

## Muskuloskeletální poruchy v sektoru HORECA

### Stručný obsah těchto stránek

Muskuloskeletální poruchy (MSD) jsou v odvětví hotelových, restauračních a stravovacích služeb (HORECA) značně rozšířené. MSD představují postižení tělesných soustav, např. svalů, kloubů, šlach, vazů a nervů, související s prací. Tato kapitola E-Fact vysvětluje, proč pracovníkům v sektoru HORECA hrozí MSD. Jejich práce často vyžaduje například dlouhé stání a práci v nepřírodných polohách. Značná část jejich práce je fyzicky náročná, stresující a předpokládá dlouhou pracovní dobu. Zaměstnavatelé musí přizpůsobit strategie prevence a intervence podmínkám v sektoru HORECA; důležitou roli při tom hrají zaměstnanci, kteří znají svou práci lépe než ostatní. Naleznete zde průvodce, který krok za krokem popisuje hodnocení rizik, i výklad evropských směrnic souvisejících s MSD.

### Úvod

Odvětví HORECA (hotely, restaurace a stravovací služby) zaměstnává v Evropské unii 7,8 milionu lidí. Je charakterizováno vysokým podílem malých podniků, mladých pracovníků, žen a migrujících pracovníků<sup>1</sup>. Pracovní podmínky bývají obtížné, jejich součástí jsou vysoké nároky (zejména vzhledem k přímému kontaktu se zákazníky), vysoká fyzická zátěž, dočasná a nepravidelná pracovní doba<sup>2</sup>. Důsledkem je vážné riziko zdravotních potíží souvisejících s povoláním, včetně muskuloskeletálních poruch (MSD).

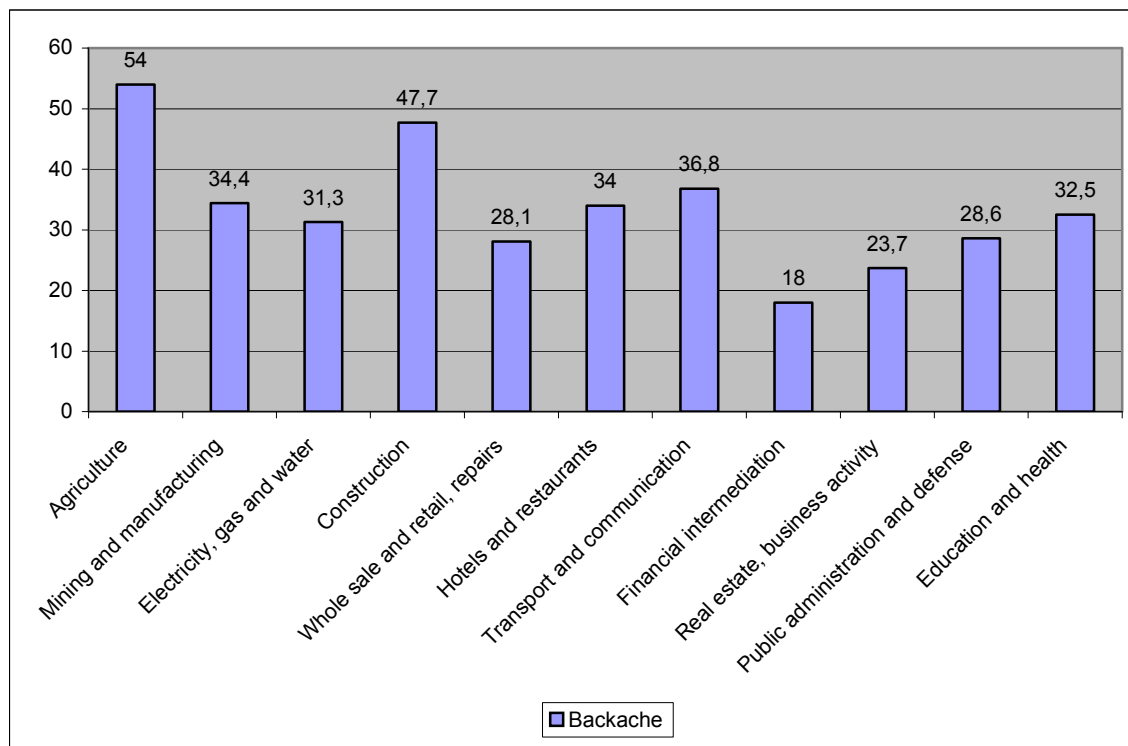
### Statistický obrázek: MSD v sektoru HORECA

