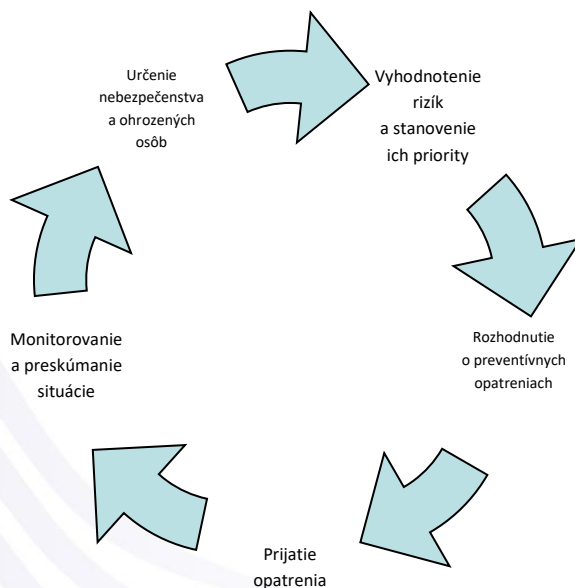


Prevenia porúch podporno – pohybovej sústavy prostredníctvom postupov bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci (BOZP)

Úvod

Tento sprievodca vám poradí, ako môžete z pozície zamestnávateľa využívať organizačné postupy BOZP pri prevencii porúch podporno – pohybovej sústavy.

Postup vám umožní predchádzať poruchám podporno – pohybovej sústavy systematicky a efektívne. Kvalitné hodnotenie ergonomických rizík by malo mať tieto kroky:



Obrázok 1. Kroky hodnotenia rizík

Mali by ste preskúmať pracovné prostredie a zhodnotiť a zdokumentovať všetky zistené rizikové faktory. Rizikové faktory podstatné pre pracovisko by sa mali vyhodnotiť.

Otázky na posúdenie:

- Koľko mužov a žien pracuje na vašom pracovisku?
- Majú podobné úlohy? Čelia odlišným rizikám porúch podporno – pohybovej sústavy?
- Ako často sú pracovníci vystavení riziku?
- Koľko pracovníkov je vystavených?

- Poznajú zamestnávateľa aj zamestnanci vhodné pracovné polohy a pohyby a vedia, ako používať technické pomôcky?

Začnite mapovaním zdrojov rizík porúch podporno – pohybovej sústavy vo svojej organizácii.

Príklady zdrojov rizík:

- Opakované úlohy
- Ručná manipulácia
 - Ručné zdvíhanie ťažkých bremien
 - Úlohy súvisiace s tlačením a ťahaním ťažkých bremien
 - Prenášanie osôb
- Nevhodné polohy pri práci
- Nevhodné pohyby pri práci
- Faktory vyplývajúce z okolitého prostredia (hluk, osvetlenie, teplota/vlhkosť vzduchu, vibrácie, napr. počas používania ručných nástrojov)
- Používanie veľkej sily

Preskúmanie
podmienok

Identifikácia rizika

Na identifikáciu zdrojov rizík porúch podporno – pohybovej sústavy by ste mali z pozície manažéra začať nadviazaním dialógu so svojimi zamestnancami (alebo s ich zástupcami). Do hodnotenia rizík je dôležité zahrnúť celú pracovnú silu (mužov a ženy, starších aj mladých). Mala by sa zvážiť frekvencia úkonov, trvanie a intenzita práce, ako aj počet zamestnancov vystavených účinkom rizikových faktorov.

Identifikované riziká by sa mali usporiadať podľa poradia ich významu. Osoba, ktorá bude vykonávať hodnotenie rizík pri práci, musí byť na túto úlohu kvalifikovaná.

Vyšetrenie
prípadov
zlého
zdravotného
stavu a
úrazov

Vyšetrenie incidentov, prípadov zlého zdravotného stavu súvisiaceho s prácou a úrazov

Vyšetrenie jednotlivých prípadov by malo viesť k opatreniam na predchádzanie tomu, aby sa nahlásené incidenty znovu opakovali, čo poslúži ako prevencia porúch podporno – pohybovej sústavy. Odhaľovanie situácií, ktoré môžu viesť k zlému zdravotnému stavu a úrazom, môže uľahčovať systém nahlasovania. Takýto systém je dobrou pomôckou pri plánovaní zdravého pracoviska, ako aj pri vyšetrení a náprave incidentov, ktoré by sa nemali opakovať. Zamestnanci musia mať k dispozícii možnosť jednoduchým spôsobom informovať o incidentoch a situáciách, ktoré nastali alebo takmer nastali a mohli viesť k úrazu alebo zlému zdravotnému stavu.

