

MNIEJ DŹWIGAJ

TE-XI-06-172-PL-D

Konkurs dobrych praktyk

W ramach kampanii „Mniej dźwigaj” organizowany jest doroczny konkurs dobrych praktyk, mający na celu wyróżnienie firm i organizacji, które w nietypowy i innowacyjny sposób przyczyniły się do promocji zintegrowanego podejścia w walce z MSD, obejmującego zapobieganie MSD oraz przerwy zdrowotne w wykonywaniu pracy, rehabilitację i reintegrację pracowników cierpiących na MSD.

W jaki sposób można wziąć udział w tych przedsięwzięciach?

- pobierz materiały informacyjne i promocyjne kampanii z naszej strony internetowej; znajdziesz tam przykłady wypróbowanych i sprawdzonych dobrych praktyk, jak również fora do wymiany pomysłów i doświadczeń z innymi zainteresowanymi użytkownikami;
- wykorzystaj je do opracowania strategii uświadamiania problematyki MSD i rozwiązań mających na celu ich wyeliminowanie lub ograniczenie;
- skontaktuj się z krajowym punktem centralnym w swoim kraju, jeśli chcesz otrzymać więcej informacji i wsparcie.

Więcej informacji można znaleźć na stronach kampanii „Mniej dźwigaj” pod adresem:

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

Strona zawiera:

- wielojęzyczne pakiety informacyjne, biuletyny z serii „Fakty” oraz wskazówki pomagające w organizowaniu przedsięwzięć, a także inne przydatne dane źródłowe,
- pomysły na działania i akcje, które można podjąć w ramach Europejskiego Tygodnia,
- studia przypadków opisujące dobre praktyki,
- użyteczne linki.

Krajowe punkty centralne w Twoim regionie

Aby otrzymać pakiet informacyjny dotyczący kampanii, należy skontaktować się z właściwym krajowym punktem centralnym Agencji.

Dane kontaktowe znajdują się na stronie Agencji pod adresem:
<http://ew2007.osha.europa.eu/nationalcontacts>

Informacje na temat Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy

Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy pełni rolę centrum opracowywania, gromadzenia i przekazywania informacji, które służą poprawie stanu bezpieczeństwa i higieny pracy w Europie. Dzięki połączonym wysiłkom przedstawicieli organów władzy, pracodawców, organizacji pracowników oraz ekspertów z dziedziny bhp, w każdym z 27 państw członkowskich UE i poza nią, Agencja stała się źródłem wiarygodnych i obiektywnych informacji na temat bezpieczeństwa pracy.

Kampania Europejskiego Tygodnia wspierana jest przez kraje przewodniczące Radzie UE w 2007 roku – Niemcy i Portugalię, przez Parlament Europejski, Komisję Europejską, jak również przez europejskich partnerów społecznych.

Więcej informacji na temat Europejskiej Agencji i Europejskiego Tygodnia można znaleźć pod adresem:
<http://ew2007.osha.europa.eu>

MNIEJ DŹWIGAJ



Europejska kampania na rzecz przeciwdziałania zaburzeniom mięśniowo-szkieletowym

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



Europejska Agencja
Bezpieczeństwa
i Zdrowia w Pracy

<http://osha.europa.eu>



MNIEJ DŹWIGAJ

Kampania „Mniej dźwigaj”

Celem Europejskiego Tygodnia 2007 jest promowanie zintegrowanego podejścia w walce z zaburzeniami mięśniowo-szkieletowymi (MSD), obejmującego zapobieganie występowaniu MSD i niezdolności do pracy oraz rehabilitację i reintegrację pracowników cierpiących na MSD.

Prowadzona przez Europejską Agencję Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy kampania „Mniej dźwigaj” włącza pracodawców, pracowników, specjalistów bhp, służby prewencyjne, decydentów i inne grupy społeczne w działania mające na celu zapobieganie występowaniu MSD w miejscu pracy.

Kampania, której zakończenie będzie miało miejsce podczas Europejskiego Tygodnia Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy, odbywającego się w dniach 22–26 października 2007 r., ma na celu poprawę europejskich miejsc pracy tak, by stały się bezpieczniejsze i zdrowsze.

Czym są zaburzenia mięśniowo-szkieletowe (MSD)?

Zaburzenia mięśniowo-szkieletowe obejmują szeroki zakres problemów zdrowotnych. Do głównej grupy zaliczają się: bóle pleców oraz urazy i zaburzenia kończyn górnych, powszechnie znane jako „urazy wynikające z chronicznego przeciążenia organizmu”. Mogą one także dotyczyć kończyn dolnych.

MSD stanowią niepożądane uboczne skutki zdrowotne, a NIE zagrożenie czy ryzyko.

Wielu problemów można uniknąć lub je ograniczyć dzięki przestrzeganiu przepisów bhp, stosowaniu się do wskazówek specjalistów i przestrzeganiu dobrych praktyk.

Dlaczego jest to problem?

