

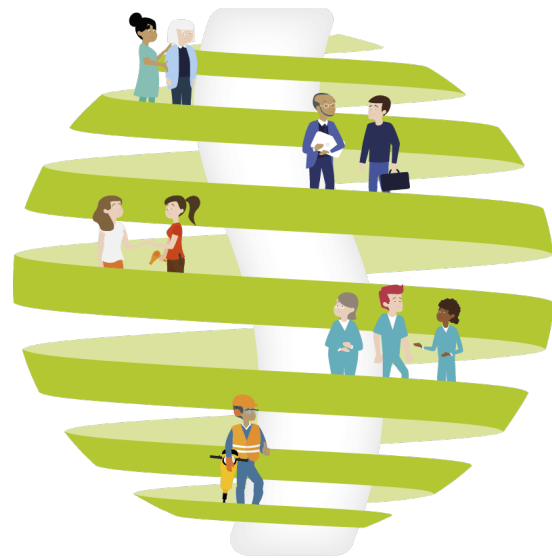


Campania „Locuri de muncă sigure și sănătoase 2020-2022” LOCURILE DE MUNCĂ SĂNĂTOASE ÎȚI FAC SARCINA MAI UȘOARĂ!

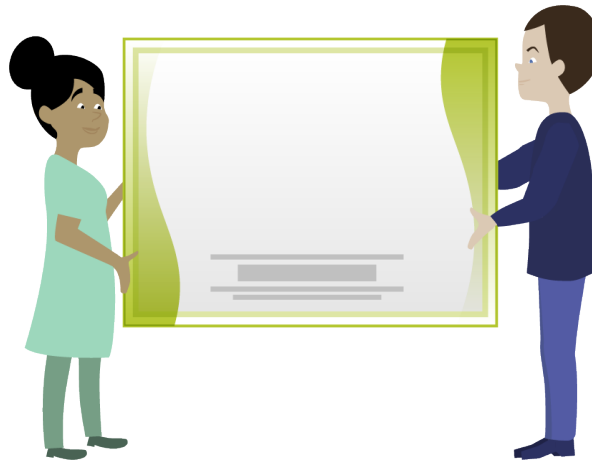
Prevenirea afecțiunilor musculoscheletice (AMS) prin participarea
lucrătorilor

Prezentare generală

- **Obligații legale**
- **Ce este participarea activă**
- **Metode și instrumente**
- **Exemple practice**
- **Factori de succes și elemente de bază pentru întreprinderile mici**



Obligații legale privind consultarea și participarea activă a lucrătorilor



Obligații legale privind consultarea cu privire la securitate și sănătate

- **Angajatorii trebuie:**
 - să informeze și să consulte lucrătorii și reprezentanții acestora
 - să permită lucrătorilor și reprezentanților acestora să participe la discuții cu privire la orice problemă legată de securitatea și sănătatea în muncă
- **Legile și/sau practicile naționale stabilesc cerințe specifice și pot include obligații suplimentare**

Participarea activă a lucrătorilor

- Participarea *activă* înseamnă mai mult decât consultarea
- Cadrele de conducere și lucrătorii depun eforturi *comune* pentru a preveni riscurile
 - Lucrătorii care realizează sarcinile sunt implicați atât în determinarea factorilor de risc AMS, cât și în luarea deciziilor în ceea ce privește adoptarea de măsuri pentru soluționarea problemelor
- Cu toate acestea, cadrele de conducere și angajatorii sunt principalii *responsabili* pentru realizarea evaluărilor de risc



Participarea lucrătorilor înseamnă:

- Dialog eficient și deschis
- Soluționarea problemelor și luarea deciziilor în comun
- Ascultarea și întreprinderea unor acțiuni pe baza aspectelor comunicate
- Participarea la identificarea pericolelor, la evaluarea riscurilor și la identificarea soluțiilor
- Participarea la punerea în aplicare a soluțiilor, evaluarea acestora și promovarea unor condiții de muncă sigure
- Cooperarea deplină a lucrătorilor cu angajatorii
- Stabilirea unor măsuri care să poată fi puse în practică

