

Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség

Hosszan tartó statikus ülés a munkahelyen

Egészségi hatások és a bevált gyakorlatra vonatkozó javaslatok

Összefoglaló

Szerzők: Kees Peereboom és Nicolien de Langen (vhp human performance, Hollandia) Alicja Bortkiewicz-cel együttműködésben (Nofer Foglalkozás-egészségügyi Intézet, Łódź, Lengyelország).

Lektor: Jacqueline Snijders (Panteia, Hollandia).

Ez a jelentés az Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség (EU-OSHA) megbízásából készült. Tartalmáért, beleértve a benne megfogalmazott véleményeket és/vagy következtetéseket, a szerzők felelnek, és nem feltétlenül tükrözik az EU-OSHA álláspontját.

Projektvezető: Sarah Copsey (EU-OSHA)

**A Europe Direct szolgáltatása segít Önnek választ találni az
Európai Unióval kapcsolatos kérdéseire**

**Ingyenesen hívható
telefonszám (*):**

(00) 800 6 7 8 9 10 11

(*) Egyes mobiltelefon-szolgáltatók nem teszik lehetővé a 00 800-as telefonszámok hívását, vagy kiszámlázzák ezeket a hívásokat.

Bővebb tájékoztatást az Európai Unióról az interneten talál <http://europa.eu>.

Katalógusadatok a kiadvány borítóján találhatóak.

Luxemburg: Az Európai Unió Kiadóhivatala, 2021.

© Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség, 2021.

A sokszorosítás a forrás feltüntetésével engedélyezett.

ÖSSZEFOGLALÓ

Bevezetés

Mivel egyre több munkakörben nő az ülőmunka aránya, sokasodnak az egészségi állapot romlása és az ülő életmód közötti kapcsolatra utaló bizonyítékok, ami még fontosabbá tette azt, hogy foglalkozzunk a munkahelyen való, hosszan tartó statikus ülés problémájával. Ez a jelentés a munkahelyeken való, hosszan tartó statikus ülés kérdéskörével foglalkozik. Ebbe beletartozik a munkahelyen való ülés mértékének kérdése, a hosszan tartó ülés egészségi hatásai, az ülőhelyzet megtartásának időtartamára vonatkozó ajánlások, valamint a jó gyakorlatra vonatkozó javaslatok és példák azzal kapcsolatban, hogy hogyan lehet elkerülni és lecsökkenteni a hosszan tartó ülést a munkahelyen, és a munkát aktívabbá és dinamikusabbá tenni. A jelentés következtetéseket és iránymutatásokat is tartalmaz döntéshozók számára. A jelentés figyelembe kívánja venni a mikro- és kisvállalkozások szükségleteit, az irodai és a nem irodai típusú munkát, a nemmel és az életkorral kapcsolatos kérdéseket, valamint az iskolákban való, hosszan tartó ülés kérdését is tárgyalja. A jelentés meghatározása szerint a hosszan tartó ülés azt jelenti, hogy valaki egyszerre több mint 2 órán át ülőhelyzetben van.

Ehhez a jelentéshez kapcsolódóan egy második jelentés a hosszan tartó állással foglalkozik¹, emellett három OSHwiki cikk^{2,3,4} további információval szolgál a hosszan tartó ülésről, állásról és a mozgás munkahelyen való előmozdításáról.

Szakpolitikai háttér

Bár az Európai Unióban nincs kifejezetten a munkahelyen való üléssel foglalkozó munkahelyi biztonsági és egészségvédelmi előírás, a munkával kapcsolatos váz- és izomrendszeri megbetegedések jelentette általános kihívást az EU munkahelyi biztonsági és egészségvédelmi stratégiája elismeri és prioritásként kezeli. Számos, az uniós tagállamok által végrehajtott uniós irányelv is létezik a munkahelyi biztonságra és egészségvédelemre vonatkozóan, amelyek relevánsak a hosszan tartó üléssel kapcsolatos kockázatok megelőzése szempontjából.⁵ Mivel egyre inkább előtérbe kerül az ülőmunka, az EU szakpolitikai ajánlásokat fogalmazott meg a testmozgás előmozdítása érdekében, a munkahelyekre vonatkozóan is⁶. Ezek az ajánlások a munkahelyi környezetet célzó tagállami fellépésekre vonatkozó mutatókat foglalnak magukban az EU testmozgással kapcsolatos iránymutatásai alapján⁷.

