



Posviťme si na břemena

Evropský týden bezpečnosti a ochrany zdraví
při práci
22.–26. října 2007

Informační balíček

Posviťme si na břemena

Podkladové informace ke kampani

Snižování rizika muskuloskeletálních poruch na pracovišti

Muskuloskeletální poruchy (MSD) představují v Evropě nejběžnější zdravotní potíže související s prací, které postihují miliony evropských pracovníků ze všech odvětví. V celé EU trpí téměř 24 % pracovníků bolestmi zad a 22 % bolestmi svalů. Obě onemocnění se vyskytují častěji v nových členských státech, kde bolestmi zad trpí 39 % pracovníků a bolestmi svalů 36 %. Je třeba, aby zaměstnavatelé činili více pro ochranu svých zaměstnanců, a pracovníci musí být o rizicích MSD lépe informováni.

Tento informační balíček shrnuje hlavní problémy, kterými se kampaň „Posviťme si na břemena“ zabývá. Podrobnější informace naleznete na internetových stránkách kampaně (<http://ew2007.osha.europa.eu>).



Obsah

Shrnutí

Problém – proč jsou muskuloskeletální poruchy zásadním problémem

- **MSD – definice**
- **Zvláštní poruchy horních končetin a krku související s prací**

Co lze učinit: na pracovišti

- **Jak řešit problematiku MSD**
- **Hodnocení rizik**
- **Ruční manipulace s břemeny – snížení rizik**

Příklady správné praxe

Evropské právní předpisy

Posviťme si na břemena

- **Informace o kampani**
- **Cíle kampaně**
- **Jak se zapojit**

Informace o Evropské agentuře pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci



Shrnutí

Muskuloskeletální poruchy (MSD) představují v Evropě nejběžnější zdravotní potíže související s prací. V celé EU téměř 24 % pracovníků trpí bolestmi zad a 22 % bolestmi svalů¹¹. V nejnovějších členských státech jsou tato onemocnění rozšířenější.

Cena, kterou za MSD pracovníci, zaměstnavatelé i vlády platí, je obrovská. Poruchy MSD pro zaměstnance představují osobní utrpení a ušlý výdělek, pro zaměstnavatele pokles efektivity podnikání a pro vládu zvýšení nákladů na sociální zabezpečení.

MSD nepředstavují nepřekonatelné obtíže. Mnoha problémům lze zabránit či je výrazně omezit, pokud budou zaměstnavatelé dodržovat stávající právní předpisy v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a správnou praxi. Mají-li však být MSD řešeny efektivně, je nutné přijmout konkrétní opatření.

Posvíťme si na břemena je kampaň Evropské agentury pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci pro rok 2007, která se zabývá poruchami MSD na pracovišti. Uskutečňuje se za podpory předsednictví Rady EU, které v roce 2007 zastává Německo a Portugalsko, a dále za podpory Evropského parlamentu, Evropské komise a evropských sociálních partnerů. Vyvrcholením kampaně je Evropský týden bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, který proběhne ve dnech 22. až 26. října 2007.

Kampaň podporuje integrovaný systém řízení setávající ze tří hlavních prvků. Zaprvé, zaměstnavatelé, zaměstnanci a vlády musí na řešení problematiky MSD spolupracovat. Zadruhé, jakákoliv přijatá opatření by se měla zabývat „celkovou zátěží organismu“. Rozumí se tím veškerá zátěž, jíž je tělo vystaveno, a rovněž přenášená břemena. K MSD může přispět např. stres, práce v chladném prostředí a pracovní tempo. Zatřetí by zaměstnavatelé měli být schopni zajistit udržení a rehabilitaci pracovníků, kteří MSD trpí, a jejich opětovné zapojení do pracovního procesu.

Kampaň Posvíťme si na břemena klade zodpovědnost na zaměstnavatele, pracovníky, jejich zástupce pro BOZP i vnější politické činitele. Zaměstnavatelé by měli jít příkladem, prokazovat skutečný zájem o bezpečnost a ochranu zdraví při práci (BOZP) a přijmout veškerá proveditelná opatření k prevenci nebo minimalizaci rizik MSD. Je to v jejich zájmu: dobré řízení bezpečnosti prospívá podnikání a je znakem efektivních organizací.

Pro řešení problematiky rizik na pracovišti je nezbytné zapojení zaměstnanců – znají pracoviště nejlépe. Pracovníkům je třeba poskytovat informace a školení o MSD, aby věděli, jak se vyhnout konkrétním nebezpečím a rizikům. Političtí činitelé by měli zahrnout otázky BOZP spojené s poruchami MSD do svých politik a legislativních dokumentů.

Jako součást kampaně Posvíťme si na břemena agentura vytvořila internetovou stránku – <http://ew2007.osha.europa.eu> – a zpřístupňuje řadu zdrojů obsahujících informace o MSD, které jsou k dispozici prostřednictvím rozcestníku: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>.

Důležitou součástí kampaně jsou ceny za správnou praxi. Oceňují se jimi podniky a organizace za vynikající příspěvky k prevenci a řešení problematiky MSD, k rehabilitaci pracovníků, kteří MSD trpí, a k jejich opětovnému zapojení do pracovního procesu. Organizace i jednotlivci jsou nabádáni, aby se zapojili do kampaně, organizovali v rámci evropského týdne vlastní akce a podíleli se na snížení počtu lidí, jimž poruchy MSD ztrpčují život.



