



Облекчете товара

Европейска седмица за безопасност и здраве
на работното място
22-26 октомври 2007 г.

Информационен пакет

Облекчете товара!

Основна информация за кампанията

Намаляване на риска от мускулно-скелетни смущения на работното място

Мускулно-скелетните смущения (МСС) са най-често срещаните форми на професионални заболявания в Европа, засягащи милиони работници във всички сектори на трудовата заетост. В ЕС почти 24% от работниците страдат от болки в гърба, а 22% имат болки в мускулите. И двете състояния са по-широко разпространени в новите държави-членки, съответно 39% и 36%. Необходимо е работодателите да направят повече за защитата на своите служители, а работниците трябва да познават по-добре рисковете от МСС.

Настоящият информационен пакет обобщава ключовите въпроси в кампанията „Облекчете товара!“. По-подробна информация може да се намери на интернет страницата на кампанията (<http://ew2007.osha.europa.eu>).



Съдържание

Резюме

Проблемът – защо мускулно-скелетните смущения са сериозен проблем

- **МСС – определение**
- **Специфични свързани с труда увреждания на врата и горните крайници**

Какво може да се направи: на работното място

- **Как да се справим с МСС**
- **Оценка на риска**
- **Ръчната обработка на товари – намаляване на рисковете**

Примери на добра практика

Европейско законодателство

Облекчете товара

- **За кампанията**
- **Цели на кампанията**
- **Как да се включим**

За Европейската агенция за безопасност и здраве при работа



Резюме

Мускулно-скелетните смущения (МСС) са най-често срещаните форми на професионални заболявания в Европа. В ЕС почти 24% от работниците страдат от болки в гърба, а 22% имат болки в мускулите.¹ В най-новите държави-членки тези състояния са по-широко разпространени.

Цената на МСС за работниците, работодателите и правителствата е огромна. За работника те причиняват физически страдания и финансови загуби; за работодателя намаляват печалбите; а за правителството увеличават разходите за социално осигуряване.

МСС не представляват непреодолими трудности. Много проблеми могат да бъдат предотвратени или силно намалени, ако работодателите спазват съществуващите закони за безопасност и здраве и се придържат към добрата практика. Има обаче конкретни действия, които трябва да се предприемат, за да се справим ефикасно с МСС.

„Облекчете товара!“ е кампанията на Европейската агенция за безопасност и здраве при работа за справяне с МСС на работното място през 2007 г. Тя се подкрепя от председателството на Германия и на Португалия през 2007 г., Европейската комисия и европейските социални партньори. Кампанията ще завърши с Европейската седмица за безопасност и здраве на работното място от 22 до 26 октомври 2007 г.

Кампанията подкрепя интегрирания управленски подход с три основни елемента. Първо, работодателите, служителите и правителството трябва да работят заедно, за да се справят с МСС. Второ, всички действия трябва да са насочени към „комплексното натоварване на тялото“. Това включва всички напрежения, на които е подложено тялото, както и носения товар. Така например стресът, студените условия на работа и работното темпо могат всички да допринесат за МСС. Трето, работодателите трябва да осигурят задържането, възстановяването и връщането на работа на служителите, страдащи от МСС.

„Облекчете товара!“ възлага отговорности на работодателите, работниците, техните представители по безопасността и външните лица, определящи политиката. Работодателите трябва да имат водеща роля, например като показват истинска ангажираност за здравето и безопасността и предприемат всички възможни действия за минимизиране на риска от МСС. Това е в интерес и на самите работодатели: доброто управление на безопасността е добро за бизнеса и е характерно за ефикасните организации.

Ангажирането на работниците е от съществено значение, когато се говори за опасностите на работното място — те познават достатъчно добре работното си място. Работниците трябва да бъдат информирани и обучавани за МСС, за да знаят как да избягват конкретни опасности и рискове. Разработващите политиката трябва да включват свързаните с МСС проблеми от областта на безопасността и здравето при работа в своите политически и законодателни документи.

Като част от кампанията „Облекчете товара!“ агенцията създаде интернет страница — <http://ew2007.osha.europa.eu>, на която осигурява достъп до различни ресурси, включително информация за МСС чрез единствена входна точка: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>.

Наградите за добра практика са важна особеност на кампанията. Те са признание за фирми и организации, които имат водещ принос в превенцията и борбата с МСС, както и за възстановяването и реинтеграцията на работници с МСС на работното място. Отправяме призив към организации и отделни лица да се включат в кампанията като организират свои собствени прояви в рамките на Европейската седмица, като така ще допринесат към борбата с пагубното влияние на МСС.



МСС — някои статистически данни от ЕСⁱⁱ

Почти 24% от работниците в ЕС-25 съобщават, че страдат от болки в гърба, а 22% се оплакват от мускулни болки. И двете състояния са по-широко разпространени в новите държави-членки, съответно 39% и 36%.

Около 62% от работниците са изложени през една четвърт от времето или повече на повтарящи се движения на ръката и китката, 46% — на болезнени или уморяващи пози и 35% — на носене или придвижване на тежки товари.

