

# ОБЛЕКЧЕТЕ ТОВАРА!

ТЕХ1-06-172-8G-D

## Награди за добра практика

Кампанията „Облекчете товара!“ включва обявяването на годишни награди за добра практика за организации и компании, които са се отличили и допринесли за разпространението и въвеждането на цялостен (интегриран) управленски подход към проблемите, свързани с мускулно-скелетните смущения, тяхната превенция, както и лечение, рехабилитация и реинтеграция на работещите, страдащи от мускулно-скелетни смущения.

## Как можете да бъдете включени?

- Изтеглете материали от нашата интернет страница.
- Използвайте тези материали, за да разработите стратегия за запознаване с проблемите, свързани с мускулно-скелетните смущения, както и да намерите решения за тяхното елиминиране или намаляване. В интернет страницата са представени примери за добри практики, както и форуми, където се споделят идеи и опит.
- Свържете се с вашата национална фокусна точка за по-нататъшна информация или подкрепа.

Повече за тази кампания може да се намери, като посетите нашата интернет страница, посветена на кампанията „Облекчете товара!“:

<http://ew2007.osha.europa.eu>

В интернет страницата са представени:

- многоезични информационни пакети, Листове факти и информационни материали, съдържащи полезни съвети за организиране и определяне на подходящи дейности, както и други полезни източници на информация;
- идеи за дейности и действия по време на Европейската седмица;
- добри практики от проблемни ситуации;
- връзки към подобни интернет адреси и много други неща.

## Национални представители за вашия регион

За повече информация и получаване на информационен пакет се свържете с фокусната точка на Европейската агенция във вашата страна.

Адресите за контакти са на интернет страницата на агенцията:  
<http://ew2007.osha.europa.eu/nationalcontacts>

## Повече за Европейската агенция за безопасност и здраве при работа

Европейската агенция за безопасност и здраве при работа се явява катализатор за развитието и разпространението на информация за подобряване в Европа на безопасността и здравето при работа. Чрез съгласуваност между представителите на правителствата, организациите на работодателите и на работещите, както и между водещи експерти по безопасност и здраве при работа в държавите-членки на ЕС—27 и извън тях Агенцията осигурява надеждна, балансирана и обективна информация за безопасност и здраве при работа.

*Европейската кампания е подкрепена от Европейското председателство на Германия и Португалия през 2007 г., от Европейския парламент и Европейската комисия и от европейските социални партньори.*

Повече информация за Европейската агенция и за Европейската седмица може да бъде намерена на следния интернет адрес  
<http://ew2007.osha.europa.eu>

# ОБЛЕКЧЕТЕ ТОВАРА!



Европейска кампания относно мускулно-скелетните смущения

<http://ew2007.osha.europa.eu>



Европейска агенция  
за безопасност и здраве  
при работа

<http://osha.europa.eu>



# ОБЛЕКЧЕТЕ ТОВАРА!

## Кампания „Облекчете товара!“

Целта на европейската кампания е да въведе цялостен управленски подход към решаване на проблемите, свързани с мускулно-скелетните смущения (MSDs), тяхната превенция, лечение, рехабилитация, както и реинтеграцията на работещите, страдащи от тези заболявания.

Започната от Европейската агенция за безопасност и здраве при работа кампания „Облекчете товара!“ включва работодатели, работещи, представители на работещите по безопасността и здравето при работа (БЗР), специалисти по БЗР, превантивни служби, ръководители и други заинтересовани от подобряване на превенцията на мускулно-скелетните смущения на работното място.

Върхна точка на тази кампания е провеждането на Европейската седмица по безопасност и здраве при работа от 22 до 26 октомври 2007 г., явяваща се като възможност за осигуряване в Европа на по-безопасни и здравословни работни места.

## Какво представляват мускулно-скелетните смущения?

Мускулно-скелетните смущения покриват широка гама от здравни проблеми. Основна група от тях са гръбначните болки/увреждания, както и свързаните с работната среда смущения при горни крайници, широко известни като „повтарящи се“ травми при налягане, които могат да засегнат и долните крайници.

Мускулно-скелетните смущения са неблагоприятен резултат — Не са възможна опасност или риск.

Много от проблемите могат да бъдат избегнати или редуцирани при спазването на съществуващите изисквания за безопасност и здраве при работа и чрез прилагане на препоръките от ръководствата за добри практики в тази сфера.