Možno sa zamerať na tieto otázky:

- Existujú vo vašom zariadení príklady ochorení, zlého zdravotného stavu, choroby, absencie alebo vážnych úrazov, ktoré môžu byť spojené s poruchami podporno – pohybovej sústavy?
- Ak áno, vyšetrili ste tieto situácie a prípady?
- Ako postupujete pri ich vyšetrení? (uvedte príklady)
- Ako sú vo vašom podniku vymedzené incidenty? Zahŕňa vymedzenie incidenty spojené s poruchami podporno – pohybovej sústavy?
- Ako zaznamenávate incidenty, ktoré viedli k zlému zdravotnému stavu a/alebo úrazom? (využívanie systémov nahlasovania)

Posúdenie
rizika

Hodnotenie rizík

Ako zamestnávateľ plánujete hodnotenie rizík v spolupráci so zamestnancami.
Otázky na riešenie:

- Aký záver o výskyte rizík porúch podporno – pohybovej sústavy v organizácii vyplýva z predchádzajúcich vyšetrení?
- Aké výsledky priniesli prijaté opatrenia? Sú vyhodnotené?
- Používajú sa na hodnotenie rizík metódy založené na dôkazoch? Uplatňujú sa správne metódy na náležité účely a primeraným spôsobom?

Vypracovanie
akčného
plánu

Akčný plán, vykonanie opatrení a vyhodnotenie

Po vyhodnení rizík by ste mali vypracovať akčný plán s časovým harmonogramom a určením zodpovednej osoby (osôb).

Vykonanie
opatrení

Je nevyhnutné všetkým zamestnancom oznámiť zistenia vyplývajúce z hodnotenia a zabezpečiť, aby boli všetky strany odhodlané konať.

Kontrola
opatrení

Opatrenia prijaté na zníženie výskytu porúch podporno – pohybovej sústavy alebo na ich prevenciu by sa mali systematicky vyhodnocovať s cieľom určiť, ktoré z nich fungujú, zhodnotiť ich účinnosť a v prípade potreby nariadiť vhodné zlepšenia. Musíte potvrdiť, že zmeny a zlepšenia zavedené v konkrétnych pracovných staniciach nemajú nežiaduci vplyv na ostatné pracovné stanice.

Rozdelenie
úloh

Rozdelenie úloh (podľa potreby)

V záujme účinného vykonávania činností a opatrení, ktoré práca dosiaľ ovplyvnila, môže byť potrebné, aby ste ako zamestnávateľ vo svojom podniku rozdelili úlohy medzi viacero zamestnancov/pracovných pozícií.

Ako sú úlohy rozdelené? Kto je zodpovedný za hodnotenie rizík porúch podporno – pohybovej sústavy v zariadení?

- Pre zamestnávateľa, resp. osoby poverené danými úlohami, je nevyhnutné mať vedomosti, zdroje a poverenia.
- Je zamestnancom v podniku/organizácii jasné a známe, kto plní v oblasti BOZP akú úlohu? Napríklad: s kým sa môžu zamestnanci porozprávať o otázkach súvisiacich s prevenciou porúch podporno – pohybovej sústavy?

Získané vedomosti

Vedomosti

Ako zamestnávateľ musíte zabezpečiť, aby sa v záujme bezpečného výkonu pracovných povinností každý správne orientoval v postupoch BOZP. Predovšetkým treba:

- poznať vhodné pracovné polohy a pohyby,
- vedieť, ako používať technické vybavenie,
- poznať riziká vyplývajúce z nevhodných pracovných polôh, pracovných pohybov a nevhodnej ručnej manipulácie, napríklad pri práci zahŕňajúcej zdvíhanie alebo tlačenie a ťahanie ťažkých bremien, a
- vedieť rozpoznať včasné znaky presilenia kĺbov a svalov.

Takisto je potrebné, aby zamestnanci, najmä nováčikovia, dostávali pokyny a mali pri aktuálnych úlohách príležitosť uplatňovať príslušné vhodné pracovné techniky v praxi. Je dôležité ubezpečiť sa, že všetci pokynom rozumejú a že sa nimi riadia.

Poskytujete písomné pokyny k úlohám, ktoré podľa vás predstavujú vážne riziko porúch podporno – pohybovej sústavy súvisiace s prácou? Zabezpečili ste, aby všetci dotknutí zamestnanci týmto pokynom rozumeli?

Máte prístup k podpore a pomoci poskytovanej pracovnými zdravotnými službami v prípadoch, keď potrebujete doplniť medzery v znalosti postupov BOZP na prevenciu porúch podporno – pohybovej sústavy?

Spolupráca

Spolupráca

Ako zamestnávateľ by ste mali dať zamestnancom príležitosť zapojiť sa do hodnotenia rizík, najmä v súvislosti s poruchami podporno – pohybovej sústavy.

Následná kontrola

Následná kontrola

Podobne ako pri iných opatreniach treba následne overiť, či sú preventívne a nápravné opatrenia v boji proti poruchám podporno – pohybovej sústavy účinné a efektívne.