

Váz- és izomrendszeri zavarok a szálloda- és vendéglátóiparban

Bevezetés

Az Európai Unióban mintegy 7,8 millióan dolgoznak a szálloda- és vendéglátóiparban (HORECA). Az ágazatban nagy arányban tevékenykednek kisvállalkozások, fiatal munkavállalók, nők és migráns munkavállalók¹. A munkakörülmények adott esetben nehezek, az ágazatot – mindenekelőtt a vendégekkel fenntartott közvetlen kapcsolatból eredően – szigorú munkaköri követelmények, nagy fizikai terhelés, valamint időszakos és rendszertelen munkaidő jellemzik². Ennek következtében komoly kockázata van a munkahelyi egészségi problémák kialakulásának, ideértve a váz- és izomrendszeri zavarokat (MSD-k) is.

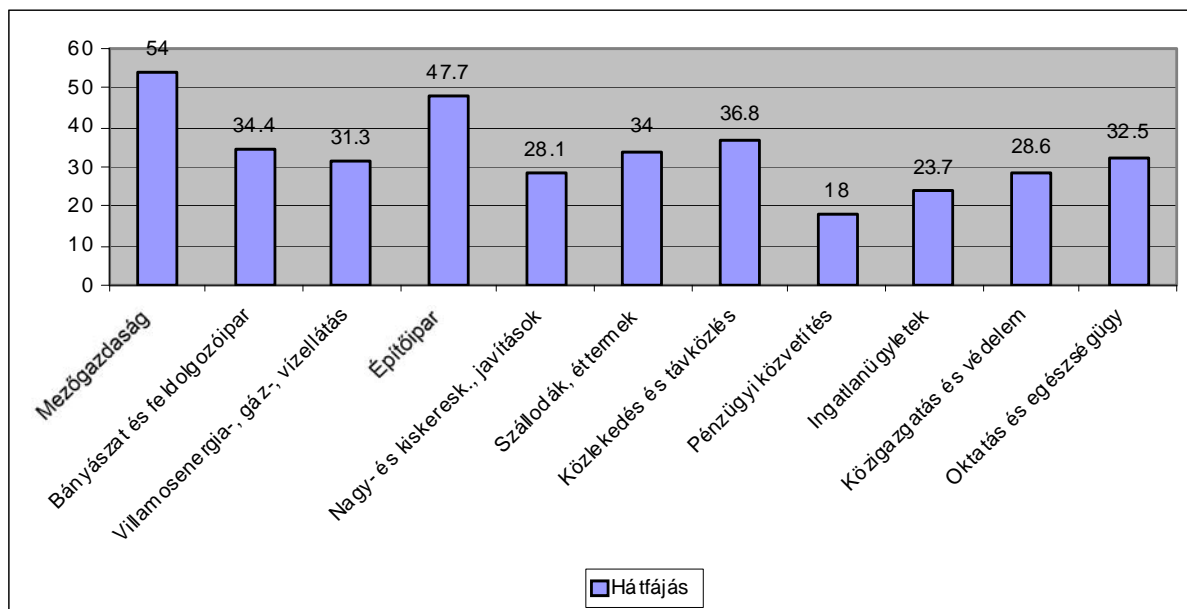
Statisztikai adatok: váz- és izomrendszeri zavarok a szálloda- és vendéglátóiparban

A munkavállalók nagy fizikai terhelésnek vannak kitéve. 2000-ben az EU-15 tagállamaiban ezen a területen dolgozó munkavállalók közel 55%-a számolt be arról, hogy munkája fájdalmas vagy fárasztó testtartással jár, míg az összes többi ágazatot együttvéve ez az arány 45% volt. A munkavállalók mintegy 43%-ának a munkája súlyos terhek emelésével vagy elmozdításával jár (az összes többi ágazatban az átlag 36%), 64%-uk pedig ismétlődő kéz- vagy karmozdulatokról számolt be (az átlagos arány 56% az összes többi ágazatban)³. Ennek következtében a szálloda- és vendéglátóiparban igen elterjedtek a váz- és izomrendszeri megbetegedések: az EU-15-ök munkavállalóinak mintegy 33%-a szenved hátfájásban. 20,3% számolt be a nyakat, 11,5% a felső végtagokat, 17,6% pedig az alsó végtagokat érintő izomfájdalmakról⁴. A csatlakozásra váró és a tagjelölt országokban a szálloda- és vendéglátó-ipari munkavállalók 34%-a számolt be hátfájásról⁵. Az alsó végtagok izomfájdalmai elterjedtebbek a szálloda- és vendéglátóiparban, mint más ágazatokban.