## Защо това се поставя на дневен ред?

Мускулно-скелетните смущения са най-често разпространеният проблем, свързан с работната среда в Европа. Почти 24 % от европейските работници (ЕС—25) заявяват, че страдат от гръбначни болки, а 22 % се оплакват от мускулни болки. Споменатите два случая са по-разпространени сред новите държави-членки, съответно 39 % и 36 %. (1) Мускулно-скелетните смущения не само причиняват страдания и допълнителни разходи, но се явяват и източник на по-високи разходи на работодателите и националните икономики. Всеки работещ може да бъде засегнат от мускулно-скелетните смущения и все пак може да бъде предпазен чрез спазването на инструкциите за безопасност при работа, както и чрез проверката на тяхната ефективност.

Мускулно-скелетните смущения засягат милиони европейски работещи от всички сектори на заетостта, но те са особено актуални при строителството, сферата на услугите, търговията, образованието, здравеопазването, както и при хотелиерството, ресторантьорството и кетъринга.

## Какво трябва да направим?

Необходимо е да се изработи цялостен подход към мускулно-скелетните смущения, в който да бъдат включени както първоначалната превенция, така и съответни мерки към завърналите се отново на работа лица, страдащи от това заболяване.

Настоящите действия относно мускулно-скелетните смущения се фокусират върху цялостното натоварване на тялото. Кампанията „Облекчете товара!“ всъщност означава „Управлявайте товара!“. Това се отнася не само до поемането на цялостното натоварване, но включва и мерки против „преналягане“, материали, които ще бъдат премествани, факторите от обкръжаващата среда, възможни опасности като вибрации, както и скоростта при изпълнението на отделните задачи.

Особено внимание трябва да се обърне на взаимовръзката между мускулно-скелетните смущения и стреса на работното място.

Обикновено не съществува един единствен рисков фактор, довеждащ до развиване на мускулно-скелетни смущения. Например ръчният труд не е единствената причина за гръбначните болки. Съществуват много други рискови фактори, довеждащи до тях, като стрес, недостатъчно отоплена работна среда, организацията на работата и др. Ето защо е необходимо да бъдат отчетени по подходящ начин всички рискове.

## Превенция на риска, образование и осведоменост

Цел на кампанията е да осигури подобряване на безопасността и здравето на работното място чрез включване съответно на всички заинтересовани.

Интегрираният управленски подход включва три основни елемента, които са от най-голямо значение за успешното му осъществяване:

- работодатели, работници и правителство, които работят заедно за преодоляване на мускулно-скелетните смущения;
- обръщане на внимание на всички натоварвания (въздействия), водещи до мускулно-скелетни смущения;

- управление на лечението, възстановяването и завръщането на работа на хората, които страдат или са страдали от проблеми, свързани с мускулно-скелетни смущения.

## Кой може да вземе участие?

Кампанията е отворена към всички организации и лица на местно, национално и европейско равнище, а именно:

- работодатели — обществен и частен сектор — включително от малки и средни предприятия (МСП);
- мениджъри, ръководители и работещите;
  - профсъюзи и представители на работещите по БЗР;
    - институции по безопасност и здраве при работа;
    - специалисти, занимаващи се с безопасност и здраве при работа;
    - обучаващи специалисти и образователни организации в сферата на безопасността и здравето при работа;
  - регионални и местни служби по превенция, социално осигуряване и застраховане.

## Какво може Вие да направите?

Съществуват множество инициативи и дейности.

По-надолу ще бъдат посочени само няколко идеи:

- оценка на риска — да бъдат определени всички възможни рискове;
  - програми за действие — да бъде възприет функционален подход към рисковите дейности, водещи до мускулно-скелетните смущения;
  - модифициране на задачите — да бъдат елиминирани или намалени дейностите, изискващи продължително стоене или седене;
  - осигуряване на действащи планове — да се въведе използването на подходящи и щадящи здравето машини и оборудване;
  - въвеждане на подходящо лечение, реинтеграция и възстановяване на работещите, страдащи от мускулно-скелетни смущения;
  - обучение и информация — да бъдат включени като част от цялостния управленски подход — чрез използване на:
    - филми, видеоматериали и мултимедия;
    - образователни семинари и обучение;
    - организиране на състезания за напрежение на постери и пъзели;
    - систематични планове по предлагане;
    - изложби и организиране на отворени врати по дадени проблеми;
    - рекламни и промоционални кампании;
    - пресконференции и медийни изяви.

(1) Европейска фондация за подобряване на условията на живот и труд. Четвърто европейско проучване на условията на труд., 2005 г.