

POSODOBITEV VSEBINE OCENE TVEGANJA ZA DELOVNA MESTA V GRADBENIH DEJAVNOSTIH ZARADI Z DELOM POVEZANIH MIŠIČNO-KOSTNIH OBOLENJ

Stanko Ožbot
Podpredsednik ZVZD



Zbornica varnosti
in zdravja pri delu
<http://www.zbornica-vzd.si/>



**GRADIM
ZDRAVO**

*Projekt na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letu 2015 in
2016 sofinancira Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije*

Izjava o varnosti z oceno tveganja



ZVZD-1 nalaga delodajalcem, da morajo pisno oceniti tveganja, katerim so delavci izpostavljeni ali bi lahko bili izpostavljeni pri delu, po postopku, ki obsega zlasti:

- identifikacijo oziroma odkrivanje nevarnosti;
- ugotovitev, kdo od delavcev bi bil lahko izpostavljen identificiranim nevarnostim;
- oceno tveganja, v kateri sta upoštevana verjetnost nastanka nezgod pri delu, poklicnih bolezni oziroma bolezni v zvezi z delom in resnost njihovih posledic;
- odločitev o tem, ali je tveganje sprejemljivo;
- odločitev o uvedbi ukrepov za zmanjšanje nesprejemljivega tveganja.

Delodajalec mora popraviti in dopolniti oceno tveganja vsakokrat:

- – ko obstoječi preventivni ukrepi varovanja niso zadostni oziroma niso več ustrezni;
- – ko se spremenijo podatki, na katerih je ocenjevanje temeljilo;
- – ko obstajajo možnosti in načini za izpopolnitev oziroma dopolnitev ocenjevanja.

Delodajalec mora po izvedenem ocenjevanju tveganja za varnost in zdravje pri delu izdelati in sprejeti izjavo o varnosti z oceno tveganja v pisni obliki.

V izjavi o varnosti z oceno tveganja delodajalec določi posebne zdravstvene zahteve, ki jih morajo izpolnjevati delavci za določeno delo, v delovnem procesu, ali za uporabo posameznih sredstev za delo, na podlagi strokovne ocene izvajalca medicine dela.

V izjavi o varnosti mora delodajalec k pisni oceni tveganja priložiti zapisnik o posvetovanju z delavci oziroma njihovimi predstavniki.

Zakaj je potrebno mišično kostne bolezni obravnavati v oceni tveganja ter v načrtih promocije zdravja na delovnih mestih

- Glede na statistične podatke, ki so bili predstavljeni vidimo da Mišično kostne bolezni in obolenja predstavljajo cca 20 % vseh bolniških odsotnosti v gradbenih dejavnostih .
- Nesreče pri delu pa predstavljajo “samo” 7 % vseh bolniških odsotnosti.
- Ti podatki so zanimivi predvsem za delodajalce. Če svojo aktivnost usmerijo v preprečevanje mišično kostnih obolenj in bolezni z enakim vložkom vplivajo na 20 oziroma 25 % vseh bolniških odsotnosti
- Če napore in aktivnosti ter ne nazadnje tudi sredstva usmerijo v preprečevanje nesreč pri delu vplivajo le na manjši 7 % delež vseh odsotnosti.



Podatki, ki smo jih pridobili na ogledih gradbišč in gradbenih obratov

- Pred izvedbo delavnic v posameznih podjetjih smo si člani projektnega tima običajno ogledali gradbišče oziroma proizvodni obrat. Prav tako smo se tudi z delavci pogovorili katere težave imajo pri delu.
- Tudi iz teh razgovorov je bilo mogoče razbrati, da so zaposleni, ki jih še nikdar ni bolel hrbet zelo redki oziroma jih skoraj ni.
- Zaposleni delo opravljajo na “običajen način”, ki so se ga naučili oziroma priučili od predhodnika, ki je opravljal enako delo, ali pa so se opravljanje dela naučili sami, tako kot jim najbolj ustreza in jih “najmanj utruja”. Delo si običajno razporedijo tako, da se lahko tudi oddahnejo.



Podatki, ki smo jih pridobili na ogledih gradbišč in gradbenih obratov

- Zelo malo delavcev pomisli, oziroma si delovni proces uredi tako, da čim manj obremenjuje mišično-kostni sistem.
- Eden od takih primerov je delo na gradbišču – vezanje armature za steno objekta ali pa zapiranje opaža. Delo se dokler je mogoče izvaja s tal. Delavci so prepričani, da z izdelavo odra le izgubljajo čas, dejansko pa pomeni delo z rokami nad višino ramen dodatno obremenitev mišično-kostnega sistema, na času pa ne pridobimo, ker je delo z rokami nad višino ramen naporno in zahteva pogostejše odmore.
- Podobno je tudi pri nekaterih drugih opravilih!