Váz- és izomrendszeri zavarok a szálloda- és vendéglátóiparban

Ábra: A munkával kapcsolatos hátfájásban szenvedő munkavállalók százalékos aránya az EU-15-ben, ESWC 2000



Mik a váz- és izomrendszeri megbetegedések?

A munkával kapcsolatos váz- és izomrendszeri zavarok a test különböző részeinek, például az izmoknak, az ízületeknek, az inaknak, a szalagoknak, az idegeknek és a csontozatnak az elváltozásait, vagy a helyi vérkeringés zavarait jelentik, amelyeket elsősorban a munkavégzés, illetve a közvetlen munkakörnyezet okoz vagy súlyosbít.

A legtöbb munkahelyi MSD olyan halmozódó rendellenesség, amelyet hosszú időn át tartó, ismételten magas vagy alacsony munkaterhelés okoz. Mindazonáltal egyes akut traumák – például a baleset okozta törések – is MSD-nek tekinthetők.

Ezek a problémák főként a hátat, a nyakat, a vállakat és a felső végtagokat érintik, de az alsó végtagokra is kihathatnak. Egyes váz- és izomrendszeri megbetegedések – mint például a csuklóban fellépő kéztőalagút-szindróma – egyértelműen meghatározhatók, mivel jól ismert panaszok és tünetek kísérik őket. Más, nem specifikus rendellenességek viszont csupán fájdalommal vagy kellemetlen érzettel járnak anélkül, hogy bármilyen tünet is konkrét betegségre engedne következtetni. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a tünetek nem valóságok.



Váz- és izomrendszeri zavarok a szálloda- és vendéglátóiparban

A váz- és izomrendszeri megbetegedések epizodikus rendellenességeknek tekinthetők: a fájdalom gyakran megszűnik, és csak néhány hónap vagy év múlva jelentkezik újra. Más MSD-k azonban állandóvá vagy maradandóvá is válhatnak.

Miért veszélyeztetik a váz- és izomrendszeri zavarok különösen a szálloda- és vendéglátó-ipari munkavállalókat?

A szálloda- és vendéglátóiparban dolgozók esetében nagyobb valószínűséggel alakulhatnak ki váz- és izomrendszeri megbetegedések, mert:

- munkavégzés közben gyakran kell hosszú ideig szokatlan pozícióban állniuk, illetve dolgozniuk;
- munkájuk során gyakran vannak kitéve fizikai terhelésnek és stressznek, a munkaidő pedig hosszú;
- az ágazatban számos szezonális munkavállaló dolgozik, akiknek nincs idejük alkalmazkodni a munkakörhöz;
- az ágazat számos fiatal dolgozót foglalkoztat, akik még nem szoktak hozzá a munkához, és nem tettek szert a szükséges jártasságra.

Kockázati tényezők

A váz- és izomrendszeri zavarok kialakulását számos kockázati tényező befolyásolhatja. A legfontosabb fizikai jellegű tényezők a testtartással, a kifejtett erővel, az ismétlődő mozgások szükséges gyakoriságával és a hosszú ideig szünet nélkül végzett munkával függnek össze. Amennyiben e tényezők egyike vagy több tényező együttese túlterheli a munkavállaló váz- és izomrendszerét, váz- és izomrendszeri probléma alakulhat ki.

1. A testtartás a test – ideértve a karokat és a lábakat is – munka közben elfoglalt pozíciója. A rossz vagy szokatlan testtartás az ízületek kényelmes, semleges pozícióból való kimozdításával és szélsőséges, a mozgástartomány felső határán folytatott mozgatásával jár. Túl hosszú ideig ugyanabban a testhelyzetben maradni sem ajánlott. Rossz testtartást jelentenek például az alábbi helyzetek:

- a váll magasságában vagy afelett tartott karok;
- behajlított csukló;
- görbült vagy csavart hátgerinc;
- hajlított nyak és/vagy elfordított fej;
- hosszú ideig tartó állás.



