

Мускулно-скелетни смущения в сектора ХОРЕКА

Въведение

В сектора ХОРЕКА (хотелиерство, ресторантьорство и кетъринг) са заети около 7,8 милиона души в Европейския съюз. Този сектор се характеризира с висок дял на малките предприятия, младите работници, жените и работниците мигранти¹. Условията на труд могат да бъдат тежки и включват високи изисквания за квалификация (по-специално, поради прекия контакт с клиентите), голямо физическо натоварване, временна работа и ненормирано работно време². Резултатът е сериозен риск от свързани с труда здравословни проблеми, включително мускулно-скелетни смущения (МСС).

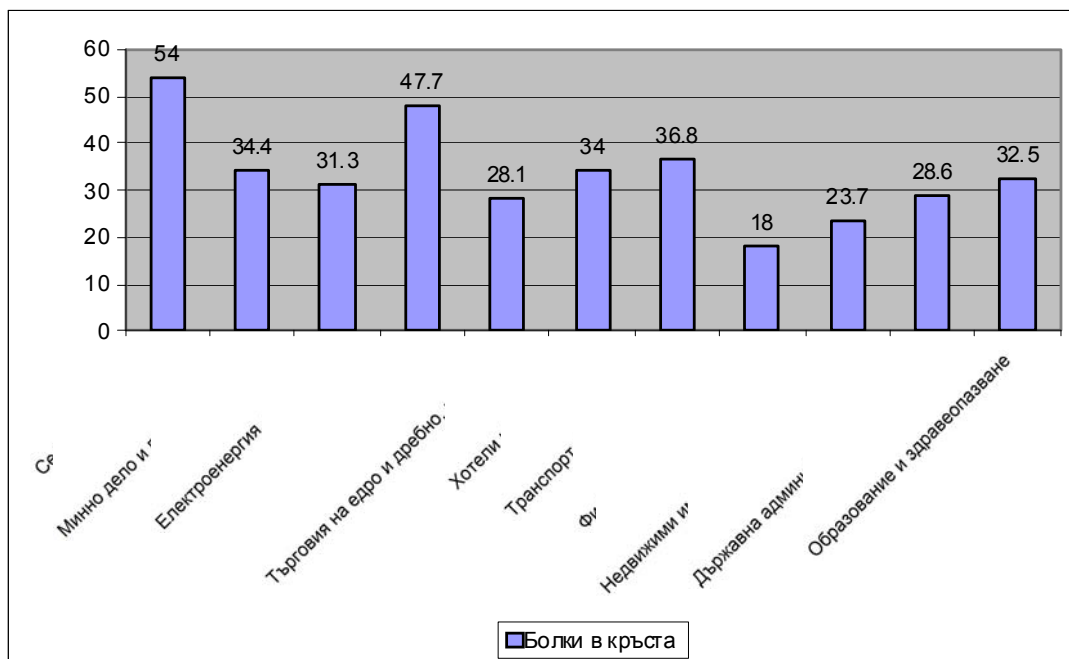
Статистически профил: МСС в сектора ХОРЕКА

Физическото натоварване е високо. През 2000 г. почти 55% от работниците в страните от ЕС-15 съобщават, че работата им е свързана с болезнени или уморителни пози на тялото в сравнение с 45% във всички сектори. Около 43% посочват, че работата им включва носене или преместване на тежки товари (в сравнение с 36% от общия брой), а 64% докладват за повторяеми движения на ръцете от китката или рамото (в сравнение с 56% от общия брой)³. Вследствие на това МСС са широко разпространени в сектора ХОРЕКА: около 33% от работниците в ЕС-15 съобщават, че страдат от болки в кръста. Около 20,3% докладват за мускулни болки в шията, около 11,5% – за болки в горните крайници и 17,6% – за болки в долните крайници⁴. В новоприсъединилите се страни и страните-кандидатки 34% от работниците в сектора ХОРЕКА съобщават, че страдат от болки в кръста⁵. Мускулните болки в долните крайници са по-чести в сектора ХОРЕКА, отколкото другаде.