Načrt promocije zdravja na delovnem mestu



- Skladno z določili zakona o varnosti in zdravju pri delu je delodajalec dolžan izdelati Načrt promocije zdravja na delovnem mestu.
- Promocija zdravja na delovnem mestu so sistematične ciljne aktivnosti in ukrepi, ki jih delodajalec izvaja zaradi ohranjanja in krepitev telesnega in duševnega zdravja delavcev. (definicija iz zakona).
- Za izdelavo načrta promocije zdravja potrebujemo najprej ocenitev tveganj, ki se pri delovnih postopkih in na delovnem mestu pojavljajo.
- Načrt promocije zdravja mora biti izdelan ciljno za določeno delovno mesto oziroma skupino del, kjer se pojavljajo podobni dejavniki tveganja

Načrt promocije zdravja na delovnem mestu



- Kot sem v uvodu dejal se delavci ne zavedajo katerim dejavnikom tveganja za mišično-kostna obolenja so izpostavljeni na svojem delovnem mestu.
- Obolenja in bolezni mišično-kostnega sistema se po večini ne pojavijo hipno ampak je običajno potrebna izpostavljenost dejavniku ali dejavnikom tveganja daljši čas
- Enodneвно ali nekajdnevno delo z rokami nad višino ramen pomeni bolečino v vratnih mišicah; šele dolgotrajna izpostavljenost pa lahko vodi do obolenja kostno-mišičnega sistema! Teh nevarnosti običajno delavci samo ne prepoznajo.
- Delavcem je nekako normalno, da, če cel dan vežejo armaturo z rokami nad višino ramen jih po končanem delu bolijo vratne in ramenske mišice; ne pomislijo, da bi se temu lahko izognili že z uporabo odra na kozah. „Oder se uporablja za delo na višini“!

Nevarnosti v gradbeništvu

- Gradbeništvo je sektor z velikim tveganjem, vendar ne gre samo za varnost delavcev pred nevarnostni ampak tudi za njihovo zdravje. V gradbeništvu beležimo vsako leto več tisoč nesreč pri delu, kar ni zanemarljivo in je prav tako potrebno obravnave. Glede na statistične podatke, pa veliko več delavcev trpi zaradi slabega zdravja.
- Pri oceni tveganja je potrebno oceniti tudi tveganja, ki imajo lahko za posledico mišično kostna obolenja in bolezni



Dejavniki tveganja: drže in gibanja

Če delovno opravilo – opravila vključuje položaja in gibanja, kot so:

- Ponavljajoči gibi (več kot dvakrat na minuto) ali
- trajna – vztrajanje v položaju (več kot 30 sekund naenkrat) in / ali
- nerodna (daleč od nevtralnega položaja)

potem je tveganje za mišično kostna obolenja **povečano!**

Nekaj primerov:

- Delo ki zahteva ukrivljen vrat ali trup (prisilne drže)
- Delo z rokami nad višino ramen
- Sukanje telesa
- Delo kleče, čepe, plazeče ali leže.
- Ekstremno upogibanje ali sukanje zapestja
- Delo z tankimi ročaji
- Prenašanje ali izvajanje dela z eno roko ali na eni strani telesa
- Delo v statičnem položaju (stoje na mestu)
- Ponavljajoče dviganje, spuščanje, nošenje, potiskanje, vlečenje, premikanje



Dejavnik tveganja: sila - napor

Delovno opravilo ali opravila, ki vključuje uporabo velike sile ali zahtevajo velik napor, so za zaposlene težka, zaradi napora, ki ga delo zahteva

Če delovno opravilo zahteva veliko silo, tudi, če se obremenitev ne ponavlja ali je trajno, lahko obstaja nevarnost poškodb kot tudi nevarnost nastanka kostno-mišičnih obolenj.

Tveganje pri delovnih opravilih, ki vključujejo veliko silo so predvsem:

- intenziteta sile
- hitrost gibanja s katero se ta dela opravljajo
- ali je sila sunkovita in/ali nenadna



Dejavniki tveganja: trajanje in frekvenca

Naloge oziroma delovna opravila, ki trajajo dalj časa ali pa se ponavljajo preko celega delovnika povečujejo tveganje za pojav mišično kostnih obolenj ali bolezni

na povečano tveganje vplivajo:

- Trajanje - koliko časa se določena naloga izvaja in
Frekvenca – kako pogosto je potrebno določeno nalogo izvesti



Če se določeno opravilo ali naloga izvaja neprekinjeno, brez odmorov dlje časa ni možnosti da si mišično kostni sistem opomore. Če je nalogo potrebno izvajati dve ali več ur dnevno ali neprekinjeno več kot 60 minut, to povečuje nevarnost poškodb.

