

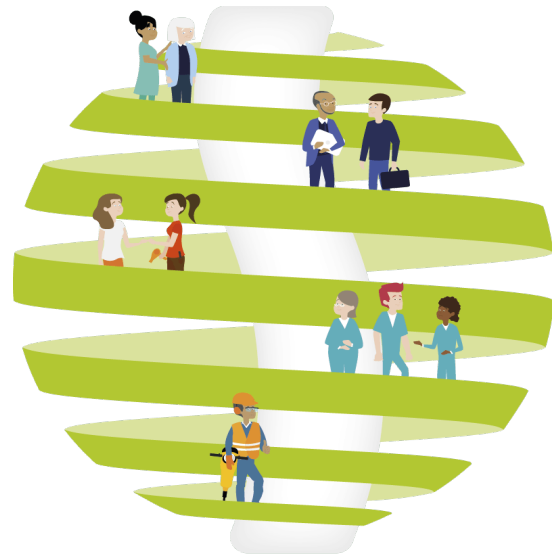


Kampanja ZDRAVA MJESTA RADA SMANJUJU OPTEREĆENJA 2020. – 2022.

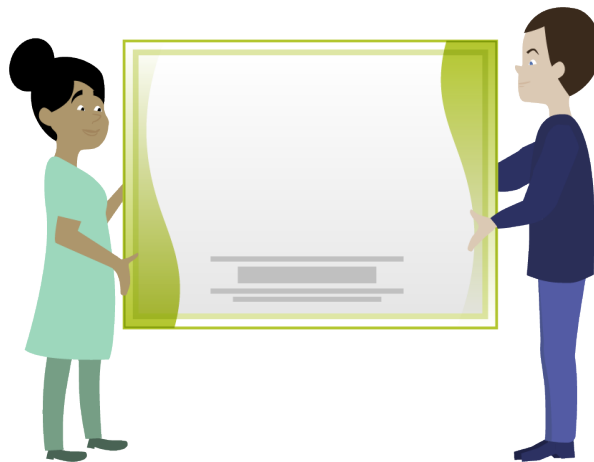
**Sudjelovanje radnika u sprječavanju mišićno-koštanih
sustava poremećaja**

Pregled

- **Pravne obveze**
- **Što je aktivno sudjelovanje**
- **Metode i alati**
- **Praktični primjeri**
- **Čimbenici uspjeha i osnove za mala poduzeća**



Pravne obveze savjetovanja i aktivno sudjelovanje radnika



Pravne obveze savjetovanja o sigurnosti i zdravlju

- **Poslodavci moraju:**
 - obavještavati radnike i njihove predstavnike i savjetovati se s njima
 - omogućiti radnicima i njihovim predstavnicima sudjelovanje u raspravama o svim pitanjima koja se odnose na sigurnost i zdravlje na radu.
- Nacionalnim zakonima i/ili praksama postavljaju se posebni zahtjevi – te mogu uključivati dodatne obveze.

Aktivno sudjelovanje radnika

- *Aktivno* sudjelovanje nadilazi savjetovanje.
- Rukovoditelji i radnici rade *zajedno* kako bi spriječili rizike.
 - Radnici koji obavljaju poslove uključeni su u utvrđivanje čimbenika rizika za nastanak mišićno-koštanih poremećaja i donošenje odluka o mjerama za rješavanje problema.
- Međutim, rukovoditelji i poslodavci imaju primarnu *odgovornost* za provođenje procjena rizika.



Sudjelovanje radnika znači:

- učinkovit i otvoren dijalog
- zajedničko rješavanje problema i donošenje odluka
- slušanje i djelovanje u skladu s onime što je rečeno
- sudjelovanje u uočavanju opasnosti, procjeni rizika i osmišljavanju rješenja
- sudjelovanje u provedbi rješenja, evaluaciji rješenja i promicanju sigurnih radnih uvjeta
- potpuna suradnja radnika s poslodavcima
- uspostavljanje mehanizama kako bi se navedeno moglo provesti u praksi.

Prednosti sudjelovanja radnika

▪ **Prepoznavanje najprikladnijih rješenja jer radnici i njihovi predstavnici:**

- znaju kako se posao obavlja i kako to utječe na njih
- poznaju prepreke
- imaju ideje za promjene
- primjenjuju promjene u praksi.

▪ **Navedeno dovodi do:**

- nižih stopa nesreća
- isplativih rješenja
- veće osviještenosti i kontrole rizika na mjestu rada
- veće motivacije i predanosti.

