

# POSVIŤME SI NA BŘEMENA

TE-X1-06-172-CS-D

## Ceny za správnou praxi

Součástí kampaně „Posviťme si na břemena“ je každoroční ocenění správné praxe podniků a organizací za vynikající a novátorské příspěvky, které podporují integrovaný systém řízení v rámci řešení problematiky MSD, jenž zahrnuje prevenci těchto poruch a dále udržení a rehabilitaci pracovníků, kteří MSD trpí, a jejich opětovné zapojení do pracovního procesu.

## Jak se můžete zapojit?

- Stáhněte si z internetových stránek agentury materiály týkající se kampaně.
- Použijte je k vypracování strategie, která povede ke zvýšení povědomí o problematice MSD a o možnostech, jak tyto poruchy eliminovat, nebo je alespoň zmírnit. Internetové stránky obsahují vyzkoušené a prověřené příklady správné praxe, jakož i fóra pro sdílení myšlenek a poznatků o tom, jak postupují jiní.
- Obratěte se na své národní kontaktní místo, které vám poskytne další informace a podporu.

## Chcete-li se o kampani dozvědět více, navštivte internetovou stránku

„Posviťme si na břemena“ na adrese

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

Na stránce naleznete:

- informační balíčky a informační listy s praktickými tipy na organizování a vedení činností a další užitečné zdroje informací (vše k dispozici v několika jazycích),
- nápady na aktivity a akce během Evropského týdne,
- případové studie správné praxe,
- odkazy na související stránky a mnohem více.

## Národní kontaktní místa ve vašem regionu

Máte-li zájem o více informací či soubor materiálů ke kampani, obraťte se na kontaktní místo ve své zemi.

Příslušné kontaktní údaje naleznete na internetových stránkách agentury na adrese:  
<http://ew2007.osha.europa.eu/nationalcontacts>

## Pár slov o Evropské agentuře pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci

Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci funguje jako „katalyzátor“ při zpracování a šíření informací, které slouží ke zlepšování bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (BOZP) v Evropě. Tím, že umožňuje setkávání zástupců vlád, organizací zaměstnavatelů a odborů, jakož i předních odborníků na BOZP nejen ze všech 27 členských států EU, je agentura spolehlivým, vyváženým a nezájatým zdrojem informací o BOZP.

*Kampan Evropského týdne se uskutečňuje za podpory předsednictví Rady EU, zastávaného v roce 2007 Německem a Portugalskem, a dále za podpory*

*Evropského parlamentu, Evropské komise a evropských sociálních partnerů.*

Více informací o agentuře a Evropském týdnu bezpečnosti a ochrany zdraví při práci naleznete na adrese  
<http://ew2007.osha.europa.eu>

# POSVIŤME SI NA BŘEMENA



Evropská kampaň  
o muskuloskeletálních poruchách

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



Evropská agentura pro  
bezpečnost a ochranu  
zdraví při práci

<http://osha.europa.eu>



# POSVIŤME SI NA BŘEMENA

## Kampaň „Posviťme si na břemena“

Cílem evropské kampaně je podpora integrovaného systému řízení v rámci řešení problematiky muskuloskeletálních poruch (MSD), jenž zahrnuje prevenci těchto poruch a dále udržení a rehabilitaci pracovníků, kteří MSD trpí, a jejich opětovné zapojení do pracovního procesu.

Kampaň „Posviťme si na břemena“, kterou organizuje Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, se týká zaměstnavatelů, zaměstnanců, zástupců zaměstnanců pro BOZP (bezpečnost a ochranu zdraví při práci), lékařů, organizací poskytujících preventivní péči, politických činitelů a dalších subjektů zainteresovaných na zlepšování prevence MSD na úrovni pracovišť.

Vyvrcholením kampaně je Evropský týden bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, který proběhne ve dnech 22.–26. října 2007. Kampaň je příležitostí k dosažení vyšší úrovně bezpečnosti a ochrany zdraví na evropských pracovištích.

## Co jsou to muskuloskeletální poruchy?

Muskuloskeletální poruchy (MSD) zahrnují celou řadu zdravotních problémů. Nejčastěji se jedná o bolesti/zranění zad a poruchy horních končetin související s prací (běžně známé pod pojmem „poškození z přetěžování opakovanými pohyby“), postíženy však mohou být i dolní končetiny.

MSD jsou nežádoucími zdravotními důsledky, nikoli nebezpečími nebo riziky.

Ve většině případů je možné takovým problémům předcházet nebo je zmírňovat dodržováním stávajících právních předpisů z oblasti BOZP a doporučení ohledně správné praxe.

## Proč se jedná o zásadní problém?

Muskuloskeletální poruchy (MSD) jsou nejčastějšími nemocemi z povolání v Evropě. Téměř 24 % pracovníků z 25 členských států EU uvedlo, že trpí bolestmi zad, 22 % si stěžuje na bolesti svalů. Obě onemocnění se vyskytují častěji v nových členských státech, kde bolestmi zad trpí 39 % pracovníků a bolestmi svalů 36 % (1). MSD nepředstavují pouze utrpení a ušlý výdělek pro jednotlivce, ale i vysoké náklady pro podniky a národní hospodářství. Postižen může být každý pracovník, MSD lze však předcházet posouzením pracovních úkolů, zavedením preventivních opatření a kontrolou jejich účinnosti.