Fyzická zátěž je vysoká. Ze zprávy z roku 2000 vyplývá, že téměř 55 % pracovníků v EU-15 pracovalo v polohách, které vyvolávají bolest nebo únavu, zatímco průměr ve všech odvětvích činil 45 %. Asi 43 % uvedlo, že v práci nosí těžká břemena nebo s nimi manipulují (celkový průměr činil 36 %), a 64 % uvedlo opakované pohyby rukou nebo paží (ve srovnání s 56 % celkem)<sup>3</sup>. V důsledku toho jsou muskuloskeletální poruchy v sektoru HORECA široce rozšířené: asi 33 % pracovníků v EU-15 uvádí, že trpí bolestmi zad. Asi 20,3 % uvádí svalové bolesti šíje, asi 11,5 % horních končetin a 17,6 % dolních končetin<sup>4</sup>. V přístupových a kandidátských zemích uvádí bolesti v zádech 34 % pracovníků v sektoru HORECA<sup>5</sup>. Svalové bolesti dolních končetin jsou v sektoru HORECA častější než jinde.

**Obrázek: Procentní podíl pracovníků, kteří uvádějí bolesti v zádech související s povoláním, EU-15, ESWC 2000**



## Muskuloskeletální poruchy v sektoru HORECA



### Co jsou MSD?

Muskuloskeletální poruchy související s prací představují postižení tělesných soustav, např. svalů, kloubů, šlach, vazů, nervů, kostí a místního krevního oběhu způsobené nebo zhoršené primárně prací a vlivy bezprostředního okolí, v němž je práce vykonávána.

Většina MSD souvisejících s prací jsou kumulativní poruchy vyvolané opakovaným vystavením vysoké i nízké zátěži po delší dobu. Mezi MSD však mohou patřit také akutní traumata, jako například zlomeniny, k nimž dojde při nehodě.

Tyto poruchy postihují hlavně záda, krk, ramena a horní končetiny, mohou však postihovat i dolní končetiny. Některé MSD, např. syndrom karpálního tunelu v zápěstí, jsou specifické svými jasně definovanými znaky a symptomy. Jiné jsou nespecifické, protože se při nich projevuje pouze bolest nebo nepohodlí bez známek jasně specifické poruchy. To však neznamená, že tyto symptomy neexistují.

MSD lze charakterizovat jako epizodické poruchy, protože bolest často zmizí a vrátí se o několik měsíců nebo let později. Některé MSD se však mohou stát trvalými nebo nezvratnými.



## Muskuloskeletální poruchy v sektoru HORECA

### Proč jsou pracovníci v sektoru HORECA zvláště ohroženi?

Zaměstnanci v sektoru HORECA mohou být vystaveni vyššímu riziku MSD, protože:

- jejich práce často vyžaduje dlouhé stání a práci v nepřírodných polohách;
- značná část jejich práce je fyzicky náročná, stresující a předpokládá dlouhou pracovní dobu;
- v tomto odvětví je zaměstnáno mnoho sezónních pracovníků, kteří nemají dost času přizpůsobit se dané práci;
- je zde zaměstnáno mnoho mladých pracovníků, kteří nejsou na práci dostatečně zvyklí a nemají ještě potřebné dovednosti.

