



Kampanijos vadovas

Vyresniųjų darbo inspektorių komiteto 2022 m. raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos kampanija „Saugiose darbo vietose mažesnis krūvis“

[Parengė EMEX]
[2021 m. liepos mėn.]

Kampanijos vadovas

Vyresniųjų darbo inspektorių komiteto 2022 m. raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos kampanija „Saugiose darbo vietose mažesnis krūvis“

Rankraštis parengtas 2021 m. liepos mėn.

Šis dokumentas parengtas Europos Komisijai, tačiau jame pateikiama tik jo autorių nuomonė ir Europos Komisija nėra atsakinga už jokiais galimas pakartotinio šio leidinio naudojimo pasekmes. Daugiau informacijos apie Europos Sąjungą rasite internete (<http://www.europa.eu>).

© Europos Sąjunga, 2021



Pakartotinio Europos Komisijos dokumentų naudojimo politika įgyvendinama remiantis 2011 m. gruodžio 12 d. Komisijos sprendimu 2011/833/ES dėl pakartotinio Komisijos dokumentų naudojimo (OL L 330, 2011 12 14, p. 39).

Jei nenurodyta kitaip, šį dokumentą leidžiama pakartotinai naudoti pagal „Creative Commons Attribution 4.0 International“ (CC-BY 4.0) licenciją (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>). Tai reiškia, kad pakartotinis naudojimas leidžiamas, jeigu tinkamai nurodoma autorystė ir visi pakeitimai.

Norint naudoti ar atgaminti elementus, kurių autorių teisės nepriklauso Europos Sąjungai, gali reikėti gauti atitinkamų teisių turėtojų leidimą.

Turinys

1. Įvadas.....	2
2. Kaip rengti patikrinimą taikant raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencija grindžiamą metodą.....	4
2.1. Prieš atliekant patikrinimus	4
2.2. Patikrinimo planavimas	4
2.3. Laiko, reikalingo patikrinimui atlikti, įvertinimas	5
2.4. Patikrinimo metu	5
2.5. Atlikus patikrinimą.....	6
2.6. Nacionalinės ataskaitos rengimas	7
2.7. Bendrieji aspektai	7
2.8. Medžiaga, kurią reikia pateikti inspekcijai	8
1 priedas	10

1. Įvadas

Šiuo vadovu remiamas nacionalinių projektų valdymas ir padedama kampanijoje dalyvaujantiems inspektoriams. Parengtos kampanijos grindžiamos Sveikatai ir saugai kylančios rizikos darbo grupės (EMEX DG) veikla. Ši grupė vertina atliktų rizikos vertinimų ir su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencija susijusių rizikos valdymo priemonių, kurias Vyresniųjų darbo inspektorių komitetas 2018 m. patvirtino plenariniame posėdyje, kokybę. Šioje kampanijoje dalyvauja dvidešimt aštuonios šalys ir mes pirmą kartą bendradarbiaujame su Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra (EU-OSHA). Visose šalyse taikoma bendra pagrindų direktyva, taip pat skirtingų versijų nacionalinės teisės aktai. Tikimės, kad visos nacionalinės darbo inspekcijos sutiks išbandyti kažką naujo ir kartu pasidalyti patirtimi. Vadove pateikiama informacinė medžiaga – būtent nuo šios platformos reikia pradėti, kartu atsižvelgiant į tai, kad reikia atlikti nacionalinio lygmens koregavimus. Nacionalinėje ataskaitoje bus galima paaiškinti pasirinkimus, kurie buvo padaryti siekiant dalyvauti kampanijoje pagal galiojančias nacionalines nuostatas.

Siekiai

Kampanijos siekiai:

- propaguoti darbuotojų saugą ir sveikatą (DSS) bei rizikos valdymo priemones, susijusias su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencija;
- gilinti Europos darbo inspektorių žinias apie problemas, susijusias su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų vystymusi, taip pat apie būdus, kaip įmonėse sumažinti tokių sutrikimų rizikos veiksnius;
- skatinti vienodas sąlygas raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų srityje, kad Europos Sąjungos darbuotojų saugos ir sveikatos lygis būtų vienodas ir kad įmonėms būtų sudarytos vienodos konkurencijos sąlygos;
- bendradarbiauti su EU-OSHA ir jos nacionaliniais ryšių punktais, naudojantis jų informacine medžiaga ir ją platinant.

