

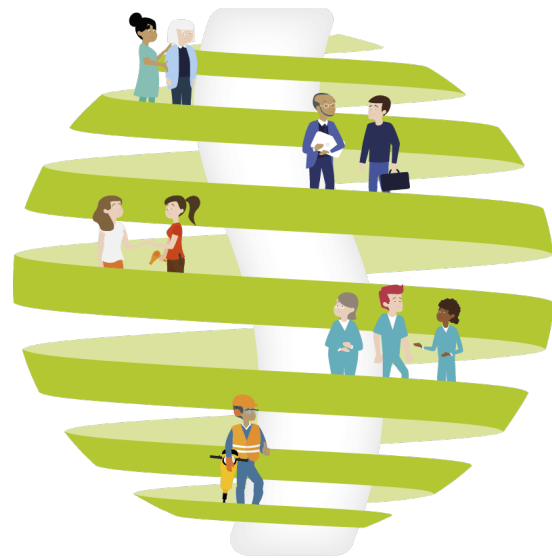


2020–2022 m. saugių darbo vietų kampanija MAŽESNIS KRŪVIS

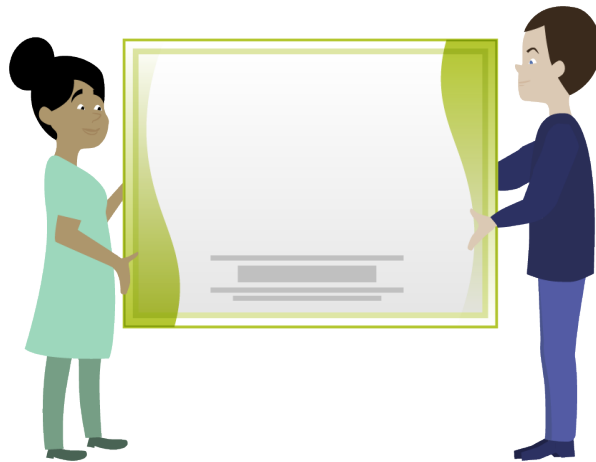
Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencija
dalyvaujant darbuotojams

Apžvalga

- Teisinės pareigos
- Kas yra aktyvus dalyvavimas
- Metodai ir priemonės
- Praktiniai pavyzdžiai
- Sėkmės veiksniai ir esminė informacija mažosioms įmonėms



Teisinės pareigos konsultuotis ir aktyvus darbuotojų dalyvavimas



Teisinės pareigos konsultuotis saugos ir sveikatos klausimais

- Darbdaviai privalo:
 - informuoti darbuotojus ir jų atstovus ir su jais konsultuotis
 - leisti darbuotojams ir jų atstovams dalyvauti diskusijose visais klausimais, susijusiais su darbuotojų sauga ir sveikata
- Nacionaliniuose įstatymuose ir (arba) praktikoje nustatomi konkretūs reikalavimai; jie gali apimti papildomus įpareigojimus

Aktyvus darbuotojų dalyvavimas

- *Aktyvus* dalyvavimas neapsiriboja konsultacijomis
- Vadovai ir darbuotojai dirba *kartu*, kad išvengtų rizikos
 - Darbą atliekantys darbuotojai dalyvauja nustatant raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos veiksnius ir priimant sprendimus dėl problemų sprendimo priemonių
- Tačiau už rizikos vertinimą pirmiausia *atsako* vadovai ir darbdaviai



Darbuotojų dalyvavimas – tai

- Veiksmingas ir atviras dialogas
- Bendras problemų sprendimas ir sprendimų priėmimas
- Klausymasis ir reagavimas į tai, kas pasakyta
- Dalyvavimas nustatant pavojus, vertinant riziką ir kuriant sprendimus
- Dalyvavimas įgyvendinant ir vertinant sprendimus bei skatinant saugias darbo sąlygas
- Visapusiškas darbuotojų bendradarbiavimas su darbdaviais
- Priemonių parengimas ir jų įgyvendinimas praktikoje