### Rizikové faktory

K získání MSD může přispívat řada rizikových faktorů. Nejdůležitější fyzické faktory souvisejí s polohami zaujímanými při práci, úrovní používané síly, požadovanou mírou opakování a s prací vykonávanou po dlouhou dobu bez přestávky. MSD se může vyvinout, jestliže kterýkoli z těchto rizikových faktorů, ať už jednotlivě nebo v kombinaci, přetíží muskuloskeletální systém.

1. **Polohou** se rozumí postavení těla — včetně rukou a nohou — při práci. Špatné nebo nepřírodné polohy znamenají, že klouby musí setrvávat v polohách, které nejsou přirozené a pohodlné a nacházejí se blízko maxima možného rozsahu pohybu. Setrvávání ve stejné poloze po dlouhou dobu se také nedoporučuje. Příklady špatné polohy jsou:

- ruce zvednuté nad úroveň ramen
- ohýbání zápěstí
- ohnutá nebo otočená záda
- ohnutá šíje nebo otočená hlava
- stání po dlouhou dobu.

Tyto polohy jsou spojeny se zvýšeným rizikem úrazu a je třeba jim v maximálně možné míře zamezit.

### Tabulka 1: Konkrétní příklady v sektoru HORECA

Místo/úkol/osoba	Nepřírodná poloha
Barmani /číšníci	Naklánění se přes stoly při servírování a přípravě jídla; práce v omezených prostorách.
Pracovníci v kuchyni	Sehnutá hlava při vaření; naklánění se při přípravě jídla; natahování se pro zásoby; špatně navržené kuchyně; omezené pracovní prostory.



## Muskuloskeletální poruchy v sektoru HORECA

Pokojské	Práce ve zkroucené a natažené poloze; např. práce v předklonu, natahování, klečení při stlaní a úklidu pokojů.
Hotelový personál obecně	Špatně navržené kanceláře; práce u počítače vstoje.

2. **Síla** používaná při práci: např. při zvedání těžké krabice nebo ovládání ručního nástroje. Čím větší sílu pracovník používá, tím větší je nebezpečí poranění. Velikost síly závisí na mnoha faktorech, např.:

- hmotnost, tvar a úchyt předmětu, s kterým se má ručně manipulovat;
- poloha předmětu ve vztahu k tělu: například nést krabici s nataženými rukama a směrem od těla vyžaduje větší sílu než při držení u těla.

**Tabulka 2: Konkrétní příklady v sektoru HORECA**

Místo/úkol/osoba	Síla /zvedání
Barmani / číšníci	Nošení podnosů; nošení nádobí; přemísťování stolů a židlí; nošení zásob pro restaurace; nošení nápojů a prázdných přepravek.
Pracovníci v kuchyni	Nošení velkých balíčků potravin; přenášení hrnců a pánví; ukládání nádobí a sklenic do regálu.
Pokojské	Přemísťování postelí a nábytku; přeprava pracovních nástrojů.
Hotelový personál obecně	Nošení zavazadel.

3. **Mírou opakování** se rozumí počet opakování podobného pohybu za určitou pevně stanovenou dobu. Opakované pohyby jsou zvláště nebezpečné tehdy, jestliže se na nich podílí stejné skupiny kloubů a svalů. Čím vyšší je počet opakování, tím vyšší je riziko zranění. Míra opakování vyšší než dvacetkrát za minutu může znamenat vysoké riziko pro zápěstí a ruce.

**Tabulka 3: Konkrétní příklady v sektoru HORECA**

Místo/úkol/osoba	Opakované pohyby
Barmani / číšníci	Uklízení, utírání a prostírání stolů; míchání koktejlů; mytí sklenic.
Pracovníci v kuchyni	Krájení a sekání při přípravě pokrmů; míchání.
Pokojské	Luxování; mytí oken; vytírání.



## Muskuloskeletální poruchy v sektoru HORECA

Hotelový obecně	personál	Používání myši a klávesnice u počítače; otevírání dveří hostům.
--------------------	----------	--

4. **Délka trvání** je počet minut nebo hodin denně nebo počet dnů v roce, kdy pracovník dělá určitou práci bez přestávky. Obecně čím delší je trvání, tím vyšší je riziko zranění.