Селското стопанство и строителството са най-засегнатите сектори както на физически рискове, така и на мускулно-скелетни оплаквания, въпреки че МСС се наблюдават във всички сектори.

Жените са изложени по-малко на физически рискови фактори, но мъжете и жените извършват по равно работа, включваща движения на ръката и китката, както и болезнени или уморителни пози.

МСС — определение

МСС представляват увреждания на телесните структури като мускули, стави, сухожилия, връзки, нерви или системи на локално кръвообращение, причинени или засилени главно вследствие на работния процес и въздействието на непосредствената работна среда.

По-голямата част от МСС са кумулативни смущения и възникват след многократно въздействие на работно натоварване с висока или ниска интензивност в продължение на дълъг период от време. МСС могат да бъдат също остри травми, например фрактури, причинени от злополука.

Този вид смущения засягат предимно гърба, врата, раменете и горните крайници, но могат да обхванат и долните крайници. Някои МСС, например синдрома на карпалния канал в китката, могат да се определят с точност поради добре обособените си симптоми. Други МСС са неопределени поради наличието единствено на болка или дискомфорт без ясни признаци на конкретни смущения.

МСС, които засягат горната част на тялото, са известни като свързани с труда увреждания на врата и горните крайници (СТУВГК). Понякога симптомите на СТУВГК се развиват в течение на дълго време и могат да се проявят под формата на болка, неразположение, скованост и изтръпване. Засегнатите могат също така да усещат подуване на ставите, намалена мобилност или сила на захват, както и промяна в цвета на кожата на ръцете или пръстите. СТУВГК са наричани понякога „навяхване или изкълчване“, „рецидивиращо разтежение“ или „кумулятивни травматични смущения“. Конкретни примери са синдром на карпалния тунел, тендинит и болест на Рейно.

Фактори, допринасящи за развитието на МСС и СТУВГК

Всички тези фактори могат да действат поотделно, но рискът е по-голям, ако няколко рискови фактора действат заедно.

Физически фактори:

- прилагане на сила; например повдигане, носене, теглене, бутане и използване на инструменти
- повтарящи се движения



- непривични и статични пози; например работа с ръце над височината на раменете
- вибрация
- студ или прекомерна топлина
- недостатъчно осветление, което може да причини злополуки
- шумни работни места, които могат да доведат до налягане на тялото.

Организационни и психо-социални фактори:

- прекомерно високи изисквания, липса на контрол върху изпълнението на задачите и ниски нива на самостоятелност
- неудовлетвореност от работата
- повтаряща се, монотонна работа или високи обороти на работа
- липса на подкрепа от колеги, началници и ръководители.

Индивидуални фактори:

- предишни заболявания
- физически възможности
- възраст
- затлъстяване
- тютюнопушене.

Специфични свързани с труда увреждания на врата и горните крайници

Във физическата работа има прилагане на сила за преместване на предмети или за задържането им в устойчиво положение. Когато с ръцете се извършва някаква работа, различни групи мускули на врата, раменете, ръцете и китките се свиват. Колкото по-голяма сила е нужна за боравене с предметите, толкова по-голямо е участието и натоварването на мускулите на определени части от тялото.

Някои СТУВГК се получават в резултат от интензивно прилагане на много голяма сила, но повечето се причиняват от многократно прилагане на привидно умерена сила в продължение на дълъг период от време. Вследствие на това може да възникне мускулна умора и микроскопични наранявания на меките тъкани на врата и горните крайници.

Основните рискови фактори за СТУВГК включват:

- прилагане на сила, което води до тежко механично натоварване на врата, раменете и горните крайници
- работа в непривични пози
- повтарящи се движения, особено ако включват едни и същи стави и групи мускули и ако са съчетани с енергична дейност
- продължителна работа без възможност за почивка и възстановяване от натоварването
- вибрация на ръцете и китките, причиняваща сковане, изтръпване или безчувственост, което изисква по-голямо усилие при захващане

Как да се справим с МСС

Към МСС (и СТУВГК) трябва да прилага интегриран управленски подход, насочен не само към превенцията на нови смущения, но и към задържането, възстановяването и повторното интегриране на работници, които вече имат МСС. Обикновено МСС не се причиняват от един отделен фактор, ето защо е важно да се оцени целият обхват от рискове и към тях да се подходи цялостно.

Много проблеми могат да бъдат предотвратени или силно намалени, ако работодателите спазват съществуващите закони за безопасност и здраве и се придържат към добрата практика. Това включва оценка на работните дейности, прилагане на превантивни мерки и следене за ефикасността на тези мерки. Специални мерки са необходими обаче за справяне с риска от МСС.

Европейският подход за борба с МССⁱⁱⁱ

За предотвратяване на МСС^{iv}:

- избягвайте рисковете за МСС
- направете оценка на рисковете, които не могат да бъдат избегнати
- борете се с рисковете на мястото, където възникват
- адаптирайте работата към индивида
- бъдете в крак с новите технологии
- заменете опасното с безопасно или по-малко опасно
- разработете последователна цялостна политика на превенция, която да обхваща комплексното натоварване на организма
- дайте предимство на колективните защитни мерки пред личните защитни мерки
- давайте съответни инструкции на работниците.