Tikslai

- Pagrindiniai projekto tikslai:
- visos valstybės narės dalyvauja tikrinimo kampanijoje;
- valstybės narės pasirenka, kiek patikrinimų atliks, tačiau turėtų būti atlikta 20 patikrinimų dviejuose sektoriuose kiekvienoje valstybėje narėje;
- visos valstybės narės naudoja projekto grupės parengtus bendrus patikrinimo dokumentus (klausimyną);

- visos valstybės narės projektų grupei pateikia savo nacionalinius rezultatus naudodamos bendrą šabloną;
- projektų grupė surenka valstybių narių duomenis ir parengia projekto ataskaitą, įskaitant analizę, ir pateikia jas Vyresniųjų darbo inspektorių komitetui tvirtinti.

Tvarkaraštis

- Asmenims ryšiams skirtas mokytojų mokymo renginys 2022 m. sausio mėn.
- Mokytojų mokymo renginys šalies / regiono mastu 2022 m. vasario mėn.
- Patikrinimai nuo 2022 m. kovo 15 d. iki birželio mėn.
- Tolesni veiksmai – ne vėliau kaip 2022 m. lapkričio mėn.

Atranka / ribos

Pirmiausia tikriname darbo vietas, kuriose įdarbinami arba dirba tiek vyrai, tiek moterys. Šioje Vyresniųjų darbo inspektorių komiteto kampanijoje daugiausia dėmesio skiriame raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikai, kylančiai dirbant kartotinį darbą ir kraunant rankomis.

Sektoriai, kuriuose vykdoma kampanija

Valstybės narės iš toliau pateikto sąrašo pasirenka du arba daugiau tikrintinų sektorių. Atsižvelkite į tai, ar darbo vietose dirba daugiau vyrų ar moterų. Stenkitės užtikrinti pusiausvyrą.

- Sveikatos priežiūra ir socialinė rūpyba NACE kodai 86–88
- Transportas ir pasiuntinių (kurjerių) veikla NACE kodai 52–53
- Maisto ir gėrimų pramonė NACE kodas 10
- Moterų ir vyrų kirpyklų veikla NACE kodas 96.02
- Statybų sektorius NACE kodai 41–43

Pasirinkite nagrinėjamam sektoriui tinkamus rizikos vertinimo metodus, kuriuos reikia aptarti, kad būtų galima pranešti, kokią su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką galima nustatyti taikant pasirinktus metodus.

2. Kaip rengti patikrinimą taikant raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevenciją grindžiamą metodą

Kampanijos medžiaga pateikta kampanijos interneto svetainėje „Circabc“.

2.1. Prieš atliekant patikrinimus

Spaudoje paskelbiamas bendro pobūdžio pranešimas, kuriame pateikiama informacija apie kampaniją, kada ir kaip atliekami patikrinimai. Pranešime spaudai rekomenduojama pateikti tokią informaciją:

- laikotarpis, per kurį bus atliekami patikrinimai;
- su kokiais darbuotojais darbo inspektorius reikia susitikti;
- kokie dokumentai turėtų būti pateikti patikrinimo metu:
 - įrašai apie nelaimingus atsitikimus darbe, susijusius su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais (jei įmanoma, pagal lytį suskirstyti duomenys),
 - įrašai apie profesines ligas, susijusias su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais (jei įmanoma, pagal lytį suskirstyti duomenys), ir
 - atliktų rizikos vertinimų rezultatai;
- informacija apie tai, kaip bus atliekamas patikrinimas.

Jei nėra vadovo, darbo vietoje raginama paskirti pavaduotoją. Jei nėra atstovo saugos klausimais, patikrinimo metu turi dalyvauti bent vienas darbuotojas. Atvykus į vietą visada atliekamas patikrinimas.

Vienas patikrinimas statybvietėje pagal vykdomą projektą – *šalies užsakomasis pastatas arba civilinės inžinerijos darbai* – arba rangovą (kreipkitės į pastato DSS koordinatorių). Paruoškite sąrašą ir suplanuokite patikrinimą bent prieš dvi savaites arba laikykitės nacionalinės darbo inspekcijos procedūrų.

2.2. Patikrinimo planavimas

Prieš atlikdamas patikrinimą darbo inspektorius turėtų nustatyti tikslus, temas ir numatomą laiką, reikalingą patikrinimui atlikti. Patikrinimai, skirti raumenų ir kaulų

sistemos sutrikimų / ergonominei rizikai įvertinti, kartais gali trukti ilgiau nei kiti patikrinimai.