Tyto čtyři hlavní rizikové faktory, ať už jednotlivě nebo v kombinaci, mohou rozhodnout o tom, zda je pracovník ohrožen MSD.

Existují také další faktory, které mohou riziko MSD zvyšovat. Souvisejí s těmito situacemi:

- Pracovní prostředí<sup>6</sup>:
  - fyzické klima — teplota, proudění vzduchu a vlhkost. Teplota má vliv na svaly, horko a vlhko v oblasti kuchyní vede snadno k únavě pracovníka, který se potí. Pot ztěžuje uchopení nástrojů a vyžaduje použití větší síly;
  - osvětlení může oslňovat nebo tvořit stíny, což vede k tomu, že pracovník zaujímá nepřírozenou polohu, aby lépe viděl na to, co dělá;
  - hluk kuchyňského zařízení a hostů může vést ke ztrátě sluchu a napětí těla, což má za následek nepřírozenou tělesnou polohu a rychlý nástup únavy;
  - vibrace zařízení, jako např. mixérů, působí změny krevního oběhu, což vede ke znečitlivění rukou a potřebě použití větší síly k uchopení předmětů;
- Individuální charakteristika a schopnosti pracovníka:
  - zkušenosti a znalost práce;
  - vyškolení;
  - věk pracovníka;
  - fyzické rozměry – výška, hmotnost a síla pracovníka;
  - životní styl;
  - dřívější poruchy (zad). Dřívější bolest v dolní části zad je jedním z nejspolehlivějších faktorů, podle nichž se dá předpovědět budoucí bolest v dolní části zad související s prací<sup>7</sup>;
  - oblečení, obuv, osobní ochranné prostředky;
- Psychosociální rizikové faktory a organizace práce<sup>8</sup>:
  - vysoké pracovní zatížení a vysoké úrovně pracovního stresu;
  - nepříznivé pracovní podmínky, např. častý nedostatek pracovníků, dlouhá pracovní doba, pracovní tlak, nedostatečný vliv na vykonávanou práci a nežádoucí chování zákazníků;



## Muskuloskeletální poruchy v sektoru HORECA

- o nedostatečná podpora manažerů, nadřízených a kolegů.

Existuje názor, že fyzické a psychické nároky, které se vyskytují současně, mohou zvýšit riziko MSD.<sup>9</sup>

### Strategie prevence a intervence

Zaměstnavatelé musí strategie prevence a intervence přizpůsobit podmínkám v sektoru HORECA. Aby bylo zajištěno, že budou brány v úvahu všechny aspekty dané práce, měli by se na tomto procesu podílet zaměstnanci.

### Hodnocení rizik

Zaměstnavatelé mají ze zákona povinnost zajistit bezpečnost a ochranu zdraví svých zaměstnanců při práci. Zaměstnavatel musí vyhodnotit rizika pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci a v případě potřeby zlepšit normy. Tento postup se nazývá hodnocení rizik. Dobré hodnocení rizik by se mělo vztahovat na všechny standardní úkony a vycházet z toho, jak se práce skutečně provádí. Zaměstnanci by měli se svým zaměstnavatelem a nadřízenými při hodnocení rizik spolupracovat. Následuje průvodce, který tento postup krok za krokem vysvětluje.

### Vyhledat nebezpečí

První krok spočívá v identifikaci nebezpečí. Jakákoli okolnost nebo stav představující riziko nehody je nebezpečím. Uznávané rizikové faktory pro vznik MSD jsou mimo jiné tyto činnosti:

- manipulace s těžkými břemeny
- práce s rukama zvednutýma nad úroveň ramen
- chození a stání po dobu několika hodin bez přerušení
- ohýbání a natahování při uklízení, utírání a prostírání stolů a nošení zásob pro restaurace
- zvedání mnoha přetížených táců s nádobím a sklenicemi.

### Určit, kdo by mohl být zraněn a jak

Druhý krok spočívá v identifikaci rizik a lidí, kteří by mohli být zraněni.

- Kuchaři mohou trpět namáháním šije a ztuhnutím svalstva vinou dlouhého stání a naklánění hlavy dolů při krájení.
- Myči nádobí mohou trpět bolestí v zádech vinou dlouhého ohýbání a mytí nádobí v dřezu, který je umístěn příliš nízko.

### Vyhodnotit rizika a rozhodnout o opatřeních

Ve třetím kroku se hodnocení rizik dokončí a stanoví se nezbytná opatření.

- Na úrovni jednotlivce: např. mohou mechanické pomůcky pro krájení a sekání ochránit před poraněním způsobeným opakovaným namáháním?
- Na úrovni firmy: je možné činnosti střídat, aby se zabránilo opakovaným pohybům?



## Muskuloskeletální poruchy v sektoru HORECA

### Přijmout opatření

Opatření by měla směřovat především k prevenci samotných úrazů, ale také k tomu, aby se snížila jejich závažnost. Pracovníci by měli být informováni o rizicích a o tom, jaká opatření budou přijata na jejich ochranu.

<b>Na co myslet</b>	<b>Jak snížit riziko</b>	<b>Možná opatření</b>
Co v práci děláte	<ul style="list-style-type: none"><li>- vyhnout se nepřirozeným polohám</li><li>- vyhnout se ohýbání v zápěstí nebo prstů směrem vzhůru</li><li>- vyhnout se opakovaným pohybům</li><li>- vyhnout se dlouhému stání</li><li>- vyhnout se natahování</li><li>- omezit počet táců, které nosíte</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- při nošení táců držet lokty těsně u těla</li><li>- vyvážit si tác na ruce i paži</li><li>- střídat při nošení ruce</li><li>- při přemísťování stolů a židlí využít pomoci druhých</li><li>- při vaření a mytí nádobí se opírat nohou o trnož<sup>10</sup></li><li>- nosit upravenou obuv</li><li>- používat pracovní plochu s nastavitelnou výškou</li><li>- používat správný způsob zvedání</li><li>- k dosažení předmětů na policích používat žebřík</li></ul>
Jaké užíváte nástroje	<ul style="list-style-type: none"><li>- užívat nástroje, které jsou navrženy pro daný účel a které práci usnadňují</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- užívat k nošení nádobí servírovacích stolků</li><li>- užívat čisticí nástroje s dobrými úchyty</li><li>- užívat oplachovací trysky s nastavitelnou úrovní<sup>11</sup></li><li>- užívat ergonomické nože, které ponechávají zápěstí v přímé poloze</li><li>- užívat mechanické pomůcky pro krájení, řezání nebo míchání potravin (mixéry)</li></ul>
Kde pracujete	<ul style="list-style-type: none"><li>- změnit uspořádání pracoviště za účelem usnadnění práce</li><li>- omezit ohýbání zad</li><li>- předcházet nadměrnému natahování</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- umístit na dno dřezu nějaký předmět, aby se při mytí nádobí zvýšila úroveň<sup>12</sup></li><li>- nově uspořádat pracovní prostory tak, aby bylo snadné dosáhnout na</li></ul>



## Muskuloskeletální poruchy v sektoru HORECA

		zásoby; předměty, které jsou užívány nejčastěji, ukládat v příhodné úrovni
Kým jste	<ul style="list-style-type: none"><li>- ujistit se, že máte dostatečnou kapacitu, abyste práci zvládli</li><li>- jste dočasně nebo trvale postižen?</li><li>- jste těhotná?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- požádejte o pomoc, pokud si myslíte, že ji potřebujete</li><li>- používejte vybavení, které odpovídá vaší velikosti</li><li>- požádejte o praktické zaškolení nebo vhodnou úpravu, která vám umožní práci vykonávat</li></ul>
Jak je vaše práce organizována	<ul style="list-style-type: none"><li>- snížit výskyt únavy nebo stresu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- střídejte činnosti</li><li>- neustále měňte polohu</li></ul>

### Přemýšlet o tom, co bylo provedeno

Je důležité prověřit, že nevznikla nová nebezpečí: například nebezpečí pro ruce, horní končetiny nebo šíji při zavádění opatření směřujících ke snížení rizika pro záda.