Váz- és izomrendszeri zavarok a szálloda- és vendéglátóiparban

E testtartások esetében nagyobb a sérülés veszélye, ezért a lehető legnagyobb mértékben kerülni kell azokat.

1. táblázat: Konkrét példák a szálloda- és vendéglátóiparból

Hely/feladat/munkakör	Szokatlan testtartás
Csapos/pincér	Asztalokon átnyúló mozdulatok az ételek felszolgálása és előkészítése közben; szűk helyiségekben történő munkavégzés.
Konyhai személyzet	A fej lehajtása főzés közben; az ételek készítésekor nyújtózkodás a hozzávalók és eszközök után; rosszul megtervezett konyhák, szűk helyiségekben történő munkavégzés.
Szobaszemélyzet	Csavart és nyújtott testtartás; például hajlongás és nyújtózkodó, térdelő pozíció ágyazás és takarítás közben.
Általános szállodaszemélyzet	Rosszul megtervezett irodák; állva végzett számítógépes munka.

2. Erő alkalmazására is szükség van munka közben, például egy nehéz doboz felemelése vagy egy kézi szerszám kezelése közben. Minél nagyobb erőt fejt ki a dolgozó, annál nagyobb a sérülés veszélye. A kifejtett erő mértéke számos tényezőtől függ, így például:

- a kézi mozgatást igénylő tárgy tömegétől, alakjától és a rajta lévő (kézi) markolattól;
- a tárgy emberi testhez képest elfoglalt helyzetétől; így például több erőfeszítést igényel egy dobozt kinyújtott karokkal vinni, mint a testhez közel tartva.



Váz- és izomrendszeri zavarok a szálloda- és vendéglátóiparban

2. táblázat: konkrét példák a szálloda- és vendéglátóiparból

Hely/feladat/munkakör	Erő/emelés
Csapos/pincér	Tálcák és edények szállítása; asztalok és székek mozgatása; éttermi készletek szállítása; italok és üres rekeszek emelése.
Konyhai személyzet	Nagy kiszerezésű élelmiszerek szállítása; konyhaedények mozgatása; edények és poharak állványra történő elhelyezése.
Szobaszemélyzet	Ágyak és más bútorok mozgatása; munkaeszközök szállítása.
Általános szállodaszemélyzet	Poggyász szállítása.

3. Az **ismétlődési arány** azt jelöli, hogy egy adott idő alatt hányszor hajtanak végre egy adott mozdulatsort. Az ismétlődő mozgások különösen nagy veszélyt jelentenek, amennyiben ugyanazokat az ízületeket és izomcsoportokat érintik. Minél nagyobb az ismétlődések száma, annál nagyobb a sérülés kockázata is. A percnként több mint 20-szor megismételt mozdulatok nagymértékben veszélyeztetik a csukló és a kéz épségét.

3. táblázat: Konkrét példák a szálloda- és vendéglátóiparból

Hely/feladat/munkakör	Ismétlődő mozdulatok
Csapos/pincér	Asztalok letakarítása, letörlése, megterítése; koktélok készítése; poharak tisztítása.
Konyhai személyzet	Ételek hozzávalóinak szeletelése, kockázása; keverés.
Szobaszemélyzet	Porszívózás; ablaktisztítás; felületek törlése.
Általános szállodaszemélyzet	Egér és billentyűzet használata számítógépes munka közben; ajtók kinyitása a vendégek előtt.



Váz- és izomrendszeri zavarok a szálloda- és vendéglátóiparban

4. Az időtartam azt a napi szinten percben vagy órában, illetve éves szinten napokban mért időszakot jelöli, amely alatt a dolgozó egy meghatározott munkát szünet nélkül végez. Általánosságban elmondható, hogy minél hosszabb az időtartam, annál nagyobb a sérülés kockázata.

Ez a négy fő kockázati tényező – külön-külön, vagy több tényező együtt – meghatározhatja, hogy egy dolgozónál kialakulnak-e váz- és izomrendszeri zavarok.