Darbuotojų dalyvavimo nauda

▪ Tinkamiausių sprendimų nustatymas, nes darbuotojai ir jų atstovai

- Žino, kaip atliekamas darbas ir kokią įtaką jis jiems daro
- Žino kliūtis
- Turi idėjų, kaip ir ką keisti
- Bus tie, kurie diegs pokyčius praktiškai

▪ Rezultatas

- Mažiau nelaimingų atsitikimų
- Ekonomiškai efektyvūs sprendimai
- Geresnis informuotumas apie riziką darbo vietoje ir jos kontrolė
- Didesnė motyvacija ir įsipareigojimas

Metodai ir priemonės



Keletas metodų ir priemonių

- Išsamios dalyvaujamosios ergonomikos programos, apimančios visą rizikos vertinimo procesą
- Seminarai, trumpi pristatymai apie sveikatą (angl. *tool box talks*).
- Minčių lietus ieškant novatoriškų sprendimų
- Metodai, skirti paremti diskusijas, pavyzdžiui,
 - kūno ir pavojų žymėjimas
 - fotografavimas ir nuotraukų aptarimas („nuotraukų safaris“)
- Klausimynai, skirti nustatyti pavojus arba įvertinti rezultatus ir pateikti pasiūlymų schemas
- Metodai ir priemonės gali būti derinami įvairiais būdais ir pritaikomi prie darbo vietos ir aplinkybių

Nuotraukų safaris

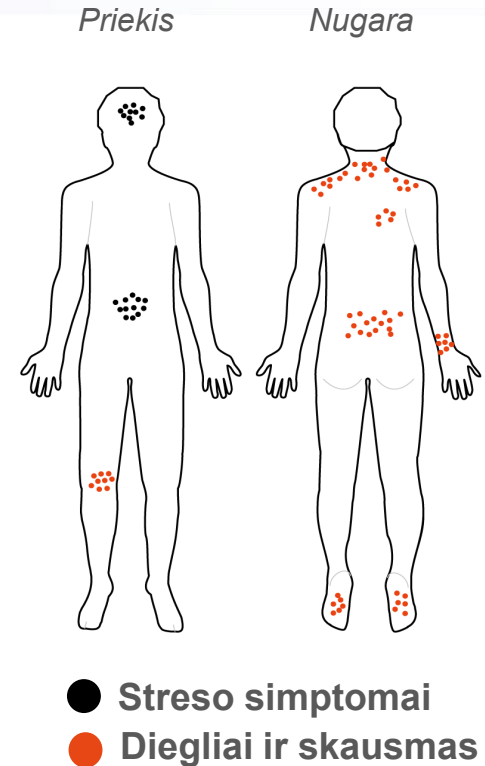
- Darbuotojai fotografuoja rizikingas užduotis, situacijas, įrangą ir pan.
 - Per 2 savaites kiekvienas asmuo mobiliuoju telefonu nufotografuoja 2–3 dalykus, kurie, jų manymu, yra rizikingi arba sukelia jiems skausmą
- Kiekvienas asmuo atspausdina ir pakabina savo nuotraukas, pvz., skelbimų lentoje, su trumpu paaiškinimu
- Nuotraukos aptariamose grupėse, ieškant priežasčių ir aptariant sprendimus
 - Nuotraukas galima grupuoti pagal temą
 - Taip pat galima fotografuoti galimus sprendimus
- Nuotraukos taip pat gali būti naudojamos darbo pavojams įvertinti ir aptarti kas savaitę vykstančiuose susitikimuose