Мускулно-скелетни смущения (МСС) в сектора ХОРЕКА

Фигура: Процент на работниците, съобщаващи за свързани с труда болки в кръста, ЕС-15, ESWC 2000



Какво представляват мускулно-скелетните смущения (МСС)?

Свързаните с труда мускулно-скелетни смущения представляват увреждания на телесни структури, например мускули, стави, сухожилия, ставни връзки, нерви, кости и локалната система на кръвообращението, които се причиняват или обострят главно вследствие на работата и непосредственото въздействие на работната среда.

Повечето свързани с труда МСС са кумулативни смущения и възникват след многократно излагане на натоварване с висока или ниска интензивност през дълъг период от време. Към МСС могат да се причислят и остри травми, например фрактури, настъпили при злополуки.

Те засягат основно кръста, гърба, врата, раменете и горните крайници, но могат да обхванат и долните крайници. Някои МСС, например синдром на карпалния тунел в китката, са специфични поради добре изразените си признаци и симптоми. Други са неспецифични поради наличието единствено на болка или дискомфорт без ясни признаци за конкретно смущение. Това обаче не означава, че симптомите са несъществуващи.

МСС могат да се характеризират като епизодични смущения, тъй като болката често изчезва и се възобновява след няколко месеца или след години. Въпреки това някои МСС могат да станат постоянни или необратими.



Мускулно-скелетни смущения (МСС) в сектора ХОРЕКА

Защо работниците в сектора ХОРЕКА са особено изложени на риск?

При работниците в сектора ХОРЕКА може да има по-висок риск от МСС по следните причини:

- работата им често е свързана с продължително стоене прав и извършване на дейности в неудобни пози;
- голяма част от работата е физически трудна, натоварваща и включва продължително работно време;
- в сектора са заети много сезонни работници, които нямат време да се приспособят към работата;
- наемат се много млади работници, които не са свикнали с работа и още не са разработили необходимите умения.

Рискови фактори

Има редица рискови фактори, които могат да допринесат за развитието на МСС. Най-важните физически фактори са свързани с използваните пози, упражняваните усилия, броя на необходимите повторения на дадено движение и работата продължително време без прекъсване. Такива смущения могат да се получат, ако някой от рисковите фактори, самостоятелно или в комбинация с друг фактор, доведе до претоварване на опорно-двигателния апарат.

1. **Позата** е положението на тялото, включително на ръцете и краката, заемано по време на работа. Лошите или неудобните пози означават, че ставите трябва да се държат не в тяхното удобно, неутрално положение, а в близост с крайния предел на максималния им диапазон на движение. Оставането в една и съща поза прекалено дълго също трябва да се избягва. Примери за лоши пози:

- повдигнати ръце до или над нивото на рамената;
- извити китки;
- наведен или извит гръб;
- изкривен врат и/или извита глава;
- дълги периоди на стоене прав.

Тези пози са свързани с увеличен риск от увреждания и по възможност трябва да се избягват.

Таблица 1: Конкретни примери в сектора ХОРЕКА

Място/работа/лице	Неудобна поза
Бармани/сервитьори	Протягане през масите при сервиране и приготвяне на храна; работа в тесни пространства.



Мускулно-скелетни смущения (МСС) в сектора ХОРЕКА

Кухненски персонал	Навеждане на главата при готвене; протягане при приготвянето на храната; протягане за продукти; лошо проектирани кухни; работа в тесни пространства.
Персонал по обслужването на стаите	Пози с извито или протегнато тяло, например работа с навеждане напред, протягане, коленичене при оправяне на леглата и почистване на стаите.
Общ персонал в хотели	Лошо проектирани офиси; работа на компютър прав.

2. Използване на физическа сила по време на работа, например при вдигане на тежки кашони или управление на ръчен инструмент. Колкото повече сила използва работникът, толкова по-голям е рискът от увреждане. Степента на усилието зависи от много фактори, например:

- тегло, форма и наличие на дръжка за хващане на предмета, който трябва да бъде обработван ръчно;
- положение на предмета спрямо тялото; например, нужни са много повече усилия за носенето на кашон с изпънати ръце и далеч от тялото, отколкото при носенето му близо до тялото.