Задръжте работниците с МСС на работа, като:

- осигурете рехабилитация на работниците с МСС
- осигурете връщане на тези работници на предишната им работа.

Оценка на риска

Законът изисква от работодателите да оценяват рисковете на работното място и да се грижат за безопасността и здравето на работниците и другите лица, които биха могли да пострадат. Адекватната оценка на риска спомага за намаляване на загубите от понижената производителност, на исквете за обезщетения и на завишените застрахователни премии.

Поетапният подход за оценка на риска включва:

- идентифициране на всички възможни опасности или комбинации от опасности, които могат да причинят МСС;
- преценка кой може да пострада и как би могло да стане това;
- оценяване на рисковете и предприемане на действия в зависимост от отговорите на следните въпроси: Могат ли опасностите да бъдат напълно елиминирани? Може ли рискът да бъде контролиран? Могат ли да бъдат предприети предпазни мерки за защита на всички работници? Необходими ли са лични предпазни средства?;
- мониторинг на рисковете и анализ на превантивните мерки.



След приключване на оценката на риска, следва да се изготви списък с мерките по приоритет, като работниците и техните представители вземат участие в прилагането им. В центъра на действията трябва да бъде превантивната работа, но следва да се вземат предвид и мерки за свеждане до минимум на степента на сериозност на всяко нараняване. От съществено значение е всички работници да получат информация, обучение и подготовка в областта на безопасността и здравето на работното място, както и да знаят как да избягват конкретни опасности и рискове. Участието на работниците е от съществено значение за борба с опасностите на работното място. Работниците и техните представители познават достатъчно добре своята работна среда.

Борбата с МСС може да бъде икономически ефективна^v

Дейностите, извършвани от работниците в пералнята на голяма обща болница, крият риск от увреждания в долната част на гърба и в областта на раменния пояс. Тези дейности включват прекомерно навеждане напред за повдигане на сухото и влажно спално бельо, силово напъгане, както и работа в непривични за тялото пози. След извършването на ергономична оценка от специалисти, работници и ръководители бяха въведени значителни промени, сред които и промени в организацията на работното място, пералните машини и ротация на дейностите.

Направените промени доведоха до намаляване на отсъствията от работа поради болест с 62%, нарастване на производителността на труда с 12%, намаляване на плащанията за извънреден труд с 20% и подобрене на самочувствието на работниците. Общият размер на разходите за тези промени възлезе на малко повече от 40 000 EUR, които се възвърнаха за по-малко от пет месеца. За период от три години общата икономия от тази стъпка достигна почти 300 000 EUR.

Ръчната обработка на товари — намаляване на рисковете

Ръчната обработка на товари (POT) включва вдигане, поддържане, сваляне, бутане, теглене, носене или преместване на товар. Въпреки че непрекъснато намалява, процентът на работниците в ЕС-25, които носят или преместват тежки товари, е все още висок (34, 5%). В най-новите държави-членки процентът е по-висок (38, 0%)^{vi}. Директива 90/269/ЕИО на Съвета излага изискванията за здраве и безопасност при POT, особено когато съществува риск от гръбначни наранявания на работниците.

Ръчната обработка на товари може да причини:

- МСС, дължащи се на постепенно и кумулативно влошаване на състоянието на мускулно-скелетната система при продължителна товаро-разтоварна дейност; например болки в долната част на гърба
- остри травми, като порязвания или фрактури, настъпили при злополуки.

Има редица рискови фактори, които увеличават вероятността от наранявания. По-конкретно гръбначни наранявания могат да настъпят, ако:

- товарите са много тежки, много обемисти, трудни за хващане, небалансирани или неустойчиви, трудни за достъп или с форма и размери, които скриват зрителното поле на работника и по този начин увеличават опасността от злополука;
- задачите са много тежки за изпълнение, изискват неудобни пози или движения или многократно повтарящи се манипулации;
- работната среда няма достатъчно пространство за POT, има неравна, неустойчива или хлъзгава работна повърхност; ако тя е много гореща или много студена, или пък е слабо осветена;



- работникът няма достатъчно опит, обучение и познания за работата, по-възрастен е, има специфични физически данни и възможности като височина и сила или минали гръбначни увреждания.

От работодателите се изисква да извършат оценка на рисковете за здравето и безопасността, с които техните служители се сблъскват. За да се направи ефективна оценка на риска, като идентифициране на опасностите, които могат да причинят злополуки, и да се прецени дали съществуващите предпазни мерки са адекватни, могат да се предприемат някои прости стъпки.

