri ugotavljanju nevarnosti in ocenjevanju tveganja za kostno-mišična obolenja

- Za lažjo opredelitev nevarnosti **vprašajte delavce**, ali čutijo bolečine ali neugodje v zvezi z delovnimi nalogami; prosite jih, da navedejo, pri katerih nalogah jih občutijo. Nato jih vprašajte o delovnem okolju in organizaciji dela.
- Ali se pri konkretnem ukrepu uporablja usmerjevalna skupina, delovna skupina, ambasadorji promocije zdravja itd.? Ali je zanje potrebno izvesti **dodatno usposabljanje** o vlogi skupine in vključenih osebah, ergonomiji itd.?
- Pri ocenjevanju tveganja za kostno-mišična obolenja se z delavci **pogovorite** o opredeljenih nevarnostih, delovnih nalogah in potrebah, povezanih z nevarnostmi. Ali se strinjajo, da ti dejavniki tveganja in naloge prispevajo h kostno-mišičnim obolenjem, in zakaj? Priskrbite delavcem kontrolne seznime za dejavnike tveganja, ki jih je treba upoštevati.
- **Delavce je potrebno aktivno vključiti ne glede na uporabljeno metodo ocenjevanja tveganja ali zbiranja opažanj delavcev.** Rezultati se primerjajo s pripombami delavcev in o njih je potrebno z njimi razpravljati.
- Če so uporabljeni **zunanji strokovnjaki**, se jim **naloži**, da morajo aktivno vključiti delavce.

3. Prednostna razvrstitev dejavnikov tveganja

- **Pogovorite se z delavci**, katera vprašanja v zvezi s preprečevanjem kostno-mišičnih obolenj bi bilo treba obravnavati.

4. Izbira in izvedba ukrepov za preprečevanje tveganja za kostno-mišična obolenja

- Skupaj z delavci **zberite ideje in možnosti** za ukrepanje na področju preprečevanja kostno-mišičnih obolenj. Zberite čim več idej, da ne spregledate manj očitnih možnosti. K zbiranju idej lahko pripomore uporaba smernic za oblikovanje ukrepov za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj.

- Vključite **delavce, ki delajo na konkretnih delovnih mestih**, na katerih načrtujete uvedbo spremembe, nadzornike, vzdrževalce, varnostno osebje itd.
- Vključite tudi **druge delavce, na katere lahko vplivajo načrtovane spremembe**, npr. tiste, ki delajo na drugih delih v okviru iste proizvodne linije.
- **Vključite delavce v pregled in odločanje o tem, katere rešitve izbrati** za izvedbo, pri čemer zagotovite dovolj časa. Skupaj z delavci se odločite, kaj je mogoče izvesti takoj, kaj pa srednje- in dolgoročno, ter določite akcijski načrt za izvedbo.
- **Vključite delavce v vse poskusne izvedbe** ukrepov za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj.
- **Usposobite delavce in nadzornike** za uporabo novih ukrepov.

5. Spremljanje in ocenjevanje rešitev

- **Preverite, ali se novi ukrepi uporabljajo.** Če se ne, vprašajte, zakaj; poiščite ovire za uporabo; ne iščite krivca.
- **Takoj po izvedenih spremembah vprašajte delavce, ali menijo, da ukrep deluje** (ali je manj bolečin, je uporaba preprostejša, brez povzročanja nepredvidenih težav v proizvodnji ali dodatnih nevarnosti).
- **Po določenem času znova opravite oceno tako, da delavce zaprosite za njihovo mnenje in povratne informacije.** Ali so ukrepi še vedno učinkoviti? So kakšni dodatni predlogi za preprečevanje tveganja? Kakšni so bili stroški v primerjavi s koristmi, ki so jih prinesle uvedene spremembe?
- **Seznajte vse delavce z uspehom** novih ukrepov in pohvalite prispevek delavcev, vključenih v ta proces.
- **Še naprej spodbujajte delavce**, naj predlagajo dodatne ukrepe za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj.



Osnovna načela za majhna podjetja

Majhna podjetja imajo manj virov kot večje organizacije. Kljub temu so njihova prednost tesnejši odnosi med lastniki/nadrejenimi in delavci, ki vsak dan sodelujejo in so v vsakodnevnem medsebojnem stiku. Z vzdrževanjem takih tesnih stikov in razmeroma preprostimi pogovori ali delavnicami je proces vključevanja delavcev lahko precej manj zapleten. Mikro in majhna podjetja naj:

- **prisluhnejo pomislekom delavcev** o kostno-mišičnih obolenjih;
- **organizirajo sestanke** za ugotavljanje težav in ustvarjanje rešitev;

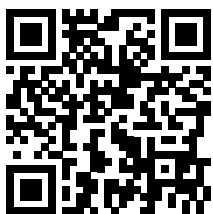
- **zberejo** najpomembnejše predloge;
- **razdelijo odgovornost** za izvedbo;
- **preskusijo** in dodelajo rešitve;
- **vključijo spremembe v vsakodnevne delovne postopke** in preverijo, ali se uporabljajo v praksi;
- po potrebi **poiščejo nasvet pri zunanjih svetovalcih**;
- z dnevnim stikom in drugimi sredstvi obveščanja **delavce obveščajo o vsem in naj jih vključijo** v vse faze.

Viri Evropske agencije za varnost in zdravje pri delu

- *Sodelovanje delavcev pri preprečevanju tveganj za kostno-mišična obolenja pri delu:*
<https://osha.europa.eu/en/publications/worker-participation-prevention-musculoskeletal-risks-work>.
- Članek v spletni enciklopediji OSHwiki, *Izvajanje participativne ergonomije:*
https://oshwiki.eu/wiki/Carrying_out_participatory_ergonomics.
- *Sodelovanje delavcev pri upravljanju varnosti in zdravja pri delu – praktični vodnik:*
<https://osha.europa.eu/en/publications/worker-participation-occupational-safety-and-health-practical-guide/view>.
- *Kartografiranje telesa in nevarnosti pri preprečevanju kostno-mišičnih obolenj:*
<https://osha.europa.eu/en/publications/body-and-hazard-mapping-prevention-musculoskeletal-disorders-msds/view>.
- *Iztočnice za razpravo o kostno-mišičnih obolenjih na delovnem mestu:*
<https://osha.europa.eu/en/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about-musculoskeletal-disorders/view>.

Koristni viri z nasveti in dodatnimi informacijami

- Mednarodna organizacija dela, Barefoot research: *Priročnik za delavce za organiziranje na področju varnosti pri delu* (<https://www.ilo.org/public/english/protection/ses/info/publ/2barefoot.htm>)
- Mednarodna organizacija dela, *Kontrolni seznam za ergonomijo* (https://www.ilo.org/safework/info/instr/WCMS_178593/lang-en/index.htm).
- *Zbirke o preprečevanju kostno-mišičnih obolenj*, ki jih je pripravil Svet Ontaria za varnost in zdravje pri delu (<https://www.iwh.on.ca/publications/msd-prevention-series>).



www.healthy-workplaces.eu