Таблица 2: Конкретни примери в сектора ХОРЕКА

Място/работа/лице	Използване на сила/вдигане
Бармани/сервитьори	Носене на подноси; носене на чинии, пренасяне на маси и столове; пренасяне на продукти за ресторанти; пренасяне на каси с напитки или празни каси.
Кухненски персонал	Носене на големи пакети с храна; пренасяне на тенджери и казани; поставяне на чинии и чаши по рафтове.
Персонал по обслужването на стаите	Преместване на легла и мебели; пренасяне на работно оборудване.
Общ персонал в хотели	Пренасяне на багаж.

3. Темпото на повторенията е броят на сходните движения, извършвани за единица време. Повтарящите се движения са особено опасни, ако включват едни и същи стави и мускулни групи. Колкото по-голям е броят на повторенията, толкова по-голям е рискът от увреждане. Темпо на повторенията над 20 пъти в минута може да изложи китките и ръцете на висока степен на риск.



Мускулно-скелетни смущения (МСС) в сектора ХОРЕКА

Таблица 3: Конкретни примери в сектора ХОРЕКА

Място/работа/лице	Повтарящи се движения
Бармани/сервитьори	Почистване, бърсане и подреждане на маси; приготвяне на коктейли; бърсане на чаши.
Кухненски персонал	Кълцане и чукане при приготвянето на храната; разбъркване.
Персонал по обслужването на стаите	Чистене с прахосмукачка; миене на прозорци; бърсане на подове.
Общ персонал в хотели	Използване на компютърна мишка и клавиатура; отваряне на врати за гостите.

4. Продължителността е броят на минутите или часовете дневно или броят на дните годишно, през които работникът извършва конкретната задача без прекъсване за почивка. Общо взето, колкото по-голяма е продължителността, толкова по-голям е рискът от увреждане.

Тези четири основни рискови фактора – поотделно или взети заедно – могат да определят дали работникът е изложен на риск от МСС.

Има и други фактори, които могат да повишат риска от МСС. Те са свързани със:

- работната среда⁶:
 - физически климат — температура, скорост на въздушното течение и влажност. Температурата влияе на мускулите, а топлината и влажността в кухнята засилват умората на работника и водят до потене. Потта затруднява боравенето с инструментите и принуждава работника да се напруга повече;
 - осветлението може да създава отблясъци и сенки, които принуждават работника да заема неудобни пози, за да види по-ясно какво прави;
 - шумът от кухненското оборудване и гостите може да предизвика загуба на слух и да причини напрежение в цялото тяло, което води до заставане в неудобна поза и бърза поява на умора;
 - вибрациите на уредите, например миксери, причиняват промени в кръвообращението, които водят до изтръпване на ръцете и до необходимост да се прилага повече сила при държане;
- личните качества и възможности на работника:
 - опит и познаване на работата;
 - обучение;
 - възраст на работника;
 - лични физически данни, включително височина, тегло и сила на работника;
 - стил на живот;



Мускулно-скелетни смущения (МСС) в сектора ХОРЕКА

- анамнеза за (гръбначни) заболявания. Предишните данни за болки в долната част на гърба са един от най-надеждните фактори за прогнозиране на последващи свързани с труда болки в кръста⁷;
- дрехи, обувки, лични предпазни средства;
- психосоциалните рискови фактори и организация на работа⁸:
 - голямо натоварване и високи нива на стрес на работното място;
 - неблагоприятни условия на труд, например чест недостиг на персонал, продължително работно време, работа под напрежение, липса на контрол и нежелателно поведение на клиентите;
 - липса на подкрепа от ръководители, преки началници и колеги.

Смята се, че физическите и психическите натоварвания, взети заедно, могат да увеличат съществено риска от МСС⁹.

Стратегии за превенция и интервенция

Работодателите трябва да адаптират стратегиите за превенция и интервенция спрямо потребностите на сектора ХОРЕКА. За да се осигури отчитането на всички аспекти на работата, работниците следва да участват в този процес.