Beneficiile participării lucrătorilor

▪ Identificarea celor mai adecvate soluții deoarece lucrătorii și reprezentanții acestora:

- știu cum se realizează sarcina și în ce mod îi afectează
- cunosc obstacolele
- au idei privind modificările necesare
- vor fi cei care vor pune în practică modificările

▪ Rezultate:

- Rate mai mici de accidentare
- Soluții eficiente din punctul de vedere al costurilor
- Un grad mai ridicat de conștientizare și control al riscurilor la locul de muncă
- Un nivel mai ridicat de motivație și angajament

Metode și instrumente



Câteva metode și instrumente

- Programe participative cuprinzătoare privind ergonomia, derulate pe parcursul întregului proces de evaluare a riscurilor
- Ateliere de lucru, discuții despre setul de instrumente
- Sesiuni de reflecție pentru identificarea unor soluții inovatoare
- Tehnici prin care să se sprijine discuțiile, precum:
 - Cartografierea corpului și cartografierea pericolelor
 - Realizarea și discutarea fotografiilor (metoda safariurilor foto)
- Chestionare pentru identificarea inițială a pericolelor sau pentru evaluarea rezultatelor și scheme de sugestii
- Metodele și instrumentele pot fi combinate în diferite moduri și adaptate nevoilor și contextului locului de muncă

Safariuri foto

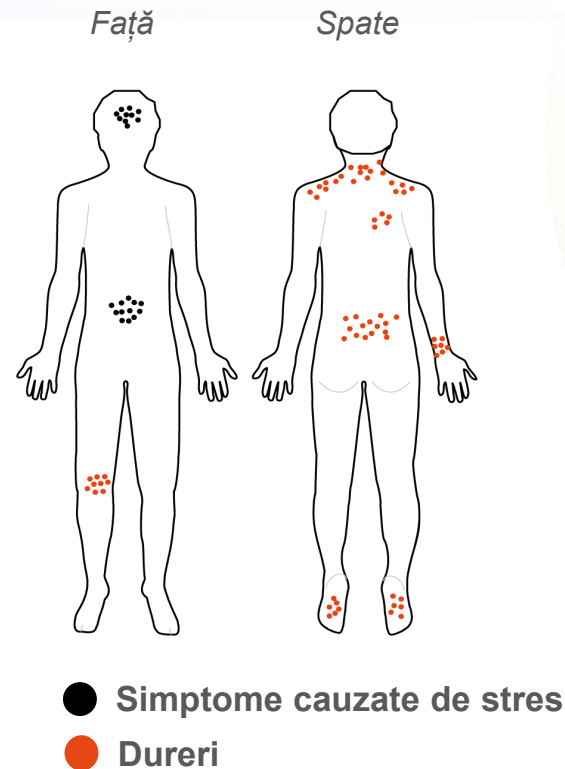
- **Lucrătorii fac fotografiile cu sarcini, situații, echipamente riscante etc.**
 - Timp de 2 săptămâni, toți lucrătorii fac, cu telefonul mobil, 2-3 fotografiile cu ceva ce consideră că este riscant sau că le provoacă durere
- **Aceștia imprimă și afișează fotografiile făcute – de exemplu, pe un avizier – însoțite de o scurtă explicație**
- **Fotografiile sunt discutate în grup pentru a analiza cauzele și pentru a discuta despre soluții**
 - Fotografiile pot fi grupate în funcție de temă
 - Se pot face fotografiile și cu posibile soluții
- **Fotografiile pot fi utilizate și pentru a evalua și a discuta pericolele de la locul de muncă în cadrul unor reuniuni săptămânale**