Ugyanakkor más tényezők is növelhetik a váz- és izomrendszeri megbetegedések kockázatát. Ezek a következők:

- a munkahelyi környezet⁶:
 - a klimatikus feltételek – hőmérséklet, a levegő mozgásának sebessége, páratartalom. A hőmérséklet befolyásolja az izmok állapotát, a konyhai környezetben tapasztalható meleg és páratartalom hatására pedig könnyebben fáradnak a dolgozók, és fokozottabban izzadnak. Az izzadás következtében nehezebb a szerszámok kezelése, mert nagyobb erőkifejtést igényel;
 - a megvilágítás vakító fényt és árnyékot okozhat, és a dolgozó adott esetben szokatlan testtartás felvételére kényszerül, hogy jobban lásson munka közben;
 - a konyhai felszerelések és a vendégek keltette zaj halláskárosodást és a test megfeszülését okozhatja; ennek következtében a dolgozó szokatlan testhelyzetet vesz fel, és hamar fárad el;
 - a munkaeszközök – például mixer – vibrálása következtében módosul a vérkeringés, ami a kezek zsibbadását okozhatja; a dolgozónak ezért nagyobb erőt kell kifejtenie a tárgyak megfogásakor;

- a dolgozó egyéni jellemvonásai és képességei:
 - a munkakör ismerete, tapasztalat;
 - szakképzettség;
 - a munkavállaló életkora;
 - a testi adottságok, beleértve a munkavállaló magasságát, testsúlyát és testi erejét;
 - személyes életvitel;
 - (hátpanaszokkal kapcsolatos) kórtörténeti előzmények. A derékfájdalmakra utaló előzmények a későbbi, munkával kapcsolatos derékfájás legbiztosabb prognosztikai tényezői közé tartoznak⁷;
 - ruházat, lábbeli, egyéni és védőfelszerelés;



Váz- és izomrendszeri zavarok a szálloda- és vendéglátóiparban

- pszichoszociális kockázati tényezők és munkaszervezés⁸:
 - nagy munkaterhelés és nagyfokú munkahelyi stressz;
 - kedvezőtlen munkafeltételek, például gyakori személyzethiány, hosszú munkaidő, munkahelyi nyomás, a munka feletti kontroll hiánya, a vendégek nemkívánatos viselkedése;
 - a támogatás hiánya a vezetők, a felettesek és a kollégák részéről.

Nyilvánvalóvá vált, hogy a testi és szellemi megterhelés együttesen növelheti a váz- és izomrendszeri megbetegedések kockázatát⁹.

Megelőzési és beavatkozási stratégiák

A munkáltatóknak megelőzési és beavatkozási stratégiákat kell alkalmazniuk a szálloda- és vendéglátóiparban. E folyamatban a munkavállalóknak is célszerű részt venniük, hogy az egyes munkakörök valamennyi szempontját figyelembe lehessen venni.

Kockázatértékelés

A jogszabályok értelmében a munkáltatók kötelesek megóvni dolgozóik egészségét és biztonságát. A munkáltatónak fel kell mérnie a munka- és egészségvédelmi kockázatokat, és szükség esetén szigorúbb előírásokról kell gondoskodnia. Ezt a folyamatot kockázatértékelésnek nevezzük. A jó kockázatértékelés valamennyi szokványos műveletre kitér, és tükrözi a tényleges munkamenetet. A munkavállalóknak a kockázatértékelés során együtt kell működniük munkáltatójukkal és feletteseikkel. Az alábbi útmutató lépésről lépésre leírja ennek módját.

A veszélyforrások meghatározása

Az első lépést a veszélyforrások meghatározása jelenti. Veszélyt jelent minden olyan esemény vagy körülmény, amely a baleset kockázatát hordozza magában. A váz- és izomrendszeri megbetegedések kialakulásához többek között az alábbi kockázati tényezőként elismert tevékenységek járulnak hozzá:

- nehéz terhek mozgatása;
- vállmagasság fölé nyújtózkodva végzett munka;
- egyhuzamban, több órán át tartó járkálás vagy állás;
- hajlongás és nyújtózkodás az asztalok letakarítása, letörlése és megterítése közben, valamint az éttermi alapanyagok cipelése;
- edényekkel és poharakkal megrakodott, túl nehéz tálcák gyakori emelése.



Váz- és izomrendszeri zavarok a szálloda- és vendéglátóiparban

A veszélyeztetettek és a veszélyek azonosítása

Második lépésként meg kell határozni a kockázatok jellegét és azt, hogy ki a veszélyeztetett.