Mi a hosszú ideig megtartott ülőhelyzet?

A hosszan tartó ülést meghatározhatjuk úgy, hogy valaki egyszerre több mint 2 órán keresztül ül. Három fő jellemzője:

- alacsony energiafelhasználás; (munka-energia forgalom)
- ülő testhelyzet;
- statikus (jellegű izommunka)terhelés (fizikai erőfeszítés ugyanazon testhelyzet fenntartása érdekében).

¹ EU-OSHA (Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség), *Kényszerből hosszú ideig megtartott állóhelyzet a munkahelyen: Egészségügyi hatások és bevált gyakorlatra vonatkozó javaslatok*, 2021. Elérhető:

<https://osha.europa.eu/hu/themes/musculoskeletal-disorders/research-work-related-msds>

² https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting

³ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_standing

⁴ https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting

⁵ Európai Bizottság, A Bizottság közleménye az Európai Parlamentnek, a Tanácsnak, az Európai Gazdasági és Szociális Bizottságnak és a Régiók Bizottságának: Biztonságosabb és egészségesebb munkahely mindenkinek – Az Európai Unió munkahelyi biztonságra és egészségvédelemre irányuló jogszabályainak és politikájának modernizálása, COM(2017) 12 final., 2017.1.10., 9. o. Elérhető: <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=16874&langId=en>

⁶ EU (Európai Unió), A Tanács ajánlása az egészségvédő testmozgás ágazatközi előmozdításáról (2013/C 354/01). Elérhető: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/PDF/?uri=CELEX:32013H1204\(01\)&from=HU](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/PDF/?uri=CELEX:32013H1204(01)&from=HU)

⁷ EU (Európai Unió), *Az EU testmozgásra vonatkozó iránymutatásai*, 2008. Elérhető: https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/2008_eu_physical_activity_guidelines_en.pdf

Mennyit ülünk a munkahelyen?

Az Eurobarométer 2013-as adatai szerint⁸ az EU-ban a felnőttek 18%-a összesen több mint 7,5 órát ül egy nap, a skandináv országokban jellemzően többet, az olyan országokban pedig, mint például Olaszország, Portugália és Spanyolország, jellemzően kevesebbet. Egy francia felmérés rámutatott, hogy a felnőttek naponta átlagosan 7,5 órát ülnek, és ebből 4 óra 10 percet a munkahelyen^{9,10}. Az Eurostat 2017-es adatai szerint az EU-ban a munkavállalók 39%-a ülőmunkát végez¹¹. Ide tartoznak a számítógépeket használó irodai és üzemi alkalmazottak (pl. vegyi és egyéb üzemek irányítói munkakörében, a vezérlőtermekben dolgozók), a telefonos ügyfélszolgálatok munkatársai és a járművezetők is. A gépkezelők egy részét is ide kell sorolni (pl. varrodák, összeszerelői munkát végzők stb.) Az európai munkakörülményekről szóló 2015-ös felmérés¹² szerint a munkavállalók 28%-a számol be arról, hogy szinte folyamatosan ül, 30%-uk pedig arról, hogy az idő negyed-háromnegyed részében ülőhelyzetben van. A nők körében összességében 31% számolt be arról, hogy mindig ül; a férfiak körében ez az arány 25%. 2000 és 2015 között a mindig vagy majdnem mindig számítógéppel, lappal vagy billentyűzettel dolgozók aránya 17,6%-ról 30,3%-ra emelkedett. 2019-ben az új és újonnan felmerülő kockázatokról szóló európai vállalati felmérés szerint az EU-27-ben (a szervezetek 61%-a esetében) a második leggyakrabban jelentett kockázati tényező a hosszan tartó ülés⁽¹³⁾ volt.