### Školení

K předcházení MSD je zásadně důležité školení na pracovišti. Mělo by obsahovat:

- správné postupy ruční manipulace
- návrh uspořádání pracovního místa
- identifikaci rizikových faktorů pro MSD (viz výše)
- jak užívat zařízení a nástroje bezpečným a ergonomickým způsobem
- jak používat osobní ochranné prostředky
- využívání přestávek nebo střídání úkolů, aby se tělo mohlo zotavit.

### Přehled politik a legislativy

Na evropské úrovni se MSD přímo či nepřímo týká několik směrnic (viz tabulka).

### Evropské směrnice související s MSD (červen 2006)<sup>13</sup>

Směrnice	Téma
89/391/EHS ze dne 12. 6. 1989 Datum zveřejnění: 29. 6 1989 Dostupná na adrese: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/1">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/1</a>	<b>Rámcová směrnice:</b> Tato obecná rámcová směrnice o zavádění opatření pro zlepšení bezpečnosti a ochrany zdraví zaměstnanců při práci se netýká přímo MSD. Ukládá však zaměstnavatelům povinnost učinit opatření nutná pro zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví pracovníků ze všech hledisek





## Muskuloskeletální poruchy v sektoru HORECA

	jejich práce.
89/654/EHS ze dne 30. 11. 1989 Datum zveřejnění: 30. 12. 1989 Dostupná na adrese: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/2">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/2</a>	<b>Pracoviště:</b> Tato směrnice se týká minimálních požadavků na bezpečnost a ochranu zdraví jak na pracovištích, která se již využívají, tak na pracovištích, která se využijí poprvé. Tyto požadavky jsou podrobně popsány v přílohách směrnice. Požadavky ohledně volnosti pohybu na pracovních místech jsou v zájmu prevence MSD.
89/655/EHS ze dne 30. 11. 1989 Dostupná na adrese: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/3">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/3</a> 89/656/EHS ze dne 30/11/1989 Dostupná na adrese: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/4">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/4</a> Datum zveřejnění: 30/12/1989	<b>Pracovní zařízení, osobní ochranné prostředky:</b> Směrnice 89/655/EHS a 89/656/EHS se týkají vhodnosti pracovního zařízení a osobních ochranných prostředků. Tato vhodnost má vliv na riziko MSD. Všechny osobní ochranné prostředky musejí přihlížet k ergonomickým požadavkům a zdravotnímu stavu zaměstnance a musejí uživateli po případných úpravách přesně padnout.
90/269/EHS ze dne 29. 5. 1990 Datum zveřejnění: 21. 6. 1990	<b>Ruční manipulace s břemeny</b> (viz níže)
90/270/EHS ze dne 29. 5. 1990 Datum zveřejnění: 21. 6. 1990	<b>Zobrazovací jednotky</b> (viz níže)
93/104/ES ze dne 23. 11. 1993 Datum zveřejnění: 13. 12. 1993 Dostupná na adrese: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/74">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/74</a>	<b>Pracovní doba:</b> Tato směrnice se týká úpravy pracovní doby. Faktory jako práce s opakovanými úkony, monotónní práce, únava a rozvržení času mohou zvýšit riziko MSD. V této směrnici jsou stanoveny požadavky ohledně přestávek, odpočinku v týdnu, dovolené v kalendářním roce, noční práce, práce na směny a rozvržení práce.
98/37/ES ze dne 22. 6. 1998 Datum zveřejnění: 23. 7. 1998 Dostupná na adrese: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/32">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/32</a>	<b>Strojní zařízení:</b> Přizpůsobení právních předpisů členských států týkajících se strojních zařízení.
2002/44/ES ze dne 25. 6. 2002 Datum zveřejnění: 6. 7. 2002 Dostupná na adrese: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/19">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/19</a>	<b>Fyzikální činitele (vibrace):</b> Expozice pracovníků rizikům způsobeným vibracemi.