Оценка на риска

Работодателите имат законовото задължение да опазват здравето и да осигуряват безопасността на работниците. Работодателят трябва да оценява рисковете за безопасността и здравето на работното място и когато е необходимо, да подобрява стандартите. Този процес се нарича оценка на риска. Добрата оценка на риска следва да обхваща всички стандартни операции и да отразява начина, по който реално се изпълнява работата. Работниците и служителите трябва да сътрудничат на работодателя и преките началници при извършването на оценката на риска. По-долу са дадени указания за отделните етапи в процеса.

Открийте опасностите

Първата стъпка е да се установят опасностите. Всяко обстоятелство или състояние, което създава риск от злополука, представлява опасност. Дейностите, определени като рискови фактори за възникването и развитието на МСС, включват:

- работа с тежки товари;
- работа с протягане над височината на рамената;
- ходене и стоене с часове без прекъсване;
- навеждане и протягане за почистване, забърсване и подреждане на маси, както носенето на продуктите за ресторанти;



Мускулно-скелетни смущения (МСС) в сектора ХОРЕКА

- често повдигане на претоварени подноси с ястия и чаши.

Определете кои лица могат да пострадат и по какъв начин

Втората стъпка е да се установят рисковете и лицата, които могат да пострадат.

- Готвачите могат да пострадат от изкривяване на врата и сковаване на мускулите, причинени от продължително стоене с наведена глава при рязане и кълцане на продуктите.
- Миячите на съдове могат да страдат от болки в кръста поради продължителното навеждане при миене на съдове в мивка, която е твърде ниска.

Оценете рисковете и вземете решение за действие

Третата стъпка се състои в приключване на оценката и определяне на необходимите действия.

- На индивидуално ниво – възможно ли е, например, да се въведе употребата на механични приспособления за кълцане и рязане на кубчета, за да се предотвратят повтарящи се травми от навяхване?
- На фирмено ниво – възможно ли е да се редуват различни дейности, за да се предотвратят повтарящи се движения?

Пристъпете към действие

Действията трябва да бъдат насочени най-вече към предотвратяване на уврежданията, но и към намаляване на тежестта на евентуалните увреждания. Работниците трябва да бъдат информирани за рисковете и за това, което ще бъде направено за защитата им.

Замислете се	Намаляване на риска	Възможни действия
Какво правите на работното си място?	<ul style="list-style-type: none">- Избягвайте неудобните пози.- Избягвайте огъване на китката нагоре или прекомерно разтваряне на пръстите.- Избягвайте повтарящи се движения.- Избягвайте продължително стоене прав/а.- Избягвайте продължително протягане надалеч.	<ul style="list-style-type: none">- Когато носите табли, дръжте лактите близо до тялото.- Поставете таблата, както върху дланта, така и върху задната част на ръката.- Редувайте ръцете, с които носите тежки товари.- Поискайте помощ за преместването на маси и столове.- Използвайте поставка за подпиране на краката, когато готвите и миете съдове¹⁰.- Носете подходящи обувки.- Използвайте работни повърхности, които могат да се регулират на височина.



Мускулно-скелетни смущения (МСС) в сектора ХОРЕКА

	<ul style="list-style-type: none">- Ограничете броя на носените табли.	<ul style="list-style-type: none">- Използвайте подходяща техника за повдигане.- Използвайте стълба за достигане на горните рафтове на стелажите.
Какви инструменти използвате?	<ul style="list-style-type: none">- Използвайте инструменти, които са пригодени за вашите нужди и улесняват работата.	<ul style="list-style-type: none">- При разнасянето на ястия използвайте колички за сервиране.- Използвайте почистващи уреди с удобни ръкохватки.- Използвайте крайници за миене с регулиращо се ниво¹¹.- Използвайте ергономично проектирани ножове, които държат китката изправена.- Използвайте механични приспособления за кълцане, рязане на кубчета и разбъркване на храни (миксери).
Къде работите?	<ul style="list-style-type: none">- Промяна на организацията на работното място с цел облекчаване на работата.- Ограничете навежданията.- Предотвратете нуждата от протягане надалеч.	<ul style="list-style-type: none">- Когато миете съдове, слагайте нещо в долната част на мивката, за да повдигнете повърхността ѝ нагоре¹².- Организирайте работното си пространство, така че да стигате лесно до продуктите; поставете нещата, които използвате най-често, на по-удобна височина.
Кой сте вие?	<ul style="list-style-type: none">- Уверете се, че имате достатъчно сили да се справите със задачата.- Имате ли временно или трайно увреждане?- Бременна ли сте?	<ul style="list-style-type: none">- Намерете помощ, ако мислите, че ви е нужна.- Използвайте оборудване съобразно ръстта си.- Поискайте практическо обучение или подходящо приспособяване на работното място, което да ви даде възможност да извършвате дейността.
Как е организирана работата ви?	<ul style="list-style-type: none">- Намалете дългото натрупване на умора или стрес.	<ul style="list-style-type: none">- Променяйте дейностите.- Променяйте позата непрекъснато.