Inspektorius turėtų susipažinti su konkrečia ergonomine rizika, kuri gali kilti darbuotojams tame sektoriuje (žr. sektoriuje taikomą minčių žemėlapi ir EU-OSHA išteklių suvestinę), ir surinkti informaciją apie darbo vietą bei ankstesnės veiklos rezultatus, pavyzdžiui, iš patikrinimų ir nelaimingų atsitikimų ataskaitų.

2.3. Laiko, reikalingo patikrinimui atlikti, įvertinimas

Numatoma, kad patikrinimas užtruks 2–2,5 val., nes jo metu taip pat bus peržiūrėtas rizikos vertinimas.

Laiką siūloma paskirstyti taip:

- Pirmasis pokalbis su darbdaviu arba darbdavio atstovu ir darbuotojų atstovu. Norime, kad darbdavys papasakotų mums apie DSS valdymą, apie tai, kaip jis vykdomas siekiant įtraukti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevenciją. Išnagrinėti darbdavio darbo aplinkos procedūras, kaip nustatoma rizika, ar atliktas rizikos vertinimas ir ar nustatytos priemonės, kuriomis siekiama užkirsti kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams. Taip pat patartina pasikalbėti apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų pasireiškimą darbuotojams. Trukmė – apie valandą.
- Etapas darbo vietoje, skirtas faktinei padėčiai patikrinti. Jei raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizika nebuvo įvertinta, apsvarstykite galimybę pasikalbėti apie tai, kaip taikant atitinkamą metodą atlikti rizikos vertinimą kartu su darbdaviu ir darbuotojo atstovu. Rizikos vertinimo tikslas – nustatyti naudotinus įrodymais grindžiamus rizikos vertinimus, skirtus raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijai. Darbo užduotį kartu pasirenka darbdavys ir darbuotojo atstovas. Kita galimybė – užduotį po pirmojo pokalbio pasiūlo inspektorius. Trukmė – apie valandą.
- Patikrinimo santrauka ir bet koks pranešimas apie patikrinimą pateikiami vietoje arba vėliau nusiunčiami iš biuro. Trukmė – apie pusvalandį.

2.4. Patikrinimo metu

Patikrinimas vykdomas vadovaujantis nacionaline praktika. Rekomenduojama patikrinimą suskirstyti į šias dalis: pirmąjį susitikimą, darbo vietos apžiūrą ir baigiamąjį susitikimą.

Per pirmąjį susitikimą turėtų būti patikrinti rizikos vertinimo dokumentai, siekiant įsitikinti, kad buvo atsižvelgta į ergonominę riziką. Taip pat svarbu nustatyti, ar moterims ir vyrams, taip pat jauniems ir vyresnio amžiaus darbuotojams skiriamos skirtingos užduotys ir jiems poveikį daro skirtingi ergonominės rizikos veiksniai. Vertinimui naudokite kampanijos klausimyną ir apklausą. Kampanijos klausimynas ir apklausa yra nacionalinės ataskaitos pagrindas.

Svarbu pažymėti, kad išnagrinėti su darbu susijusią ergonominę riziką darbo vietoje ir ją įvertinti yra darbdavio, o ne darbo inspektoriaus pareiga. Darbo inspektorius vertina, ar rizikos vertinimas buvo atliktas laikantis teisės aktų ir ar jis yra išsamus bei tinkamas.

Darbo inspektorius nagrinės įvairias situacijas, atsižvelgdamas į darbdavio pateiktus atsakymus. Jeigu rizikos vertinimas, priemonės, kurių buvo imtasi, ir konkretus veiksmų planas atrodo pakankamai kokybiški, darbo inspektorius gali tiesiog nuspręsti patikrinti darbo aplinką vienoje darbo vietoje. Vis dėlto, jeigu darbo inspektorius mano, kad kokybė yra nepakankama, jis turėtų patikrinti kelias darbo vietas.

Apžiūradamas darbo vietas darbo inspektorius stebi faktinę darbo aplinką. Būtina pasikalbėti su įvairiais žmonėmis – nuo vadovų iki darbuotojų. Svarbu, kad darbo inspektorius gautų informaciją apie darbo sąlygas, kad galėtų įvertinti, ar atliekant rizikos vertinimą atsižvelgta į darbo vietoje kylančią riziką.