Злополуките и влошаването на здравословното състояние могат да бъдат предотвратени чрез елиминиране или най-малкото намаляване на рисковете от РОТ. Работодателите трябва да помислят например дали РОТ не може да бъде избегната, като се използват моторизирани уреди за обработка. Ако тя не може да бъде избегната, те трябва да обмислят използването на помощни съоръжения като лебедки и колички. Организационни мерки като ротация на дейностите и въвеждане на достатъчно продължителни почивки следва да бъдат предприети само ако елиминирането или намаляването на рисковете е невъзможно. Предоставянето на информация за рисковете и негативните последици за здравето от РОТ, както и обучението за използване на оборудването и правилните техники на обработка е също от значение. Възстановяването и повторното интегриране на работниците с МСС трябва да бъде неразделна част от политиката относно МСС на работното място. Това ще подобри здравето и самочувствието на работещите и ще предотврати спада в производителността. Участието на работниците и техните представители е от съществено значение за отстраняване на опасностите на работното място.

Правилни техники на обработка

Преди повдигане на определен товар е необходимо да се извърши подготовка за изпълнение на задачата. Уверете се, че:

- знаете накъде ще се придвижвате;
- в зоната на придвижване няма препятствия;
- добре сте захванали товара;
- ръцете ви, товарът и наличните дръжки не се хлъзгат;
- ако вдигате с някой друг, и двамата сте наясно какво ще правите, преди да започнете.

Когато повдигате товар:

- стъпете от двете страни на товара, като се надвесите над него (ако това е неизпълнимо, опитайте се да застанете възможно най-близо до товара);
- когато повдигате, служете си с мускулите на краката;
- изправете гърба;
- придърпайте товара възможно най-близо до тялото;
- вдигнете и носете с ръце, насочени право надолу.

От значение е:

- бутането и тегленето да става с помощта на собствената тежест на тялото; навеждайте се напред, когато бутате, и назад — когато теглите;
- да имате устойчиво положение на пода, за да можете да се навеждате напред/назад;
- да избягвате извиване и изкривяване на гърба;
- манипулационните съоръжения да имат дръжки/ръкохватки, за да прилагате сила с ръце. Височината на дръжките трябва да бъде между раменете и кръста, за да можете да бутате/теглите в добро, нормално положение;



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

- манипулационните съоръжения да са добре поддържани;
- подовите настилки да са твърди, равни и почистени.

Примери на добра практика

Физически упражнения при данъчни служители

Уврежданията на горните крайници и врата са често срещани сред жените, които работят с компютър. Тъй като използването на компютри на работното място се увеличава, това е един задълбочаващ се проблем, но сравнително малко се знае за превенцията и значението на физическите упражнения за облекчаване на уврежданията на врата и раменния пояс.

Наблюдава се обща тенденция за свързване на физическата дейност с подобряване на здравето, но знанията за мускулно-скелетното здраве са ограничени. Данъчните служители в Дания проявиха интерес към участие в едно проучване. Въпреки че фирмата предлагаше възможности за физически упражнения, много малко се правеше чрез обучение и инструктаж.

Общият подход включваше по-добра информираност на високите нива на организацията, връзка с различните местни работни клонове и финансиране на външни програми за обучение и инструктори. Въпросници бяха изпратени на 2 163 работници; 862 проявиха интерес да участват, а 616 работници взеха действително участие в проучването.

Участниците бяха разделени в три групи със съответните инструктори за: общи физически дейности като гимнастика, ходене, разходка и пр.; силови тренировки за областта на горните крайници и врата; и информация за насърчаване на здравето. Компанията спонсорира всеки от участниците да извършва физически дейности един час седмично през работно време в течение на една година.

Основният проблем беше, че работниците не намираха време в работните часове да участват в програмите за физически дейности, въпреки че техният работодател им бе отпуснал един час седмично за цяла година. Необходими са промени в културата на работното място, за да може да се реализира пълната полза от програмите за физически упражнения.

Подкрепа беше оказана от ръководството на компанията и служителите рядко проявяваха враждебност, въпреки че някои отделни хора се опитаха да бойкотират проекта, но тези възражения бяха преодоляни чрез обсъждания на четири очи.

Резултатите от проекта показаха, че участниците бяха много доволни, особено в групата, в която имаше най-голям брой часове на инструктора; силовите тренировки увеличиха силата на раменните мускули и намалиха уврежданията на врата. В програмата за силови тренировки бе постигнато намаляване на проблемите с врата, докато по-общите физически упражнения не бяха толкова успешни. В своята цялост проектът бе оценен като успешен.

Упражнения с продължителност само 20 минути, три дни в седмицата, успяват да намалят свързаните с врата оплаквания на работещите с компютър. Тези знания могат да се използват във всички държави-членки на ЕС.

Лица за контакт: Трине Блангстед (Trine Blangsted) и Гизела Шюгард (Gisela Sjøgaard)
Национален институт за трудово здраве (National Institute of Occupational Health - AMI)

<http://www.ami.dk/spa>

Преустройство на седалката на оператор на кран

Кранистите в една голяма фирма за рециклиране в Германия се оплакваха от болки във врата, раменете и горните крайници. Те работеха в кабина на върха на затворен ров, където отпадъците се изсипваха от камиони, и седяха на обикновена въртяща се седалка, използвайки лостове за управление на грайферен кран за смесване и пренасяне на отпадъците към барабана за изгаряне.



