

## **Kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai viešbučių, restoranų ir viešojo maitinimo įstaigų sektoriuje**

### **Įvadas**

Europos Sąjungos viešbučių, restoranų ir viešojo maitinimo įstaigų sektoriuje (angl. HORECA) dirba apie 7,8 mln. žmonių. Šiame sektoriuje veikia daug mažų įmonių, dirba daug jaunimo, moterų ir migrantų<sup>1</sup>. Darbo sąlygos gali būti sunkios: aukšti reikalavimai darbuotojams (pirmiausia dėl to, kad tiesiogiai bendraujama su klientais), dideli fiziniai darbo krūviai, darbas laikinas, darbo valandos – nereguliaros<sup>2</sup>. Dėl šių priežasčių kyla didelė su darbu susijusių sveikatos sutrikimų, įskaitant kaulų ir raumenų sistemos pažeidimus, grėsmė.

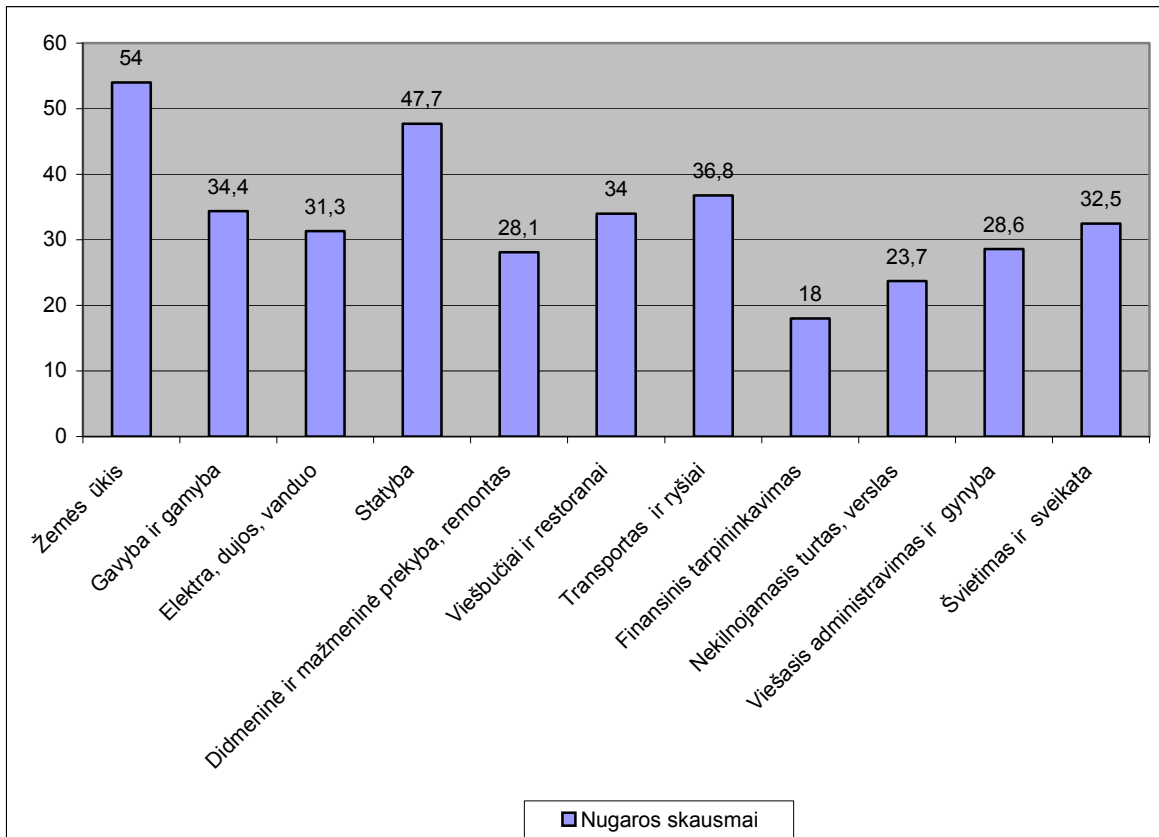
### **Statistinė informacija: kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai viešbučių, restoranų ir viešojo maitinimo įstaigų sektoriuje**