- A szakácsok például a nyakizmok húzódásától és merevségétől szenvedhetnek annak következtében, hogy a hozzávalók aprítása közben túl hosszú ideig állnak lehajtott fejjel.
- A mosogató személyzet hátfájástól szenvedhet a túl hosszú ideig tartó hajlongás miatt, továbbá azért, mert túl alacsony mosogatóban kell mosogatnia.

A kockázatok értékelése és az intézkedések meghatározása

A harmadik lépést a kockázatok értékelése és a szükséges intézkedés meghatározása jelenti.

- Az egyéni munkavégzés szintjén: vizsgáljuk meg például, hogy a szeletelést és kockázást megkönnyítő mechanikai eszközökkel megakadályozhatóak-e az ismétlődő megterheléses sérülések?
- A vállalkozás szintjén: mérjük fel, hogy az ismétlődő mozdulatok megelőzése érdekében változatosabbá lehet-e tenni a tevékenységeket?

Cselekvés

Az intézkedések célja elsősorban a sérülések megelőzése kell hogy legyen, de egyúttal a már meglévő károsodások súlyosságának csökkentése is. A munkavállalókat tájékoztatni kell a kockázatokról és a védelmüket szolgáló intézkedésekről.



Váz- és izomrendszeri zavarok a szálloda- és vendéglátóiparban

Mérlegelje a következőket	Kockázatcsökkentés	Lehetséges intézkedés
Mi az Ön munkája?	<ul style="list-style-type: none">- Kerülje a szokatlan testtartást.- Kerülje a csukló behajlítását vagy a kéz ujjaknál történő visszahajlítását.- Kerülje az ismétlődő mozdulatokat.- Kerülje a hosszú egy helyben állást.- Kerülje a nyújtózkodást.- Ne cipeljen túl sok tálcat.	<ul style="list-style-type: none">- Ha tálcat visz, tartsa könyökét a törzséhez közel.- A tálcat egyszerre tartsa a kezén és a karján.- A tehermozgatásnál hol az egyik, hol a másik kezét használja.- Asztalok és székek mozgatásához kérjen segítséget.- Főzés és mosogatás közben helyezze lábát egy lábtartóra¹⁰.- Hordjon megfelelően kialakított lábbelit.- Dolgozzon állítható magasságú munkafelületek mellett.- Alkalmazzon megfelelő emelési technikát.- A polcokon található tárgyak levételéhez használjon létrát.
Milyen eszközöket használ?	<ul style="list-style-type: none">- Használjon a szükségleteinek megfelelő, a munkáját megkönnyítő eszközöket.	<ul style="list-style-type: none">- Az ételek kihordásához használjon szervizkocsit.- Használjon jó markolatú tisztítóeszközöket.- Használjon állítható öblítőzuhanyt¹¹.- Használjon ergonomikusan tervezett késeket, amelyek alkalmazásakor nem kell behajlítani a csuklót.- Használjon mechanikai segédeszközöket az élelmiszerek szeletelésére, kockázására és keverésére (pl. mixert).
Hol dolgozik?	<ul style="list-style-type: none">- Könnyítsen munkáján a munkatér átrendezésével.	<ul style="list-style-type: none">- Helyezzen egy tárgyat a mosogatóba, ezzel megemelve az edények szintjét mosogatás közben¹².



Váz- és izomrendszeri zavarok a szálloda- és vendéglátóiparban

	<ul style="list-style-type: none">- Csökkentse a hajlongással járó mozdulatok számát.- Kerülje a nyújtózkodást.	<ul style="list-style-type: none">- Rendezze át a munkaterületeket, hogy könnyebben elérhető legyenek a készletek; a leggyakrabban használt tárgyakat helyezze kényelmesen elérhető magasságba.
Melyek az Ön adottságai?	<ul style="list-style-type: none">- Győződjön meg arról, hogy képes-e elvégezni egy adott feladatot.- Csökkent munkaképessége átmeneti vagy tartós jellegű?- Terhes?	<ul style="list-style-type: none">- Amennyiben szükségesnek tartja, kérjen segítséget.- Használjon a magasságának megfelelő munkaeszközöket.- Kérjen gyakorlati képzést vagy megfelelő módosításokat, hogy elvégezhesse az adott munkát.
Hogyan szervezi a munkáját?	<ul style="list-style-type: none">- Mérsékelje a fáradtságot és a stresszt.	<ul style="list-style-type: none">- Tegye változatosabbá feladatait.- Folyamatosan változtassa testtartását.