Sesiuni de reflecție în vederea acțiunii

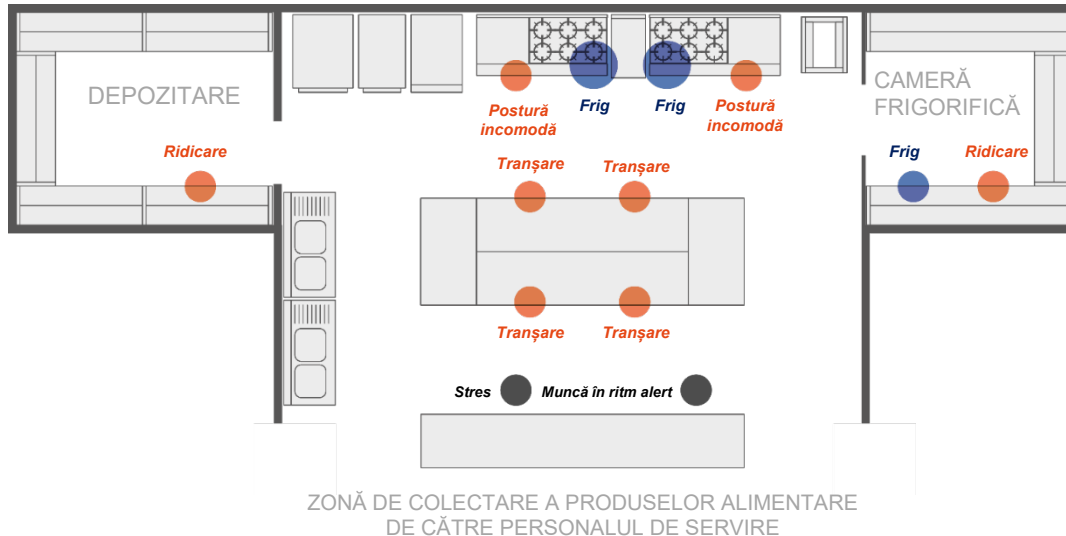
- Toată lumea propune idei care pot fi apoi testate, stabilindu-se prioritățile pentru punerea în practică a acestora
- Exemplu de structurare a unei sesiuni:
 - Lucrătorii sunt invitați să sugereze acțiuni care vizează amenajarea locului de muncă, echipamentele, organizarea muncii, factorii psihosociali etc.
 - Ideile sunt discutate și notate, de exemplu, pe un flip chart.
 - Pentru a facilita creativitatea, participanții sunt rugați să nu ia în considerare niciun obstacol
 - Acțiunile necesare pentru fiecare dintre acestea se analizează la nivelul grupului
 - Ca ajutor, li se oferă participanților o listă cu sfaturi pentru gestionarea factorilor de risc și exemple de soluții (cum ar fi, de exemplu, cele dintr-un ghid de prevenire)

Cartografierea corpului

- Lucrătorii adună informațiile despre problemele de sănătate
- Utilizează o hartă a corpului văzut din față și din spate
- Lucrătorii marchează pe hartă, cu pixuri/autocolante colorate, zonele în care au dureri în timpul lucrului
- În cadrul grupului, lucrătorii discută:
 - tiparele care au apărut
 - cauzele posibile și ideile de soluții



Cartografierea pericolelor



❖ **Roșu** – Design spațiu de lucru/ergonomie

❖ **Albastru** – Pericole fizice

❖ **Negru** – Pericole psihosociale

❖ **Verde** – Pericole chimice

❖ **Maro** – Pericole biologice

- Pe un plan al spațiului de lucru sau pe o hartă desenată de lucrători, grupurile de lucrători marchează pericolele asociate locului de muncă
- Facilitatorul conduce o discuție despre pericole, cauzele lor și idei de soluții

Inițiatori de conversație: Utilizați un scenariu și un set de întrebări pentru a începe o discuție de grup despre un subiect

Exemplu: statul în poziția șezut timp îndelungat

Scenariu

- Munca dumneavoastră presupune să stați mult timp pe scaun și nu luați multe pauze?
- Ați observat că la locul de muncă ați început să aveți dureri de gât și de umeri?
- Exercițiile de întindere ar ajuta, dar vă simțiți jenat să vă plimbați și să vă întindeți la locul de muncă?