Dejavniki tveganja: delovno okolje

Vidike delovnega okolja, ki lahko prispevajo k tveganju za nastanek mišično kostnih obolenj in bolezni pri opravljanju dela vključujejo:

- Toplotno ugodje - mraz, vročina, vlaga in veter
- Razsvetljava na delovnem mestu - nizka raven svetlobe, bleščanje (Nižja raven svetlobe ali povečano bleščanje povečuje nevarnost poškodb. Kontrast med področji - močna svetloba in temne sence prav tako vplivajo na nevarnost spotikanja in padcev. Slaba osvetlitev lahko zmanjša koncentracijo pri delu)
- Talne površine – spolzka tla, neravna tla, razlike v višini stopnic
- Delovno okolje - ovire, nevarnosti padcev, založenost poti (na primer ovire na poteh in dostopih povečajo nevarnost spotikanja in padcev pri hoji in prenašanju bremen)



Dejavniki tveganja: organizacija dela in praktično izvajanje dela

Vidiki organizacije dela, načina izvajanja del – praksa, ki lahko prispevajo k povečanemu tveganju za nastanek mišično kostnih obolenj in bolezni so predvsem:

- Tempo dela in časovne obremenitve oziroma časovni pritisk na zaposlene
Možnost vplivanja na način izvedbe dela vključno z jasnimi navodili in vplivanjem na vire potrebne za izvedbo.
- Ti dejavniki lahko sprožijo fiziološke spremembe, kot so spremembe v napetosti mišic, kar lahko poveča tveganje za nastanek mišično kostnih bolezni in obolenj



Dejavniki tveganja: vibracije

Čas izpostavljenosti delavcev vibracijam povečuje tveganja za nastanek mišično kostnih obolenj in bolezni.

Delavci so lahko izpostavljeni dvema vrstama vibracij:

- **vibracije celotnega telesa** se pojavijo, ko je delavec v stiku z vibrirajočo površino, kot je sedež ali tla v težkih vozil ali delovnih strojih, napravah ali opremi za zemeljska dela. Najpogosteje se zaradi škodljivih vibracij pojavlja bolečina v križu, zgodnja degeneracija ledvene hrbtenice ali hernija ledvenega diska.
- **Vibracije dlan-roka** se pojavi, ko se vibracije prenesejo na dlani in/ali roko, bodisi iz orodja (npr privijala, udarne vijačnike, brusilice, ročne žage, vibracijske plošče) ali z volana pri upravljanju težkih strojev. To so dejavniki ki lahko povzročajo motnje krvnega obtoka, poškodbe živcev, kit, mišic, kosti in sklepov.



Dvigovanje bremen – dejavniki tveganja

Slika

Dvigovanje bremen zahteva ponavljajočo manipulacijo z bremenom daleč od trupa.



Dvigovanje bremen zahteva ponavljajoče upogibanje trupa.



Breme je zelo veliko in ga je težko prijeti – držati med manipulacijo.



Manipulacija z bremenimi pogosto poteka nad višino ramen ali tik nad tlemi



Manipulacija z bremenimi zahteva rotiranje gornjega dela trupa



- Navodila so lahko pripomoček za oceno tveganja zaradi prenašanja bremen.

Primer:

- Pakiranje izdelkov teže do 15 kg.
- Dvižne mize za odlaganje izdelkov.



Projekt na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letu 2015 in 2016 sofinancira Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije

Primer: Razbremenitev sklepov in zapestja pri stroju za izdelavo stremen



Projekt na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letu 2015 in 2016 sofinancira Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije

Primer: Pripogibanje in delo pri tleh možnost izboljšav



Projekt na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letu 2015 in 2016 sofinancira Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije

Primer: Uporaba dvizhnih naprav in pripomočkov za dviganje, spuščanje, potiskanje, vlečenje in držanje tovora



Projekt na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letu 2015 in 2016 sofinancira Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije

Namesto zaključka



- Cilj preventivnih ravnanj (načrt promocije zdravja, ocenjevanje tveganja) je tudi zmanjšanje tveganja za nastanek mišično kostnih obolenj in bolezni pri izvajanju del v gradbeništvu.
- Poleg medicinskih vidikov, ki vplivajo na zmanjšanje tveganj za nastanek MKB, so pomembni tudi tehnični vidiki izvedbe.
- Z tehničnimi ukrepi prav tako vplivamo na zmanjšanje tveganj za pojav MKB.
- Poleg prepoznavanja tveganj za nastanek MKB je pomembno tudi obvladovanje tveganj.
- Delodajalci so pripravljene vlagati v delovne procese, če je vlaganje ekonomsko upravičeno
- Strokovni delavci za varnost in zdravje pri delu moramo pri teh vlaganjih skrbeti, da prinašajo koristi tudi za varnost in zdravje delavcev.



Hvala za pozornost

Projekt na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letu 2015 in 2016 sofinancira Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije