

## Mažinkime krūvį

Europos saugos ir sveikatos darbe savaitė  
2007 m. spalio 22–26 d.

### Informacinis leidinys

Kampanija „Mažinkime krūvį“

Informacija apie kampaniją

#### ***Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos mažinimas***

*Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai (angl. MSDs, Musculoskeletal disorders) – Europoje labiausiai paplitusi su darbu susijusi sveikatos problema, su kuria susiduria milijonai įvairių sektorių darbuotojų. Beveik 24 % Europos Sąjungos darbuotojų kenčia nugaros ir 22 % – raumenų skausmus. Šie sutrikimai labiau paplitę naujosiose ES valstybėse narėse: nugaros skausmai vargina 39 % darbuotojų, o raumenų skausmai – 36 % darbuotojų. Darbdaviai turi labiau stengtis užtikrinti savo darbuotojų saugą, o darbuotojai – geriau susipažinti su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizika.*

*Šiame informaciniame leidinyje glaustai pateikiama svarbiausia informacija apie kampaniją „Mažinkime krūvį“. Išsamesnė informacija pateikiama kampanijai skirtame tinklapyje adresu: <http://ew2007.osha.europa.eu>.*

## **Turinys**

### **Santrauka**

#### **Kodėl raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai yra rimta problema?**

- **Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų sąvoka**
- **Tam tikri su darbu susiję sprando ir viršutinių galūnių sutrikimai**

#### **Kokių priemonių galima imtis darbo vietoje?**

- **Kaip spręsti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų problemą?**
- **Rizikos vertinimas**
- **Su krovinių krovimu rankomis susijusios rizikos mažinimas**

#### **Gerosios praktikos pavyzdžiai**

##### **Europos teisės aktai**

##### **„Mažinkime krūvį“**

- **Apie kampaniją**
- **Kampanijos tikslai**
- **Kaip dalyvauti kampanijoje?**

##### **Apie Europos saugos ir sveikatos darbe agentūrą**



## Santrauka

Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai yra labiausiai Europoje paplitusi su darbu susijusi sveikatos problema. Maždaug 24 % Europos Sąjungos darbuotojų vargina nugaros skausmai ir 22 % – raumenų skausmai<sup>1</sup>. Naujosiose ES valstybėse narėse šis sutrikimas yra dar labiau paplitęs.

Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai brangiai kainuoja ir darbuotojams, ir darbdaviams, ir vyriausybėms. Dėl šių sutrikimų darbuotojai kenčia skausmus ir praranda pajamas, darbdaviai nukenčia dėl sumažėjusio verslo efektyvumo, o vyriausybės priverstos didinti socialinės apsaugos išlaidas.

Dėl raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų kylantys sunkumai nėra neišvengiami. Daugybės problemų būtų galima išvengti arba jų gerokai sumažėtų, jei darbdaviai laikytųsi galiojančių darbuotojų saugos ir sveikatos reikalavimų ir gerosios darbo praktikos. Tačiau siekiant veiksmingai spręsti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų problemą būtina imtis tam tikrų priemonių.

„Mažinkime krūvį“ – tai Europos saugumo ir sveikatos darbe agentūros 2007 m. kampanija, skirta darbuotojų raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų problemai spręsti. Ją remia 2007 m. ES Tarybos pirmininkės, Vokietija ir Portugalija, Europos Parlamentas, Europos Komisija ir Europos socialiniai partneriai. Kampanija baigsis Europos darbuotojų saugos ir sveikatos savaitės renginiais 2007 m. spalio 22–26 d.

Kampanija grindžiama integruoto valdymo koncepcija, kuriai būdingi trys pagrindiniai elementai. Pirma, darbdaviai, darbuotojai ir vyriausybė turi kartu spręsti kaulų ir raumenų sistemos sutrikimų problemą. Antra, reikėtų spręsti bendros kūno apkrovos, t. y. viso darbuotojui tenkančio krūvio ir keliamos naštos, problemą. Tai apima ir darbuotojo patiriamą įtampą, šaltas darbo sąlygas ir darbo intensyvumą. Trečia, darbdaviai turi siekti, kad kaulų ir raumenų sistemos sutrikimus patyrę darbuotojai neprarastų darbo vietos, atgautų darbingumą ir grįžtų į darbą.

Kampanija „Mažinkime krūvį“ skatina darbdavius, darbuotojus, darbuotojų saugai atstovaujančius asmenis ir kitus politinius sprendimus priimančius asmenis imtis atsakomybės. Darbdaviai turėtų rodyti pavyzdį, kaip reikia nuoširdžiai rūpintis darbuotojų sauga bei sveikata ir imtis būtinų priemonių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikai mažinti arba jų prevencijai užtikrinti. Darbdaviai patys tuo turėtų būti suinteresuoti: tinkamas saugos valdymas yra naudingas verslui ir yra būdingas veiksmingai organizacijai.

Aktyvus darbuotojų dalyvavimas yra nepaprastai svarbus, vertinant darbo vietoje kylančią riziką, – juk niekas taip gerai nepažįsta savo darbo vietos kaip pats darbuotojas. Darbuotojus privalu informuoti apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus ir rengti mokymus, kad jie žinotų, kaip išvengti konkrečių pavojų ir rizikos. Politikos formuotojai savo programose ir rengiamuose teisės aktuose turėtų spręsti su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais susijusius darbuotojų saugos ir sveikatos klausimus.

Agentūra, įgyvendindama kampaniją „Mažinkime krūvį“, sukūrė tinklapį <http://ew2007.osha.europa.eu> ir pateikė daugybę informacijos šaltinių apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus, kuriais galima naudotis šiuo adresu: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>.

Ne mažiau svarbu ir tai, kad kampanijos metu pateikiami gerosios praktikos pavyzdžiai. Jais pasakojama apie įmones ir organizacijas, kurios deda daug pastangų, kad spręstų su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais susijusias problemas bei užtikrintų jų prevenciją, reabilituotų ir integruotų į darbo vietą raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus patyrusius darbuotojus. Organizacijos ir pavieniai asmenys kviečiami dalyvauti kampanijos veikloje, rengti savus Europos savaitės renginius ir padėti spręsti kaulų ir raumenų sistemos sutrikimų problemą.



### **Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai: ES statistiniai duomenys<sup>ii</sup>**

Beveik 24 % 25 ES valstybių narių darbuotojų kenčia nugaros skausmus, o 22 % darbuotojų – raumenų skausmus. Šie negalavimai labiau paplitę naujosiose ES valstybėse narėse: nugaros skausmais skundžiasi 39 % darbuotojų, o raumenų skausmais – 36 % darbuotojų.

Beveik 62 % darbuotojų ketvirtį ar daugiau darbo laiko atlieka kartotinius rankos arba plaštakos judesius, 46 % darbuotojų dirba būdami skausmingose ar varginančiose padėtyse, o 35 % jų – nešioja arba kilnoja sunkius krovinius.

Dažniausiai raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais skundžiasi žemės ūkio ir statybos sektoriaus darbuotojai, tačiau juos patiria ir kitų sektorių darbuotojai.

Moterys rečiau susiduria su fiziniais veiksniais, tačiau nuolatinius rankos ar plaštakos judesius apimantį darbą arba darbą laikantis skausmingos ar nepatogios laikysenos dirba ir vyrai, ir moterys.

### **Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų sąvoka**

Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai – tai raumenų, sąnarių, sausgyslių, raiščių, nervų arba vietinės kraujotakos sutrikimai, kuriuos sukelia arba pablogina, visų pirma, darbas ir aplinkos, kurioje dirbama, poveikis.

Dauguma su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų yra kumuliaciniai sutrikimai, kurie atsiranda dėl ilgą laiką kartotinio didelės arba nedidelės jėgos naudojimo keliant krovinius. Tačiau raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai gali taip pat būti ūmios traumos, pavyzdžiui, lūžiai patirti atsitikus nelaimingam atsitikimui.

Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai daugiausia apima nugarą, kaklą, pečius ir viršutines galūnes, tačiau taip pat gali apimti ir apatines galūnes. Kai kurie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai, pavyzdžiui, riešo kanalo tunelinis sindromas, įvardyti, kadangi jų simptomai yra labai aiškūs. Kiti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai neturi konkrečių pavadinimų, kadangi skausmas ar nemalonūs pojūtis pasireiškia be jokių akivaizdžių požymių ar aiškaus sutrikimo.

Apatinės kūno dalies raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai vadinami su darbu susijusiais sprando ir viršutinių galūnių sutrikimais (*angl. WRULDs, work-related neck and upper limb disorders*). Su darbu susijusiems sprando ir viršutinių galūnių sutrikimams būdingi simptomai – skausmas, nemalonūs pojūčiai, tirpimas ir dilgčiojimas – gali pasireikšti labai greitai. Šį sutrikimą patiriantiems žmonėms taip pat gali tinti sąnariai, sumažėti plaštakų ar pirštų mobilumas arba čiupimo jėga, pasikeisti jų odos spalva. Su darbu susiję sprando ir viršutinių galūnių sutrikimai kartais vadinami „sausgyslių patempimu arba pertempimu“, „kartotine sausgyslių patempimo trauma“ arba „kumuliaciniu trauminiu sutrikimu“. Konkretūs šio sutrikimo pavyzdžiai galėtų būti riešo kanalo tunelinis sindromas, tendinitas ir Reno ligos forma (*angl. Vibration white finger*).

### **Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų ir su darbu susijusių sprando ir viršutinių galūnių sutrikimų priežastys**

Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų ir su darbu susijusių sprando ir viršutinių galūnių sutrikimų priežastys įvairios, tačiau šių negalavimų rizika didesnė, kai vienu metu veikia keli veiksniai.

#### *Fiziniai veiksniai:*

- jėgos naudojimas, pavyzdžiui, kėlimas, nešimas, traukimas, stūmimas ir įrankių naudojimas;
- kartotiniai judesiai;
- nepatogios ir nekeičiamos padėtyse, pavyzdžiui, darbas iškelus rankas virš pečių linijos;
- vibracija;



- šaltis ar pernelyg didelis karštis;
- prastas apšvietimas, dėl kurio gali įvykti nelaimingi atsitikimai;
- triukšminga darbo vieta, dėl kurios organizmas patiria įtampą.

*Organizaciniai ir psichosociologiniai veiksniai:*

- sunkus darbas, nepakankama atliekamų užduočių kontrolė ir menkas savarankiškumo lygis;
- nepasitenkinimas darbu;
- pasikartojantis, monotoniškas darbas, dirbamas dideliu tempu;
- kolegų, prižiūrėtojų ir vadovų paramos stoka.

*Individualūs veiksniai:*

- sveikatos būklė;
- fizinis pajėgumas;
- amžius;
- nutukimas;
- rūkymas.

## **Tam tikri su darbu susiję sprando ir viršutinių galūnių sutrikimai**

Dirbdami fizinį darbą žmonės naudoja jėgą daiktams perkelti arba išlaikyti juos stabilius. Kai dirbama rankomis, susitraukia įvairios kaklo, pečių, rankų ir plaštakų raumenų grupės. Kuo daugiau jėgos reikia eikvoti, dirbant su tam tikrais objektais, tuo stipresnę apkrovą patiria tam tikri kūno raumenys.

Nors kartais sprando ir viršutinių galūnių sutrikimai atsiranda dėl intensyvaus didžiulės jėgos naudojimo, daugiausia jie pasireiškia dėl kartotinio, gana nedidelės jėgos naudojimo ilgą laiką. Tai gali sukelti raumenų nuovargį, nedideles kaklo ir galūnių minkštųjų audinių traumas bei sprando ir viršutinių galūnių sutrikimus.

Pagrindiniai su darbu susijusių sprando ir viršutinių galūnių sutrikimų rizikos veiksniai:

- jėgos naudojimas, dėl kurio didelis mechaninis krūvis tenka sprandui, pečiams ir galūnėms;
- darbas nepatogiose padėtyse;
- kartotiniai judesiai, ypač jei apkraunami tie patys sąnariai arba raumenų grupės, ir jeigu energingai dirbant atliekami dažni judesiai;
- ilgai trunkantis darbas, kai nėra kaip pailsėti ir atsigauti;
- rankos ir plaštakos vibravimas, dėl kurio ji nutirpsta, dilgčioja arba praranda pojūčius, ir prireikia didesnės čiupimo jėgos.

## **Kaip spręsti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų problemą?**

Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų (taip pat sprando ir viršutinių galūnių sutrikimų) problemą reikėtų spręsti pasitelkiant integruoto valdymo metodą, kuris grindžiamas ne tik naujų sutrikimų prevencija, bet ir raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus patyrusių darbuotojų išlaikymu darbe, jų reabilitacija ir integravimu. Paprastai raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus sukelia ne vienas veiksnys, tad svarbu įvertinti galimą riziką ir kompleksinėmis priemonėmis jas šalinti.