Kockázatnak kitett munkavállalók

▪ A munka típusa

A hosszú ideig tartó ülés kockázatának az irodai alkalmazottak vannak leginkább kitéve. Ugyanakkor más munkák és területek is sok ülésel járnak, így például a járművezetők, pilóták, darukezelők, varrógépkezelők, a futószalag mellett dolgozók, valamint mindazok munkája, akik szolgáltatópontokon, laboratóriumokban, telefonos ügyfélszolgálatokon és vezérlőtermekben dolgoznak. Akik otthon dolgoznak, hajlamosak lehetnek tovább dolgozni anélkül, hogy szünetet tartanának, rosszabb ergonómiai feltételek mellett, mint az irodában.

▪ Nők

A nők nagyobb arányban jelentették azt, hogy munka közben majdnem mindig ülnek, mint a férfiak¹³. Túlreprezentáltak a túlnyomórészt ülőmunkával járó foglalkozásokban, így például az irodai munka és a mikro-összeszerelés területén, amelyek egyben alacsonyabb színvonalú munkák is. Ez azt jelentheti, hogy nincs ellenőrzésük afelett, hogy hogyan dolgoznak, beleértve azt, hogy mikor tarthatnak szünetet azért, hogy felálljanak és mozogjanak. A várandós nőknek (náluk külön kockázatbecslés az előírt!) kerülniük kell a hosszan tartó ülést, és gyakran szünetet kell tartaniuk, hogy felálljanak és mozogjanak, különösen a terhesség előrehaladtával.

▪ Idősebb munkavállalók és krónikus váz- és izomrendszeri megbetegedéssel küzdő munkavállalók

A hosszan tartó ülés különösen kritikus olyan munkavállalók esetében, akik krónikus mozgásszervi problémákkal küzdenek, úgymint hátfájás vagy reumatikus kórképek, mivel az ülésel

⁸ Loyen, A., van der Ploeg, H.P., Bauman, A., Brug, J. és Lakerveld, J., „Európai ülőbajnokság: önértékelés alapján az ülésel töltött idő gyakorisága és összefüggései az Európai Unió 28 tagállamában, *PLoS ONE*, 11. kötet, 3. szám, 2016, e0149320. Elérhető: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0149320>. 2013-ban gyűjtött Eurobarométer-adatok alapján.

⁹ Saidj, M. et al., „Az ülésel kapcsolatos magatartásformák leíró tanulmánya 35 444 francia felnőtt esetében: ágazatokon átvitelő megállapítások az ACTI-Cité tanulmányából”, *BMC Public Health*, 15. kötet, 379. szám, 2015. Elérhető: <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1711-8>

¹⁰ Debrosses, K., „Ülés a munkahelyen: miről beszélünk?”, *Hygiène et sécurité du travail*, 252. szám, 2018. Elérhető: <http://www.inrs.fr/dms/inrs/CataloguePapier/HST/TI-DC-22/dc22.pdf>

¹¹ Eurostat, „Munka közben fizikai tevékenységet végző személyek a tevékenység leggyakoribb státusza, a kvantilis és az urbanizáció mértéke szerint [ilc_hch06]”, utolsó frissítés: 2020. február 24. Elérhető: <https://data.europa.eu/euodp/hu/data/dataset/rE6263Ct1IFXmwmOHizAA>

¹² Eurofound, *Hatodik európai munkakörülmény-felmérés — Átfogó jelentés (2017-es frissítés)*, Az Európai Unió Kiadóhivatala, Luxemburg, 2017. Elérhető: <https://www.eurofound.europa.eu/hu/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

¹³ Eurofound, *Hatodik európai munkakörülmény-felmérés — Átfogó jelentés (2017-es frissítés)*, Az Európai Unió Kiadóhivatala, Luxemburg, 2017. Elérhető: <https://www.eurofound.europa.eu/hu/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

töltött hosszú időszakok hozzájárulhatnak az e betegségekhez társuló fájdalom megjelenéséhez. A munkaerő idősödésével egyre több lesz az ilyen betegségben szenvedő munkavállaló. Továbbá, mivel egyre fokozottabb a munkavégzés ülő jellege, a hivatalos nyugdíjkorhatár pedig nő, a munkavállalók előző generációihoz képest a mai munkavállalók életük folyamán jobban ki lehetnek téve az ülőmunkának. A fenntartható foglalkoztatás szempontjából fontos a hosszan tartó ülés elkerülése.