Nejdůležitější směrnice pro prevenci MSD jsou:

Směrnice Evropské unie 90/269/EHS (<http://europe.osha.eu.int/data/legislation/6>), která stanoví minimální požadavky na bezpečnost a ochranu zdraví při ruční manipulaci s břemeny.

Zaměstnavatelé musí:

- používat vhodné prostředky, aby zaměstnanci nemuseli ručně manipulovat s břemeny;
- přijmout nutná organizační opatření, aby snížili riziko, pokud je ruční manipulace nevyhnutelná;



## Muskuloskeletální poruchy v sektoru HORECA

- zajistit, aby pracovníci obdrželi dostatečné informace o hmotnosti břemene, o těžišti nebo o nejtěžší straně, je-li hmotnost břemene rozložena nerovnoměrně;
- zajistit řádné školení a přesné informace o tom, jak správně manipulovat s břemeny.

Směrnice Evropské unie 90/270/EHS (<http://europe.osha.eu.int/data/legislation/5>), která stanoví minimální požadavky na bezpečnost a ochranu zdraví při práci se zobrazovacími jednotkami.

Zaměstnavatelé jsou povinni:

- provést rozbor pracovišť
- vyhodnotit podmínky bezpečnosti a ochrany zdraví
- řešit rizika pro zrak, tělesné potíže a potíže z psychického stresu.

Existuje také evropská směrnice týkající se prevence MSD u mladistvých pracovníků, kteří mají velký podíl na počtu zaměstnanců v sektoru HORECA. Tato směrnice ukládá zaměstnavatelům povinnost minimalizovat rizika pro mladistvé pracovníky. Mladiství pracovníci by měli spolupracovat se zaměstnavateli a nadřízenými a dbát na správnou praxi z hlediska bezpečnosti a ochrany zdraví při práci na svém pracovišti.

Evropská směrnice (94/33/ES) (<http://europe.osha.eu.int/data/legislation/18>) o ochraně mladistvých pracovníků ukládá zaměstnavatelům, aby:

- vzali v úvahu nedostatek zkušeností, povědomí a zralosti mladistvých pracovníků při hodnocení rizik pro jejich bezpečnost a ochranu zdraví;
- provedli hodnocení rizik dříve, než mladistvá osoba začne pracovat;
- vzali v úvahu hodnocení rizik při rozhodování, zda mladistvý smí provádět určitou práci.

Pracovních podmínek mladistvých a předcházení MSD se mohou týkat také požadavky dalších evropských směrnic, norem a zásad, spolu s vnitrostátními ustanoveními jednotlivých členských států.

### **Závěry a další informace**

Pro většinu pracovních činností v sektoru HORECA je běžná práce v nepřírodných polohách, opakované pohyby, ruční manipulace s břemeny v kombinaci s nepříznivými pracovními podmínkami. Tyto faktory spolu s mnoha dalšími mohou rozhodnout, zda je pracovník ohrožen MSD. Protože se tyto poruchy těžko léčí a mohou mít vážný negativní dopad na dlouhodobý zdravotní stav pracovníka, velký význam má prevence.



## Muskuloskeletální poruchy v sektoru HORECA

Zaměstnavatel má ze zákona povinnost zajistit bezpečnost a ochranu zdraví zaměstnanců při práci. Je odpovědný za hodnocení rizik na pracovišti a zlepšování norem bezpečnosti a ochrany zdraví pro všechny pracovníky.

Některé rady pro pracovníky samotné: provádíte-li opakované činnosti nebo práci vyžadující použití síly, dostatečně odpočívejte; často se pohybujte a měňte pracovní polohu; dbejte varovných symptomů, jako je nárůst únavy a bolesti ke konci pracovního dne.