Minčių lietus veiksmams

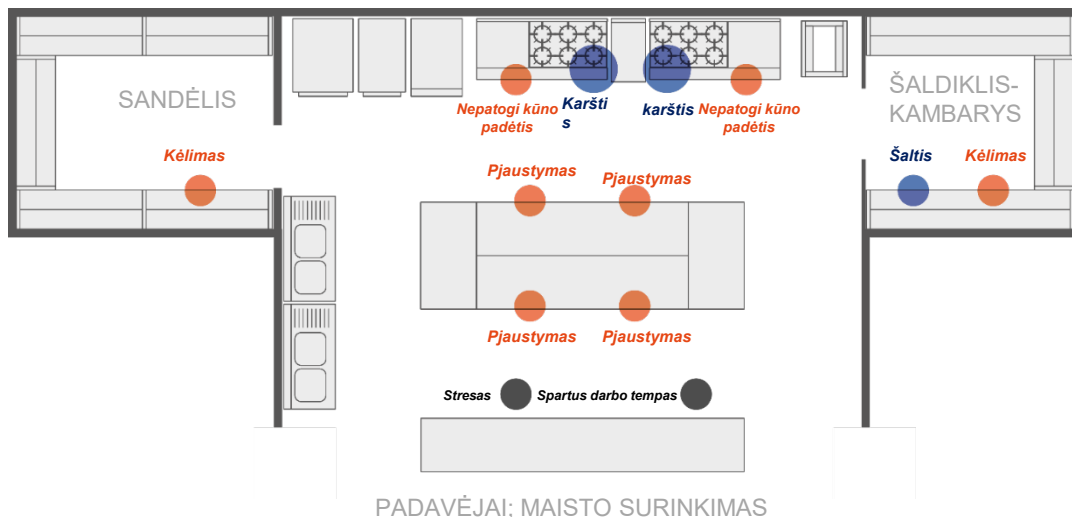
- Visi siūlo idėjas, kurias vėliau galima išbandyti ir nustatyti veiksmų prioritetus
- Sesijos struktūrizavimo pavyzdys
 - Paprašykite darbuotojų pasiūlyti veiksmus, susijusius su darbo vietos išdėstymu, įranga, darbo organizavimu, psichosocialiniais veiksniais ir t. t.:
 - idėjos aptariamoms ir užrašomos, pavyzdžiui, ant stendinio bloknoto
 - siekiant paskatinti kūrybiškumą, dalyviams nurodoma negalvoti apie jokiais kliūtis
 - kaip grupė apsvarstykite, kokie veiksmai būtini kiekvienam
 - Kaip pagalbinę priemonę, pateikite dalyviams patarimų, kaip valdyti rizikos veiksnius, sąrašą ir sprendimų pavyzdžius (pvz., iš prevencijos vadovo)

Kūno žymėjimas

- Darbuotojai kaupia informaciją apie sveikatos problemas
- Jie naudoja kūno žemėlapi, vaizduojantį priekio ir nugaros vaizdą
- Naudodami spalvotus rašiklius ir (arba) lipdukus, darbuotojai žemėlapyje pažymi, kur jie dirbdami patiria skausmą
- Grupėje darbuotojai aptaria:
 - pastebėtus dėsningumus
 - galimas priežastis ir sprendimų idėjas



Pavojų žymėjimas



- ❖ **Raudona** – darbo vietos struktūra ir ergonomika
- ❖ **Mėlyna** – fiziniai pavojai
- ❖ **Juoda** – psichosocialiniai
- ❖ **Žalia** – cheminiai
- ❖ **Ruda** – biologiniai

- Darbo vietos plane arba darbuotojų sudarytame žemėlapyje darbuotojų grupės pažymi darbo pavojus
- Tarpininkas veda diskusiją apie pavojus, jų priežastis ir sprendimų idėjas

Pokalbio pradžios frazės: Kad pradėtumėte grupinę diskusiją apie temą, naudokite scenarijų ir klausimų rinkinį

Pavyzdys. Ilgalaikis sėdėjimas

Scenarijus

- Darbo metu daug laiko praleidžiate sėdėdami ir nedarote daug pertraukų
- Pastebėjote, kad darbe pradėjote jausti dieglius ir skausmą kaklo ir pečių srityje
- Tempimo pratimai padėtų, bet jums gėda vaikščioti aplink ir mankštintis darbe

Diskusijos klausimai

- Ar turite galimybių į savo darbo dienotvarkę įtraukti mankštą?
- Kaip jūsų darbo vieta galėtų paskatinti jus būti aktyvesnius?
- Kaip galima pakeisti užduočių planavimo ir atlikimo būdą, kad būtų galima geriau suderinti sėdėjimą, stovėjimą ir judėjimą?