MSD – některé statistické údaje z EUⁱⁱ

Téměř 24 % pracovníků z 25 členských států EU uvedlo, že trpí bolestmi zad, a 22 % z nich si stěžuje na bolesti svalů. Obě onemocnění se vyskytují častěji v nových členských státech, kde bolestmi zad trpí 39 % pracovníků a bolestmi svalů 36 %.

Přibližně 62 % pracovníků po čtvrtinu pracovní doby či déle provádí opakované pohyby rukou a paží, 46 % jich pracuje v bolestivých nebo únavných polohách a 35 % přenáší nebo přemísťuje těžká břemena.

Jak z hlediska vystavení fyzickým rizikům, tak z hlediska muskuloskeletálních problémů sice patří k nejpostiženějším odvětvím zemědělství a stavebnictví, MSD se však vyskytují ve všech odvětvích.

Ženy jsou fyzickým rizikovým faktorům vystaveny méně, ale muži a ženy ve stejné míře provádějí práci, která obnáší pohyby rukou a paží a bolestivé nebo únavné polohy.

MSD – definice

MSD jsou postižení tělesných soustav, např. svalů, kloubů, šlach, vazů, nervů nebo lokálních částí oběhového systému, které způsobuje nebo zhoršuje převážně práce a působení bezprostředního prostředí, v němž je práce vykonávána.

Většina MSD souvisejících s prací jsou kumulativní poruchy vyvolané opakovaným vystavením zátěži o vysoké nebo nízké intenzitě po delší dobu. Mezi MSD se však mohou řadit také akutní úrazy, jako jsou zlomeniny, k nimž dochází při nehodách.

Tyto poruchy postihují především záda, krk, ramena a horní končetiny, ale poškozeny mohou být i dolní končetiny. Některé MSD, např. syndrom karpálního tunelu v zápěstí, byly pojmenovány podle svých přesně definovaných příznaků. Jiné MSD jsou nespecifikovatelné, protože u nich dochází pouze k bolesti nebo nepříjemným pocitům bez jakýchkoliv známek konkrétní poruchy.

MSD, které postihují horní část těla, jsou známy jako poruchy krku a horních končetin souvisejících s prací (WRULD). Příznaky poruch krku a horních končetin souvisejících s prací se mohou objevit až po dlouhé době a mohou se projevovat jako bolest, nepříjemné pocity, znecitlivění a brnění. Postižení pracovníci mohou rovněž trpět otoky kloubů, sníženou hybností či silou úchopu nebo změnou barvy rukou či prstů. Poruchy krku a horních končetin souvisejících s prací se někdy nazývají „namožení svalů a kloubů“, „poškození z přetěžování opakovanými pohyby“ nebo „kumulativní traumatické poruchy“. Konkrétně jde například o syndrom karpálního tunelu, zánět šlach či zbledení prstů způsobené vibracemi.

Faktory, které přispívají ke vzniku MSD a poruch krku a horních končetin souvisejících s prací

Všechny tyto faktory mohou působit samostatně, ale riziko se zvyšuje, pokud několik rizikových faktorů působí najednou.

Fyzikální faktory:

- používání síly, např. zvedání, přenášení, tahání, tlačení a používání nástrojů,
- opakované pohyby,



- nepřírozené a statické pracovní polohy, např. práce s rukama nad úrovní ramen,
- vibrace,
- chlad nebo nadměrné teplo,
- nedostatečné osvětlení, které může způsobit nehodu,
- hlučná pracoviště, která mohou vyvolat tělesné napětí.

Organizační a psychosociální faktory:

- náročná práce, nedostatečný vliv na vykonávané úkoly a nízká míra samostatnosti,
- nízké pracovní uspokojení,
- opakovaná, jednotvárná práce ve vysokém tempu,
- nedostatečná podpora ze strany spolupracovníků, nadřízených a vedoucích pracovníků.

Individuální faktory:

- prodělaná onemocnění a úrazy,
- fyzické schopnosti,
- věk,
- obezita,
- kouření.

Zvláštní poruchy krku a horních končetin související s prací

Fyzická práce obnáší používání síly, buď k přemístování předmětů nebo k zachování jejich stálé polohy. Při manuální práci se stahují různé skupiny svalů krku, ramen, paží a rukou. Čím větší sílu je třeba k manipulaci s předměty vynaložit, tím více jsou svaly v příslušné části těla zapojeny.

Ačkoli některé poruchy krku a horních končetin související s prací vznikají z prudkého vynaložení extrémní síly, většina jich je způsobena účinky mnohonásobně opakovaného vynakládání poměrně malé, avšak nepřerušované síly po delší dobu. Výsledkem může být únava svalů a mikroskopická poškození měkkých tkání krku a horních končetin.

K hlavním rizikovým faktorům poruch krku a horních končetin souvisejících s prací patří:

- používání síly, jehož důsledkem je vysoká mechanická zátěž krku, ramen a horních končetin,
- práce v nepřírodných polohách,
- pohyby s vysokou četností, zejména se zapojováním stále stejných skupin kloubů a svalů, a také vzájemné působení pohybů s vysokou četností a vynakládání síly,
- dlouhodobá práce bez možnosti zotavení a odpočinku od zátěže,
- vibrace rukou či paží způsobující znečtivění, brnění nebo ztrátu citu a nutnost vynakládat větší sílu při úchopu.

Jak řešit problematiku MSD

MSD (a poruchy krku a horních končetin související s prací) by se měly řešit pomocí integrovaného systému řízení, který se nezabývá pouze prevencí nových poruch, ale také udržováním a rehabilitací pracovníků, kteří již MSD trpí, a jejich opětovným zapojením do pracovního procesu. MSD obvykle nezpůsobuje jediný faktor, proto je důležité hodnotit veškerá rizika a řešit je komplexně.