Мускулно-скелетни смущения (МСС) в сектора ХОРЕКА

Помислете по това, което е направено

Важно е да се провери дали не се създават нови опасности, например за китките, ръцете и врата, когато въвеждате мерки, насочени към намаляване на рисковете за кръста.

Обучение

Практическото обучение на работното място е от съществено значение за предотвратяването на МСС. То трябва да включва:

- техники на ръчна обработка;
- организация на работното място;
- установяване на рисковите фактори за МСС (вж. по-горе);
- как да се използват оборудването и инструментите по безопасен и ергономичен начин;
- как да се използват личните предпазни средства;
- необходимост да се правят почивки или да се редуват работните дейности, за да се даде възможност на тялото да се възстанови.

Обзор на политиката/законодателството

На ниво ЕС има няколко директиви, свързани пряко (и косвено) с МСС (вж. таблицата).

Европейски директиви, свързани с МСС (към месец юни 2006 г.)¹³

Директива	Тема
89/391/ЕИО от 12.06.1989 г. Дата на публикуване: 29.06.1989 г. Намерете на: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/1	Рамкова директива: Тази обща директива за въвеждането на мерки за насърчаване на подобряването на безопасността и здравето на работниците не е пряко свързана с МСС. Тя обаче задължава работодателя да предприема необходимите мерки, за да гарантира безопасността и здравето на работниците във всеки аспект на тяхната работа.
89/654/ЕИО от 30.11.1989 г. Дата на публикуване: 30.12.1989 г. Намерете на: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/2	Работно място: Тази директива определя минимални изисквания за безопасност и здраве на работните места, които вече се използват или са използвани за пръв път. Тези изисквания са подробно описани в приложенията към директивата. Изискванията, относно свободата на движение на работното място са важни за предотвратяването на МСС.
89/655/ЕИО от 30.11.1989 г. Намерете на: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/3 89/656/ЕИО от 30.11.1989 г. Намерете на: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/4 Дата на публикуването: 30.12.1989 г.	Работно оборудване и ЛПС: Предмет на Директиви 89/655/ЕИО и 89/656/ЕИО е пригодността на работните съоръжения и личните предпазни средства (ЛПС). Тази пригодност оказва влияние върху риска от МСС. При всички лични предпазни средства трябва да се отчитат ергономичните изисквания и здравето на работника; също така те трябва да са по мярката на ползващия ги, след необходимата корекция.
90/269/ЕИО от 29.5.1990 г. Дата на публикуване: 21.06.1990 г.	Ръчна обработка на товари (вж. по-долу)



Мускулно-скелетни смущения (МСС) в сектора ХОРЕКА

90/270/ЕИО от 29.5.1990 г. Дата на публикуване: 21.06.1990 г.	Оборудване за екрани (вж. по-долу)
93/104/ЕС от 23.11.1993 г. Дата на публикуване: 13.12.1993 г. Намерете на: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/74	Работно време: Тази директива е за организацията на работното време. Фактори като повтарящи се движения, монотонна работа, умора и организация на времето могат да увеличат риска от МСС. Изискванията към тези фактори са изложени в настоящата директива, а именно почивки през работния ден, седмична почивка, годишен отпуск, нощен труд, работа на смени и режим на работа.
98/37/ЕС от 22.06.1998 г. Дата на публикуване: 23.07.1998 г. Намерете на: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/32	Машини: Сближаване на законодателствата на държавите-членки по отношение на машините.
2002/44/ЕС от 25.06.2002 г. Дата на публикуване: 06.07.2002 г. Намерете на: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/19	Физически агенти (вибрации): Експозиция на работниците на рискове от вибрации