A hosszan tartó ülés egészségi hatásai

A szakirodalom rövid áttekintése alapján a jelentés grafikus modellben szemlélteti a hosszan tartó statikus ülés okát és egészségi hatásait. A hosszan tartó üléssel összefüggésbe hozott egészségügyi hatások többek között az alábbiak:

- derékfájás;
- nyaki és vállpanaszok;
- 2-es típusú cukorbetegség és szív- és érrendszeri betegségek;
- elhízás;
- a rák néhány típusa, különösen a mellrák és a vastagbélrák;
- lelki egészséggel kapcsolatos problémák;
- korai elhalálozás (ez a betegségek következménye lehet és nem önálló kategória).

Ami a cukorbetegséget és a szív- és érrendszeri megbetegedéseket illeti, ülőhelyzetben alig használjuk a lábizmokat. Ugyanakkor a láb nagy izmainak aktiválása fontos a vérkeringés szempontjából.

▪ Az ülés és a váz- és izomrendszeri megbetegedések

Amikor ülés közben a teljes test rezgésnek van kitéve, például a járművekben, ez fokozza a derékpanaszok és más, váz- és izomrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázatát, főképpen, ha a testhelyzet bekorlátozott, kényelmetlen és rossz.

A derékfájdalmon kívül az ülőmunka a felső végtagokban is megbetegedéseket okozhat, abban az esetben, ha ismétlődő mozdulatokkal, statikus izomterheléssel és kényelmetlen testhelyzetekkel párosul, vagy ha erőt kell kifejteni, vagy valamit el kell érni.

Szabályozás és iránymutatások

▪ Szabályozás

Jóllehet a munkavédelemmel foglalkozó uniós jogszabályok nem foglalkoznak kifejezetten a hosszan tartó üléssel, az uniós irányelvek értelmében az EU-ban minden munkáltatónak általános felelőssége, hogy kockázatértékeléseket készítsen, és ezek alapján megelőző intézkedéseket léptessen életbe¹⁴. Az intézkedések kiválasztásakor lehetőség szerint kerülniük kell a veszélyeket, a túlzott megterhelés-igénybevételt és a munkavállalók igényeihez kell alakítaniuk a munkát. Minden olyan munkavállalóra, aki munkája jelentős részében képernyőt használ, vonatkoznak a képernyő előtt végzett munkáról szóló szabályok¹⁵, amelyek értelmében megfelelő munkaállomással és székekkel kell ellátni őket, és a képernyő előtt töltött idő lecsökkentése érdekében biztosítani kell számukra a rendszeres szünetet vagy tevékenységváltást. A munkaeszközökről¹⁶, a gépekről¹⁷, a rezgésről¹⁸ és a kézi tehermozgatásról¹⁹ szóló irányelvek mind hasznosak lehetnek az egészségjavítás és az ülőmunka ergonómiai megoldásának javítása szempontjából.

▪ Iránymutatások az ülőmunkával kapcsolatban

A jelentésben áttekintett iránymutatások alapján az alábbi ajánlások fogalmazhatók meg:

A munkahelyen:

- A munkanap legfeljebb 50%-át töltsé ülve.