Mnohým problémům lze předejít nebo je lze do značné míry omezit tím, že zaměstnavatelé budou dodržovat platnou legislativu v oblasti BOZP a budou následovat příklady správné praxe. To obnáší hodnocení pracovních úkolů, zavádění preventivních opatření a kontrolu jejich účinnosti. Při řešení rizik MSD jsou však zapotřebí konkrétní opatření.



Evropský přístup k řešení MSDⁱⁱⁱ

Chcete-li předejít MSD^{iv}:

- vyhýbejte se rizikům MSD,
- vyhodnocujte nevyhnutelná rizika,
- řešte rizika u zdroje,
- přizpůsobte práci jednotlivci,
- přizpůsobujte se technickému pokroku,
- nahraďte nebezpečné postupy bezpečnými nebo méně nebezpečnými,
- zaveďte komplexní systém prevence rizik, který se zabývá celkovou tělesnou zátěží,
- dávejte přednost prostředkům kolektivní ochrany před prostředky ochrany individuální,
- udílejte zaměstnancům vhodné pokyny.

Chcete-li udržet zaměstnance s MSD v práci:

- zajistěte rehabilitaci pracovníkům, kteří MSD trpí,
- zapojte tyto zaměstnance zpět do pracovního procesu.

Hodnocení rizik

Zaměstnavatelé mají ze zákona povinnost hodnotit rizika na pracovišti a jednat tak, aby zajistili bezpečnost a ochránili zdraví pracovníků a dalších osob, kterým hrozí újma. Dobré hodnocení rizik pomůže snížit výdaje podniků za ušlý zisk, nároky na náhradu a pojistné.

Metoda postupného hodnocení rizik obnáší:

- identifikaci všech rizik nebo jejich kombinací, která mohou vést k poruchám MSD,
- zvážení toho, kdo by mohl být poškozen a jak může k poškození dojít,
- hodnocení rizik a rozhodnutí o opatřeních: Lze nebezpečí zcela odstranit? Lze mít riziko pod kontrolou? Lze přijmout opatření na ochranu všech pracovníků? Požaduje se používání osobních ochranných pracovních prostředků?
- sledování rizik a přezkoumávání preventivních opatření.

Po dokončení hodnocení rizik by měl být vytvořen seznam opatření seřazených podle priorit a také soupis pracovníků a jejich zástupců, kteří se budou podílet na jejich uplatňování. Opatření by se měla zaměřovat na prevenci, ale také na minimalizaci závažnosti poškození zdraví. Je důležité, aby všichni pracovníci obdrželi odpovídající informace, absolvovali školení o bezpečnosti práce a ochraně zdraví při práci a věděli, jak se lze konkrétních nebezpečí a rizik vyvarovat. Při řešení rizik na pracovišti je zapojení pracovníků nezbytné. Pracovníci a jejich zástupci znají pracoviště nejlépe.

Řešení MSD může být hospodárné^v

Úkoly, které vykonávali pracovníci v prádelně jedné velké všeobecné nemocnice ve Spojeném království pro ně představovaly riziko poškození bederní páteře a ramen. Tyto úkoly zahrnovaly kombinaci nadměrného předklánění za účelem zvedání suchého i mokrého prádla, silnou zátěž a práci v nepřírodných pracovních polohách. Na základě ergonomického hodnocení, na kterém se podíleli odborníci, pracovníci i vedení, byly zavedeny důležité změny, jako např. úprava pracovišť a zařízení prádelny a střídání pracovníků na jednotlivých stanovištích.



Tato změna vedla k 62% snížení pracovní neschopnosti zaměstnanců, k 12% zvýšení produktivity, k 20% snížení plateb za práci přesčas a k lepší pracovní morálce. Celkové náklady na změny mírně přesáhly 40 000 EUR, tato částka se do pěti měsíců vrátila. Pro období tří let byly celkové úspory vyčísleny na téměř 300 000 EUR.

Ruční manipulace s břemeny – snížení rizik

Ruční manipulace s břemeny zahrnuje zvedání, držení, pokládání, tlačení, tahání, přenášení nebo přemísťování břemene. Počet pracovníků v 25 členských státech EU, kteří udávají, že nosí nebo přemísťují těžká břemena, je i přes pokles v posledních letech stále vysoký (34,5 %). V nejnovějších členských státech je jejich počet vyšší (38,0 %)^{vi}. Směrnice Rady 90/269/EHS stanoví požadavky v oblasti BOZP týkající se ruční manipulace s břemeny zvláště tam, kde pracovníkům hrozí riziko zranění zad.

Ruční manipulace s břemeny může způsobit:

- MSD v důsledku postupného a narůstajícího opotřebením pohybového aparátu způsobeného pravidelnou činností zahrnující zvedání břemen nebo manipulaci s nimi; např. bolesti bederní páteře,
- akutní úrazy, jako jsou řezné rány nebo zlomeniny způsobené nehodami.

Možnost zranění zvyšuje několik rizikových faktorů. Zvláště u páteře se může zranění přihodit, když:

- jsou břemena příliš těžká, příliš velká, obtížně uchopitelná, nesouměrná nebo vratká, těžko dosažitelná nebo taková, že jejich tvar nebo velikost brání pracovníkovi ve výhledu a tak zvyšuje možnost úrazu,
- jsou úkoly příliš namáhavé, vyžadují nepřírozenou polohu těla či pohyby nebo opakovanou manipulaci,
- má pracovní prostředí nedostatečný prostor pro ruční manipulaci s břemeny, nerovnou, nepevnou nebo kluzkou podlahu, je příliš teplé nebo příliš chladné nebo je nedostatečně osvětlené,
- pracovník nemá dostatečnou praxi, odbornou přípravu a není dobře obeznámen s prací, je starší, má jisté tělesné rozměry a schopnosti, např. výšku a sílu, nebo měl v minulosti poškozenou páteř.

