

Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencija taikant darbuotojų saugos ir sveikatos (DSS) užtikrinimo procedūras

Ivadas

Šiame vadove sužinosite, kaip jūs, darbdavys, galite taikyti organizacijos DSS užtikrinimo procedūras, kad užkirstumėte kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams.

Šis procesas leis sistemingai ir veiksmingai užkirsti kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams. Aukštos kokybės ergonominės rizikos vertinimas turėtų apimti šiuos veiksmus:



1 pav. Rizikos vertinimo etapai

Turėtumėte ištirti darbo aplinką ir įvertinti bei dokumentais patvirtinti bet kokius nustatytus rizikos veiksnius. Turėtų būti įvertinti su darbo vieta susiję rizikos veiksniai.

Klausimai, į kuriuos reikia atsižvelgti:

- Kiek vyrų ir moterų dirba jūsų darbo vietoje?
- Ar jie atlieka panašias užduotis? Ar jiems kyla skirtinga raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizika?
- Kaip dažnai darbuotojams kyla rizika?
- Keliems darbuotojams kyla rizika?

- Ar darbdaviai ir darbuotojai žino apie tinkamas darbo pozas ir darbo judesius ir ar moka naudotis pagalbinėmis techninėmis priemonėmis?

Iš pradžių nustatykite raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos šaltinius savo organizacijoje.

Rizikos šaltinių pavyzdžiai:

- Kartotinės užduotys
- Krovimas rankomis
 - Sunkių krovinių kėlimas
 - Sunkios stūmimo ir traukimo užduotys
 - Asmenų perkėlimas
- Nepatogios darbo pozos
- Nepatogūs darbo judesiai
- Aplinkos veiksniai (triukšmas, apšvietimas, klimatas, vibracijos, pvz., naudojant rankinius prietaisus)
- Didelės jėgos naudojimas

Ištirkite
sąlygas

Rizikos nustatymas

Norėdami nustatyti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos šaltinius, turėtumėte pradėti nuo savo, kaip vadovo, ir darbuotojų (arba jų atstovų), dialogo. Svarbu į rizikos vertinimą įtraukti visą darbo jėgą (vyrus ir moteris, vyresnio amžiaus ir jaunus asmenis). Reikėtų atsižvelgti į darbo dažnumą, trukmę ir intensyvumą, taip pat į darbuotojų, kuriems daro poveikį rizikos veiksniai, skaičių.

Ištirkite
prastą
sveikatą ir
nelaimingus

Nustatytos rizikos rūšys turėtų būti išvardytos pagal svarbą. Asmenys, atliekantys rizikos vertinimą, turi būti kompetentingi šiai užduočiai atlikti.

Ištirkite incidentus, su darbu susijusią prastą sveikatą ir nelaimingus atsitikimus

Atliekant tyrimus turėtų būti imamasi priemonių, kad pranešimai apie incidentus nepasikartotų, ir taip būtų užkirstas kelias raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams. Pranešimų teikimo sistema padeda lengviau stebėti situacijas, dėl kurių gali pablogėti sveikata ir įvykti nelaimingų atsitikimų. Tokia sistema suteikia galimybę numatyti saugią darbo vietą, tirti ir taisyti incidentus, kurie neturėtų pasikartoti. Darbuotojams turi būti lengva dalytis žiniomis apie įvykusius ar netrukus įvyksiančius incidentus ir situacijas, dėl kurių galima susižaloti arba gali pablogėti sveikata.

Spręstiniai klausimai:

- Ar jūsų įstaigoje yra negalavimų, sveikatos sutrikimų, ligų, neatvykimo į darbą ar rimtų nelaimingų atsitikimų, kuriuos galima sieti su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais, pavyzdžių?

- Jei taip, ar ištyrėte šias situacijas ir atvejus?
- Kaip atliekate tyrimus (pateikite pavyzdžių)?
- Kaip jūsų versle apibrėžiami incidentai? Ar įtraukti su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais susiję incidentai?
- Kaip fiksuojami incidentai, dėl kurių pablogėjo sveikata ir (arba) įvyko nelaimingų atsitikimų (pranešimų teikimo sistemų naudojimas)?