Директивите, които имат най-голямо отношение към предотвратяването на МСС, са:

Директива 90/269/ЕИО на Съвета (<http://osha.europa.eu/data/legislation/6>), която съдържа минимални изисквания за безопасни и здравословни условия на труд при ръчна обработка на товари.

Работодателите трябва да използват подходящи средства за:

- да се избягва необходимостта от ръчна обработка на товари от работниците;
- да се предприемат необходимите организационни мерки за намаляване на риска, ако ръчната обработка не може да бъде избегната;
- да се гарантира, че работниците получават точна информация за теглото на товара, центъра на тежестта му или за най-тежката му страна, когато товарът е с изместен център на тежестта;
- да се осигурява подходящо обучение и да се предоставя точна информация за правилната работа с товари.

Директива 90/270/ЕИО на Съвета (<http://osha.europa.eu/data/legislation/5>), която съдържа минимални изисквания за безопасни и здравословни условия на труд при работа с екранно оборудване.

Работодателите се задължават:

- да анализират работните места;
- да оценяват безопасните и здравословните условия на труд;
- да се справят с възможни рискове за зрението, физически проблеми и проблеми с психическото напрежение.

Освен това има още една директива, която е свързана с предотвратяването на МСС при младите работници, които съставляват голяма част от работещите в сектора ХОРЕКА. Директивата възлага на работодателите отговорността да гарантират, че рисковете за младите работници са сведени до минимум. Младите работници трябва да сътрудничат на



Мускулно-скелетни смущения (МСС) в сектора ХОРЕКА

работодателите и преките началници и да се уверяват, че спазват добри практики и процедури за безопасни и здравословни условия на труд.

Директива (94/33/ЕО) на Съвета за закрила на младите хора на работното място (<http://osha.europa.eu/data/legislation/18>) изисква от работодателите:

- при оценяване на рисковете за здравето и безопасността на младите работници да вземат под внимание тяхната липса на опит, информираност и зрялост;
- да извършват оценка на риска, преди младият човек да започне работа;
- да вземат под внимание оценката на риска, когато решават дали изпълнението на някои дейности не е забранено за младия човек.

Изискванията на други европейски директиви, стандарти и указания, наред с националните разпоредби на отделните държави-членки, също могат да бъдат приложими спрямо условията на труд на младите хора и превенцията на МСС.

Изводи и допълнителна информация

Неудобните пози, повтарящите се движения и ръчната обработка на товари, съчетани с неблагоприятни условия на труд, са често срещани в повечето работни места в сектора ХОРЕКА. Тези и много други фактори могат да определят дали даден работник е изложен на риск от увреждане с МСС. Тъй като тези заболявания се лекуват трудно и могат да засегнат сериозно здравето на работника в дългосрочен план, превенцията е от жизненоважно значение.

По закон работодателят трябва да полага грижи за здравето и безопасността на работниците. Той е отговорен за оценяване на рисковете на работното място и за подобряване на стандартите за безопасността и здравето на всички работници.

Ето някои съвети за самите работници: правете почивки, когато извършвате често повтарящи се движения или работа, изискваща големи усилия; премествайте се и променяйте често работната поза; обръщайте внимание на предупреждаващите симптоми, например натрупване на силна умора и болезненост към края на работния ден.

Информационни ресурси

Налице е широко достъпна специфична информация с акцент върху МСС в сектора ХОРЕКА, както и по-обща информация. По-долу е даден списък с подбрана литература.

Специфична информация

„Навяхване и изкълчване на младите работници в отрасъла на ресторантьорството и кетъринга“ е достъпен на:



Мускулно-скелетни смущения (МСС) в сектора ХОРЕКА

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

Информация за контрола и предотвратяването на МСС можете да намерите по дейности; напр. „обслужващ персонал“, „чистачи“ и „навяхване и изкълчване“.