Požaduje se, aby zaměstnavatelé hodnotili zdravotní a bezpečnostní rizika, kterým jsou jejich zaměstnanci vystaveni. Pro provedení účinného hodnocení rizik stačí držet se jednoduchých kroků, např. věnovat pozornost nebezpečím, která by mohla způsobit úrazy, a posoudit, zda jsou stávající bezpečnostní opatření přiměřená.

Úrazům a poškozením zdraví lze předcházet vyloučením nebo přinejmenším omezením rizik plynoucích z ruční manipulace s břemeny. Zaměstnavatelé by např. měli zvážit, zda se lze ruční manipulaci s břemeny vyhnout využitím elektrického manipulačního zařízení. Pokud to není možné, měli by zvážit využití pomocných zařízení, jako jsou zdviháky a vozíky. Organizační opatření, jako je střídání pracovníků na jednotlivých stanovištích a zavedení delších přestávek, by se měla zvažovat, pouze pokud není možné vyloučení nebo omezení rizik. Důležité je také poskytování informací o rizicích a možných zdravotních dopadech ruční manipulace s břemeny, stejně jako školení v oblasti použití zařízení a technik správné manipulace s břemeny. Rehabilitace a opětovné zapojení pracovníků s MSD do pracovního procesu by měly tvořit nedílnou součást politiky týkající se problematiky MSD uplatňované na pracovišti. Zlepší se tak zdraví a duševní pohoda zaměstnanců a zabráni se poklesu produktivity. Účast pracovníků a jejich zástupců je pro řešení rizik na pracovišti nezbytná.



Správné manipulační techniky

Než budete zvedat břemeno, musíte si úkon naplánovat a připravit. Ujistěte se, že:

- víte, kam jdete,
- v prostoru, ve kterém se pohybujete, nejsou žádné překážky,
- břemeno dobře držíte,
- vaše ruce, břemeno ani držadla nekloužou,
- pokud zvedáte břemeno společně s někým dalším, oba předem víte, co máte dělat.

Při zvedání břemene:

- obkročte břemeno, přičemž budete mít tělo nad ním (pokud to nelze provést, pokuste se tělem přiblížit břemenu co nejvíce),
- při zvedání používejte svaly nohou,
- narovnejte záda,
- přitáhněte břemeno co nejbližší tělu,
- zvedněte břemeno a neste ho s napnutýma rukama směřujícíma dolů.

Je důležité:

- aby se sunutí a tahání provádělo využitím váhy vlastního těla; při sunutí se nakloňte dopředu, při tahání dozadu.
- abyste se mohli dobře zapřít o podlahu, až se budete naklánět dopředu/dozadu,
- abyste se vyvarovali ohýbání a vytáčení páteře,
- aby manipulační zařízení měla madla/držadla, abyste při použití síly mohli využít rukou. Držadla by měla být ve výši mezi rameny a pasem, abyste při sunutí/tahání mohli zaujmout vhodnou neutrální pracovní polohu,
- aby manipulační zařízení byla dobře udržována,
- aby podlahy byly tvrdé, rovné a čisté.



Příklady správné praxe

Zprostředkování tělesné aktivity pracovníkům v oblasti daní

U žen, které pracují s počítačem, jsou poruchy horních končetin a krku běžné. Jelikož se míra využití počítačů na pracovištích zvyšuje, jedná se o rostoucí problém, ale o jeho prevenci a důležitosti tělesných cvičení za účelem úlevy od poruch krku a ramen se ví poměrně málo.

Setkáváme se s všeobecným trendem uvádět do souvislosti tělesná cvičení a zlepšení zdravotního stavu, ovšem znalosti o zdraví muskuloskeletální soustavy jsou omezené. Pracovníci v oblasti daní v Dánsku vyjádřili zájem zúčastnit se studie. Ačkoli podnik poskytoval zařízení pro fyzické cvičení, v oblasti školení a poradenství byla nabídka malá.

Všeobecný přístup zahrnoval zvyšování povědomí na nejvyšší úrovni podniku, komunikaci s různými místními pracovišti a financování externích školicích programů a instruktorů. Dotazníky byly rozeslány 2 163 pracovníkům, 862 jich vyjádřilo zájem zúčastnit se a 616 pracovníků se studie skutečně zúčastnilo.

Třem skupinám účastníků byli přiděleni profesionální instruktoři: na všeobecnou tělesnou aktivitu, jako jsou gymnastická cvičení, chůze, protahování atd., na silová cvičení zaměřená na oblast horních končetin a krku a na informace o podpoře ochrany zdraví. Po dobu jednoho roku podnik každému účastníkovi financoval jednu hodinu týdně tělesných cvičení v pracovní době.

Hlavním problémem bylo, že zaměstnanci si během pracovní doby nenalezli čas účastnit se programu tělesných cvičení, přestože jim na ně zaměstnavatel vyhradil hodinu týdně po celý jeden rok. Aby mohly programy tělesného cvičení přinést plný prospěch, je nutné nejdříve provést kulturní změny na pracovišti.

Vedení podniku projekt podporovalo a negativní postoj se u zaměstnanců objevil jen zřídka. Několik jednotlivců se sice zpočátku pokusilo projekt bojkotovat, avšak odpor se vyřešil pomocí rozhovorů mezi čtyřma očima.