Įvertinkite
riziką

Rizikos vertinimas

Jūs, kaip darbdavys, planuojate rizikos vertinimą bendradarbiaudamas su darbuotojais. Spręstini klausimai:

- Ką atskleidžia ankstesni tyrimai apie organizacijoje kylančią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką?
- Kokių priemonių imtasi ir ar jos įvertintos?
- Ar rizikos vertinimui naudojami įrodymais pagrįsti metodai ir ar teisingi metodai naudojami teisingais tikslais ir tinkamai?

Parenkite
veiksmų
planą

Veiksmų planas, priemonių įgyvendinimas ir vertinimas

Įvertinę riziką turėtumėte parengti veiksmų planą ir jo įgyvendinimo grafiką, taip pat nurodyti atsakingą (-us) asmenį (-is).

Imkitės
priemonių

Labai svarbu apie vertinimo rezultatus informuoti visus darbuotojus ir užtikrinti visų suinteresuotųjų subjektų įsipareigojimą.

Patikrinkite
priemones

Priemonės, kurių imamasi siekiant sumažinti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų tikimybę ar jos išvengti, turėtų būti sistemingai vertinamos, kad būtų nustatyta, kokios priemonės yra veiksmingos, įvertinti vykdomų veiksmų efektyvumą ir prirėkus taikyti atitinkamus patobulinimus. Turite patvirtinti, kad tam tikrų darbo vietų pakeitimai ir patobulinimai nesukelia nepageidaujamo poveikio kitoms darbo vietoms.

Paskirstykite
užduotis

Tinkamas užduočių paskirstymas

Kad galėtumėte veiksmingai vykdyti veiklą ir įgyvendinti priemones, kurioms iki šiol turėjo įtakos darbas, jums, kaip darbdaviui, gali tekti paskirstyti užduotis keliems savo įmonės žmonėms ir (arba) pareigybėms.

Kaip skirstomos užduotys? Kas atsakingas už raumenų ir kaulų sistemos rizikos vertinimą įstaigoje?

- Jums arba tiems, kurie gavo užduotis, reikia žinių, išteklių ir įgaliojimų.
- Ar įmonės (organizacijos) darbuotojams aišku ir žinoma, kas ir už kokias su DSS susijusias užduotis yra atsakingas? Pavyzdžiui, su kuo darbuotojai gali pasikalbėti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos klausimais?

Žinios

Jūs, kaip darbdavys, turite užtikrinti, kad visi turėtų žinių apie DSS, kad galėtų saugiai dirbti. Visų pirma šiose srityse:

- tinkamos darbo pozos ir darbo judesiai;
- naudojimasis technine įranga;
- rizika, kylanti dėl netinkamos darbo pozos, darbo judesių ir netinkamo rankomis atliekamo darbo, pvz., sunkaus kėlimo ir sunkaus stūmimo bei traukimo darbų;
- pirmieji sąnarių ir raumenų įtampos požymiai.

Taip pat turite pateikti darbuotojams nurodymus ir suteikti galimybę taikyti tinkamą darbo metodą turimai užduočiai atlikti, ypač naujiems darbuotojams. Svarbu užtikrinti, kad nurodymai būtų suprantami visiems ir kad jų būtų laikomasi!

Ar pateikiate rašytinius nurodymus dėl užduočių, kurios, jūsų nuomone, kelia didelę su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką? Ar užtikrinote, kad visi susiję darbuotojai suprastų šiuos nurodymus?

Ar turite galimybę pasinaudoti profesinės sveikatos priežiūros paslaugomis, kad galėtumėte gauti paramą ir pagalbą, kai nepakanka žinių apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos procedūras?

Bendradarbiavimas

Kaip darbdavys, turėtumėte suteikti darbuotojams galimybę dalyvauti atliekant rizikos vertinimą, ypač kalbant apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus.

Tolesni veiksmai

Kaip ir bet kuriuo kitu atveju, reikia stebėti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos ir taisomųjų veikslių efektyvumą bei veiksmingumą.