Metode i alati



Neke metode i alati

- Sveobuhvatni programi participativne ergonomije koji obuhvaćaju cijeli postupak procjene rizika
- Radionice, neformalne rasprave o sigurnosti
- Razmjene ideja radi osmišljavanja inovativnih rješenja
- Tehnike koje služe kao potpora raspravama, kao što su:
 - mapiranje tijela i opasnosti
 - fotografiranje i rasprave o fotografijama („foto-safariji”)
- Upitnici za početno prepoznavanje opasnosti ili evaluaciju rezultata i sheme prijedloga
- Metode i alati mogu se kombinirati na različite načine i prilagoditi potrebama i kontekstu mjesta rada

Foto-safariji

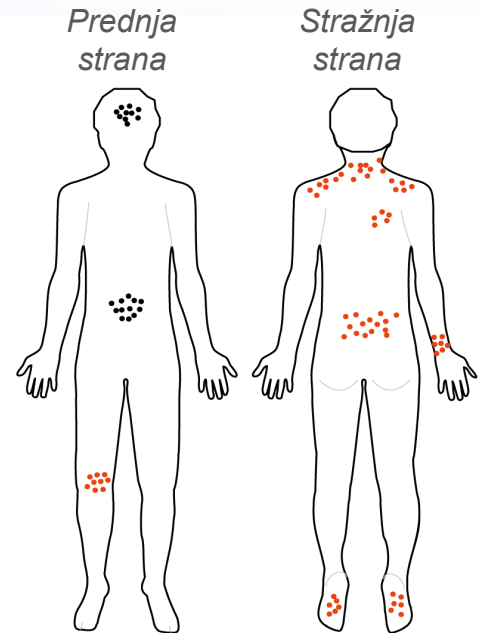
- Radnici fotografiraju rizične zadatke, situacije, opremu itd.
 - U razdoblju od dva tjedna svaka osoba snimi dvije ili tri fotografije nečega za što misli da je rizično ili joj uzrokuje bol.
- Svaka osoba ispisuje i izlaže svoje fotografije – npr. na oglasnoj ploči – uz kratko objašnjenje.
- O fotografijama se raspravlja u skupini kako bi se pronašli uzroci i razgovaralo o rješenjima.
 - Fotografije se mogu grupirati prema temi.
 - Mogu se snimiti i fotografije mogućih rješenja.
- Fotografije se također mogu upotrebljavati za redovitu procjenu i raspravu o opasnostima na radu na tjednim sastancima.

Razmjene ideja u svrhu djelovanja

- Svatko predlaže ideje koje se zatim mogu testirati te se mogu odrediti prioriteta za djelovanje.
- Primjer strukturiranja sastanka:
 - Zamolite radnike da predlože djelovanja usmjerena na raspored mjesta rada, opremu, organizaciju rada, psihosocijalne čimbenike itd.
 - O idejama se raspravlja te ih se zapisuje, primjerice na samostojećoj ploči s listovima papira (flip chart).
 - Kako bi se potaknula kreativnost, sudionicima se napominje da ne uzimaju u obzir nikakve prepreke.
 - Kao skupina razmotrite koja su djelovanja potrebna za sve od navedenog.
 - Sudionicima osigurajte popis savjeta za upravljanje čimbenicima rizika i primjera rješenja (npr. iz vodiča za prevenciju) kako biste im pomogli.