Výsledky projektu ukázaly, že účastníci byli velice spokojeni, zvláště pak ve skupině, kde proběhl největší počet hodin s instruktorem; silová cvičení zvýšila sílu svalů ramen a snížila obtížnost krku. Cílů bylo dosaženo u programu silového cvičení, pokud jde o snížení potíží s krkem, ale všeobecnější cvičení byla již méně úspěšná. Ze všech hledisek byl projekt považován za úspěšný.

Cvičení po dobu pouhých 20 minut třikrát týdně úspěšně snižuje potíže s krkem u zaměstnanců, kteří pracují s počítačem. Tento poznatek lze využít ve všech členských státech EU.

Kontakt: Trine Blangsted & Gisela Sjøgaard

Národní ústav pro ochranu zdraví při práci (AMI)

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

Nový návrh sedadel pro jeřábníky

Jeřábníci v jednom německém podniku zabývajícím se recyklací odpadu si stěžovali na bolesti krku, ramen a horních končetin. Pracovali v kabině na vrcholu uzavřeného prostoru pro příjem odpadu, který tam dovážela nákladní auta, seděli na jednoduchých otočných sedadlech a používali pákový ovladač k obsluze drapákového jeřábu, který odpad míchal a přepravoval do otvoru ke spálení.



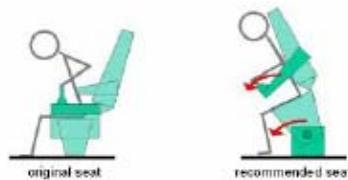
Problémy nastaly, když byli jeřábníci dočasně přemístěni do nového zařízení. BGFW, zákonný orgán úrazového pojištění pro plynárenský, teplárenský a vodohospodářský průmysl, který byl kontaktován, aby určil příčinu muskuloskeletálních poruch, vyzval ústav BGIA, aby záležitost vyšetřil.

Pracoviště byla změřena pomocí expertního systému CUELA, který již byl úspěšně použit na různých pracovištích ke zjištění a hodnocení zátěžových faktorů způsobujících MSD. Měřicí systém se skládal z čidel a miniaturního počítače, které byly připevněny na oděv zaměstnanců. Během směny probíhalo nepřetržité měření pohybů těla a kloubů s vysokým časovým rozlišením (50 Hz) a údaje se ukládaly na paměťovou kartu.

Zaměstnanci mohli s měřicím zařízením vykonávat svou práci jako obvykle. Měření byla dodatečně zdokumentována na videu a držení těla bylo znázorněno pomocí počítačové 3D animace postav.

Zkoumaná pracoviště se jevila jako totožná; organizace práce, systém směn, pracovní prostředí a úkoly byly stejné. Zjištěný rozdíl spočíval v rozdílné poloze kabiny jeřábníků, což bylo příčinou potíží. Nenastavitelné sedadlo a zařízení bylo konstruováno pro práci ve vzpřímené poloze, tudíž práce v krajně vykloněných polohách vedla k nevhodným polohám paží.

Sedadlo bylo upraveno s cílem zlepšit držení těla tím, že bylo možno jej trvale naklopit dopředu a jeřábník jej mohl nastavit tak jako na obrázku níže.



Popisky obrázku:

původní sedadlo,

doporučené sedadlo

Vlivem použití nového sedadla se výrazně zlepšila pracovní poloha jeřábníků, skutečně se zlepšila pracovní situace a výrazně poklesl výskyt poruch MSD.

Poruchy MSD u krku a ramen představují problém v mnoha různých odvětvích v celé Evropě. Tuto metodu lze převést na podobná pracoviště: např. tam, kde má zaměstnanec své zorné pole pod sebou, jako jeřábníci v přístavech.

Kontakt: Dirk Ditchen, BG Ústav pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci – BGIA
E-mail: Dirk.Ditchen@hvbq.de

Projekt Ergo Guide Concept

Jeden rakouský podnik zabývající se biologickými vědami nebyl spokojený s četností úrazů a pracovních neschopností, a přijal proto opatření ke zlepšení pracovních podmínek a chování svých zaměstnanců. Byla vypracována strategie a program pro oblast BOZP. Ergo Guide Concept (EGC) poskytuje všem zaměstnancům, kteří jsou přímo či nepřímo zapojeni do navrhování pracoviště, základní znalosti z oblasti ergonomie – o stresu a zátěži, o pracovních podmínkách, prevenci, metodách analýzy a hodnocení a o tom, jak dosáhnout systematických zlepšení.

Jádro EGC tvoří třífázový program: základní kurzy, dva hloubkové kurzy a každoroční navazující kurzy. Během všech kurzů se probírá sedm ergonomických témat, včetně držení těla a pohybů na pracovišti, měření na pracovišti a pracovního zařízení, pracovní doby, psychologického stresu při práci, ovzduší a vzduchu v místnosti, světla a hluku. Účastníci se naučí využívat svých znalostí v praxi, zvláště při plánování nových pracovišť a úprav.

Projekt EGC: manipulace s odstředivým rotorem těžkým 23 kg

Před: Rotor se vysunoval ručně uchopením odstředivky a jejím přenesením na pracovní desku. Tekutina z rotoru se do nádrže odváděla ručně (pracovní poloha, pohyby, námaha).