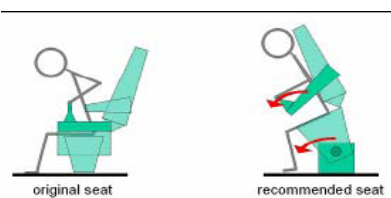
Оплакванията започнаха, когато кранистите бяха преместени временно на друг обект. От BGFW (Berufsgenossenschaft der Gas, Fernwärme- und Wasserwirtschaft), задължителният орган за застраховка от злополуки в газовата, отоплителната и водната индустрия, бе поискано да идентифицира причината за мускулно-скелетните смущения, и оттам бе отправена покана към Браншовия институт за охрана на труда BGIA (Berufsgenossenschaftliches Institut für Arbeitsschutz) да извърши необходимите проучвания.

Бяха направени измервания на работните места с помощта на CUELA, експертна система, използвана успешно на различни работни места за записване и оценка на местните фактори, причиняващи МСС. Измервателната система се състоеше от датчици и миниатюрен компютър, прикрепени към облеклото на работниците. Различните движения на тялото/ставите бяха измервани непрекъснато при висока честота (50 Hz) в течение на една смяна и записани в картова памет.

Работниците, носещи измерителната система, можеха да извършват своята работа по обичайния начин. Измерванията бяха допълнително документирани на видеозапис, като позата бе изобразена с помощта на триизмерна компютърно анимирана фигура.

Изследваните работни места изглеждаха идентични; организацията на работата, сменният график, работната среда и задачите бяха едни и същи. Разликата беше установена в положението на седалката на кранистите и тъкмо това бе причинило проблема. Нерегулируемата седалка и нейните инструменти са били проектирани за работа в изправено положение, така че работата в крайно наклонено положение е довела до неблагоприятни пози на ръцете.

Седалката бе преустроена, за да се подобри позата, така че сега тя може да се накланя напред постоянно, като се регулира от краниста, както е показано на долната фигура.



Въздействието на новата седалка показва значително подобрени пози на кранистите, реално подобрение на работната ситуация и рязък спад на МСС.



European Agency
for Safety and Health
at Work



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

МСС на врата и раменния пояс са проблем в голям брой различни сектори в цяла Европа. Този метод може да бъде пренесен в подобни работни места; например там, където зрителното поле е под работника, както е случаят с кранисти на пристанищни съоръжения.

Лице за контакт: Дирк Дитчен (Dirk Ditchen), Браншови институт за охрана на труда (Berufsgenossenschaftliches Institut für Arbeitsschutz – BGIA)
електронна поща: Dirk.Ditchen@hvbg.de

Програмата Ерго гайд (Ergo Guide Concept)

Една бионаучна фирма в Австрия беше загрижена за честотата на злополуките и отсъствията от работа и предприе действия да подобри условията на работа и поведението на своите работници. Разработена беше стратегия и програма за безопасност и здраве. Тази програма (Ergo Guide Concept или EGC) дава на всички служители, участващи пряко или косвено в дизайна на работното място, основни познания по ергономия — стрес и натоварване, условия на работа, превенция, методи за анализ и оценка и как да се правят систематични подобрения.

В същността на EGC стои тристепенна програма: основни семинари, два задълбочени семинара и ежегодни семинари за проследяване. На всички семинари се разглеждат седем ергономични фактора, включващи пози и движения на работното място, измервания на работното място и работно оборудване, работно време, свързан с работата психологически стрес, климат и вътрешен въздух, осветление и шум. Участниците са обучени да прилагат своите знания на практика, особено при проектирането на нови работни места и реконструкции.

Проектът EGS: обработка на центробежен ротор, тежащ 23 кг

Преди: роторът бил свалян ръчно, като центрофугата се изваждала и се пренасяла на работната маса. Течността в ротора била източвана в контейнер ръчно (поза, движения, усилие).

След: роторът се повдига с монтиран на тавана подемен механизъм (Фиг. 1) и се поставя на специална количка. До осем ротора могат да бъдат транспортирани и обработени по този начин (Фиг. 2). Те се източват чрез завъртане на горната част на количката с роторите без непривични пози и движения (Фиг. 3) с малка част от усилието, необходимо за ръчната обработка.



Фиг. 1: Изваждане на ротора с монтиран на тавана подемен механизъм



Фиг. 2: Транспортиране на 8 ротора с една количка



Фиг. 3: Източване на роторите със завъртане на количката

През първите три години на EGS честотата на злополуките е намалела с 29%, а болничните дни са намалели с около 50%. EGS може да се използва в подходящо адаптиран вид във всички фирми. Успехът се дължеше на прекия достъп до фирмата и интегрирането на

системата от предложения. Необходимите адаптации за други фирми са свързани с ударението върху седемте ергономични фактора.