Az intézkedések átgondolása

Fontos ellenőrizni, hogy a hát egészségét veszélyeztető kockázatok csökkentése során nem hoztunk-e létre új veszélyforrásokat, például a kezek, a felső végtagok vagy a nyak épségére nézve.

Képzés

A munkahelyi gyakorlati képzés elengedhetetlen a váz- és izomrendszeri megbetegedések megelőzése szempontjából. Ennek a következőkre kell kiterjednie:

- kézi mozgatási technikák;
- a munkaállomás kialakítása;
- a váz- és izomrendszeri megbetegedéseket kiváltó kockázati tényezők meghatározása (lásd fentebb);
- a felszerelések és munkaeszközök biztonságos és ergonomikus használata;
- az egyéni védőeszközök megfelelő használata;
- szünetek tartása vagy munkakörcseré, hogy a szervezetnek lehetősége legyen pihenni.

Politikák/jogszabályok áttekintése

Európai szinten számos irányelv vonatkozik – közvetlenül vagy közvetve – a váz- és izomrendszeri megbetegedésekre (lásd a táblázatot).



Váz- és izomrendszeri zavarok a szálloda- és vendéglátóiparban

Váz- és izomrendszeri megbetegedésekkel kapcsolatos európai irányelvek (2006. június)¹³

Irányelv	Tárgy
89/391/EGK (1989. június 12.) A közzététel dátuma: 1989. június 29. Az alábbi címen érhető el: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/1	Keretirányelv: A munkavállalók biztonságának és egészségvédelmének javítását ösztönző intézkedések bevezetéséről szóló általános irányelv nem kapcsolódik közvetlenül a váz- és izomrendszeri megbetegedésekhez. Mindazonáltal arra kötelezi a munkáltatókat, hogy minden szükséges intézkedést meghozzanak a dolgozók munkahelyi biztonságának és egészségének biztosítása érdekében.
89/654/EGK (1989. november 30.) A közzététel dátuma: 1989. december 30. Az alábbi címen érhető el: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/2	Munkahely: Az irányelv az először használatba vett és a már használatban lévő munkahelyeken betartandó biztonsági és egészségvédelmi minimumkövetelményekről szól. A követelmények részletes leírása az irányelv mellékleteiben olvasható. A váz- és izomrendszeri megbetegedések megelőzése szempontjából mérvadóak a munkaállomásokon biztosított mozgásszabadságra vonatkozó követelmények.
89/655/EGK (1989. november 30.) Az alábbi címen érhető el: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/3 89/656/EGK (1989. november 30.) Az alábbi címen érhető el: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/4 A közzététel dátuma: 1989. december 30.	Munkaeszközök, egyéni védőeszközök: A 89/655/EGK, illetve a 89/656/EGK irányelv a munkaeszközökre és az egyéni védőeszközökre vonatkozó követelményekről szól. A követelményeknek való megfelelés kihat a váz- és izomrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázatára. Minden egyéni védőeszköz alkalmazása során figyelembe kell venni az ergonómiai követelményeket és a munkavállaló egészségi állapotát; a védőeszköznek a szükséges igazítások után megfelelően illeszkednie kell a viselőre.
90/269/EGK (1990. május 29.) A közzététel dátuma: 1990. június 21.	Kézi tehermozgatás (lásd alább)
90/270/EGK (1990. május 29.) A közzététel dátuma: 1990. június 21.	Képernyőhasználat (lásd alább)
93/104/EK (1993. november 23.) A közzététel dátuma: 1993. december 13. Az alábbi címen érhető el: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/74	Munkaidő: Az irányelv a munkaidő-szervezésre vonatkozik. Az olyan tényezők, mint például az ismétlődő vagy monoton munkafolyamatok, a fáradtság és az időbeosztás növelhetik a váz- és izomrendszeri megbetegedések kockázatát. Az irányelv meghatározza az ezekre a tényezőkre vonatkozó követelményeket; szabályozza például a szüneteket, a heti pihenőidőt, az éves szabadságot, az éjszakai és a váltott műszakban végzett munkát, valamint a munkavégzési mintákat.
98/37/EK (1998. június 22.) A közzététel dátuma: 1998. július 23. Az alábbi címen érhető el: http://europe.osha.eu.int/data/legis	Gépek: Az irányelv a tagállamok gépekre vonatkozó jogszabályainak közelítéséről szól.