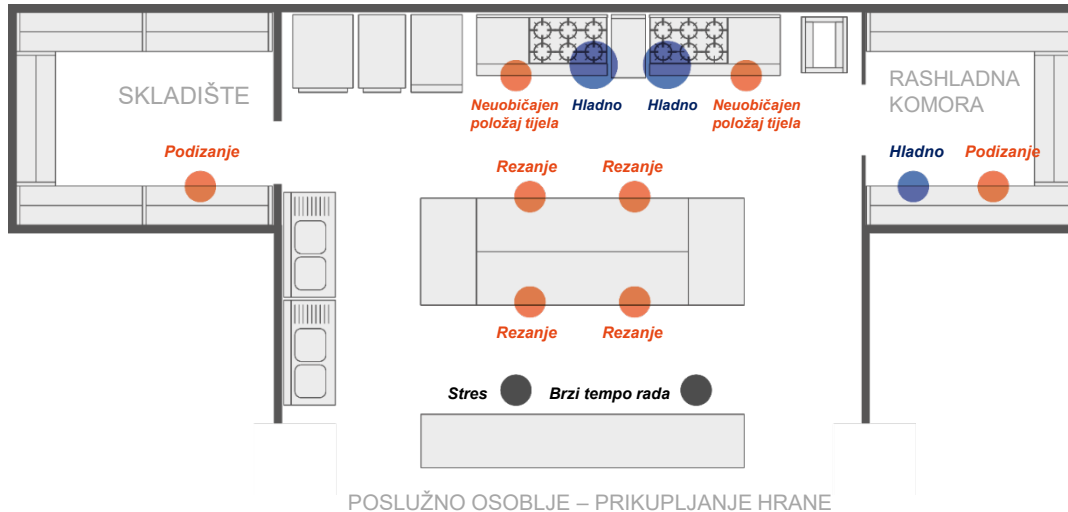
Mapiranje tijela

- Radnici prikupljaju informacije o zdravstvenim problemima.
- Upotrebljava se prikaz prednje i stražnje strane tijela.
- S pomoću olovki/naljepnica u boji radnici na prikazu označavaju gdje ih boli tijekom rada.
- Radnici u skupini raspravljaju o:
 - obrascima koji su se pojavili
 - mogućim uzrocima i idejama za rješenja.



- **Simptomi stresa**
- **Bolovi i tegobe**

Mapiranje opasnosti



- ❖ **Crveno** – opis rada / ergonomija
- ❖ **Plavo** – fizičke opasnosti
- ❖ **Crno** – psihosocijalne opasnosti
- ❖ **Zeleno** – kemijske opasnosti
- ❖ **Smeđe** – biološke opasnosti

- Skupine radnika označavaju opasnosti na radu na planu mjesta rada ili karti koju su nacrtali radnici.
- Moderator vodi raspravu o opasnostima, njihovim uzrocima i idejama za rješenja.

Teme za pokretanje razgovora: upotrijebite scenarij i skup pitanja kako biste pokrenuli skupnu raspravu o nekoj temi.

Primjer: dugotrajno sjedenje

Scenarij

- Vaš posao uključuje dugotrajno sjedenje i nemate puno pauza.
- Primijetili ste da ste na poslu počeli osjećati bolove i tegobe u vratu i ramenima.
- Istezanje bi pomoglo, ali vam je neugodno hodati uokolo i istežati se na poslu.

Pitanja za raspravu

- Koje su vam mogućnosti za uvođenje tjelovježbe u svoj radni dan?
- Kako bi vas vaše mjesto rada moglo potaknuti da budete aktivniji?
- Kako bi se način planiranja i izvođenja zadataka mogao promijeniti radi što veće kombinacije sjedenja, stajanja i kretanja?

Praktični primjeri i čimbenici uspjeha



Primjer: obuka hotelskog uslužnog osoblja za ulogu koordinatora za prevenciju za rad s kolegama

- Članovi hotelskog osoblja zaduženog za čišćenje, održavanje posteljine, pripremu i posluživanje hrane koji su se prijavili kao volonteri osposobljeni su za ulogu koordinatora za prevenciju, kao i o mišićno-koštanim poremećajima te osnovnoj procjeni rizika.
- Na temelju vlastitog iskustva u obavljanju radnih zadataka koordinatori su razmislili o problematičnim svakodnevnim aktivnostima kako bi pronašli praktična rješenja s pomoću promatranja i rasprave s kolegama.
- Također su upotrijebljene ankete za osoblje i druge metode komunikacije sa svim radnicima.
- Uključeni su i vanjski dobavljači i njihovi radnici.
- Rješenja su uključivala:
 - redizajnirana kolica
 - podizanje hotelskih kreveta.



Primjer: radionice za osobe zaposlene u sektoru skrbi o djeci usmjerene na suzbijanje mišićno-koštanih poremećaja

- Održane su tri radionice sa svim radnicima uz upotrebu metoda participativne ergonomije.
- Radionice su slijedile sustavan pristup koji obuhvaća prepoznavanje i analizu rizika povezanih s radom, osmišljavanje rješenja, određivanje prioriteta i provedbu.
- Kao ključni element tog pristupa, radnici su odredili prioritetne zadatke povezane s brigom za djecu i usredotočili se na uključivanje rješenja u te zadatke.
- Rješenja su uključivala:
 - pomaganje djeci da postanu samostalnija
 - promjene radnih rutina
 - kupnju jeftine opreme za podizanje radnih visina.

Primjer: suradnja s radnicima radi sprječavanja rizika povezanih s ručnim prenošenjem tereta u postrojenju za PVC (1)

- Utovar daske duljine 3 metra u kontejnere i njihovo premještanje uzrokovalo je rizik od mišićno-koštanih poremećaja zbog ručnog prenošenja. Robotski sustav smanjio je rizike povezane s ručnim rukovanjem, no uveo je nove sigurnosne rizike.
- Suradnički radni timovi istraživali su rizike pod nadzorom odbora za sigurnost i vanjskog regionalnog fonda za zdravstveno osiguranje.
- To je rezultiralo prilagodbama strojeva i stavljanjem utovarnih kontejnera na kolica s kotačima.
- Radnici su bili uključeni u razvoj i testiranje kolica.