Daugumos problemų galima išvengti arba jų skaičių gerokai sumažinti, laikantis galiojančių darbuotojų saugos ir sveikatos teisės aktų arba taikant gerąją darbo praktiką. Tai ir darbo užduočių



vertinimas, ir prevencinių priemonių įgyvendinimas, ir tų priemonių veiksmingumo kontrolė. tačiau, sprendžiant raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų problemą, būtina imtis konkrečių veiksmų.

### **Europoje taikomas raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų problemos sprendimo būdas<sup>iii</sup>**

*Kad užtikrintumėte raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevenciją<sup>iv</sup>:*

- venkite raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos;
- įvertinkite riziką, kurios neįmanoma išvengti;
- šalinkite rizikos priežastis;
- pritaikykite darbo vietą asmeniui;
- prisitaikykite prie besikeičiančių technologijų;
- tai, kas pavojinga, keiskite tuo, kas saugu arba mažiau pavojinga;
- parenkite bendrą nuoseklią prevencijos politiką, kurios priemonės apimtų visam kūnui tenkanti krūvį;
- pirmenybę teikite ne atskiroms asmeninėms, bet kolektyvinėms apsaugos priemonėms;
- darbuotojams parenkite tinkamas taisykles.

*Kad neprarastumėte raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus patyrusių darbuotojų:*

- pasirūpinkite, kad jie atgautų darbingumą
- ir grįžtų į darbą.

### **Rizikos vertinimas**

Darbdaviai teisiškai privalo įvertinti riziką darbo vietoje ir užtikrinti darbuotojų bei kitų asmenų, kurie gali patirti žalos, saugą ir sveikatą. Išsamus rizikos vertinimas padeda įmonėms mažinti sąnaudas dėl prarastų gamybos apimčių, kompensacijų mokėjimo ir didesnių draudimo įmokų.

Įvertinti riziką – tai:

- nustatyti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką arba kelių rizikos veiksnių įtaką;
- svarstyti, kas gali nukentėti ir kaip tai gali atsitikti;
- įvertinti riziką ir nuspręsti, kokių veiksmų reikėtų imtis: ar įmanoma visiškai išvengti rizikos? Ar galima ją kontroliuoti? Ar galima imtis tokių saugos priemonių, kurios apsaugotų visus darbuotojus? Ar būtina asmens saugos įranga?
- stebėti riziką ir vertinti prevencines priemones.

Atlikus rizikos vertinimą, reikia parengti priemonių sąrašą pagal prioritetus ir paskirti jas įgyvendinsiančius darbuotojus bei jų atstovus. Priemonės turėtų būti prevencinės, tačiau reikėtų sutelkti dėmesį ir į priemones, skirtas bet kokios žalos rimtumui mažinti. Svarbu užtikrinti, kad visi darbuotojai būtų deramai informuojami, mokomi ir keliama jų kvalifikacija sveikatos ir saugos darbo vietoje ir konkrečių pavojų bei rizikos išvengimo srityje. Šalinant su darbo vieta susijusią riziką, nepaprastai svarbu, kad aktyviai dalyvautų ir patys darbuotojai. Niekas taip gerai nepažįsta savo darbo vietos kaip darbuotojai ir jų atstovai.



### ***Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų problemos sprendimas gali būti rentabilus<sup>v</sup>***

Vienos stambios JK ligoninės skalbyklos darbuotojams grėsė pavojus patirti juosmens ir pečių sutrikimų. Kad pakeltų sausus ir šlapius skalbinius, jie turėdavo smarkiai pasilenkti, naudoti jėgą ir dirbti nepatogioje padėtyje. Ekspertams, darbuotojams ir vadovybei įvertinus riziką ergonominiu požiūriu, skalbykloje įdiegta daug naujovių: pakeista darbo vietos ir skalbimo įranga, patobulinta darbo užduočių rotacijos tvarka.

Šios naujovės 62 % sumažino darbuotojų ligos atvejų, 12 % padidino darbo našumą, 20 % sumažino išlaidas už viršvalandinį darbą ir pagerino darbo atmosferą. Visų šių naujovių įdiegimas ligoninei kainavo per 40 tūkst. EUR, tačiau šios sąnaudos atsipirko per kiek mažiau nei penkis mėnesius. Apskaičiuota, kad per trejus metus ligoninė iš viso sutaupė beveik 300 tūkst. EUR.

### **Su krovinių krovimu rankomis susijusios rizikos mažinimas**

Krovinių krovimas rankomis apima krovinių kėlimą, laikymą, padėjimą, stūmimą, traukimą, nešimą ar perkėlimą. Nors pastaraisiais metais vis mažiau krovinių kraunama rankomis, vis dar labai didelė 25 ES valstybių narių darbuotojų dalis – 34,5 % – neša arba kelia sunkius krovinius. Tokių darbuotojų naujosiose ES valstybėse narėse yra dar daugiau – 38,0 %<sup>vi</sup>. Tarybos direktyvoje 90/269/EEB nustatyti krovinių krovimui rankomis taikomi darbuotojų sveikatos ir saugos reikalavimai, taikomi ypač tose srityse, kuriose esama didelės rizikos patirti nugaros traumą.

Dėl krovinių krovimo rankomis gali:

- palaiptinti ir vis labiau blogėjant kaulų ir raumenų sistemos būklei, dėl nuolatinio krovinių kilnojimo arba darbo rankomis išsivystyti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai, pavyzdžiui, juosmens srityje;
- ištikti ūmi trauma nelaimingų atsitikimų metu, pavyzdžiui, pjautinės žaizdos ir lūžiai.

Traumas gali sukelti keliolika rizikos veiksnių. Nugaros traumas darbuotojai patiria, jeigu

- kroviniai yra per sunkūs, per dideli, juos sunku suimti, sunku išlaikyti pusiausvyrą, juos sunku pasiekti arba jie yra tokios formos ar dydžio, kad darbuotojui užstoja vaizdą ir padidina nelaimingo atsitikimo tikimybę;
- darbas persunkus, nes reikia dirbti nepatogiose padėtyse, daryti nepatogius judesius arba nuolat judinti rankas;
- nepakankamai erdvi aplinka kroviniams krauti rankomis, nelygios, nestabilios ar slidžios grindys, itin aukšta arba žema temperatūra, prastas apšvietimas;
- darbuotojui trūksta patirties, mokymų arba apsipratimo darbe, jis yra vyresnio amžiaus, turi tam tikrų fizinių trūkumų ar neturi tam tikrų pajėgumų, pavyzdžiui, ūgio ar jėgos arba jau turi nugaros problemų.