Be to, nebuvimo darbe dėl ligos, susijusios su darbu, darbuotojų kaitos, su darbu susijusių nelaimingų atsitikimų ir susirgimų statistiniai duomenys, taip pat darbuotojų sveikatos priežiūros specialisto ar kitų išorės ekspertų pateikta informacija yra naudingi informacijos šaltiniai.

Tam tikri duomenys, pavyzdžiui, asmenų pateikta informacija, skundai ar anoniminiai pranešimai, taip pat per patikrinimą susidarytas įspūdis gali būti ženklas, jog esama su darbu susijusios raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų ar ergonominės rizikos.

Per baigiamąjį susitikimą darbo inspektorius turėtų pateikti savo pastabas ir rezultatus, taip pat darbdaviui skirtus reikalavimus, nurodymus ar patarimus. Be to, DSS instrukcijos ir gairės darbdaviui gali būti pateiktos nurodant atitinkamus interneto puslapius, taip pat naudojant specialiai parengtus priemonių rinkinius, rengiant mokymus ir pateikiant gerosios patirties modelius.

2.5. Atlikus patikrinimą

Užpildykite klausimyną – parašykite pranešimą apie patikrinimą / baudą arba užbaikite nagrinėti klausimą. Po apžiūros rezultatai turi būti pateikti kiekvienam patikrinimui skirtoje apklausos eilutėje. Tvarkyti rezultatus pagal atitinkamo nacionalinių projektų valdymo srities sprendimą gali inspektorius arba nacionalinių projektų vadovas (grupė).

Toliau pateikiami trūkumų pavyzdžiai, nurodyti su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencija susijusių rizikos vertinimų ir rizikos valdymo priemonių kokybės vertinimo vadove.

- Jeigu rizikos vertinimas apskritai nėra atliktas, darbo inspektorius gali taikyti priemones pagal nacionalinės teisės aktus (pvz., pranešimą dėl patobulinimų) ir įpareigoti darbdavį atlikti rizikos vertinimą.
- Jeigu rizikos vertinimas yra atliktas, bet nėra įvertinta ergonominė rizika, darbo inspektorius gali taikyti priemones pagal nacionalinės teisės aktus ir įpareigoti darbdavį papildyti rizikos vertinimą. Tai taip pat taikoma tais atvejais, kai į rizikos vertinimą neįtraukti kiti esminiai elementai arba jie įvertinti neišsamiai,

pavyzdžiui, ergonominė rizika nėra nuodugniai įvertinta. Jeigu nustatomi tokie trūkumai, inspektorius gali pareikalauti pasitelkti išorės DSS tarnybas.

- Jeigu rizikos vertinimas nėra atnaujintas, darbo inspektorius gali nustatyti priemones pagal nacionalinės teisės aktus ir įpareigoti atnaujinti rizikos vertinimą.
- Jeigu nustačius ergonominę riziką nebuvo imtasi jokių priemonių, darbo inspektorius gali pareikalauti, kad darbdavys imtųsi prevencijos ir apsaugos priemonių.
- Jeigu priemonės, kurių buvo imtasi, nėra tinkamos rizikai pašalinti, darbo inspektorius gali pareikalauti, kad būtų taikomos naujos veiksmingesnės priemonės. Jeigu darbuotojams nėra nurodyta, kaip išvengti rizikos, darbo inspektorius gali pareikalauti, kad darbdavys pateiktų atitinkamus nurodymus.

Jei inspektorius nustato rimtų trūkumų, kurie nepatenka į projekto aprėptį, jis gali nuspręsti, ar reikia iškelti kitą patikrinimo klausimą. Pranešimo apie patikrinimą, rizikos vertinimo ir dalyvių sąrašo kopijos nusiunčiamos darbdaviui (ir atstovui saugos klausimais) pagal nacionalinės darbo inspekcijos procedūras.

Pagal nacionalinės darbo inspekcijos procedūras darbo inspektorius nusprendžia, ar reikės atlikti papildomą patikrinimą siekiant nustatyti, kaip įgyvendintos priemonės, ir patvirtinti, kad veiksmų planas įgyvendintas laiku.

2.6. Nacionalinės ataskaitos rengimas

Pagal nacionalinį projektą parengiama nacionalinė ataskaita, kurioje pateikiama patikrinimo apklausos santrauka ir informacija apie atliktus koregavimus ir nuokrypius. Bus pateiktas nacionalinės ataskaitos šablonas.