Întrebări pentru discuții

- Ce oportunități aveți pentru a integra activități fizice în programul dumneavoastră de lucru?
- Cum v-ar putea încuraja condițiile de la locul de muncă să aveți un stil de viață mai activ?
- Cum poate fi schimbat modul în care sarcinile sunt planificate și realizate pentru a combina cât mai mult posibil opțiunile de șezut, de stat și de mișcare?

Exemple practice și factori de succes



Exemplu: Formarea lucrătorilor din serviciile hoteliere drept coordonatori de prevenire pentru a lucra cu colegii

- Voluntarii din rândul personalului care se ocupă de curățenie și de lenjerie în cadrul hotelului și al personalului de catering au fost pregătiți pentru a coordona activitatea de prevenire și au fost instruiți cu privire la AMS și la evaluarea de bază a riscurilor
- Pe baza propriilor experiențe legate de îndeplinirea sarcinilor de serviciu, coordonatorii au analizat activitățile de zi cu zi care sunt problematice, pentru a identifica soluții practice prin intermediul observațiilor și al discuțiilor cu colegii
- De asemenea, au fost utilizate sondaje în rândul personalului și alte metode de comunicare cu toți lucrătorii
- Au fost implicați și furnizorii externi și lucrătorii acestora
- Soluțiile au inclus:
 - un cărucior reproiectat
 - ridicarea paturilor de hotel



Exemplu: Ateliere cu lucrători din domeniul îngrijirii copiilor pentru a reduce afecțiunile musculoscheletice

- Au fost realizate 3 ateliere cu toți lucrătorii utilizând metode ergonomice participative
- Atelierele au urmat o abordare sistematică ce vizează identificarea și analiza riscurilor legate de muncă, generarea de soluții, stabilirea priorităților și punerea în aplicare
- Elementele-cheie ale abordării au fost stabilirea de către lucrători a priorităților privind cele mai importante sarcini de îngrijire a copiilor și concentrarea asupra integrării soluțiilor în legătură cu aceste sarcini
- Soluțiile au inclus:
 - Ajutorul acordat copiilor pentru ca aceștia să devină mai independenți
 - Schimbarea rutinelor de lucru
 - Achiziționarea de echipamente la preț redus pentru a asigura o înălțime mai adecvată pentru realizarea sarcinilor

Exemplu: Implicarea lucrătorilor pentru a preveni riscurile de manipulare manuală într-o fabrică de PVC (1)

- Încărcarea plăcilor de 3 metri lungime în containere și deplasarea acestora a generat riscuri de AMS din cauza manipulării manuale. Un sistem robotizat a redus riscurile legate de manipularea manuală, dar a generat noi riscuri în materie de securitate
- Echipele de lucru în colaborare au investigat riscurile, sub supravegherea comitetului pentru securitate și a casei regionale externe de asigurări de sănătate
- Ca urmare, au fost realizate adaptări ale mașinilor, iar containerele care trebuiau încărcate au fost așezate pe cărucioare cu roți
- Lucrătorii au fost implicați în conceperea și testarea cărucioarelor

Exemplu: Implicarea lucrătorilor pentru a preveni riscurile de manipulare manuală într-o fabrică de PVC (2)

- Schimbările au fost realizate treptat, analizându-se diferite opțiuni și modificându-le pe cele care nu s-au dovedit a fi de succes
- Procesul a fost sprijinit prin angajamentul asumat de directorul fabricii pentru îmbunătățirea continuă a condițiilor de muncă, cum ar fi delegarea responsabilității către echipe și o fișă de sugestii
- Conducerea s-a folosit de această experiență reușită pentru a continua activitățile de participare a lucrătorilor