Darbdaviai privalo įvertinti darbuotojo sveikatai ir saugai gresiančią riziką. Siekiant veiksmingai įvertinti riziką, galima imtis paprastų veiksnių, pavyzdžiui, nustatyti nelaimingų atsitikimų riziką ir įvertinti, ar taikomos tinkamos atsargumo priemonės.

Nelaimingų atsitikimų ir sveikatos problemų galima išvengti, pašalinant arba bent jau sumažinant raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką. Darbdaviai galėtų pasvarstyti, ar raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos būtų galima išvengti naudojant elektrinę krovimo įrangą. Jei tokiu būdu šių sutrikimų išvengti nepavyksta, tuomet gal reikėtų pasitelkti pagalbinį įrenginį, pavyzdžiui, keltuvus arba vagonėlius. Apie organizacines priemones (darbo užduočių rotavimą, ilgesnes



pertraukas) galima galvoti tuomet, kai rizikos veiksnių neįmanoma pašalinti arba sumažinti. Taip pat labai svarbu teikti darbuotojams informaciją apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką ir galimus padarinius sveikatai, mokyti juos teisingai naudotis įranga ir krovimo įrenginiais. Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus patyrusių darbuotojų reabilitavimas ir gražinimas į darbą turėtų būti šių sutrikimų problemos sprendimo darbo vietoje strategijos dalis. Įgyvendinus šias priemones, pagerės darbuotojų sveikata bei savijauta ir padidės darbo našumas. Šalinant rizikos veiksnius darbo vietoje, svarbus ir pačių darbuotojų bei jų atstovų dalyvavimas.

#### *Taisyklinga krovimo technika*

Prieš keldami krovinį, suplanuokite ir pasirenkite šiai užduočiai. Įsitikinkite, kad:

- žinote, kur reikia eiti;
- vieta, į kurią eisite, neturi kliūčių;
- gerai suėmėte krovinį;
- rankos, krovinyš ar laikikliai neslidūs;
- jei krovinį keliate ne vienas, abu prieš imdamiesi darbo įsitikinkite, ar žinote, ką reikia daryti.

Keldami krovinį:

- kojas išžerkite ties kroviniu ir pasilenkite virš jo (jeigu neįmanoma, pamėginkite lenktis kuo arčiau krovinio);
- keldami įtempkite kojų raumenis;
- ištieskite nugarą;
- prisitraukite krovinį kuo arčiau;
- kelkite ir neškite krovinį tiesiomis žemyn nuleistomis rankomis.

Svarbu:

- stumti ir traukti, naudojant paties kūno svorį: stumdami pasilenkite į priekį, traukdami atsiloškite atgal;
- labai tvirtai stovėti ant grindų, kad galėtumėte pasilenkti pirmyn arba atsilošti atgal;
- stengtis neperkreipti ir nesulenkti nugaros;
- kad krovimo įrenginiai turėtų rankenas ir (arba) laikiklius, kad galėtumėte išnaudoti rankas jėgoms įtempti. Krovinyš turėtų būti tarp pečių ir juosmens, kad stumtumėte arba trauktumėte būdami natūralioje padėtyje;
- kad krovimo įrenginiai būtų gerai prižiūrimi;
- kad grindys būtų kietos, lygios ir švarios.

## **Gerosios praktikos pavyzdžiai**

### **Mokesčių įmonės darbuotojų fizinė mankšta**

Su darbu susijusius sprando ir viršutinių galūnių sutrikimus dažnai patiria kompiuteriais dirbančios moterys. Kadangi darbo vietose kompiuterių daugėja, ši problema plinta, tačiau menkai teišmanoma jos prevencija ir žinoma apie fizinės mankštos, dėl kurios sumažėja tikimybė patirti sprando ir pečių sutrikimų, naudą.

Vyrauja bendra tendencija fizinę veiklą sieti su geresne savijauta, tačiau nedaug težinoma apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus. Vienos Danijos mokesčių įmonės darbuotojai pareiškė norą dalyvauti tyrime. Nors įmonė ir buvo sudariusi sąlygas darbuotojams atlikti mankštą, mokymų ar mankštos atlikimo gairių ji nebuvo pateikusi.

Tyrimas apėmė šias priemones: buvo skatinamas įmonės vadovybės sąmoningumas, palaikomas ryšys su įvairiais vietos padaliniais ir finansuojamos kitų įmonių teikiamos mokymo programos ir instruktoriaus paslaugos. 2 163 darbuotojams pateikti klausimynai; 862 iš jų pareiškė norą dalyvauti tyrime ir 616 darbuotojų iš tiesų dalyvavo tyrime.

Tyrimo dalyviams mokytį buvo paskirti trijų grupių profesionalūs instruktoriai: bendros fizinės veiklos, apimančios, pavyzdžiui, gimnastikos ir raumenų tempimo pratimus, vaikščiojimą ir pan., viršutinių galūnių ir sprando srities jėgos lavinimo ir sveikatos gerinimo mokymo. Įmonė finansavo visų dalyvių mankštą, kurią jie darė visus metus vieną (darbo) valandą per savaitę.

Didžiausia darbuotojų problema buvo ta, kad jie nerado laiko darbo valandomis dalyvauti fizinės veiklos programoje, nors darbdaviai leido jiems visus metus valandą per savaitę skirti mankštai. Tad darbo vietoje būtini kultūriniai pokyčiai, kad iš fizinės veiklos programų gautume visą naudą.

Įstaigos vadovybė rėmė programą, darbuotojai retai priešinosi, nors kai kurie iš jų iš pradžių mėgino ją boikotuoti, tačiau šis pasipriešinimas įveiktas projektą asmeniškai aptarus su darbuotojais.

Projekto rezultatai parodė, kad dalyviai juo liko patenkinti, ypač tos grupės darbuotojai, su kuriais ilgiausiai dirbo instruktorius. Jėgos pratimai sustiprino pečių raumenis ir sumažino sprando srities sutrikimų skaičių. Sprando srities sutrikimams išvengti skirtos raumenų stiprinimo programos tikslų pavyko pasiekti, tačiau bendra fizinė veikla buvo ne tokia sėkminga. Apskritai manoma, kad projektas buvo sėkmingas.