Praktiniai pavyzdžiai ir sėkmės veiksniai



Pavyzdys. Viešbučio aptarnaujančių darbuotojų mokymas, kad jie įgytų prevencijos koordinatorių kvalifikaciją ir dirbtų su bendradarbiais

- Viešbučio valytojų, skalbyklų ir maitinimo darbuotojų savanoriai buvo mokomi kaip prevencijos koordinatoriai ir mokomi apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus bei bazinį rizikos vertinimą
- Pasitelkę savo darbo užduočių patirtį, koordinatoriai apžvelgė kasdienę probleminę veiklą, siekdami rasti praktinius sprendimus, stebėdami ir diskutuodami su bendradarbiais
- Darbuotojų apklausos ir kiti komunikacijos metodai taip pat buvo naudojami su visais darbuotojais
- Išorės tiekėjai ir jų darbuotojai taip pat buvo įtraukti
- Priimti sprendimai:
 - naujo dizaino vežimėlis
 - pakeliamos viešbučio lovos



Pavyzdys. Praktiniai seminarai su vaikų priežiūros darbuotojais, skirti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams mažinti

- Surengti 3 praktiniai seminarai su visais darbuotojais, taikant dalyvaujamosios ergonomikos metodus
- Seminaruose laikytasi sisteminio požiūrio, apimančio su darbu susijusios rizikos nustatymą ir analizę, sprendimų ieškojimą, prioritetų nustatymą ir įgyvendinimą
- Pagrindiniai šio metodo elementai buvo darbuotojų prioritetų nustatymas svarbiausioms vaikų priežiūros užduotims ir dėmesys sprendimų integravimui į šias užduotis
- Priimti sprendimai:
 - pagalba vaikams siekiant jiems padėti tapti savarankiškesniems
 - pasikeitusi darbo rutina
 - nebrangios įrangos, skirtos darbo aukščiui padidinti, įsigijimas

Pavyzdys. Darbuotojų įtraukimas siekiant užkirsti kelią su krovimu rankomis susijusiai rizikai PVC gamykloje (1)

- 3 metrų ilgio lentų pakrovimas į konteinerius ir jų perkėlimas rankiniu būdu sukėlė raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką. Robotizuota sistema sumažino rankinio darbo riziką, tačiau sukėlė naujų pavojų saugai.
- Bendradarbiaujančios darbo grupės tyrė riziką, prižiūrimos saugos komiteto ir išorės regioninio sveikatos draudimo fondo.
- Dėl to mašinos buvo pritaikytos, o krovimo konteineriai buvo sumontuoti ant vežimėlių su ratukais.
- Darbuotojai dalyvavo kuriant ir bandant vežimėlius.

Pavyzdys. Darbuotojų įtraukimas siekiant užkirsti kelią su krovimu rankomis susijusiai rizikai PVC gamykloje (2)

- Pakeitimai buvo diegiami palaipsniui, įvertinant įvairias galimybes ir koreguojant nepasisekusias.
- Šį procesą padėjo vykdyti gamyklos direktoriaus įsipareigojimas nuolat gerinti darbo sąlygas, pavyzdžiui, atsakomybės perdavimas komandoms ir pasiūlymų teikimo schema.
- Vadovybė pasinaudojo sėkminga patirtimi, kad toliau vykdytų daugiau veiklų dalyvaujant darbuotojams.