Фактологични справки за различните видове работни места и съвети как да се избягват травми при работа в обекти за бързо хранене, в обслужването на строителни фирми, в магазини за хранителни стоки, офиси и кина.

<http://www.uwworksafe.com/worksafe/teens/teenFactSheets.php>

„Как да се справим с уврежданията от постоянно налягане (УПН)“ можете да намерите на: <http://www.howibeatrsi.com/>. На уебсайта е описано как млад работник успява да вземе мерки и да предотврати МСС.

За ръководство за обучение по безопасност на труда в ресторантите, вж. Комисията по здраве, безопасност и обезщетения на работниците:

<http://www.dir.ca.gov/CHSWC/SBMRMaterials.htm>

Обща информация

Комисията по здраве и безопасност в Обединеното кралство предлага на работниците съвети в случай на болки в кръста и информация за оценката на риска при различни професионални задачи или работни места:

<http://www.hse.gov.uk/msd/>

„Съвети за безопасност – предотвратяване на травми от ергономични опасности“, изготвени от Комисията по здраве, безопасност и обезщетения на работниците, можете да намерите на:

<http://www.dir.ca.gov/CHSWC/SBMRMaterials.htm>



Мускулно-скелетни смущения (МСС) в сектора ХОРЕКА

- 1 Klein Hesselink J, Houtman I, van den Berg R, van den Bossche S, van den Heuvel F. 'EU hotel and restaurant sector: work and employment conditions'. Dublin, Ireland: EFILWC, 2004.
- 2 Houtman ILD, Andries F, Berg R van den & Dhondt S. 'Sectoral profiles of working conditions'. Dublin, Ireland: EFILWC, 2002.
- 3 Европейска фондация за подобряване на условията на живот и труд. 'European survey on working conditions, 1995-2000'. Намерете на: <http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>
- 4 Европейска фондация за подобряване на условията на живот и труд. 'European survey on working conditions, 1995-2000'. Намерете на: <http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>
- 5 Европейска фондация за подобряване на условията на живот и труд. 'European survey on working conditions, 1995-2000'. Намерете на: <http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.
- 6 Workers' compensation board Northwest Territories and Nunavut. 'Safety and the young worker – students manual'. Намерете на: http://www.wcb.nt.ca/publications/S_YWStudentManual.pdf
- 7 Op De Beeck R and Hermans V. 'Research on work-related low back disorders'. Европейска агенция за безопасност и здраве при работа, 2000, с. 67.
Намерете на: http://www.osha.eu.int/publications/reports/204/lowback_en.pdf
- 8 Houtman ILD, Andries F, Berg R van den & Dhondt S. 'Sectoral profiles of working conditions'. Dublin, Ireland: EFILWC, 2002.,
Klein Hesselink J, Houtman I, van den Berg R, van den Bossche S, van den Heuvel F. 'EU hotel and restaurant sector: work and employment conditions'. Dublin, Ireland: EFILWC, 2004.
- 9 Devereux JJ, Vlachonikolis IG, Buckle PW. 'Epidemiological study to investigate potential interaction between physical and psychosocial factors at work that may increase the risk of symptoms of musculoskeletal disorders of the neck and upper limb'. Occup Environ Med 2002;59:269-77.
- Dempsey PG, Filiaggi AJ. 'Task demands and musculoskeletal discomfort among restaurant wait staff'. Ergonomics 2006:93-106.
- 10 Безопасност на подрастващите работници, заети в ресторанти – електронно пособие,
<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>



Мускулно-скелетни смущения (МСС) в сектора ХОРЕКА

11 Безопасност на подрастващите работници, заети в ресторанти – електронно пособие,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

12 Безопасност на подрастващите работници, заети в ресторанти – електронно пособие,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

13 Roland Gauthy. 'Musculoskeletal disorders: where we are, and where we could be' 2005,

Намерете на: <http://hesa.etui-rehs.org/uk/dossiers/files/Newsletter27p22-27-en.pdf>