Dvidešimties minučių mankšta tris kartus per savaitę padeda mažinti kompiuteriais dirbančių darbuotojų sprando srities sutrikimų skaičių. Šia išvada galėtų remtis visos ES valstybės narės.

**Asmenys ryšiams:** Trine Blangsted ir Gisela Sjøgaard.

Nacionalinis profesinės sveikatos institutas (AMI)

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

### Naujas kranininko kėdės projektas

Vokietijoje veikiančios atliekų perdirbimo įmonės kranininkai skundėsi sprando, pečių ir viršutinių galūnių skausmais. Jie dirbo prie atliekų duobės krašto, į kurią atliekos buvo vežamos sunkvežimiais, sėdėdami greiferinio kranio kabinos paprastoje sukamojoje kėdėje ir valdymo rankena valdė krana, kuris maišė ir krovė atliekas į deginimo krosnį.



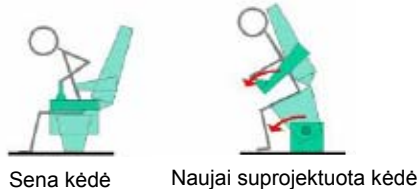
Skundai pasipylė tuomet, kai kranininkai buvo laikinai perkelti į naują vietą. Buvo susisiepta su draudimo nuo nelaimingų atsitikimų įmone „BGFW“, įsteigta dujų, šildymo ir vandens pramonės sektoriui aptarnauti, kad nustatytų raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų priežastį ir ši tyrimui atlikti pasikvietė darbo saugos ir sveikatos institutą BGIA.

Darbo vietos buvo tiriamos pagal profesionalią sistemą „CUELA“, kuri sėkmingai naudojama daugelyje įvairių darbo vietų, siekiant nustatyti ir įvertinti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų priežastis. Ši vertinimo sistema susideda iš jutiklių ir miniatiūrinio kompiuterio, tvirtinamo prie darbuotojo drabužių. Ši aukštos rezoliucijos (50 Hz) įranga visos pamainos metu nuolat matavo įvairius kūno ir (arba) sąnarių judesius ir informaciją fiksavo atminties kortelėje.

Darbuotojai su pritvirtinta įranga savo darbą galėjo dirbti kaip ir visuomet. Rodmenys, be to, dar buvo filmuojami, o darbuotojo kūno padėtį rodė trijų dimensijų kompiuterizuota figūra.

Tirtos darbo vietos nesiskyrė, toks pat buvo ir darbo organizavimas, pamainų grafikas, darbo aplinka ir darbo užduotys. Skyrėsi tik kūno padėtis kranio kabinoje, dėl kurios ir kilo problema. Nereguluojama kėdė ir jos priedai buvo suprojektuoti dirbti išsitiesus, tad dirbant labai pasilenkus į priekį, rankos atsidurdavo netinkamoje padėtyje.

Kėdė buvo perprojektuota taip, kad sėdint kūnas būtų geresnėje padėtyje, t.y. kad darbuotojas būtų nuolat pasilenkęs į priekį ir reguliuotų ją kaip parodyta paveiksle.



Sukūrus naujos konstrukcijos kėdę, kranininkų laikysena sėdint ir jų darbo sąlygos iš esmės pagerėjo ir raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų gerokai sumažėjo.

Su sprando ir pečių srities raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais susiduriama įvairiuose Europos sektoriuose. Aprašytą metodą galima pritaikyti panašiose darbo vietose, kur darbuotojų, pavyzdžiui, uosto kranininkų, matymo vaizdas yra apačioje.

**Asmuo ryšiams:** Dirk Ditchen, BG darbo saugos ir sveikatos institutas – BGIA  
El. paštas: [Dirk.Ditchen@hvbq.de](mailto:Dirk.Ditchen@hvbq.de)

## Ergonomikos vadovo koncepcija

Vienos Austrijos biomokslų įmonės netenkino joje įvykstančių nelaimingų atsitikimų ir pateikiamų nedarbingumo pažymėjimų skaičius, tad ji ėmėsi gerinti savo darbuotojų darbo sąlygas ir darbo pobūdį. Įmonė parengė saugos ir sveikatos strategiją ir programą. Ergonomikos vadovo koncepcija (EVK) (angl. *EGC, Ergo Guide Concept*) visiems su darbo vietos projektavimu susijusiems darbuotojams tiesiogiai arba netiesiogiai suteikia pagrindinių žinių apie darbo vietos ergonomiką: stresą ir įtampą, darbo sąlygas, prevenciją, analizės ir vertinimo metodus ir tai, kaip sistemaiškai gerinti darbo vietą.

EVK susideda iš trijų esminių pakopų: pagrindinio seminaro, dviejų išsamių praktinių seminarų ir kasmetinių tęstinių praktinių seminarų. Visų seminarų metu nagrinėjami septyni su ergonomika susiję klausimai: kūno padėtis ir judesiai darbo vietoje, darbo vietos vertinimas ir darbo įranga, darbo laikas, su darbu susijęs psichologinis stresas, atmosfera ir oras patalpoje, apšvietimas ir triukšmas. Dalyviai išmoksta teorines žinias pritaikyti praktikoje, ypač planuojant naujas darbo vietas arba jas perprojektuojant.

### EVK projektas: 23 kilogramų centrifuginio rotoriaus valdymas

**Prieš:** rotorius buvo nešamas rankomis, imant centrifugą ir nešant jį prie darbo stalo. Skystis iš rotoriaus buvo rankomis išleidžiamas į talpyklą (kūno padėtis, judesiai, pastangos).

**Po:** rotorius iškelia prie lubų pritvirtintas kėliklis (1 pav.) ir įdeda į specialų vagonėlį. Šitaip galima perkelti ir valdyti iki aštuonių rotorius (2 pav.). Pavertus viršutinę vagonėlio dalį su rotoriais, iš jų išleidžiamas skystis, darbuotojui būnant patogioje padėtyje ir atliekant nedaug judesių rankomis. (3 pav.).



1 pav. Rotorius ištraukiamas prie lubų pritvirtintu kėlikliu.



2 pav. Aštuonių rotorius pervežimas vagonėliu.



3 pav. Pavertus vagonėlį iš rotorius išleidžiamas skystis.

Per trejus pirmuosius EVK diegimo metus nelaimingų atsitikimų sumažėjo 29 %, o ne darbo dienų skaičius dėl ligos sumažėjo kone 50 %. Visos įmonės galėtų prisitaikyti EVK pagal savo poreikius. Šis projektas pavyko dėl to, kad galima buvo bendrauti su įmone tiesiogiai ir kad buvo integruota siūlymų teikimo sistema. Kitos šį projektą įgyvendinsiančios įmonės turėtų sutelkti dėmesį į minėtų septynių ergonomikos sričių pritaikymą sau.

**Asmuo ryšiams:** DI Georg Effenberger, Austrijos kompensacijų darbuotojams taryba (AUVA).

El. paštas: [georg.effenberger@auva.at](mailto:georg.effenberger@auva.at)

## **Europos teisės aktai**

ES teisės aktai įpareigoja darbdavius sumažinti su darbuotojų sveikata ir sauga susijusią riziką. Pagrindinės raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos priemonės jau numatytos ES direktyvose, valstybių narių teisės aktuose ir gerosios praktikos vadovuose. Direktyvas papildo keliolika europinių standartų (EN standartai), kurie yra išsamesni ir nustato direktyvų įgyvendinimo mechanizmus.<sup>vii</sup>

### **Pagrindinės ES direktyvos, susijusios su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencija:**

- 89/391/EEB: numato darbuotojų saugos ir sveikatos gerinimą;
- 89/654/EEB: nustato minimalius darbo vietos reikalavimus;
- 89/655/EEB: numato darbo įrangai keliamus reikalavimus;
- 89/656/EEB: apibrėžia asmeninės apsauginės įrangos reikalavimus;
- 90/269/EEB: numato su rankiniu darbu susijusios rizikos nustatymą ir prevenciją;
- 90/270/EEB: apibrėžia minimalius sveikatos ir saugos reikalavimus dirbant su displėjaus ekrano įrenginiais;
- 93/104/EB: nustato darbo laiko organizavimą;
- 98/37/EB: teikia nuostatas dėl mašinų;
- 2002/44/EB: nustato su vibracija susijusios rizikos nustatymą ir prevenciją;
- 2006/42/EB: nustato pagrindinius saugos ir sveikatos reikalavimus, susijusius su mašinų modeliu ir konstrukcija.



## „Mažinkime krūvį“

### Kodėl reikia spręsti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų problema?

ES teikia prioritetą raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų problemos sprendimui. ES Lisabonos strategijos tiksluose<sup>viii</sup> numatyta ne tik pasiekti 70 % užimtumo lygį iki 2010 m., bet ir sukurti daugiau ir geresnių darbo vietų Europoje. Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų ir pagrindinių su darbu susijusių sveikatos problemų sprendimas padės siekti šių tikslų. Bendrijos darbuotojų saugos ir sveikatos strategijose raumenų ir kaulų sistemos sprendimui taip pat teikiamas prioritetas.

ES dėl darbuotojų raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų patiria didžiulius išlaidų, todėl būtina vykdyti jų prevenciją. Dėl raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų kenčia ir praranda pajamas darbuotojai, mažėja darbdavių verslo efektyvumas ir didėja socialinės apsaugos išlaidos valstybių mastu. Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus patiria milijonai įvairių sektorių darbuotojų Europoje, tačiau dažniausiai su jais susiduria žemės ūkio, statybų, aptarnavimo ir mažmeninės prekybos, transporto, sveikatos priežiūros, viešbučių, restoranų ir viešojo maitinimo darbuotojai. Visoje ES beveik 24 % darbuotojų kamuoja nugaros ir 22 % – raumenų skausmai. Šie sutrikimai labiau paplitę naujosiose ES valstybėse narėse: nugaros skausmais jose skundžiasi 39 % darbuotojų, o raumenų skausmais – 36 % darbuotojų<sup>ix</sup>.

### Apie kampaniją

Kampanija „Mažinkime krūvį“ skirta padėti darbuotojams, jų saugos atstovams ir sprendimų priėmėjams išvengti darbuotojų raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų. Kampanija grindžiama integruoto raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų problemos sprendimo koncepcija, kuri apima ir raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevenciją ir šiuos sutrikimus patyrusių darbuotojų išlaikymą darbo vietoje. Jos esmė yra „krūvio valdymas“, aprėpiantis ir visą organizmui tenkantį krūvį, ir krovinių nešimą. Organizmui tenkantį krūvį sukuria stresas, šaltas oras, darbo organizavimas ir darbo tempas. Todėl svarbu įvertinti visą raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką ir kompleksiskai ją šalinti.

Ši visos Europos mastu vykdoma kampanija skatina siekti, kad raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus patyrę darbuotojai neprarastų darbo vietos, atgautų darbingumą ir grįžtų į darbą. To siekiant ypač svarbi socialinė ir organizacinė parama.

Kampanija baigsis 2007 m. spalio 22–26 d. Europos saugos ir sveikatos darbe savaitės renginiais. Ją remia 2007 m. ES Tarybos pirmininkės Vokietija ir Portugalija, Europos Parlamentas, Europos Komisija ir Europos socialiniai partneriai.

Nuo 2000 m. rengiama Europos savaitė – tai kasmetiniai renginiai darbuotojų sveikatos ir saugos gerinimui skatinti. Rengiant šiuos renginius siekiama penkių strateginių tikslų: ugdyti darbuotojų sąmoningumą, skleisti informaciją, rengti bei viešinti informacinius šaltinius, įgyvendinti saugos ir sveikatos darbo vietoje gerinimo priemones ir nustatyti bei diegti gerosios praktikos pavyzdžius.

#### **Kampanijos tvarkaraštis**

2007 m. birželio mėn. – užimtumo ir socialinių reikalų komisaras pristato kampaniją žiniasklaidai Europos Parlamente.

2007 m. spalio mėn. – Europos savaitė ir paroda Europos Parlamente.

2008 m. kovo mėn. – kampanijos uždarymas: aukščiausio lygio susitikimas raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų klausimams aptarti, Europos savaitei apžvelgti, pagrindiniams klausimams aptarti ir Gerosios praktikos apdovanojimui įteikti.

## Kampanijos tikslai

Darbdaviai turėtų parengti su sauga ir sveikata darbo vietoje susijusias procedūras ir priemones ir nedelsdami spręsti kylančias problemas. Tačiau darbdaviai neturėtų apsiriboti vien tik teisiniais įsipareigojimais. Jie turėtų rodyti deramą pavyzdį ir nuoširdžiai rūpintis darbuotojų sauga bei sveikata. Tuo darbdaviai turėtų būti asmeniškai suinteresuoti: geras saugos valdymas naudingas verslui ir yra veiksmingos organizacijos bruožas.