2.7. Bendrieji aspektai

Lytis ir amžius

Nurodydami darbuotojų skaičių pasidomėkite, kiek moterų / vyrų dirba ir ar moterys ir vyrai atlieka tas pačias užduotis. Atlikdami rizikos vertinimą paklauskite, ar šią užduotį atlieka tiek vyrai, tiek moterys, tiek vyresni ir jaunesni darbuotojai. Ar moterims ir vyrams, jauniems ir vyresniems darbuotojams taikomos išankstinės sąlygos yra palyginamos ir ar įrankiai bei asmeninės apsaugos priemonės pritaikyti tiek moterims, tiek vyrams?

Rizikos vertinimas

Skirkite laiko užduočiai stebėti ir įsitikinkite, kad tai, ką matote, atitinka tai, kaip atliekama užduotis. Pasikalbėkite su darbdaviu ir darbuotoju apie poveikį, kad suprastumėte, kaip pasirinkti ir užpildyti atitinkamą vertinimo formą. Jei įmanoma, pasikalbėkite su darbuotoju apie tai, kaip suvokiama užduotis.

Daugiau informacijos apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos vertinimo metodus rasite 1 priede (perskaitykite su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencija susijusių rizikos vertinimų ir rizikos valdymo priemonių kokybės vertinimo [vadovą](#)).

Sunkinantys veiksniai / psichosocialinis krūvis

Pasikalbėkite su darbuotoju apie jo darbo krūvį ir visus su darbu susijusius sunkumus. Ar įmanoma daryti įtaką tam, koku būdu turėtų būti atliekamas darbas? Jei sunku prisiderinti prie darbo krūvio, pranešime apie patikrinimą tai galima apibūdinti kaip trūkumą. (Rekomendacija: perskaitykite su psichosocialinės rizikos prevencija susijusių rizikos vertinimų ir rizikos valdymo priemonių kokybės vertinimo vadovą).

Rinkos priežiūra ir CE sertifikatas

Visa darbo vietose naudojama įranga turi atitikti nacionalinės teisės aktus, suderintus su Direktyva 2009/104/EB dėl būtiniausių darbo įrenginių naudojimui taikomų saugos ir sveikatos reikalavimų. Kartu darbo vietose naudojamos mašinos turi atitikti nacionalinės teisės aktus, suderintus su Direktyva 2006/42/EB. Tai peržiūrėta Mašinų direktyvos versija, taikoma nuo 2009 m. gruodžio 29 d. Ja siekiama dvejopo tikslo – suderinti mašinoms taikomus sveikatos ir saugos reikalavimus, remiantis aukšto lygio sveikatos apsauga ir sauga, kartu užtikrinant laisvą mašinų apyvartą ES rinkoje.

Jei, pavyzdžiui, įvertinus pasirinktą darbo užduotį, kai taikomi KIM arba HARM metodai, gaunama gintarinė arba raudona spalva, arba panaši spalva, kai taikomi kiti vertinimo metodai, patartina patikrinti aukšto balo priežastį. Jei aukštas balas susijęs su mašinų projektavimu, darbo inspektoriui reikia taikyti su rinkos priežiūra valstybėje narėje susijusią procedūrą. Jei atlikdamas patikrinimą inspektorius pastebi kitų su mašinomis susijusių ergonominių problemų, apie tai turėtų būti pranešama taikant tą pačią procedūrą, kad būtų užtikrinta atitiktis.

2.8. Medžiaga, kurią reikia pateikti inspekcijai

Klausimynas

Veiksmų plano šablonas

Sektoriuje taikytinas minčių žemėlapis

Įrodymais grindžiami metodai, pavyzdžiui:

- KIM – kėlimas, laikymas ir nešimas
- KIM – krovinio stūmimas arba traukimas
- HARM – kartotinio darbo vertinimo priemonė
- MAC – bendradarbiaujant (dviem asmenims) atliekamo darbo vertinimo priemonė
- „TiThermometer“ – pagalbinių įrenginių, naudojamų rankomis atliekamų asmenų priežiūros užduočių atveju, prieinamumo vertinimo priemonė

Informacija, kurią reikia platinti darbo vietoje

Suinteresuotiesiems subjektams skirta informacija apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus darbuotojų saugos ir sveikatos srityje

<https://osha.europa.eu/lt/healthy-workplaces-campaigns>

Nacionalinės darbo inspekcijos interneto svetainė

1 priedas

Jrodymais grindžiami metodai, taikomi vertinant raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką

Priede pateikiama pagrindinė informacija apie padedant mokslininkams sukurtų metodų taikymą. Trumpai aprašyti ir paaiškinti penki dažniausiai taikomi raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos vertinimo metodai.