Váz- és izomrendszeri zavarok a szálloda- és vendéglátóiparban

lacion/32	
2002/44/EK (2002. június 25.) A közzététel dátuma: 2002. július 06. Az alábbi címen érhető el: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/19	Fizikai tényezők (vibráció): Az irányelv a munkavállalók vibrációból keletkező kockázatoknak való expozíciójáról szól.

A váz- és izomrendszeri megbetegedések megelőzésére vonatkozó legfontosabb irányelvek a következők:

A 90/269/EGK európai uniós irányelv (<http://osha.europa.eu/data/legislation/6>), amely a kézi tehermozgatásra vonatkozó egészségvédelmi és biztonsági minimumkövetelményeket határozza meg.

A munkáltatóknak megfelelő eszközöket kell alkalmazniuk annak érdekében, hogy:

- elkerülhető legyen annak szükségessége, hogy a munkavállalók kézi tehermozgatást végezzenek;
- meghozzák a szükséges szervezési intézkedéseket a kockázatok csökkentése érdekében, amennyiben a kézi rakodás nem kerülhető el;
- biztosítsák, hogy a munkavállalók pontos információt kapjanak a teher súlyáról, illetve a súlypontról vagy a legnehezebb oldalról, amennyiben a rakomány egyenetlen terhelésű;
- biztosítsák, hogy a munkavállalók megfelelő oktatásban részesüljenek, és pontos tájékoztatást kapjanak a terhek megfelelő mozgásáról.

A 90/270/EGK európai uniós irányelv (<http://osha.europa.eu/data/legislation/5>) a képernyő előtt végzett munka biztonsági és egészségvédelmi minimumkövetelményeit határozza meg.

A munkáltatók kötelesek:

- elemzést végezni a munkaállomásokra vonatkozóan;
- értékelést végezni a biztonsági és egészségvédelmi feltételekről;
- kezelni a látást érintő lehetséges kockázatokat, a fizikai problémákat és a mentális megterheléssel kapcsolatos kérdéseket.

Egy további európai irányelv a szálloda- és vendéglátó-ipari dolgozók legnagyobb részét képviselő fiatal munkavállalókat érintő váz- és izomrendszeri problémák megelőzése szempontjából lényeges. Az irányelv meghatározza a munkáltatók kötelezettségeit annak érdekében, hogy minimálisra lehessen csökkenteni a fiatal munkavállalókat érintő kockázatokat. A fiatal dolgozóknak együtt kell működniük munkáltatójukkal és feletteseikkel, és munkahelyükön követniük kell a helyes munka- és egészségvédelmi gyakorlatot.

A fiatal személyek munkahelyi védelméről szóló 94/33/EK európai uniós irányelv (<http://osha.europa.eu/data/legislation/18>) az alábbiakra kötelezi a munkáltatókat:



Váz- és izomrendszeri zavarok a szálloda- és vendéglátóiparban

- a munkahelyi biztonságot és egészséget veszélyeztető kockázatok felmérése során vegyék figyelembe a fiatal munkavállalók tapasztalatlanságát, ismereti hiányosságait és éretlenségét;
- a kockázatértékelést a fiatal munkavállalók munkába állása előtt végezzék el;
- vegyék figyelembe a kockázatértékelést a fiatal munkavállalók számára tiltott munkakörök meghatározása során.

A fiatal munkavállalók munkakörülményei, illetve a váz- és izomrendszeri megbetegedések megelőzése szempontjából fontosak lehetnek más európai irányelvek, szabványok és útmutatások előírásai, valamint a tagállamok nemzeti rendelkezései is.

Következtetések és további információ

A legtöbb szálloda- és vendéglátó-ipari munka esetében jellemző a szokatlan testtartás, az ismétlődő mozdulatok és a kézi tehermozgatás, amelyet kedvezőtlen munkafeltételek is kísérnek. Ezek a szempontok és sok más tényező is meghatározhatják, hogy egy dolgozónál kialakulnak-e váz- és izomrendszeri zavarok. A megelőzésnek itt lényeges szerepe van, mivel e betegségek nehezen gyógyíthatók, és nagymértékben, hosszú távon befolyásolják a munkavállalók egészségét.