Sėkmės veiksniai ir esminė informacija mažosioms įmonėms



EU-OSHA tyrimų duomenimis, darbuotojų dalyvavimo raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijoje sėkmės veiksniai yra šie:

- Vadovybės *įsipareigojimas* užtikrinti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevenciją ir darbuotojų dalyvavimą
 - Pakankamų laiko ir biudžeto išteklių skyrimas
- Darbuotojų dalyvavimas *visuose* intervencinės priemonės *etapuose*
 - Visų susijusių darbuotojų nustatymas ir įtraukimas
- *Aiškus* pareigų ir atsakomybės pasiskirstymas
- *Kompetencija* – raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų, rizikos vertinimo, dalyvaujamojo metodo, darbo grupių ir jų narių vaidmenų srityje
- Metodų ir priemonių *pritaikymas* ir derinimas atsižvelgiant į darbo vietą
- Efektyvus *bendravimas* visais etapais
- Praktinis *įgyvendinimas* ir tolesni veiksmai

Sėkmės veiksniai pasirenkant ir įgyvendinant prevencijos priemones

- Kartu su darbuotojais aptarkite idėjas ir galimybes
 - Nevenkite pastebėti ne tokių akivaizdžių galimybių
- Įtraukite:
 - tiesiogiai susijusius darbuotojus, prižiūrėtojus, techninės priežiūros, saugos specialistus ir kt.
 - kitus darbuotojus, kurių darbui taip pat gali turėti įtakos pokyčiai, pvz., dirbančius kitose gamybos linijos proceso srityse
- Įtraukite darbuotojus:
 - peržiūrint sprendimus ir nusprendžiant, kuriuos iš jų įgyvendinti
 - priimant sprendimus dėl veiksmų plano įgyvendinimo
 - išbandant prevencijos priemones
- Mokykite darbuotojus ir prižiūrėtojus naudotis naujomis priemonėmis

Esminė informacija mažosioms įmonėms

- Įtraukti darbuotojus neturi būti sudėtinga, pvz., rengiant paprastus dialogus ar praktinius seminarus
- Mažos organizacijos palaiko glaudesnius socialinius ryšius, darbuotojai bendrauja kasdien. Turėtų būti:
 - Išklausomi darbuotojų nuogaštavimai dėl raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų
 - Organizuojami susitikimai problemoms nustatyti ir sprendimams rasti
 - Nustatomi tinkamiausi pasiūlymai
 - Paskirstoma atsakomybė dėl įgyvendinimo
 - Išbandomi ir tobulinami sprendimai
 - Diegiami pakeitimai į kasdienes procesus ir tikrinama, ar jie taikomi praktikoje
 - Kreipiamasi pagalbos, kai jos reikia
 - Darbuotojai nuolat visapusiškai informuojami ir įtraukiami į visus etapus kasdien su jais bendraujant **ar** kitomis ryšių priemonėmis



EU-OSHA šaltiniai yra

- Darbuotojų dalyvavimas vykdant raumenų ir kaulų sistemos rizikos darbe prevenciją (ataskaita)
- Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencija aktyviai dalyvaujant darbuotojams. Geriausios praktikos patarimai (informacinis biuletenis)
- „OSHwiki“ straipsnis „Dalyvaujamosios ergonomikos vykdymas“
- Darbuotojų dalyvavimas užtikrinant darbuotojų saugą ir sveikatą. Praktinis vadovas
- Kūno ir pavojų žymėjimas siekiant užkirsti kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams
- Pavojų žymėjimas ir RKS sutrikimai
- Frazės, padedančios užmegzti pokalbį apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus darbo vietoje

Prisijunkite ir kartu mažinkime krūvj!

- Daugiau informacijos rasite kampanijos interneto svetainėje:
healthy-workplaces.eu
- Užsiprenumeruokite mūsų kampanijos naujienlaiškį
<https://healthy-workplaces.eu/en/healthy-workplaces-newsletter>
- Gaukite naujausią informaciją apie veiklą ir renginius per socialinę žiniasklaidą



#EUhealthyworkplaces