Primjer: suradnja s radnicima radi sprječavanja rizika povezanih s ručnim prenošenjem tereta u postrojenju za PVC (2)

- Promjene su se provodile postupno te su se sagledavale različite mogućnosti i mijenjale one koje su se pokazale neuspješnima.
- Postupak je olakšala predanost direktora postrojenja kontinuiranom poboljšavanju radnih uvjeta, primjerice u obliku delegiranja odgovornosti timovima i shema prijedloga.
- Uprava je na temelju uspješnog iskustva nastavila s daljnjim aktivnostima sudjelovanja radnika.

Čimbenici uspjeha i osnove za mala poduzeća



Čimbenici uspjeha za sudjelovanje radnika u sprječavanju mišićno-koštanih poremećaja iz istraživanja EU-OSHA-e uključuju:

- *predanost* rukovoditelja sprječavanju mišićno-koštanih poremećaja i sudjelovanju radnika
 - dodjelu dovoljno vremena i proračunskih resursa
- sudjelovanje radnika u *svim fazama* intervencije
 - prepoznavanje i uključivanje svih zainteresiranih radnika
- *jasne* uloge i odgovornosti
- *kompetencije* – za mišićno-koštane poremećaje, procjena rizika, participativna metoda, uloga radnih skupina i njihovih članova
- *prilagođavanje* i kombiniranje metoda i alata kako bi se uklopili u kontekst mjesta rada
- učinkovitu *komunikaciju* u svim fazama
- provedbu i praćenje u praksi.

Čimbenici uspjeha za odabir i provedbu preventivnih mjera

- Razmijenite s radnicima mišljenja o idejama i mogućnostima.
 - Izbjegava se previd manje očite mogućnosti.
- Uključite:
 - radnike koji su izravno pogođeni, nadređene osobe, osoblje za održavanje, sigurnosno osoblje itd.
 - ostale radnike na čiji rad također mogu utjecati promjene, npr. one koji rade u drugim područjima povezanim s postupkom proizvodne linije.
- Uključite radnike u:
 - pregledavanje i odlučivanje koja rješenja odabrati za provedbu
 - odlučivanje o akcijskom planu za provedbu
 - uvođenje preventivnih mjera.
- Osposobite radnike i nadređene osobe kako bi se mogli koristiti novim mjerama.

Osnove za mala poduzeća

- Uključivanje radnika ne mora biti komplicirano. Primjerice, može biti riječ o jednostavnim dijalozima ili radionicama.
- U malim organizacijama društveni su odnosi bliži jer se svakodnevno razgovara s radnicima. U njima je potrebno:
 - slušati probleme radnika povezane s mišićno-koštanim poremećajima
 - organizirati sastanke za prepoznavanje problema i osmišljavanje rješenja
 - prepoznati najvažnije prijedloge
 - dodijeliti odgovornost za provedbu
 - testirati i doraditi rješenja
 - uključiti promjene u svakodnevni rad i provjeravati primjenjuju li se u praksi
 - potražiti savjet kad je to potrebno
 - osigurati da radnici budu potpuno obaviješteni i uključeni u sve faze kroz svakodnevne kontakte i druge načine komunikacije.



EU-OSHA-ini resursi uključuju:

- Sudjelovanje radnika u sprječavanju rizika od nastanka mišićno-koštanog poremećaja na mjestu rada (izvješće)
- Sprječavanje mišićno-koštanih poremećaja aktivnim sudjelovanjem radnika: savjeti za dobru praksu (informativni list)
- članak na portalu OSHwiki – Primjena participativne ergonomije
- Sudjelovanje radnika u sigurnosti i zdravlju na radu – praktični vodič
- Mapiranje tijela i opasnosti u sprječavanju mišićno-koštanih poremećaja
- Mapiranje opasnosti i mišićno-koštanih poremećaja
- Teme za pokretanje razgovora o mišićno-koštanim poremećajima na mjestu rada

Pridružite nam se i smanjite opterećenje!

➤ Više informacija potražite na mrežnoj stranici kampanje:
<https://healthy-workplaces.eu/hr>

➤ Pretplatite se na bilten kampanje:
<https://healthy-workplaces.eu/hr/media-centre/newsletter>

➤ Pratite aktivnosti i događanja na društvenim mrežama:



#EUhealthyworkplaces