Po: Rotor se vysunuje zvedacím nástrojem ukotveným na stropě (obr. 1) a umísťuje na zvláštní vozík. Tímto způsobem lze přepravit až osm rotorů a manipulovat s nimi (obr. 2). Kapalina se z nich odvádí pomocí čepu na horní části vozíku, přičemž pracovník nemusí zaujímat nepřírozené polohy a provádět nepřírozené pohyby (obr. 3), tento úkon ve srovnání s ruční manipulací vyžaduje jen zlomek úsilí.



Obr. 1: Vytahování rotoru pomocí zvedacího nástroje ukotveného na stropě.



Obr. 2: Přeprava 8 rotorů vozíkem.



Obr. 3: Odvod kapaliny z rotorů pomocí vozíku s čepem.

Během prvních tří let používání EGC počet úrazů poklesl o 29 % a počet dní, kdy byli pracovníci v pracovní neschopnosti, se snížil přibližně o 50 %. EGC lze použít v upravené podobě ve všech podnicích. Úspěchu bylo dosaženo přímým přístupem k podniku a integrací systému zlepšovacích návrhů. Nutné úpravy pro další podniky se týkají důrazu na sedm ergonomických témat.

Kontakt: DI Georg Effenberger, Rakouský úřad pro náhrady zaměstnancům (AUVA)

E-mail: georg.effenberger@auva.at

Evropské právní předpisy

Právní předpisy EU ukládají zaměstnavatelům povinnost minimalizovat rizika ohrožující zdraví a bezpečnost pracovníků. Hlavní složky prevence MSD jsou již obsaženy v evropských směrnicích, právních předpisech členských států a pokynech pro správnou praxi. Směrnice doplňuje řada evropských norem (známých jako normy EN), které vyplňují mezery v technických podrobnostech nebo umožňují provádění směrnic.^{vii}

Hlavní evropské směrnice týkající se prevence MSD:

- 89/391/EHS: se zabývá opatřeními pro zlepšení bezpečnosti a ochrany zdraví zaměstnanců,
- 89/654/EHS: se zabývá minimálními požadavky na pracoviště,
- 89/655/EHS: se zabývá vhodností pracovního zařízení,
- 89/656/EHS: se zabývá vhodností osobních ochranných pracovních prostředků,
- 90/269/EHS: se zabývá identifikací a prevencí rizik při ruční manipulaci s břemeny,
- 90/270/EHS: se zabývá minimálními požadavky na bezpečnost a ochranu zdraví při práci se zobrazovacími jednotkami,
- 93/104/ES: se zabývá úpravou pracovní doby,
- 98/37/ES: se zabývá strojními zařízeními,
- 2002/44/ES: se zabývá identifikací a prevencí rizik spojených s vibracemi,
- 2006/42/ES: se zabývá základními požadavky z oblasti BOZP ohledně návrhů a konstrukce strojních zařízení.



Posvíme si na břemena

Proč jsou poruchy MSD zásadním problémem

Muskuloskeletální poruchy jsou pro EU prioritou. Cíle lisabonské strategie^{viii} EU stanovují nejen požadavek 70% aktivní zaměstnanosti do roku 2010, ale také vytvoření většího počtu lepších pracovních míst v Evropě. Řešení problematiky MSD, hlavního zdravotního problému souvisejícího s prací, by přispělo k dosažení tohoto cíle. Strategie Společenství týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci rovněž označily MSD jako prioritní oblast.

Náklady plynoucí z MSD pro EU jsou obrovské, ale prevence je možná. Pro zaměstnance představují osobní utrpení a ušlý výdělek, pro zaměstnavatele snížení efektivity podnikání a pro vládu představují zvýšení nákladů na sociální zabezpečení. MSD postihují miliony evropských pracovníků ve všech odvětvích, nejvíce však osoby pracující v zemědělství, stavebnictví, službách a maloobchodu, dopravě, zdravotnictví, hotelech, restauracích a stravování. V celé EU trpí bolestmi zad téměř 24 % pracovníků a 22 % z nich si stěžuje na bolesti svalů. Obě onemocnění se vyskytují častěji v nových členských státech, kde bolestmi zad trpí 39 % pracovníků a bolestmi svalů 36 %^{ix}.

Informace o kampani

Cílem kampaně Posvíme si na břemena je pomoci zaměstnavatelům, pracovníkům, zástupcům zaměstnanců pro BOZP a politickým činitelům při předcházení MSD na pracovišti. Kampaň podporuje uplatňování integrovaného systému řízení při řešení MSD, který zahrnuje jak prevenci muskuloskeletálních potíží, tak udržení pracovníků s MSD v práci. Klade důraz na pojetí „zvládnání zátěže“, které se zabývá veškerou zátěží na organismus a rovněž přenášeným břemenem. Zátěž může být způsobena např. stresem, chladným prostředím, organizací práce a pracovním tempem. Proto je důležité hodnotit veškerá rizika MSD a komplexně je řešit.

Evropská kampaň si také klade za cíl podporovat udržení a rehabilitaci pracovníků, kteří MSD trpí, a jejich opětovné zapojení do pracovního procesu. Obzvláště důležitou roli hraje sociální a organizační podpora, neboť pracovníkům umožňuje jak opětovné zapojení do pracovního procesu, tak následně udržení zaměstnání, když trpí poruchami MSD.

Vyvrcholením této kampaně bude Evropský týden bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, který proběhne ve dnech 22.–26. října 2007. Uskutečňuje se za podpory předsednictví Rady EU, zastávaného v roce 2007 Německem a Portugalskem, a dále za podpory Evropského parlamentu, Evropské komise a evropských sociálních partnerů.