### Informační zdroje

Konkrétní informace zaměřené na MSD v sektoru HORECA i obecnější informace jsou běžně dostupné. Níže je uveden jejich výběr.

#### Konkrétní

„Sprains and strains in the young workers in the Restaurant and catering industry“ k dispozici na adrese

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

Informace o kontrole a prevenci MSD lze najít pod různými pojmy, např. „serving“, „clean-up“ a „strains & sprains“.

Pro různé druhy pracovních pozic jsou k dispozici tzv. „Fact sheets“ s poradenstvím, jak se vyhnout úrazům při práci v provozovnách rychlého občerstvení, v obchodech s potravinami, v kancelářích a kinech nebo jako hlídači.

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

„How I beat RSI“ je k dispozici na adrese: <http://www.howibeatrsi.com/> Na těchto stránkách se dočtete, jaké kroky učinil mladý pracovník, aby překonal MSD.

Školící příručka bezpečnosti v restauracích je obsažena na adrese Komise pro bezpečnost, ochranu zdraví a odškodnění pracovníků:

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

#### Obecné

Komise pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci ve Velké Británii nabízí zaměstnancům poradenství ohledně bolestí v zádech a informace o hodnocení rizik pro různé pracovní úkoly nebo pozice:

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

„Safety tip sheets — preventing injuries from ergonomic hazards“ Komise pro bezpečnost, ochranu zdraví a odškodnění pracovníků je k dispozici na adrese:

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



## Muskuloskeletální poruchy v sektoru HORECA

- 
- <sup>1</sup> 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, Irsko: EFILWC, 2004.
- <sup>2</sup> Houtman ILD, Andries F, Berg R van den & Dhondt S. „Sectoral profiles of working conditions“. Dublin, Irsko: EFILWC, 2002.
- <sup>3</sup> Evropská nadace pro zlepšení životních a pracovních podmínek (European Foundation for the Improvement of Working and Living Conditions). „Evropské šetření o pracovních podmínkách, 1995–2000“. K dispozici na adrese:  
<http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.
- <sup>4</sup> Evropská nadace pro zlepšení životních a pracovních podmínek. „Evropské šetření o pracovních podmínkách, 1995–2000“. K dispozici na adrese:  
<http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.
- <sup>5</sup> Evropská nadace pro zlepšení životních a pracovních podmínek. „Working conditions in the acceding and candidate countries 2001“. K dispozici na adrese:  
<http://www.eurofound.eu.int/ewco/surveys/ccindex.htm>
- <sup>6</sup> Workers' compensation board Northwest Territories and Nunavut. „Safety and the young worker – students manual“. K dispozici na adrese:  
[http://www.wcb.nt.ca/publications/S\\_YWStudentManual.pdf](http://www.wcb.nt.ca/publications/S_YWStudentManual.pdf)
- <sup>7</sup> Op De Beek R and Hermans V. „Research on work-related low back disorders“. Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, 2000, 67 s.  
K dispozici na adrese: [http://www.osha.eu.int/publications/reports/204/lowback\\_en.pdf](http://www.osha.eu.int/publications/reports/204/lowback_en.pdf)
- <sup>8</sup> Houtman ILD, Andries F, Berg R van den & Dhondt S. „Sectoral profiles of working conditions“. Dublin, Irsko: 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, Irsko: EFILWC, 2004.
- <sup>9</sup> 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.
- <sup>10</sup> Bezpečnost mladistvých pracovníků v restauracích – etool,  
<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>
- <sup>11</sup> Bezpečnost mladistvých pracovníků v restauracích – etool,  
<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>
- <sup>12</sup> Bezpečnost mladistvých pracovníků v restauracích – etool,  
<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>
- <sup>13</sup> Roland Gauthy. „Musculoskeletal disorders: where we are, and where we could be“ 2005,  
k dispozici na adrese: [hesa.etui-rehs.org/uk/dossiers/files/Newsletter27p22-27-en.pdf](http://hesa.etui-rehs.org/uk/dossiers/files/Newsletter27p22-27-en.pdf)