A jogszabályi előírások értelmében a munkáltatók felelősek alkalmazottaik egészségéért és biztonságáért. Kötelesek kockázatértékelést végezni a munkahelyre vonatkozóan, és javítani az összes munkavállalót érintő biztonsági és egészségvédelmi feltételeket.

Néhány ötlet a munkavállalónak: megfelelő gyakorisággal tartson szünetet az ismétlődő jellegű vagy nagy erő kifejtést igénylő munkák közben; mozogjon és sűrűn váltogassa testhelyzetét munka közben; figyeljen fel az olyan figyelmeztető jelekre, mint a munkanap végén jelentkező fáradtság és meggyötörtség.

Információforrások

Számos információ áll rendelkezésünkre, konkrétan a szálloda- és vendéglátóiparban tapasztalt váz- és izomrendszeri megbetegedésekre vonatkozóan, és általánosabb jelleggel is. Az alábbiakban egy válogatás olvasható.



Váz- és izomrendszeri zavarok a szálloda- és vendéglátóiparban

Speciális információ

A fiatal vendéglátó-ipari dolgozókat érintő rándulások és húzódások témájában az alábbi weboldal ad felvilágosítást:

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

A váz- és izomrendszeri megbetegedések kezelésére és megelőzésére vonatkozóan az egyes fülekre kattintva tájékozódhatunk (pl. a „serving” („felszolgálás”), „clean-up” („tisztítás, takarítás”), „strains & sprains” („rándulások és húzódások”) fül alatt).

Különböző munkakörökre vonatkozó tájékoztatók adnak tanácsot arra nézve, hogyan kerülhetők el a sérülések a gyorséttermekben, épületgondnoki munkakörben, élelmiszerüzletekben, irodákban, mozikban végzett munka során.

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

A „How I beat RSI” („Hogyan kerekedtem felül az ismétlődő megterhelések okozta sérüléseken?”) oldal a következő címen érhető el:

<http://www.howibeatrsi.com/> A weboldalon egy fiatal munkavállaló számol be arról, hogyan küzdötte le a váz- és izomrendszeri megbetegedését.

Az Egészség- és Munkavédelmi és Kártérítési Bizottság (CHSWC) oldalán képzési útmutató található az éttermek biztonságosságával kapcsolatban:

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

Általános információ

Az egyesült királyságbeli Egészség- és Munkavédelmi Bizottság (Health and Safety Commission) tanácsokkal látja el a munkavállalókat a hátfájásra vonatkozóan, és tájékoztatást nyújt a különböző feladat- és munkakörökre irányuló kockázatértékelésről: <http://www.hse.gov.uk/msd/>

Az Egészség- és Munkavédelmi és Kártérítési Bizottság (CHSWC) „Biztonsági ötletek – adatlapok az ergonómiai veszélyekből eredő sérülések megakadályozására” című dokumentuma a következő linkre kattintva érhető el:

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



Váz- és izomrendszeri zavarok a szálloda- és vendéglátóiparban

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 European Foundation for the Improvement of Working and Living Conditions. 'European survey on working conditions, 1995-2000'. Available at: <http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.

⁴ European Foundation for the Improvement of Working and Living Conditions. 'European survey on working conditions, 1995-2000'. Available at: <http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.

⁵ European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. 'Working conditions in the acceding and candidate countries 2001'. Available at: <http://www.eurofound.eu.int/ewco/surveys/ccindex.htm>

⁶ Workers' compensation board Northwest Territories and Nunavut. 'Safety and the young worker – students manual'. Available at: http://www.wcb.nt.ca/publications/S_YWStudentManual.pdf

⁷ Op De Beeck R and Hermans V. 'Research on work-related low back disorders'. European Agency for Safety and Health at Work, 2000, 67 p.
Available at: 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.



Váz- és izomrendszeri zavarok a szálloda- és vendéglátóiparban

10 Teen worker safety in restaurants – etool,

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

11 Teen worker safety in restaurants – etool,

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

12 Teen worker safety in restaurants – etool,

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

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

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