Evropské týdny, které se konají od roku 2000, jsou každoročním sledem událostí na podporu zlepšování bezpečnosti a ochrany zdraví na pracovišti. Tyto týdny mají pět strategických cílů: zvýšení povědomí, poskytování informací, vytvoření a poskytování přístupu ke zdrojům, podporu činností, které mají dopad na pracoviště, a nalezení a ocenění správné praxe.

Časový plán kampaně

Červen 2007 – Mediální zahájení společně s komisařem pro zaměstnanost a sociální věci v Evropském parlamentu v Bruselu.

Říjen 2007 – Evropský týden s doprovodnou výstavou v Evropském parlamentu.

Březen 2008 – Závěrečná akce: „Summit o MSD“, jejímž cílem bude zhodnotit tento evropských týden, prodiskutovat klíčové otázky a uznat a odměnit vítěze cen za správnou praxi.

Cíle kampaně

Obecně by zaměstnavatelé měli zavádět postupy a opatření k řešení BOZP a okamžitě reagovat na jakékoli obavy. Měli by však jít nad rámec svých právních závazků. Je třeba, aby zaměstnavatelé šli příkladem a skutečně se zasazovali o bezpečnost a ochranu zdraví při práci. Je to v jejich zájmu: dobré řízení bezpečnosti prospívá podnikání a je to znak efektivních organizací.

Kampaně Posvíme si na břemena se týká všech 27 členských států EU a zemí Evropského sdružení volného obchodu (ESVO). Integrovaný systém řízení, který podporuje, zahrnuje tři základní složky:

- spolupráci zaměstnavatelů, zaměstnanců a vlád při 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 zapojením do pracovního procesu.

Řada aspektů kampaně Posvíme si na břemena se týká mnoha lidí, ale některé cíle kampaně jsou zaměřeny na konkrétní skupiny.

Zaměstnavatelé by měli:

- pokračovat v iniciativách zahájených během prvního Evropského týdne bezpečnosti a ochrany zdraví při práci v roce 2000, „Ukažme záda MSD“,
- mít povědomí o rizicích MSD a jejich dopadu na zdraví, včetně méně známých záležitostí, jako je dlouhodobé stání a sezení a poruchy dolních končetin,
- uplatňovat na pracovišti řešení v duchu správné praxe, aby se předcházelo MSD,
- usnadnit zavedení komplexního přístupu k prevenci na pracovišti prostřednictvím konceptu „celkové tělesné zátěže“,
- zvyšovat povědomí o rizicích MSD a ve vysoce rizikových odvětvích a skupinách pracovníků, např. v odvětví služeb, maloobchodu a vzdělávání či u stárnoucích pracovníků, podporovat řešení v duchu správné praxe,
- zlepšovat uplatňování integrovaného systému řízení zaměřením na rizika MSD,
- zajišťovat udržení a rehabilitaci pracovníků, kteří MSD trpí, a jejich opětovné zapojení do pracovního procesu,
- uplatňovat řešení v duchu správné praxe na udržení a opětovné zapojení těch, kdo MSD trpí, do pracovního procesu,
- podporovat multidisciplinární přístupy, ve kterých se kombinuje prevence a rehabilitace,
- podporovat a usnadňovat zapojení pracovníků do činností v oblasti BOZP.

Zaměstnanci a jejich zástupci pro BOZP by měli:

- mít povědomí o rizicích MSD a o jejich dopadu na zdraví,
- vědět, jak se rizikům vyhnout nebo je zmírnit,
- znát řešení BOZP na pracovišti týkající se těch, kteří již MSD trpí,

- podporovat řešení v duchu správné praxe, jejichž cílem je prevence MSD,
- stát se informovanými, poučenými a aktivními partnery při činnostech v oblasti BOZP na pracovišti.

Politici činitelé by měli:

- zahrnout problémy bezpečnosti a ochrany zdraví při práci související s MSD do příslušné politiky a právních dokumentů,
- zapojit zainteresované strany do přijímání rozhodnutí týkajících se otázek BOZP souvisejících s MSD.

Ostatní zainteresované strany by měly:

- zvýšit informovanost o rizicích MSD na pracovišti,
- podporovat řešení v duchu správné praxe týkající se předcházení MSD a udržení pracovníků s MSD, jejich opětovného zapojení do pracovního procesu a rehabilitaci.

Ceny za správnou praxi

Součástí kampaně Posvíme si na břemena je každoroční udílení cen za správnou praxi těm podnikům a organizacím, které vynikajícím a novátorským způsobem přispěly k prevenci MSD, řešení jejich problematiky a k rehabilitaci a opětovnému zapojení pracovníků, kteří trpí MSD, do pracovního procesu pracovníků. Výherci budou vyhlášeni na Summitu o MSD v březnu 2008, kde jim budou předány ceny.

Iniciativy zaměstnavatelů zaměřené na prevenci MSD

- Provádět hodnocení rizik.
- Formulovat akční programy, jejichž cílem je komplexní přístup k rizikům, která způsobují MSD.
- Upravit pracovní úkoly s cílem zamezit dlouhému stání nebo sezení nebo je alespoň omezit.
- Plánovat pořizování strojů a zařízení optimálních pro uživatele.
- Podporovat udržení a rehabilitaci pracovníků, kteří trpí MSD, a jejich opětovné zapojení do pracovního procesu.
- Poskytnout školení a informace v rámci integrovaného systému řízení prostřednictvím:
 - filmů, videa a multimédií,
 - odborných školení, 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.

Kdo se může zapojit?

Evropská kampaň o MSD je příležitostí, jak oslovit rozsáhlé společenství BOZP v Evropě a jejich širší síť a ty, kdo jsou, ať už přímo nebo nepřímo, postiženi poruchami MSD. Je otevřená všem organizacím a jednotlivcům na místní, národní i evropské úrovni.