1. Pagrindinio rodiklio metodas (KIM)

Kokia KIM paskirtis?

Taikant KIM daugiausia dėmesio skiriama su fiziniu darbo krūviu susijusias darbo užduotis atliekantiems darbuotojams kylančios raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos vertinimui. Po to, kai 2001 m. Vokietijos federalinis darbuotojų saugos ir sveikatos institutas (BAuA), Vokietijos žemių darbuotojų saugos ir sveikatos komitetas (LASI), glaudžiai bendradarbiaudami su specialistais, atstovais saugos klausimais, profesinės sveikatos gydytojais, darbdavių ir darbuotojų asociacijomis, draudimo organizacijomis ir mokslo institutais, paskelbė pirmuosius pagrindinio rodiklio metodus (KIM), buvo atlikti tolesni tyrimai.

Bendradarbiaujant BAuA, Vokietijos socialinio draudimo nuo nelaimingų atsitikimų organizacijai (DGUV) ir jų organizacijoms partnerėms, neseniai buvo pertvarkyti ir naujai patobulinti šeši pagrindinio rodiklio metodai (KIM), skirti krovimui rankomis vertinti. Šie metodai buvo išbandyti ir pakeisti prieš atliekant tyrimus darbo vietoje, rankomis keliant, laikant ir nešant krovinius, rankomis traukiant ir stumiant krovinius, atliekant krovimo rankomis operacijas, naudojant viso kūno jėgą, nepatogios kūno padėties ir kūno judesių atveju.

Kokioms užduotims galima taikyti KIM?

Dvi KIM priemonės, kurias pirmiausia sukūrė BAuA ir LASI, kad būtų galima atlikti krovimo rankomis užduočių rizikos vertinimą, yra šios:

- kėlimo, laikymo, nešimo,
- krovinio stūmimo arba traukimo.

Šie metodai buvo taikomi tik kraunant krovinius rankomis, o ne atliekant krovimo rankomis operacijas. Atlikus pirmiau minėtus mokslinius tyrimus, 2019 m. priemonės buvo išplėstos, kad apimtų šias krovimo rankomis situacijas darbo vietoje, siekiant išvengti ar sumažinti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką, kylančią dėl krovimo rankomis ar kartotinių užduočių darbo vietoje. Dvi dažniausiai taikomos KIM priemonės:

- Fizinio darbo krūvio, susijusio su **ne didesnių kaip 3 kg krovinių kėlimu, laikymu ir nešimu**, įvertinimas ir projektavimas, KIM-LHC. Priemonė labiausiai tinka tais atvejais, kai perkeliama, laikomi ir vežami kroviniai. Tai apima nuleidimą ir horizontalų perkėlimą.
- Fizinio darbo krūvio, susijusio su **krovinių stūmimu ir traukimu** rankomis, įvertinimas ir projektavimas, KIM-PP. Šis metodas skirtas fiksuoti ir vertinti fiziniam darbo krūviui, atsirandančiam dėl tik žmogaus jėgomis judinamų transporto įrenginių, antžeminių konvejerių ar kranų. Transporto įrenginiai gali būti vienračiai karučiai, vežimėliai ar vežimai (su 3–6 ratais), kuriuos laisvai judina tik žmonės.

Veikimo būdas

Visais vertinimais, atliekamais taikant KIM, atsižvelgiama į darbo ypatybes, tokias kaip poza, krūvis ir dažnumas, o balas apskaičiuojamas siekiant apibendrinti su darbu susijusią raumenų ir kaulų sistemos simptomų riziką. Siekiant pavaizduoti rezultatus, balas paverčiamas spalvota skale, rodančia mažo poveikio situaciją, kai fizinis krūvis mažai tikėtinas (= žalia spalva), situacijas, kai poveikis padidėja (= žalsvai geltona spalva) ir labai padidėja (= geltona spalva), taip pat sąlygas, kai fizinis krūvis labai tikėtinas esant galimam poreikiui pertvarkyti darbo vietą (= raudona spalva).

Daugiau informacijos darbo inspektoriai gali gauti spustelėję šią nuorodą:

https://www.baua.de/EN/Topics/Work-design/Physical-workload/Key-indicator-method/Key-indicator-method_node.html

2. Krovimo rankomis vertinimo schemos (MAC priemonė)

MAC priemonę paskelbė Jungtinės Karalystės sveikatos ir saugos tarnyba (HSE).