Лице за контакт: Георг Ефенбергер (DI Georg Effenberger), Австрийски съвет за компенсации за работниците (Austrian Worker's Compensation Board-AUVA)
електронна поща: georg.effenberger@auva.at

Европейско законодателство

Законодателството на ЕС задължава работодателите да сведат до минимум рисковете за здравето и безопасността на работниците. Основните елементи на превенцията на МСС вече са признати от европейските директиви, от нормативните документи на държавите-членки и от насоките за добра практика. Директивите се допълват от поредица европейски стандарти (известни като EN стандарти), които предоставят липсващите детайли или позволяват прилагането на директивите.^{vii}

Основните европейски директиви, свързани с превенцията на МСС, са:

- 89/391/ЕИО: относно мерките за насърчаване подобряването на безопасността и здравето на работниците
- 89/654/ЕИО: относно минималните изисквания към работното място
- 89/655/ЕИО: относно изискванията към работните съоръжения
- 89/656/ЕИО: относно изискванията към личните предпазни средства
- 90/269/ЕИО: относно идентифицирането и превенцията на рисковете при ръчна обработка
- 90/270/ЕИО: относно минималните изисквания за безопасност и здраве при работа с екранно оборудване
- 93/104/ЕО: относно организацията на работното време
- 98/37/ЕО: относно машините
- 2002/44/ЕО: относно идентифицирането и превенцията на рисковете, породени от вибрации
- 2006/42/ЕО: относно основните изисквания за здравето и безопасността, свързани с проектирането и изработването на машини.

Облекчете товара

Защо МСС са проблем

Мускулно-скелетните смущения са приоритет за ЕС. Целите на Лисабонската стратегия на ЕС^{viii} са насочени не само към трудова заетост от 70% към 2010 г., но и към създаването на повече и по-добри работни места в Европа. Борбата с МСС, основният свързан с работата здравен проблем, ще допринесе за постигането на тази цел. Стратегиите на Общността за безопасността и здравето при работа също определят МСС като приоритетна сфера.

Загубите от МСС за ЕС са огромни, но превенцията е възможна. За работника те причиняват физически страдания и финансови загуби; за работодателя намаляват печалбите; а за правителството увеличават разходите за социално осигуряване. МСС засягат милиони европейски работници във всички сектори на заетостта, но те са особено тежък проблем в селското стопанство, строителството, услугите и продажбите на дребно, транспорта, здравеопазването, хотелите, ресторантите и кетъринга. В ЕС почти 24% от работниците страдат от болки в гърба, а 22% имат болки в мускулите. И двете състояния са по-широко разпространени в новите държави-членки, съответно 39% и 36%^{ix}.

За кампанията

„Облекчетe товара!“ има за цел да помогне на работодателите, работниците, представителите по безопасността и ръководителите да предотвратят МСС на работното място. Кампанията подкрепя интегрирания управленски подход за борба с МСС, който включва както превенцията на мускулно-скелетните проблеми, така и задържането на работниците, страдащи от МСС. Тя поставя ударението върху идеята за „управление на товара“, което обхваща всички натоварвания на организма, а също и носения товар. Натоварванията могат да бъдат причинени например от стрес, студ, условията и темпото на работа. Ето защо е важно да се оцени пълният обхват от рисковете за МСС и към тях да се подходи комплексно.

Европейската кампания има също за цел да помогне за задържането, рехабилитацията и реинтеграцията на работниците, които вече страдат от МСС. Особено важна е ролята на социалната и организационната помощ, за да се даде на работниците възможност не само да се върнат на работа, но и да не напускат, когато почувстват МСС.

Кампанията ще завърши с Европейската седмица за безопасност и здраве на работното място от 22 до 26 октомври 2007 г. Тя се подкрепя от председателството на ЕС на Германия и на Португалия през 2007 г., Европейската комисия и европейските социални партньори.

Европейските седмици, които се провеждат от 2000 г. насам, са ежегодна поредица от мероприятия, насърчаващи подобряването на безопасността и работата на работното място. Тези седмици имат пет стратегически цели: изостряне на вниманието, предоставяне на информация, разработване и предоставяне на достъп до ресурси, насърчаване на дейностите, които оказват въздействие върху работното място и идентифициране и признание на добрата практика.

Програма на кампанията

Юни 2007 г. — медийно откриване с комисаря по трудовата заетост и социалните въпроси в Европейския парламент, Брюксел.

Октомври 2007 г. — Европейска седмица, съпроводена с изложба в Европейския парламент

Март 2008 г. — закриване: „Среща на върха по въпросите на МСС“, където ще се направи преглед на Европейската седмица, ще се обсъдят ключовите проблеми и ще бъдат посочени и наградени носителите на наградата „Добра практика“.

Цели на кампанията

Общо взето, работодателите трябва да установят процедури и мерки за справяне с проблемите на здравето и безопасността и да се отзовават бързо на всички тревожни ситуации. Не е обаче достатъчно те просто да изпълняват законните си задължения. Работодателите трябва да дават пример и да покажат истинска грижа към здравето и безопасността. Това е в собствения интерес и на работодателите: доброто управление на безопасността е добро за бизнеса и е характерно за ефикасните организации.

