

# CHRÁŇTE SVOJE ZDRAVIE — OBMEDZTE ZÁŤAŽ!

TE-X1-06-172-SK-D

## Cena za dobrú prax

Súčasťou kampane „Obmedzte záťaž“ je každoročná cena za dobrú prax, ktoré získajú spoločnosti alebo organizácie, ktoré významne a inovatívne prispeli k podpore integrovaného riadenia v oblasti riešenia ochorení a poškodení podporno-pohybovej sústavy (MSD) vrátane predchádzania MSD, ako aj zachovania pracovných miest, rehabilitácie a opätovného začlenenia zamestnancov, ktorí trpia MSD.

## Ako sa môžete zapojiť?

- stiahnuť z našej internetovej stránky podporné materiály o kampani;
- použiť tieto materiály na rozvoj stratégie určenej na zvyšovanie povedomia o ochoreniach a poškodeniach podporno-pohybovej sústavy, ako aj o spôsoboch ich odstránenia alebo obmedzenia. Na internetovej stránke nájdete príklady overenej a vyskúšanej dobrej praxe, ako aj diskusné fóra, v rámci ktorých si môžete vymeniť názory a dozvedieť sa o činnostiach iných subjektov;
- kontaktovať naše národné kontaktné miesto, kde získate podrobnejšie informácie a ďalšiu podporu.

Viac sa o kampani dozviete na tejto internetovej stránke venovanej kampani „Obmedzte záťaž“:

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

Stránka obsahuje:

- viacjazyčné informačné materiály a letáky s užitočnými radami, ktoré vám pomôžu pri organizácii a správe činností, ako aj ďalšie užitočné zdroje;
- príklady činností a akcií počas Európskeho týždňa;
- prípadové štúdie dobrej praxe;
- odkazy na súvisiace internetové stránky a oveľa viac.

## Národné kontaktné miesto na Slovensku

Podrobnejšie informácie o kampani získate v Národnom kontaktnom mieste.

Kontaktné informácie sú k dispozícii na internetovej stránke agentúry:  
<http://ew2007.osha.europa.eu/nationalcontacts>

## O Európskej agentúre pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci

Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia slúži na rozvoj a šírenie informácií, ktoré zlepšujú bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci (BOZP) v Európe. Združovaním zástupcov vlád, organizácií zamestnávateľov a zamestnancov a popredných expertov na problematiku BOZP v každom z 27-tich členských štátov EÚ i mimo nich sa agentúra stala spoľahlivým, vyváženým a nestranným zdrojom informácií o BOZP.

*Európsku kampaň podporujú nemecké a portugalské predsedníctva EÚ v roku 2007, Európsky parlament a Európska komisia, ako aj európski sociálni partneri.*

Podrobnejšie informácie o Európskej agentúre a Európskom týždni nájdete na internetovej stránke:  
<http://ew2007.osha.europa.eu>

# CHRÁŇTE SVOJE ZDRAVIE — OBMEDZTE ZÁŤAŽ!



Európska kampaň  
zameraná na ochorenia a poškodenia  
podporno-pohybovej sústavy

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



Európska agentúra pre  
bezpečnosť a ochranu  
zdravia pri práci

<http://osha.europa.eu>



# CHRÁŇTE SVOJE ZDRAVIE — OBMEDZTE ZÁŤAŽ!

## Kampaň „Obmedzte záťaž“

Cieľom Európskej kampane je podporiť integrované riadenie v oblasti riešenia ochorení a poškodení podporno-pohybovej sústavy (angl. musculoskeletal disorders MSD) vrátane predchádzania MSD, ako aj zachovania pracovných miest, rehabilitácie a opätovného začlenenia zamestnancov, ktorí trpia MSD. Kampaň „Obmedzte záťaž“, ktorú organizuje Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci, sa vzťahuje na zamestnávateľov, zamestnancov, zástupcov pre bezpečnosť práce, odborníkov, služby prevencie, tvorcov politiky a ďalšie strany, ktoré sa podieľajú na zvyšovaní prevencie v oblasti MSD na pracovisku.

Kampaň vrcholí počas Európskeho týždňa bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci od 22. do 26. októbra 2007 a je príležitosťou na to, aby sa európske pracoviská stali bezpečnejšími a zdravšími.

## Čo sú to ochorenia a poškodenia podporno-pohybovej sústavy (MSD, musculoskeletal disorders)?

Pod pojmom ochorenia a poškodenia podporno-pohybovej sústavy sa rozumie veľa zdravotných problémov. Hlavnými skupinami sú bolesti/zranenia chrbtice a ochorenia a poškodenia horných končatín súvisiace s prácou, ktoré sú vo všeobecnosti známe ako „poškodenia z opakovanej námahy“. Môže však dôjsť aj k poškodeniu dolných končatín.

MSD sú nepriaznivými zdravotnými následkami - NIE nebezpečenstvom alebo rizikami.

V mnohých prípadoch je možné takýmto problémom predchádzať, alebo ich obmedziť, prostredníctvom dodržiavania existujúcich nariadení o BOZP, ako aj usmernení v oblasti dobrej praxe.