Kokia MAC priemonės paskirtis?

Taikant MAC priemonę siekiama nustatyti ir vėliau sumažinti bendrą dėl užduoties kylančios rizikos lygį.

Kokioms užduotims galima taikyti MAC priemonę?

MAC priemonė skirta labiausiai paplitusiems rizikos veiksniams vertinti šiose srityse:

- kėlimo operacijos;
- vežimo operacijos,
- grupinio tvarkymo operacijos.

MAC priemonė netinkama naudoti:

- krovimo rankomis operacijoms, apimančioms stūmimą ir traukimą;
- vertinant asmenų kėlimą;
- vertinant darbo vietoje kylančią riziką, susijusią su viršutinių galūnių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais.

Veikimo būdas

Taikant šį metodą naudojamas vertinimo lapas, kuriame nurodyta 11 rizikos veiksmų:

1. Apkrovos svorio dažnis
2. Rankos atstumas nuo apatinės nugaros dalies
3. Vertikalios kėlimo zonos
4. Liemens sukimasis ir lenkimas į šoną ARBA asimetriškas liemuo arba apkrova (nešimas)
5. Laikysenos suvaržymai
6. Sukibimas su kroviniu
7. Grindų danga
8. Nešimo atstumas
9. Kliūtys kelyje
10. Bendravimas, koordinavimas ir kontrolė
11. Aplinkos veiksniai

Norint užpildyti vertinimo lapą, reikėtų pasirinkti tinkamą vertinimo tipą (kėlimas, nešimas ar grupinis tvarkymas). Siekiant nustatyti kiekvienos rizikos veiksmo rizikos lygį, stebint užduotis vertinimo lape turėtų būti nurodomos spalvų juostos ir skaitinės balų reikšmės.

Spalvų juostos:

- G – žalia (žemas rizikos lygis)
- A – gintarinė (vidutinis rizikos lygis)
- R – raudona (aukštas rizikos lygis)
- P – violetinė (nepriimtinas rizikos lygis)

Skaitines balų reikšmes pateikia priemonė pagal atitinkamos rizikos spalvos juostą.

Vertinimo lape taip pat yra skiltis, kurią reikia užpildyti nurodant galimas kontrolės priemones raudonos / gintarinės spalvos veiksmų rizikai sumažinti (daugiau informacijos apie priemones rasite spustelėję šią susijusią nuorodą: <http://www.hse.gov.uk/msd/mac/control-measures-scoresheet.htm>).

Vertinimo lapo apačioje apskaičiuojamas bendras balas; tai padeda nustatyti užduotis, į kurias reikia nedelsiant atkreipti dėmesį.

Daugiau informacijos darbo inspektoriai gali gauti spustelėję šią nuorodą:

<http://www.hse.gov.uk/pubns/indg383.pdf>

3. Rizikos plaštakoms ir rankoms vertinimo metodas (HARM)

Šį metodą sukūrė Nyderlandų taikomųjų mokslinių tyrimų organizacija (TNO).

Kokia HARM paskirtis?

HARM yra kartotinių užduočių vertinimo metodas. Jį taikant nustatoma skundų dėl rankų, kaklo ir pečių rizika atliekant užduotis, kurios dažniausiai susijusios su plaštakų ar rankų naudojimu.

HARM padeda:

- sužinoti, kokį pavojų sveikatai gali kelti darbas;
- nustatyti svarbiausius su darbu susijusius rizikos veiksnius;
- nustatyti, kurios intervencinės priemonės gali būti naudingiausios (t. y. ar jomis sumažinama sužalojimo rizika).

Kokioms užduotims galima taikyti HARM?

Taikant šį metodą vertinamos užduotys, atliekamos plaštakomis ir rankomis, kai kojų ir liemens aktyvumas yra minimalus, pvz., užduotys, susijusios su komponentų surinkimu ar išmontavimu, vyrų ir moterų kirpėjų atliekamas darbas, produktų rūšiavimas ar pakavimas, šlifavimo ir (arba) medžio apdirbimo užduotys.

Metodas turėtų būti taikomas tik:

- užduotims, kurios iš viso atliekamos ilgiau nei 1 val. per dieną,
- užduotims, susijusioms su mažesniu nei 6 kg/60 N vienos rankos jėgos spaudimu (tai maždaug prilygsta daugiau nei pusę pripiltam vandens kibirui), ir
- visoms plaštakomis ir rankomis atliekamos užduotims, išskyrus darbą kompiuteriu.