Factori de succes și elemente de bază pentru întreprinderile mici



Factorii de succes pentru participarea lucrătorilor la prevenirea AMS care reies din cercetarea EU-OSHA includ:

- *Angajamentul* conducerii față de prevenirea AMS și participarea lucrătorilor
 - Alocarea de timp și resurse bugetare suficiente
- Participarea lucrătorilor la *toate etapele* intervenției
 - Identificarea și includerea tuturor lucrătorilor afectați
- Roluri și responsabilități *clare*
- *Competențe* – în AMS, evaluarea riscurilor, metoda participativă, rolul grupurilor de lucru și al membrilor acestora
- *Adaptarea și combinarea metodelor și a instrumentelor* pentru a fi adecvate contextului locului de muncă
- *Comunicare* eficace în toate etapele
- *Punerea în aplicare și urmărirea în practică*

Factori de succes pentru alegerea și punerea în aplicare a măsurilor de prevenire

- Sesiuni de reflecție cu lucrătorii pentru identificarea de idei și opțiuni
 - Evitarea trecerii cu vederea a unei opțiuni mai puțin evidente
- Implică:
 - lucrătorii direct afectați, supraveghetorii, personalul de întreținere, personalul de securitate etc.
 - alți lucrători a căror activitate poate fi afectată, de asemenea, de schimbări, de exemplu activitatea desfășurată în alte spații din liniile de producție
- Implicarea lucrătorilor în:
 - reexaminarea soluțiilor și luarea deciziilor cu privire la cele care pot fi selectate pentru a fi puse în aplicare
 - luarea deciziilor cu privire la planul de acțiune care urmează a fi pus în aplicare
 - testarea măsurilor de prevenire
- Formarea lucrătorilor și a supraveghetorilor în utilizarea noilor măsuri

Elemente de bază pentru întreprinderile mici

- Implicarea lucrătorilor nu trebuie să fie complicată, aceasta însemnând, de exemplu, simple dialoguri sau ateliere
- Organizațiile mici au relații sociale mai strânse, comunicând zilnic cu lucrătorii. Acestea ar trebui:
 - să asculte preocupările lucrătorilor în ceea ce privește AMS
 - să organizeze reuniuni pentru a identifica problemele și pentru a găsi soluții
 - să identifice cele mai importante sugestii
 - să împartă responsabilitățile pentru punerea în aplicare
 - să testeze și să perfecționeze soluțiile
 - să integreze schimbările în operațiunile zilnice și să verifice dacă acestea sunt aplicate în practică
 - să solicite asistență atunci când situația o cere
 - să informeze și să implice pe deplin lucrătorii în toate etapele, prin contact zilnic și prin alte mijloace de comunicare



Resursele EU-OSHA includ:

- Participarea lucrătorilor la prevenirea riscurilor musculoscheletice la locul de muncă (raport)
- Prevenirea afecțiunilor musculoscheletice (AMS) prin participarea activă a lucrătorilor: recomandări de bune practici (fișă de informare)
- Articolul OSHwiki – Realizarea ergonomiei participative
- Participarea lucrătorilor la securitatea și sănătatea în muncă – Ghid practic
- Cartografierea corpului și a pericolelor în prevenirea afecțiunilor musculoscheletice (AMS)
- Cartografierea pericolelor și AMS
- Inițiatori de conversații pentru discuții la locul de muncă despre afecțiunile musculoscheletice

Veniți alături de noi și vă faceți sarcina mai ușoară!

- Pentru mai multe informații, consultați site-ul campaniei: healthy-workplaces.eu
- Abonați-vă la buletinul informativ al campaniei: <https://healthy-workplaces.eu/en/healthy-workplaces-newsletter>
- Urmăriți activitățile și evenimentele noastre pe platformele de comunicare socială:



#EUhealthyworkplaces

Traducere efectuată de Centrul de Traduceri (CdT, Luxemburg), pe baza textului original din limba engleză.