Кампанията „Облекчете товара!“ обхваща всичките 27 държави-членки на ЕС и страните от Европейската асоциация за свободна търговия (EFTA). Насърчаваният от нея интегриран управленски подход има три основни елемента:

- съвместна работа на работодатели, работници и правителство за справяне с МСС;
- насоченост към комплексното натоварване на тялото, водещо до МСС;
- осигуряване на задържането, рехабилитацията и връщането на работа на тези, които страдат или са страдали от МСС.

Много от аспектите на „Облекчете товара!“ са широкообхватни, но някои от целите на кампанията са насочени към конкретни групи.

Работодателите трябва:

- да продължат всички действия, започнати в рамките на първата Европейска седмица за безопасност и здраве при работа „Обърнете гръб на МСС“;
- да съзнават рисковете от МСС и тяхното въздействие върху здравето, включително по-малко известните проблеми като продължително стоене на крака или седене и уврежданията на долните крайници;
- да прилагат решения на добра практика на работното място за превенция на МСС;
- да съдействат за интегриран подход за превенция на работното място чрез насоченост към проблема с „комплексното натоварване на тялото“;
- да заострят вниманието към рисковете от МСС и да насърчат решения на добра практика във високорисковите сектори и групи работници; например секторите на услугите, търговията на дребно и образованието, както и възрастните работници;
- да насърчат прилагането на интегрирания управленски подход чрез насочване към рисковете от МСС;
- да осигурят задържането, връщането на работа и рехабилитацията на работници, страдащи от МСС;
- да прилагат решения от добрата практика за задържането и връщането на работа на тези, които са страдали от МСС;
- да насърчават мултидисциплинарните подходи, при които аспектите на превенцията и рехабилитацията действат заедно;
- да подкрепят и улесняват включването на работниците в дейностите от областта на безопасността и здравето при работа.

Работниците и техните представители по безопасността трябва:

- да са запознати с рисковете за МСС и тяхното въздействие върху здравето;
- да знаят как да избягват или да намалят рисковете;

- да познават решенията в областта на безопасността и здравето при работа за служители, които вече страдат от МСС;
- да насърчават решения от добрата практика за превенцията на МСС;
- да станат информирани, компетентни и активни партньори в дейностите от областта на безопасността и здравето при работа.

Лицата, които определят политиката, трябва:

- да включват свързаните с МСС въпроси от областта на безопасността и здравето при работа в съответните политически и законодателни документи;
- да включват заинтересованите страни когато вземат решения по свързаните с МСС въпроси от областта на безопасността и здравето при работа .

Другите акционери трябва:

- да заострят вниманието към рисковете от МСС на работното място
- да насърчават решения на добра практика за превенция на МСС и за задържането, реинтеграцията и рехабилитацията на работници с МСС.

Награди за добра практика

Кампанията „Облекчете товара!“ включва годишни награди за добра практика като признание за фирмите и организациите, които са дали забележителни и иновационни приноси за превенцията и борбата с МСС, както и с рехабилитацията и реинтеграцията на работното място на работници, които са имали вече МСС. Печелившите ще бъдат обявени и ще получат своите награди на Срещата на върха по въпросите на МСС през март 2008 г.

Инициативи на работодателя за превенция на МСС

- Изготвяне на оценки за риска
- Формулиране на програми за действие, осигуряващи интегриран подход към рисковете, причиняващи МСС
- Промяна на задачите с цел да се избегне или намали продължителното стоене или седене
- Планиране доставката на лесни за обслужване машини и съоръжения
- Насърчаване на задържането, реинтеграцията и рехабилитацията на работници, които са страдали от МСС
- Осигуряване на обучение и информация като част от интегрирания управленски подход с помощта на:
 - филми, видео и мултимедия
 - обучение, семинари и работни групи
 - конкурси за плакати и викторини
 - схеми за предложения
 - изложби и дни на отворените врати
 - реклама и промоция на кампаниите
 - пресконференции и медийни изяви.

Кой може да участва?

Европейската кампания за МСС е възможност за връзка с голямата общност в Европа, която работи в областта на безопасността и здравето, и до нейните по-широки мрежи, както и до хората, които са пряко или непряко засегнати от МСС. Тя е отворена за всички организации и индивиди на местно, национално и Европейско ниво.

„Облекчете товара!“ е насочена на първо място към работното място и към участващите в прилагането на мерки в областта на безопасността и здравето при работа. Те включват:

работодатели, работници, представители по безопасността, практики от областта на безопасността и здравето при работа, служби по превенцията и застраховката в областта на безопасността и здравето при работа, и други, които предоставят помощ и информация на работното място.

Вторичната аудитория на кампанията включва: политическите ръководители — както европейски, така и национални; социалните партньори като сдружения на работодателите или работнически и професионални федерации; фокусните точки (обикновено националните органи за безопасност и здраве при работа) и техните мрежи; европейските институции и техните мрежи; и неправителствени организации (НПО).