¹⁴ <https://osha.europa.eu/hu/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>

¹⁵ <https://osha.europa.eu/hu/legislation/directives/5>

¹⁶ <https://osha.europa.eu/hu/legislation/directives/3>

¹⁷ <https://osha.europa.eu/hu/legislation/directives/directive-2006-42-ec-of-the-european-parliament-and-of-the-council>

¹⁸ <https://osha.europa.eu/hu/legislation/directives/19>

¹⁹ <https://osha.europa.eu/hu/legislation/directives/6>

- Kerülje el a bármennyig tartó ülést – törekedjen arra, hogy legalább 20–30 percenként felálljon.
- Két óra ülést követően minden esetben álljon fel legalább 10 percre – amikor csak lehet, üljön kevesebbet.
- Egy munkanapon ne üljön 5 óránál többet.
- Aktívan dolgozzon, váltogasson az ülés, az állás és a séta között!

Azt az elképzelést, hogy mindig a lehető „legegyenesebb háttal” kell ülni, már nem tartják ideálisnak, helyette a „dinamikus ülést” javasolják, amikor is az ülőhelyzet folyamatosan változik. Továbbá, az ülés ellentéte nem az állás, hanem a mozgás. Ezért noha az ülő-álló munkaállomás hasznos lehet az ülés és az állás váltogatására, ez nem elegendő, mivel továbbra is két statikus pozíció között váltogat.

Megelőzés a gyakorlatban

Fontos a testhelyzet lehető leggyakrabban történő megváltoztatása. Az általános cél egy dinamikus, aktív életstílus kialakítása: mozogjon többet, üljön kevesebbet! A munkavállalók számára lehetőséget kell teremteni arra, hogy munka közben különféle testhelyzetekben legyenek, és lehetőség szerint váltogatni tudjanak ülés, állás és sétálás között.

▪ **Megelőzési stratégia a hosszan tartó ülés elkerülése érdekében**

Hasonlóan a kockázatkezelés összes területéhez, a hosszan tartó ülés elkerülését célzó fellépéseket egy olyan stratégia keretében kellene megvalósítani, amely szisztematikus megközelítést követ, kockázatértékelést alkalmaz, és a megelőző intézkedések bizonyos hierarchiáját követi. A megelőzési stratégiának biztosítani kell a jó munkahelyi ergonómiát és a munkavállalói részvételt, és tartalmaznia kell kifejezetten a hosszan tartó ülés korlátozását és a munkahelyi mozgás előmozdítását célzó intézkedéseket. Szervezeti szinten támogató munkahelyi politikákra és gyakorlatokra van szükség. Munkakörnyezeti szinten a munkavégzési terület átalakítása ösztönözheti a kevesebb ülést és több mozgást. Egyéni szinten a munkavállalókat biztatni kell, hogy dinamikusabban dolgozzanak, és mozogjanak többet, például rövid szünetek beiktatásával, hogy megnyújtózzanak, vagy a lépcső használatával. Készülhet grafikai segédlet, amely segít eldönteni, hogy a munkát ülve vagy állva kellene elvégezni.

A megelőző stratégiának tartalmaznia kell a következőket:

- Kiindulási pontként biztosítson **ergonómiai szempontból megfelelő munkaállomást** és megfelelő környezetet, így például megfelelő széket, ülőkét, asztalt, vezetőülést. A testhelyzet megváltoztatásának és a kényelmes munkának a lehetővé tétele érdekében fontos az állíthatóság, például az állítható székek, amelyek elősegítik a testhelyzet megváltoztatását és a „dinamikus ülést”, az állítható munkaállomás-magasság, az ülő-álló munkaállomások és a forgó kabinok.
- **Az ülést korlátozó, a mozgást előmozdító munkaszervezés:** legyenek egyensúlyban az elvégzendő feladatok, és biztosítsanak lehetőséget az aktív munkára, a feladatok rotációjára, a munkakör gazdagítására, rövid szünetekre és az egyéni kontrollra. Válasszanak az aktív/dinamikus munkát célzó megközelítést. Biztosítsanak a munkavállalók számára kellő kontrollt a munkájuk felett, hogy váltogatni tudják, hogyan dolgoznak, és szükség esetén szünetet tarthassanak.
- **Alakítsanak ki a mozgást elősegítő munkakörnyezetet és -kultúrát,** például helyezze el a szemetesládákat és a nyomtatókat közös helyiségben, és tervezzen be nyújtózásra szolgáló időt a megbeszélések közben.
- Ösztönözzék a konzultációt és a **munkavállalók aktív bevonását** – ez a stratégia minden aspektusa szempontjából fontos. A munkáltatók és a munkavállalók közös munkával találhatnak olyan gyakorlati megoldásokat, amelyek előmozdítják az aktívabb munkavégzést.
- **Mozdítsa elő az egészséges magatartást,** például a hosszan tartó üléssel kapcsolatos figyelemfelhívással és képzéssel. Ez az intézkedés csak akkor lesz eredményes, ha az összes többi fent említett elemmel együtt valósul meg.
- **Vezessenek be szervezeti politikákat és gyakorlatokat** a gyakorlati megvalósítás biztosítása érdekében.