Jis tinka įvertinti 18–67 m. suaugusių darbuotojų užduotis daugelyje pramonės šakų ir paslaugų sektorių.

HARM netinkamas užduotims, kurios visų pirma susijusios su nugaros ir (arba) kojų veikla, kaip dažnai būna keliant, nešant, stumiant, traukiant ir dirbant pasilenkus į priekį, ant kelių ar susigūžus.

Veikimo būdas

Atliekamas kiekvienos užduoties vertinimas, t. y. konkrečios užduoties, o ne darbuotojo, ir jis nėra atliekamas kiekvienoje darbo vietoje ar kasdien. Svarbu patikrinti, ar darbo pamainos metu darbas susijęs su keliomis didelės rizikos užduotimis. Tokiu atveju gali tekti konsultuotis su fizinės darbo vietos vertinimo ekspertu.

Metodas pagrįstas žiniomis apie literatūroje nurodytus rizikos veiksnius, papildytais ekspertų nuomone, ir jis buvo patvirtintas. Po patvirtinimo ir gavus ekspertų nuomonę, parengta nauja metodo versija – HARM 2.0. Pagrindiniai HARM 2.0 pakeitimai: užduoties trukmės santykinės svarbos sumažinimas (1 etapas), jėgos kategorijų supaprastinimas (3 etapas), dviejų veiksnių paaiškinimas atsižvelgiant į kitus veiksnius ir tam tikri instrukcijų ir vadovo pakeitimai.

Kompiuterinis HARM vertinimas apima šešis etapus. Vertinimas užbaigiamas kiekviename vertinimo etape pasirenkant atsakymus arba kategorijas. Kiekvieno etapo balai naudojami bendram rizikos balui apskaičiuoti, pagal kurį nustatoma, ar yra pavojus sveikatai.

Taip pat galima atlikti popierinį HARM vertinimą, kuriame numatyti aštuoni etapai.

Daugiau informacijos darbo inspektoriai gali gauti spustelėję šią nuorodą:

<https://www.fysiekebelasting.tno.nl/en/instrumenten/welcome-to-the-hand-arm-risk-assessment-method-harm/>; čia galima pasirinkti kompiuterinį arba popierinį HARM vertinimą.

4. „TiIThermometer“ – pagalbinių įrenginių, naudojamų rankomis atliekamų asmenų priežiūros užduočių atveju, prieinamumo vertinimo priemonė.

Šį metodą sukūrė Nyderlanduose įsikūrusi organizacija „LOCO-motion“.

Kokia „TiIThermometer“ paskirtis?

„TiIThermometer“ yra metodas, taikomas siekiant nustatyti pernelyg didelio sveikatos priežiūros darbuotojų krūvio riziką, lyginant darbo užduotis ir galimybę naudotis reikiamaisiais techniniais prietaisais.

Kokioms užduotims galima taikyti „TilThermometer“?

Metodas gali būti taikomas sveikatos priežiūros darbuotojų fizinio krūvio sunkumui ir tipui nustatyti.

Veikimo būdas

Metodas pradedamas taikyti užpildant šiuos laukus:

1. Pagrindinė informacija (organizacijos pavadinimas, bendras klientų skaičius ir kt.)
2. Perkėlimai lovos / neštuvų ribose ir horizontalūs perkėlimai
3. Perkėlimai iš lovos ir į ją, ant kėdės ir nuo kėdės, į neįgaliojo vežimėlį ir iš jo ir kt.
4. Kompresinių kojinių užmovimas ir numovimas
5. Sėdinčio kliento maudymas duše ir vonioje, prausimas ir jo priežiūra
6. Gulinčio kliento maudymas duše ir vonioje, prausimas ir jo priežiūra
7. Turimų priemonių skaičius (skirtų ne priežiūrai namuose)

Klientų skaičius nurodomas pagal judumo klasę – pagal penkis lygius. Nuo **A. Žalia** – geri funkciniai gebėjimai iki **E. Raudona**, kai prižiūrimų asmenų funkciniai gebėjimai stipriai sumažėję ir jiems reikia didelės pagalbos.

Užpildžius visus laukus, rezultatai bus pateikti juostinėje diagramoje.

Rezultatai pateikiami PDF formato dokumente, kurį galima atspausdinti. Juos galima įprastai palyginti.

Daugiau informacijos darbo inspektoriai gali gauti spustelėję šią nuorodą:

<http://www.tilthermometer.com/>