Kampanija „Mažinkime krūvį“ skirta visoms 27 ES valstybėms narėms ir Europos laisvos prekybos asociacijos šalims. Ji grindžiama integruoto valdymo koncepcija, kuri susideda iš šių pagrindinių elementų:

- raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų problemą sprendžia darbdaviai, darbuotojai ir vyriausybės išvien;
- sprendžiami visos darbuotojo organizmo apkrovos, dėl kurios atsiranda raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų, klausimai;
- siekiama, kad raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus patyrę darbuotojai atgautų darbingumą ir grįžtų į darbą.

Dauguma kampanijos „Mažinkime krūvį“ aspektų yra aktualūs plačiam žmonių ratui, nors kai kurie jos tikslai sutelkti į konkrečias grupes.

### *Darbdaviai turėtų:*

- tęsti visas priemones, pradėtas per pirmąją Europos sveikatos ir saugos darbe savaitę „Atsikratykite RKSS“ 2000 m.;
- žinoti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką ir jų poveikį sveikatai, taip pat ir mažiau žinomus dalykus, pavyzdžiui, apie ilgą sėdėjimą arba stovėjimą ir apatinių galūnių sutrikimus;
- taikyti gerosios praktikos pavyzdžius darbo vietoje, kad išvengtų raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų;
- įgyvendinti kompleksišką prevenciją darbo vietoje, grindžiamą „viso organizmui tenkančio krūvio“ koncepcija;
- informuoti darbuotojus apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką, diegti gerosios praktikos pavyzdžius didelės rizikos sektoriuose ir darbuotojų grupėse, pavyzdžiui, aptarnavimo, mažmeninės prekybos, švietimo sektoriuje ir tarp pagyvenusių darbuotojų;
- šalinant raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką, intensyviau taikyti integruoto valdymo koncepciją;
- siekti, kad raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus patyrę darbuotojai neprarastų darbo vietos, atgautų darbingumą ir grįžtų į darbą;
- įgyvendinti gerosios raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus patyrusių darbuotojų grąžinimo į darbą praktikos pavyzdžius;
- skatinti tarpdisciplininį požiūrį, įgyvendinant prevencijos ir reabilitavimo priemones;
- skatinti ir remti darbuotojų dalyvavimą veikloje, susijusioje su sveikata ir sauga darbe.

### *Darbuotojai ir jų saugai atstovaujantys asmenys turėtų:*

- žinoti raumenų ir kaulų sistemos riziką ir jų poveikį sveikatai;
- mokėti išvengti šios rizikos arba ją sumažinti;



- mokėti spręsti saugos ir sveikatos problemas darbo vietoje, kai darbuotojai susiduria su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais;
- remti gerosios praktikos pavyzdžius, siekiant išvengti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų;
- šviestis, rinkti informaciją ir aktyviai dalyvauti, sprendžiant saugos ir sveikatos darbo vietoje klausimus.

*Sprendimų priėmėjai turėtų:*

- įtraukti su sauga ir sveikata darbo vietoje susijusius klausimus į atitinkamus dokumentus ir teisės aktus;
- skatinti suinteresuotųjų šalių dalyvavimą priimant sprendimus, kuriais siekiama užtikrinti darbuotojų saugą ir sveikatą.

*Kitos suinteresuotosios šalys turėtų:*

- geriau žinoti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką darbo vietoje;
- remti gerosios praktikos pavyzdžius, vykdyti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevenciją, siekti, kad raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus patyrę darbuotojai neprarastų darbo vietos, atgautų darbingumą ir grįžtų į darbą.

**Gerosios praktikos apdovanojimai**

Kampanijos „Mažinkime krūvį“ metu teikiami kasmetiniai Gerosios praktikos apdovanojimai, skiriami įmonėms ir organizacijoms, padariusioms išskirtinį ir inovacinį indėlį, vykdančioms raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevenciją, sprendžiant su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais susijusias problemas ir reabilituojant bei grąžinant į darbą raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus patyrusius darbuotojus. Šio apdovanojimo laimėtojai bus paskelbti ir apdovanoti 2008 m. kovo mėn. vykstančiame aukščiausio lygio susitikime raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų klausimams aptarti.

**Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos priemonės, kurių gali imtis darbdaviai**

- rizikos vertinimas;
- kompleksiškos raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos šalinimo programos;
- darbo užduočių keitimas, siekiant išvengti arba sutrumpinti itin ilgo sėdėjimo arba stovėjimo laiką;
- patogių naudoti mašinų ir įrangos įsigijimas;
- raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus patyrusių darbuotojų išlaikymo, reabilitavimo ir grąžinimo į darbą skatinimas;
- mokymų rengimas ir informavimas (sudarantis integruoto valdymo dalį), pasitelkiant:
  - filmus, vaizdo medžiagą ir *multimedia*;
  - mokymus, seminarus ir praktinius užsiėmimus;
  - plakatų konkursus ir viktorinas;
  - siūlymų teikimo programas;
  - parodas ir atvirųjų durų dienas;
  - reklamą ir informavimo kampanijas;
  - spaudos konferencijas ir bendravimo su žiniasklaida priemones.

**Kas gali dalyvauti?**

Ši raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų problemai spręsti skirta kampanija yra puiki proga kreiptis į didžiulę su sauga ir sveikata darbo vietoje susijusią Europos bendruomenę ir jos tinklus, taip pat į tuos, kurie tiesiogiai ar netiesiogiai susiję su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais. Joje gali dalyvauti visos organizacijos ir asmenys vietos, šalies ar Europos lygmeniu.



Kampanija „Mažinkime krūvį“ visų pirma skirta darbuotojams ir tiems, kurie padeda įgyvendinti saugos ir sveikatos darbo vietoje priemones. Tai darbdaviai, darbuotojai, darbuotojų saugai atstovaujantys asmenys, saugos ir sveikatos priemonės įgyvendinantys asmenys, sveikatos ir saugos darbo vietoje prevencijos ir draudimo tarnybos ir kiti asmenys, teikiantys pagalbą ir informaciją darbo vietoje.