## Prečo je to problém?

Ochorenia a poškodenia podporno-pohybovej sústavy sú najbežnejšími chorobami z povolania v Európe. Takmer 24 % zamestnancov v 25 členských štátoch EÚ uviedlo, že trpí bolesťami chrbtice a 22 % sa sťažovalo na bolesti svalov. Obidva typy ochorení sa vo väčšej miere vyskytujú v nových členských štátoch (bolesti chrbtice: 39 %, bolesti svalov: 36 %) (!). MSD nie sú príčinou len osobného utrpenia a straty príjmu, ale takisto spôsobujú podnikom a národnému hospodárstvu veľké náklady. Postihnutým sa môže stať každý zamestnanec, vzniku MSD je však možné zabrániť tým, že sa vyhodnotia pracovné úlohy, zavedú preventívne opatrenia a dohľadne na ich efektívne uplatňovanie.

Ochoreniami a poškodeniami podporno-pohybovej sústavy trpia milióny zamestnancov v Európe vo všetkých pracovných odvetviach, najčastejšie k nim však dochádza v oblasti výstavby, služieb a maloobchodu, vzdelávania, zdravotníctva a hotelierskych, reštauračných a stravovacích služieb.

## Čo by sme mali robiť?

Je nevyhnutné, aby sa k otázke ochorení a poškodení podporno-pohybovej sústavy (MSD) prijal holistický prístup, ktorý by zjednocoval primárnu prevenciu a opätovné začlenenie do pracovného procesu tých, ktorí trpia MSD.

Súčasným vnímaním MSD sa zameriava na celkové zaťaženie tela a kampaň „Obmedzte záťaž“ na „riadenie záťaže“. Netýka sa to len prenášanej záťaže, ale aj „záťaže“ na organizmus, ktorá vzniká napr. v dôsledku presúvania materiálu, environmentálnych faktorov, iných rizík, napr. vibráciami a vynúteného tempa, akým sa daná úloha vykonáva.

Osobitná pozornosť by sa mala venovať vzťahu medzi MSD a stresom na pracovisku.

Ochorenia a poškodenia podporno-pohybovej sústavy zvyčajne nespôsobuje len jeden faktor. Napríklad príčinou bolesti chrbtice nie je len manuálna práca, ale aj veľa ďalších faktorov, ako napr. stres, chlad, organizácia práce atď. Je preto dôležité, aby sa posúdil celý rad rizík MSD a aby sa tieto riziká komplexne riešili.

## Predchádzanie rizikám, vzdelávanie a osveta

Cieľom kampane je, aby sa prostredníctvom účasti všetkých zainteresovaných strán zvýšila bezpečnosť a ochrana zdravia na pracovisku.

Súčasťou integrovaného riadenia sú tri kľúčové prvky, ktoré sú dôležité na zabezpečenie jeho úspešnej realizácie:

- spolupráca medzi zamestnávateľmi, zamestnancami a vládou s cieľom riešiť problémy spojené s ochoreniami a poškodeniami podporno-pohybovej sústavy;
- zaoberanie sa celkovým zaťažením organizmu, ktoré vedie ku vzniku ochorení a poškodení podporno-pohybovej sústavy a
- riešenie otázok spojených so zachovaním pracovných miest, rehabilitáciou a opätovným začlenením tých zamestnancov, ktorí trpia alebo trpeli ochoreniami a poškodeniami podporno-pohybovej sústavy.

## Kto sa môže zúčastniť?

Kampaň je určená všetkým organizáciám a jednotlivcom na miestnej, národnej a európskej úrovni vrátane:

- zamestnávateľov (verejný a súkromný sektor) vrátane malých a stredných podnikov (MSP);
- manažérov, zamestnancov vykonávajúcich dozor a samotných zamestnancov;
- odborových zväzov a zástupcov BOZP;
- inštitúcií pre bezpečnosť a ochranu zdravia;
  - odborníkov BOZP;
  - školiacich zariadení a vzdelávacích inštitúcií;
  - regionálnych a miestnych služieb v oblasti BOZP.

## Čo môžete urobiť vy?

Existuje veľa iniciatív a činností. Patria medzi ne napríklad:

- posudzovanie rizika – s cieľom pokryť celý rad rizík;
- akčné programy – s cieľom prijať holistický prístup k rizikám spôsobujúcim MSD;
- zmena úloh – s cieľom odstrániť alebo skrátiť dlhodobé státie alebo sedenie;
- plány nákupu – s cieľom zabezpečiť stroje a zariadenia optimálne pre užívateľov;
  - podpora zachovania pracovných miest, opätovného začlenenia a rehabilitácie zamestnancov, ktorí trpia MSD;
  - odborná príprava a poskytovanie informácií – s cieľom vytvoriť časť integrovaného riadenia – prostredníctvom:
    - filmov, videa a multimédií,
    - odbornej prípravy, seminárov a kurzov,
    - súťaží, plagátov a kvízov,
    - schematických návrhov,
    - výstav a dní otvorených dverí,
    - reklamných a propagačných kampaní,
    - tlačových konferencií a propagácie v médiách.



(!) Európska nadácia pre zlepšovanie životných a pracovných podmienok, Štvrtý európsky prieskum pracovných podmienok, 2005.