

**Promocija aktivnosti za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj in psihosocialnih tveganj pri delu (PKMO projekt) je namenjena ozaveščanju in izobraževanju delavcev in delodajalcev o:**

- vzrokih in problematiki kostno-mišičnih obolenj,
- ergonomskih ukrepih na delovnem mestu,
- kinezioloških ukrepih na delovnem mestu,
- aktivnostih za obnavljanje psihosocialnih tveganj na delu.



Vabimo vas, da se projektu pridružite na [www.pkmo.si](http://www.pkmo.si), kjer boste na podlagi izpolnjenega vprašalnika dobili individualizirano usmerjanje do izobraževalnih vsebin z ukrepi za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj in psihosocialnih tveganj pri delu.



## ERGONOMSKI UKREPI

Namen ergonomske izboljšave delovnega mesta je delavcu zagotoviti varno in udobno delovno okolje.

Priložnosti:

- med delom ohranjajte nevtralen položaj telesa,
- delovno mesto prilagodite svojim telesnim meram,
- orodja in pripomočke si smiselno razporedite,
- statično in enolično delo redno prekinjajte s kratkimi odmori,
- zagotovite si ustrezno osvetlitev delovnega mesta.





## KINEZIOLŠKI UKREPI

Telesna dejavnost na delovnem mestu prispeva k boljšemu zdravju in dviga delovno učinkovitost.

Priložnosti:

- aktivni prihod in odhod z dela,
- aktivni odmori na delovnem mestu,
- razbremenilni telesni položaji,
- redna pristočasna športna dejavnost, namenjena krepitevi zdravja in izboljšanju gibalne zmogljivosti.



## AKTIVNOSTI ZA OBVLADOVANJE PSIHOSOCIALNIH TVEGANJ

Obvladovanje psihosocialnih tveganj na delovnem mestu prispeva k boljšemu počutju, zmanjšanju doživljanja stresa in delovne izčrpanosti ter krepi zdravje.

Priložnosti:

- organizirajte si delo,
- naredite si načrt in opredelite prednostne naloge,
- zadolžitve začasno odložite,
- prepoznajte stres in omejite ter odpravite izvore stresa,
- naučite se tehnik sproščanja,
- odločite se, da boste skrbeli zase!



*Projekt »Promocija aktivnosti za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj in psihosocialnih tveganj pri delu«. Naložbo financirata Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Republika Slovenija, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Projekt se izvaja v okviru Operativnega programa za izvajanje Evropske kohezijske politike v obdobju 2014-2020, v okviru 8. prednostne osi: »Spodbujanje zaposlovanja in transnacionalna mobilnost delovne sile«, 8.3. prednostne naložbe: »Aktivno in zdravo staranje«, 8.3.1. specifičnega cilja »Podaljševanje in izboljšanje delovne aktivnosti starejših, vključenih v ukrepe«.*