Kita grupė, kuriai skirta kampanija, apima sprendimų priėmėjus ir Europos, ir valstybių narių lygmeniu, socialinius partnerius, pavyzdžiui, darbdavių asociacijas ir darbuotojų ar profesines federacijas, informacijos centrus (paprastai prie saugos ir sveikatos darbo vietoje nacionalinių institucijų) ir jų tinklus; Europos institucijas bei jų tinklus ir nevyriausybinės organizacijas.

Kai kuriems sektoriams teikiama pirmenybė, pavyzdžiui, žemės ūkio, statybų, aptarnavimo ir mažmeninės prekybos, švietimo, sveikatos priežiūros, viešbučių, restoranų ir viešojo maitinimo.

### **Kaip dalyvauti?**

Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra teikia informaciją 22 kalbomis ir savo tinklapyje (<http://ew2007.osha.europa.eu>) siūlo finansinę paramą valstybių narių nacionaliniams informacijos centrams, kad šie skatintų, reklamuotų ir organizuotų veiklą savo šalyse. Agentūra taip pat rengia gerosios praktikos apdovanojimų teikimą ir kampanijos uždarymo renginį, 2008 m. kovo mėn. vyksiantį aukščiausio lygio susitikimą raumenų ir kaulų sistemos klausimams aptarti.

Suinteresuotosios šalys gali susipažinti su Europos savaitei skirtame tinklapyje pateikta kampanijos informacija, naudoti jame pateiktą medžiagą sąmoningumui apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus didinti ir problemas sprendimo būdams ieškoti. Tinklapyje rasite:

- išbandytų ir patikrintų gerosios praktikos pavyzdžių;
- forumų, kuriuose galima keistis nuomonėmis ir sužinoti, kuo užsiima kiti;
- įvairiomis kalbomis pateiktus informacinius leidinius, statistikos duomenis ir rekomendacijas, kaip rengti ir vykdyti šią veiklą;
- pasiūlymus dėl renginių ir priemonių, kuriuos galima rengti šią savaitę;
- nuorodas į susijusius tinklapius.

Kampanijos partneriai gali dalyvauti jos veikloje ir (arba) padėti ją įgyvendinti labai įvairiai. Pasitelkę savo tinklus, jie gali skleisti informaciją bei kampanijos medžiagą ir naujienas susijusioms organizacijoms bei partneriams, taip pat reklamuoti gerosios praktikos apdovanojimą bei skelbti nominacijas. Partneriai savo tinklapiuose gali reklamuoti kampaniją ir pateikti nuorodą į Europos savaitės tinklapį. Jie gali aptarti kampaniją susitikimų metu, galbūt net pasikviesti Agentūros atstovą jai pristatyti.

Kampanijos partneriai gali paraginti savo tinklo narius dalyvauti Europos savaitės veikloje 2007 m. spalio 22–26 d. Visi Europos savaitės dalyviai gali papasakoti Agentūrai, ką nuveikė, užpildydami nesudėtingą klausimyną internete. Jiems bus padėkota už dalyvavimą, asmeniškai įteikiant dalyvio pažymėjimą, kurį galima atsisiųsti tinklapyje ir atspausdinti. Partneriai taip pat gali paraginti nacionalinių tinklų narius imtis veiklos bei kurti partnerystes valstybėse narėse ir užmegzti ryšius su savo informacijos centrais.

Kampanijos medžiaga pateikta tinklapyje adresu: <http://ew2007.osha.europa.eu/campaignmaterials>. Jeigu organizacijos ketina Europos savaitės metu rengti savo renginius, jos gali pasinaudoti mūsų tinklapyje pateiktais gerosios praktikos pavyzdžiais, taip pat forumais apsikeisti nuomonėmis, pasidalyti mintimis ir sužinoti, ką daro kiti.

## Apie Europos saugos ir sveikatos darbe agentūrą

Bilbao (Ispanija) veikiančią Europos saugos ir sveikatos darbe agentūrą įkūrė Europos Sąjunga informacijai apie sveikatą ir saugą darbe skleisti. Agentūra sukūrė nacionalinių informacijos centrų tinklą informacijai teikti ir koordinuoti įvairiose valstybėse narėse. Agentūra taip pat atlieka katalizatoriaus vaidmenį saugą ir sveikatą darbe gerinančios informacijos rengimo ir sklaidos srityje. Agentūra subūrė 27 vyriausybės atstovus, darbdavių ir darbuotojų organizacijas ir geriausias saugos ir sveikatos darbe ekspertus kiekvienoje valstybėje narėje atskirai bei visų 27 valstybių narių lygiu ir teikia patikimą, nešališką ir objektyvią informaciją apie sveikatą ir saugą darbe.

Išsamesnės informacijos pateikta Agentūros tinklapyje adresu: <http://osha.europa.eu>.

Išsamesnės informacijos apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus rasite tinklalapyje adresu: <http://osha.europa.eu/topics/msds>.

## NUORODOS

- 
- i Europos gyvenimo ir darbo sąlygų gerinimo fondas. 4-asis Europos darbo sąlygų tyrimas, 2005 m.
  - ii [http://osha.europa.eu/topics/msds/facts\\_html](http://osha.europa.eu/topics/msds/facts_html)
  - iii Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra. Tyrimas apie su darbu susijusius juosmens sutrikimus, 2000 m.
  - iv Vadovaujantis direktyvos 89/391 6.2 (5) straipsniu.
  - v JK Sveikatos ir saugos vadovas. Tyrimas Nr. 491: išlaidų ir naudos analizė, padedanti šalinti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus.
  - vi Europos gyvenimo ir darbo sąlygų gerinimo fondas. 4-asis Europos darbo sąlygų gerinimo tyrimas, 2005 m.
  - vii Agentūros interneto nuorodos į ES teisės aktus, susijusius su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais, [http://osha.europa.eu/topics/msds/legislation\\_html](http://osha.europa.eu/topics/msds/legislation_html), ES teisės aktus, susijusius su darbuotojų apsauga <http://osha.europa.eu/legislation>, valstybių narių tinklapius su nacionaliniais teisės aktais ir gairėmis.
  - viii Lisabonos strategija, 2000 m. kovo mėn.: [http://www.consilium.europa.eu/ueDocs/cms\\_Data/docs/pressData/en/ec/00100-r1.en0.htm](http://www.consilium.europa.eu/ueDocs/cms_Data/docs/pressData/en/ec/00100-r1.en0.htm).
  - ix Europos gyvenimo ir darbo sąlygų gerinimo fondas. 4-asis Europos darbo sąlygų tyrimas, 2005 m.