Fontos a kockázati tényezők teljes skálájának felmérése, beleértve a hosszan tartó ülést, az ergonómiai szempontból rossz testtartásokat, az ismétlődő mozdulatokat, a kézi tehermozgatást és a teljes testre ható rezgésnek való kitettséget, valamint hogy ezeket együttesen, átfogóan kezeljük.

▪ **Tippek és példák munkahelyi gyakorlatokra**

A jelentés számos tippet tartalmaz a munkahelyek aktívabbá tétele érdekében, úgymint sétáló megbeszélések szervezése, vezeték nélküli telefonok használata, hogy a munkavállalók sétálghassanak beszélgetés közben, a munkavállalók ösztönzése arra, hogy szünetet tartsanak, mozogjanak és nyújtózkodjanak, vagy olyan számítógépes applikációk használata, amelyek emlékeztetnek a szünetre és a nyújtózásra. A jelentés a járművezetőknek (pl. a testhelyzet változtatása vezetés közben, amilyen gyakran csak lehet) és az otthonról dolgozóknak is tippet ad (pl. rövid mozgásos szünetek betervezése, kis házimunka elvégzése az ülés megszakítására).

A munkahelyi beavatkozások gyakran egyszerűek és nem járnak nagy költséggel. A jelentésben bemutatott gyakorlati példák és ágazati iránymutatások között találjuk az alábbiakat:

- Élelmiszerboltok pénztárosai: engedjék meg, hogy a pénztárosok szükség szerint váltogassanak az ülés és állás között.
- Krupiek a kaszinókban: maximum 15 perc ülés és 30 perc állás engedélyezése, és a játékasztalnál töltött 45 perc után 15 perc pihenés.
- Benzinkutak pénztárosai: tegyék lehetővé a munkavállalók számára, hogy váltogassanak az ülés és az állás között, és biztosítsanak számukra állítható széket és képernyőt.
- Üzemi gyártósorok: rövid szünetek és a feladatok rotálásának bevezetése.

▪ **Iskolai ergonómia és a mozgás előmozdítása az iskolákban**

Az általános iskolás diákok heti 30 órát töltenek a padban ülve²⁰. Ez hozzáadódik ahhoz az időhöz, amit az iskolán kívül töltenek ülésel, például otthon a számítógép előtt. A derékfájdalmat összefüggésbe hozták az iskolai bútorok milyenségével, azonban az iskoláknak módjukban áll, hogy több mozgásra ösztönözzék a diákokat. Ide tartozik a tevékenység alapú módszerek alkalmazása az órák során, valamint olyan létesítmények és iskolaudvarok kialakítása, amelyek ösztönzik a testmozgást és az iskolai ingázás aktív módját.

A munkahelyekre vonatkozó következtetések

A hosszan tartó statikus ülés különféle súlyos egészségi problémákkal hozható összefüggésbe, így többek között a szív- és érrendszeri problémákkal, a 2-es típusú cukorbetegséggel és a derékfájdalommal. A testünknek mozgásra van szüksége, és a statikus testhelyzetek elkerülésével fenntarthatóvá tesszük a munkát. Jóllehet Európában számos munkakör hosszan tartó statikus ülésel jár, sokat tehetünk azért, hogy a munkát úgy szervezzük, hogy korlátozzuk az ülés hosszát, és elősegítsük a több munkahelyi mozgást és fizikai aktivitást, továbbá biztosítsuk a jó ergonómiát, és dinamikusabbá tegyük az ülőmunkát. E jelentés többek között az alábbi fontos tényezőket határozta meg:

- Összesen maximum 2 órát szabad egyfolytában ülni, mivel egészségi kockázatok merülhetnek fel, különösen ha ezt a 2 órás határt rendszeresen túllépik. Ezen az időtartamon belül fontos 20–30 percenként felállni.
- Mindig a következő testhelyzet a legjobb testhelyzet. Ez azt jelenti, hogy váltogatni kell az ülés, az állás és a sétálás között. Azt is jelenti, hogy üléskor a lehető legtöbbször változtatni kell a testhelyzeten – ez a „dinamikus ülés”, és néha nyújtó gyakorlatokat kell végezni, akár ülve, akár állva.

²⁰ BaUA (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin – a munkahelyi biztonsággal és egészségvédelemmel foglalkozó német szövetségi intézet), *Az ülés előnyei és hátrányai – Ülés a munkahelyen és máshol*, BaUA, Dortmund, 2008. Elérhető: https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A66.pdf?__blob=publicationFile&v=2

- A hosszú ideig tartó ülést nem szabad hosszú ideig tartó állással helyettesíteni, mivel ahhoz is súlyos egészségi hatások kapcsolódnak. A megközelítést összefoglalhatjuk ekképpen: „üljön, amikor muszáj, álljon, amikor kell, és mozogjon, amikor csak tud”²¹.
- A munkahelyen a hosszan tartó ülés elkerülésére vonatkozó általános megközelítésnek egy olyan megelőzési stratégián keresztül kell megvalósulnia, amely biztosítja a jó munkahelyi ergonómiát és a munkavállalói részvételt, és a stratégián belül konkrét intézkedéseket tartalmaz a hosszan tartó ülés korlátozására és a mozgás előmozdítására.
- Az összes váz- és izomrendszeri megbetegedéshez hasonlóan a hosszan tartó üléssel kapcsolatos problémák korai jelzése is fontos.

Iránymutatások a politikai döntéshozók számára

▪ Általános megjegyzések

- Sok munkahelyi beavatkozás egyszerű és nem jár nagy költséggel; ugyanakkor a munkáltatókat tájékoztatni kell az alapelvek megértése érdekében.
- A munkaállomásokra és az aktív munkavégzésre vonatkozóan iránymutatásokra – lehetőség szerint ágazatspecifikus iránymutatásokra – van szükség. Ennek keretében egyszerű, ágazatspecifikus segítséget kell nyújtani a mikro-, kis-és közepes vállalkozások számára.
- Nagyobb figyelmet kell fordítani a hosszan tartó ülés nem irodai munka során való megelőzésére.
- A hosszan tartó ülés felmérése és vizsgálata érdekében jobb kutatási eszközökre – főként kérdőívekre – van szükség.

▪ Munkahelyi biztonság és egészségvédelem, valamint munkahelyi egészségfejlesztési politika

- A hosszan tartó üléssel a munkahelyi biztonság és egészségvédelem keretében elvégzett bármely kockázatértékelés során foglalkozni kell.
- A hosszan tartó ülés elkerülésének helyet kell kapnia a munkahelyi egészségfejlesztő kampányokban.

▪ Nemek és életkor

A nők esetében nagyobb arányban fordul elő, hogy a munkájuk során majdnem mindig ülnek, mint a férfiak. A nők túlreprezentáltak számos, elsősorban ülőmunkával járó foglalkozásban (irodai munka, mikro-összeszerelés), amelyek egyben alacsonyabb színvonalú munkák is.

- Több kutatásra és útmutatásra van szükség a nők által a munkájuk során hosszan megtartott ülőhelyzet egészségi hatásaival és a kockázatmegelőzéssel kapcsolatban. Ide tartozik az is, amikor a hosszan tartó üléshez más váz- és izomrendszeri kockázat társul.
- Több figyelmet kell szentelni az ülőmunkák nők által végzett típusainak.