Zaburzenia mięśniowo-szkieletowe są w Europie najczęściej występującym problemem związanym z pracą. Około 24% pracowników UE-25 skarży się na bóle pleców, a 22% cierpi z powodu bólu mięśni. Obie dolegliwości częściej występują w nowych państwach członkowskich, odpowiednio 39% i 36%. (1) MSD są nie tylko powodem cierpienia i niezdolności do pracy oraz związanej z tym utraty dochodów, lecz również wysokich kosztów ponoszonych przez gospodarkę krajową. Schorzenia te mogą dotknąć każdego pracownika, lecz można im zapobiec poprzez odpowiednie oszacowanie zadań, wprowadzenie środków zapobiegawczych w miejscu pracy i kontrolę skuteczności ich działania.

MSD nękają miliony europejskich pracowników we wszystkich sektorach zatrudnienia, ale szczególny problem stanowią w sektorze budowlanym, usługowym, handlu detalicznym, opiece zdrowotnej, hotelarstwie i gastronomii.

Co należy zrobić?

Należy przyjąć holistyczne podejście do MSD, obejmujące zarówno zapobieganie tym zaburzeniom, jak i problem powrotu do pracy osób cierpiących na MSD.

Obecne wyobrażenie o MSD jest skoncentrowane na całkowitym obciążeniu fizycznym, jakiemu poddane jest ciało pracownika, natomiast kampania „Mniej dźwigaj” dotyczy także „zarządzania obciążeniem”. Obejmuje ono nie tylko przenoszony ciężar, ale również wszystkie „przeciążenia” ciała spowodowane na przykład dźwiganiem ciężarów, a także czynniki środowiskowe i inne zagrożenia, takie jak wibracje czy tempo wykonywania pracy.

Szczególną uwagę należy zwrócić na związek między MSD a stresem związanym z pracą.

Zwykle istnieje więcej niż jeden czynnik ryzyka powodujący MSD. Przykładem może być ręczne przenoszenie ciężarów, choć nie jest to jedyna przyczyna bólu pleców – istnieją także inne czynniki ryzyka wpływające na nasilenie się tych zaburzeń, takie jak: stres, zimno, organizacja pracy. Istotna jest zatem ocena pełnego zakresu zagrożeń MSD i zajęcie się nimi w bardziej wszechstronny sposób.

Zapobieganie zagrożeniom, edukacja i podnoszenie świadomości

Celem kampanii jest promowanie bezpieczeństwa pracy i ochrony zdrowia przez zaangażowanie wszystkich zainteresowanych stron.

Zintegrowane podejście obejmuje trzy główne elementy, które są istotne dla skutecznej realizacji:

- współpraca pracodawców, pracowników i decydentów w rozwiązywaniu problemów MSD,
- zajęcie się problemem obciążenia fizycznego organizmu, prowadzącego do MSD,
- zarządzanie przerwami w wykonywaniu pracy, rehabilitacją i powrotem do pracy osób cierpiących na MSD lub wyleczonych ze schorzenia.

Kto może wziąć udział w kampanii?

W kampanię włączyć się mogą wszystkie organizacje i osoby działające zarówno na szczeblu lokalnym, ogólnokrajowym, jak i europejskim, w tym:

- pracodawcy, w sektorze państwowym i prywatnym, w tym małe i średnie przedsiębiorstwa (MŚP),
- menedżerowie, kierownicy i pracownicy,
- związki zawodowe i społeczni inspektorzy pracy,
- instytucje zajmujące się bhp,
- specjaliści i praktycy w dziedzinie bhp,
 - sektor edukacji i organizacje oferujące szkolenia,
 - służby prewencyjne związane z bhp na szczeblu lokalnym i regionalnym oraz ubezpieczyciele.

Co można zrobić?

Istnieje wiele możliwych inicjatyw i działań. Oto kilka propozycji:

- dokonywanie oceny ryzyka obejmującej pełny zakres zagrożeń,
- przyjęcie programów odpowiednich działań, w których zastosowano holistyczne podejście do zagrożeń powodujących MSD,
- modyfikowanie zadań w celu wyeliminowania lub ograniczenia zbyt długich okresów stania i siedzenia,
 - zwrócenie uwagi na plany zakupów i zaopatrzenia – dostarczanie maszyn i sprzętu przyjaznego użytkownikowi,
 - upowszechnianie przerw w pracy, reintegracji i rehabilitacji pracowników, którzy cierpieli na MSD,
 - szkolenie i informowanie jako element zintegrowanego podejścia wykorzystujący:
 - filmy, materiały wideo i multimedialne,
 - seminaria i warsztaty,
 - konkursy plastyczne, konkursy wiedzy i quizy,
 - propozycje programów,
 - wystawy i dni otwarte,
 - kampanie reklamowe i promocyjne,
 - konferencje prasowe i akcje informacyjne w mediach.



(1) Europejska Fundacja na rzecz Poprawy Warunków Życia i Pracy. Czwarte Europejskie Badanie Warunków Pracy, 2005.