На някои сектори се дава по-голям приоритет, в това число селското стопанство, строителството, услугите и търговията на дребно, образованието, здравеопазването и хотелиерството, ресторантьорството и кетъринга.

Как да се включим

Европейската агенция за безопасност и здраве при работа предоставя информация на 22 езика и чрез своята интернет страница (<http://ew2007.osha.europa.eu>) предлага финансова помощ на националните фокусни точки за подкрепа, насърчаване и организиране на дейности на национално ниво и организира наградите за добра практика и заключителното мероприятие през март 2008 г., Срещата на върха по въпросите на МСС.

Интересуващите се могат да изтеглят материалите в подкрепа на нашата кампания от интернет страницата на Европейската седмица и да използват тези материали за повишаване на осведомеността по проблема за МСС и за разработване на решения за борба с тях. Интернет страницата съдържа:

- примери на проверена и изпитана добра практика;
- форуми за споделяне на идеи и за запознаване с направеното от другите;
- многоезични информационни пакети, фактологични материали и информационни листовки с удобни съвети, които да ви помогнат да организирате и управлявате дейностите си;
- идеи за дейности и действия през седмицата;
- връзки към свързани сайтове.

Има редица начини за партньорите на кампанията да дадат своя принос за „Облекчете товара!“ и/или да се включат в дейностите на кампанията. Чрез своите мрежи те могат да разпространяват информация и материали във връзка с кампанията и новини за числящите се към тях организации и партньори; да направят промоция на наградите за добра практика и да насърчат номинациите. На своите интернет страници те могат да представят кампанията и да предоставят линк към интернет страницата на Европейската седмица. По време на срещи те могат да обсъждат кампанията и евентуално да поканят говорител на агенцията, който да окаже помощ.

Партньорите на кампанията могат да насърчат членовете на своята мрежа да провеждат дейности по време на Европейската седмица (22 — 26 октомври 2007 г.). Всички, които участват в Европейската седмица, могат да споделят с агенцията направеното от тях, като попълнят един прост въпросник по интернет. В замяна тяхното участие ще бъде признато с персонализирано „Удостоверение за участие“, свалено от интернет страницата за разпечатване и изложение. Партньорите могат също така да насърчат членовете на националната мрежа да подкрепят дейностите и партньорствата в своите държави-членки с тяхната национална фокусна точка.

Материалите от кампанията може да се свалят от:

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



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

За организации, които планират свои собствени мероприятия в рамките на Европейската седмица, нашата интернет страница предлага примери на добра практика, както и форуми за споделяне на идеи, даване на обратна връзка и начин да се запознаете с дейностите на други.

За Европейската агенция за безопасност и здраве при работа

Европейска агенция за безопасност и здраве при работа със седалище в Билбао, Испания, бе създадена от Европейския съюз, за да осигурява информация за безопасността и здравето при работа. Агенцията е изградила мрежа от национални фокусни точки за координиране и разпространение на информация в отделните страни и действа като катализатор за разработването и разпространението на информация, която подобрява безопасността и здравето при работа в Европа. Като обединява усилията на представители на правителствата и организациите на работодателите и работниците, както и на водещи експерти в областта на безопасността и здравето при работа във всяка от 27-те държави-членки на ЕС и извън тях, агенцията осигурява надежден, балансиран и безпристрастен източник на информация в областта на безопасността и здравето при работа.

За повече информация посетете интернет страницата на агенцията на <http://osha.europa.eu>

За повече информация относно МСС посетете: <http://osha.europa.eu/topics/msds>

БЕЛЕЖКИ

ⁱ Европейска фондация за подобряване на условията на живот и работа. IV Обзор на условията на работа в Европа, 2005 г.

ⁱⁱ http://osha.europa.eu/topics/msds/facts_html

ⁱⁱⁱ Европейска агенция за безопасност и здраве при работа. Изследване на свързани с работата увреждания на долната част на гърба, 2000 г.

^{iv} На базата на директива 89/391, член 6, параграф 2, алинея 5.

^v Комитет за здраве и безопасност (Health & Safety Executive), Обединеното кралство. Проучвателен доклад 491: Проучване на разходите и ползите в подкрепа на борбата с мускулно-скелетните смущения.

^{vi} Европейска фондация за подобряване на условията на живот и работа. IV Обзор на условията на работа в Европа, 2005 г.

^{vii} Линкове на интернет страницата на агенцията към европейското законодателство, свързано с МСС, http://osha.europa.eu/topics/msds/legislation_html, законодателство на ЕС във връзка със защитата на работниците, <http://osha.europa.eu/legislation>, и към интернет страниците на държавите-членки, където може да се намери националното законодателство и насоки.

^{viii} Лисабонска стратегия, март 2000 г.:

http://www.consilium.europa.eu/ueDocs/cms_Data/docs/pressData/en/ec/00100-r1.en0.htm

^{ix} Европейска фондация за подобряване на условията на живот и работа. IV Обзор на условията на работа в Европа, 2005 г.