MSD trpí miliony evropských pracovníků ze všech odvětví, nejvíce však postihují osoby pracující ve stavebnictví, službách, maloobchodu, vzdělávání, zdravotnictví, stravování, hotelech a restauracích.

## Co bychom měli učinit?

MSD vyžadují komplexní přístup, který zahrnuje jak primární prevenci, tak opětovné zapojení osob trpících MSD do pracovního procesu.

V současnosti je problematika MSD chápána spíše z pohledu celkového zatížení těla, kampaň „Posviťme si na břemena“ se však soustředí na „zvládnání zátěže“. Tento pojem se nevztahuje pouze k přenášení břemen, ale i k veškeré zátěži na organismus, která vzniká např. v důsledku přesouvání materiálu, faktorů prostředí či jiných rizik, jako jsou vibrace a pracovní tempo.

Zvláště je třeba upozornit na souvislost mezi MSD a stresem při práci.

Ke vzniku MSD obvykle nedochází v důsledku jediného rizikového faktoru. Např. příčinou bolestí zad není pouze ruční přenášení břemen. Na vzniku této poruchy se podílí mnoho dalších rizikových faktorů, jako je stres, chlad, organizace práce atd. Je tedy důležité vyhodnotit všechna rizika vedoucí k MSD a komplexně je řešit.

## Předcházení rizikům, vzdělávání a osvěta

Cílem kampaně je přispět ke zlepšení BOZP na úrovni pracovišť zapojením všech příslušných zainteresovaných subjektů.

Integrovaný systém řízení zahrnuje tři základní složky, které jsou důležité pro jeho úspěšné uplatňování. Jedná se o:

- spolupráci zaměstnavatelů, zaměstnanců a vlád na řešení problematiky MSD,
- zabývání se celkovou zátěží organismu, která vede k MSD,
- řešení otázek spojených s udržením a rehabilitací osob, které MSD trpí, a jejich opětovným začleněním do pracovního procesu.

## Kdo se může zapojit?

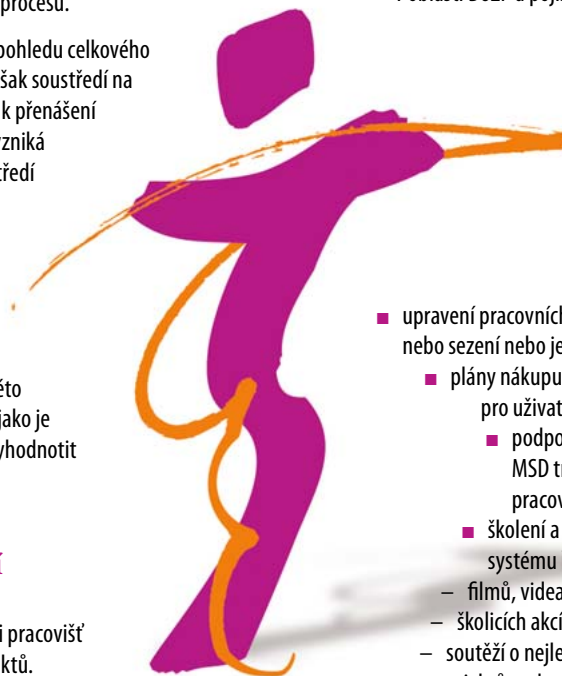
Kampaň je otevřena všem organizacím a jednotlivcům na místní, celostátní a evropské úrovni, mimo jiné:

- zaměstnavatelům (z veřejného i soukromého sektoru) včetně malých a středních podniků (MSP),
- řídicím pracovníkům, vedoucím týmů a zaměstnancům,
- odborovým organizacím a zástupcům zaměstnanců pro BOZP,
- orgánům působícím v oblasti BOZP,
- odborníkům na BOZP a lékařům pracovních-lékařské péče,
- poskytovatelům školení a subjektům z oblasti vzdělávání,
- regionálními nebo místními organizacím poskytujícím služby v oblasti BOZP a pojišťovám.

## Co můžete udělat vy?

Existuje mnoho iniciativ a aktivit. Uvádíme jen několik nápadů:

- hodnocení rizik – s cílem zahrnout všechna rizika,
- akční programy – s úmyslem zaujetí komplexního přístupu k rizikům způsobujícím MSD,
- upravení pracovních úkolů – s cílem zamezit dlouhému stání nebo sezení nebo je alespoň omezit,
- plány nákupu – na pořízení strojů a zařízení optimálních pro uživatele,
- podpora udržení a rehabilitace pracovníků, kteří MSD trpí, a jejich opětovného zapojení do pracovního procesu,
- školení a poskytování informací v rámci integrovaného systému řízení prostřednictvím:
  - filmů, videa a multimedií,
  - školicích akcí, seminářů a workshopů,
  - soutěží o nejlepší plakát a kvízů,
  - projektů podporujících předkládání nových nápadů,
  - výstav a dnů otevřených dveří,
  - reklamních a propagačních kampaní,
  - tiskových konferencí a aktivit v oblasti sdělovacích prostředků.



(1) Evropská nadace pro zlepšení životních a pracovních podmínek. 4. průzkum pracovních podmínek v Evropě (2005).