Kampaň Posvíme si na břemena se primárně zaměřuje na pracoviště a na ty, kteří se zapojují do uplatňování opatření BOZP. Mezi ně patří: zaměstnavatelé, zaměstnanci, zástupci zaměstnanců pro BOZP, odborníky v oblasti BOZP, organizace poskytující služby v oblasti prevence BOZP, pojišťovny a další, kteří poskytují pomoc a informace na úrovni pracovišť.

Do druhotné cílové skupiny kampaně patří: političtí činitelé jak na evropské, tak národní úrovni, sociální partneři, jako jsou sdružení zaměstnavatelů a federace pracovníků nebo profesní organizace, kontaktní místa (obvykle národní úřad pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci) a jejich sítě, evropské instituce a jejich sítě a nevládní organizace. Některým odvětvím se dostalo větší priority, včetně zemědělství, stavebnictví, služeb a maloobchodu, vzdělávání, zdravotnictví, hotelů, restaurací a stravování.

Jak se zapojit

Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci poskytuje informace ve 22 jazycích a prostřednictvím svých internetových stránek (<http://ew2007.osha.europa.eu>) zajišťuje dotace národním kontaktním místům v členských státech na podporu, podněcování a organizaci činností na národní úrovni a organizuje soutěž o ceny za správnou praxi a závěrečnou akci v březnu 2008, Summit o MSD.

Zainteresované strany si mohou z internetové stránky Evropského týdne stáhnout podkladové materiály týkající se kampaně a použít je ke zvýšení povědomí o problematice MSD a vypracování jejího řešení. Internetové stránky obsahují:

- příklady vyzkoušené a prověřené praxe,
- fóra pro sdílení myšlenek a poznatků o tom, jak postupují druzí,
- informační balíčky a informační listy s praktickými tipy na organizování a vedení činností, vše k dispozici v několika jazycích,
- nápady na aktivity a akce během evropského týdne,
- odkazy na související internetové stránky.

Existuje mnoho způsobů, jak mohou partneři kampaně Posvíťme si na břemena přispět nebo se zapojit do jejích činností. Prostřednictvím svých sítí mohou šířit informace a materiály týkající se kampaně a novinky mezi své přidružené organizace a partnery a podporovat ceny za správnou praxi a nominace. Na svých internetových stránkách mohou podpořit kampaň a poskytnout odkaz na internetové stránky Evropského týdne. Na setkáních mohou diskutovat o kampani a případně požádat o pomoc zástupce agentury.

Partneři kampaně mohou vyzvat členy svých sítí, aby během evropského týdne (22.–26. října 2007) nějaké akce uspořádali. Každý účastník evropského týdne může prostřednictvím jednoduchého on-line dotazníku agentuře sdělit, co vykonal. Na oplátku mu bude jeho účast potvrzena „Certifikátem o účasti“ vystaveným na jméno, který bude možné stáhnout z internetových stránek, vytisknout a vystavit. Partneři mohou rovněž vyzvat členy národní sítě, aby podporovali činnosti a partnerství ve svých členských státech a navázali kontakt se svým národním kontaktním místem.

Materiály týkající se kampaně lze stáhnout na <http://ew2007.osha.europa.eu/campaignmaterials>. Pro organizace, které plánují vlastní akce v rámci evropského týdne, naše internetové stránky uvádějí příklady správné praxe a poskytují fóra pro sdílení myšlenek, zpětnou vazbu a poznatky o tom, jak postupují druzí.

Informace o Evropské agentuře pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci

Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, která sídlí ve španělském Bilbau, byla zřízena Evropskou unií, aby poskytovala informace o bezpečnosti a ochraně zdraví při práci. Agentura zřídila síť národních kontaktních míst, která mají koordinovat a šířit informace v rámci jednotlivých zemí, a funguje jako „katalyzátor“ při zpracovávání 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 nezáujatým zdrojem informací o BOZP.

Více informací na internetových stránkách agentury na adrese: <http://osha.europa.eu>

Více informací o MSD na adrese: <http://osha.europa.eu/topics/msds>

ODKAZY

ⁱ Evropská nadace pro zlepšení životních a pracovních podmínek. 4. průzkum pracovních podmínek v Evropě, 2005.

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

ⁱⁱⁱ Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci. Research on work-related low back disorders (Výzkum poškození bederní páteře souvisejících s prací), 2000.

^{iv} Na základě čl. 6 odst. 2 směrnice 89/391

^v Úřad pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, Spojené království. Výzkumná zpráva 491: Cost benefit studies that support tackling musculoskeletal disorders (Studie nákladů a přínosů, které podporují řešení muskuloskeletálních poruch)

^{vi} Evropská nadace pro zlepšení životních a pracovních podmínek. 4. průzkum pracovních podmínek v Evropě, 2005

^{vii} Odkazy z internetové stránky agentury na evropské právní předpisy související s MSD, http://osha.europa.eu/topics/msds/legislation_html, na právní předpisy EU týkající se ochrany zaměstnanců, <http://osha.europa.eu/legislation>, a na stránky členských států, kde lze nalézt vnitrostátní právní předpisy a pokyny.

^{viii} Lisabonská strategie, březen 2000: http://www.consilium.europa.eu/ueDocs/cms_Data/docs/pressData/en/ec/00100-r1.en0.htm

^{ix} Evropská nadace pro zlepšení životních a pracovních podmínek. 4. průzkum pracovních podmínek v Evropě, 2005.