Ami az életkort illeti, tanulmányok igazolják, hogy a váz- és izomrendszeri megbetegedések előfordulása az életkorral fokozódik; ez részben a munkával töltött életszakasz során a váz- és izomrendszeri megbetegedésnek való kitettség összeadódásából következik.

- A 65 év feletti munkavállalók esetében fontos megérteni a munkával töltött életszakasz meghosszabbodásából adódó hosszabb expozíció hatását.
- Több kutatásra van szükség arra vonatkozóan, hogy az idősebb munkavállalókat elsősorban ülőhelyzetben végzett, kevésbé nehéz munkákra osztják be, anélkül, hogy hosszan tartó ülésnek tennék ki őket.

▪ Közegészségügyi politika

- A munkahelyen és otthon ülve töltött idő csökkentését és az aktivitás fokozását célzó kombinált megközelítésre van szükség. Ennek elérése érdekében nagyobb mértékű együttműködésre

²¹ IWH (Institute for Work and Health – Munka- és Egészségügyi Intézet), „Üljünk, vagy álljunk? Melyik a jobb?”, 2018. Elérhető: <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

van szükség e területen a munkahelyi biztonság és egészségvédelem, illetőleg a közegészségügy között.

- A közegészségügyi programoknak tanácsadást kell magukban foglalniuk a munkahelyek számára a munka dinamikusabbá tételére és a hosszan tartó ülés korlátozására vonatkozóan, és az egészségügyi szakembereket felvilágosítással és információkkal kell ellátni annak érdekében, hogy megfelelő tanácsot tudjanak adni.
- Az ülés és az egészségi hatások közötti ok-okozati viszony nem teljeskörűen ismert. E területen további kutatásra van szükség.
- **Iskolák**
 - Az iskolákban felvilágosítást kell nyújtani a hosszan tartó üléssel kapcsolatban, és intézkedéseket kell bevezetni az ülés korlátozása érdekében.
 - Több figyelmet kell fordítani az osztálytermek ergonómiájára.

Átfogó következtetések

A hosszan tartó munkahelyi ülés kezelése a munka fenntarthatóbbá tételének, valamint az ülő életmóddal szembeni fellépésnek a részét képezi. A munkahelyen jó ergonómiai feltételeket kell biztosítani, elő kell mozdítani az ülés, az állás és a séta közötti váltogatást, valamint a „dinamikus ülést”, amelynek során az ülőhelyzetet folyamatosan változtatják, továbbá támogatni kell a több munka közbeni mozgást. Mindennek egy közös megelőzési és egészségfejlesztési stratégia részét kell képeznie. Számos egyszerű és kevés költséggel járó lépés van, amelyet az mikro-, kis- és közepes vállalkozások is könnyen megtehetnek, hogy csökkentsék a munkahelyen a hosszan tartó ülést és növeljék a mozgást.

Ne feledje:

Mindig a következő testhelyzet a legjobb testhelyzet! Álljon, amikor kell, üljön, amikor muszáj, mozogjon, amikor csak tud!

Az Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség (EU-OSHA)

hozzájárul, hogy Európa olyan helyé váljon, ahol biztonságosabb, egészségesebb és eredményesebb a munka. Az Ügynökség megbízható, kiegyensúlyozott és pártatlan biztonsági és egészségvédelmi információkat kutat, fejleszt és terjeszt, valamint egész Európára kiterjedő figyelemfelhívó kampányokat szervez. Az Európai Unió által 1994-ben alapított, bilbaói (Spanyolország) székhelyű ügynökség az Európai Bizottság, a tagállamok kormányai, a munkaadói és munkavállalói szervezetek képviselői, valamint az Unió tagállamaiból és azokon kívülről érkező vezető szakértők számára biztosít közös fórumot.

Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség

Santiago de Compostela 12, 5. emelet
48003 Bilbao, Spanyolország
Tel.: +34 944794360
Fax: (+34)944794383
E-mail: information@osha.europa.eu

<http://osha.europa.eu>



Publications Office