Fizinis darbo krūvis yra didelis. 2000 m. beveik 55 proc. 15 ES valstybių narių darbuotojų skundėsi, kad jų darbas susijęs su skausminga arba varginančia laikysena (bendras visų sektorių rodiklis – 45 proc.). Apie 43 proc. teigė, kad darbe jiems tenka nešioti arba kilnoti sunkius krovinius (bendras rodiklis – 36 proc.), 64 proc. darbuotojų nurodė, kad jų darbas susijęs su pasikartojančiais plaštakos arba likusios rankos dalies judesiais (bendras rodiklis – 56 proc.)<sup>3</sup>. Dėl to šiame sektoriuje dažnai pasitaiko kaulų ir raumenų sistemos pažeidimų: apie 33 proc. 15 ES valstybių narių darbuotojų skundžiasi nugaros skausmais. Apie 20,3 proc. skundžiasi kaklo raumenų, apie 11,5 proc. – viršutinių galūnių, 17,6 proc. – apatinių galūnių skausmais<sup>4</sup>. Į ES stojančiose šalyse ir šalyse kandidatėse nugaros skausmais skundžiasi 34 proc. viešbučių, restoranų ir viešojo maitinimo įstaigų sektoriaus darbuotojų<sup>5</sup>. Šiame sektoriuje labiau nei kitur paplitę apatinių galūnių raumenų skausmai.



## Kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai viešbučių, restoranų ir viešo maitinimo įstaigų sektoriuje

**Diagrama. Darbuotojų, kurie skundžiasi su darbu susijusiais nugaros skausmais, dalis procentais, 15 ES valstybių narių, ESWC 2000 m.**



### Kas yra kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai?

Su darbu susiję kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai yra tokių kūno dalių kaip raumenys, sąnariai, sausgyslės, nervai, kaulai ir vietinė kraujotakos sistema pažeidimai, kuriuos pirmiausia sukelia arba didina darbas ir tiesioginiai darbo aplinkos veiksniai.

Daugelis su darbu susijusių kaulų ir raumenų sistemos pažeidimų išsivysto ilgai ir atsiranda dėl dažno ilgalaikio didesnio ar mažesnio fizinio krūvio. Tačiau šiuos sutrikimus gali sukelti ir ūmūs sužalojimai, pvz., lūžiai nelaimingų atsitikimų metu.

Minėti pažeidimai dažniausiai pakenkia nugarai, kaklui, pečiams ir viršutinėms galūnėms, tačiau gali būti pažeistos ir apatinės galūnės. Kai kurie pažeidimai, pvz., riešo kanalo sindromas, yra lengvai įvardijami dėl aiškiai apibrėžiamų jų požymių ir simptomų. Kai kurie sutrikimai nėra konkretūs, nes jaučiamas tik tai skausmas arba nemalonus pojūtis, tačiau nematyti aiškaus sutrikimo. Tačiau tai nereiškia, kad šie simptomai neegzistuoja.



## **Kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai viešbučių, restoranų ir viešojo maitinimo įstaigų sektoriuje**

Galima teigti, kad kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai yra laikini sutrikimai, nes skausmas neretai praeina ir vėl atsinaujina tik po kelių mėnesių ar kelerių metų. Tačiau kai kurie sutrikimai gali tapti nuolatiniai ar nepagydomi.

### **Kodėl viešbučių, restoranų ir viešojo maitinimo įstaigų sektoriaus darbuotojams kyla ypatinga rizika?**

Šio sektoriaus darbuotojams didesnė kaulų ir raumenų sistemos pažeidimų rizika gali grėsti dėl šių priežasčių:

- jų darbe reikia ilgai stovėti arba dirbti nepatogioje padėtyje;
- didžioji jų darbo dalis reikalauja didelių fizinių pastangų, neretai patiriamas stresas, o darbo diena trunka ilgai;
- šiame sektoriuje dirba daug sezoninių darbuotojų, kuriems pritrūksta laiko prisitaikyti prie darbo aplinkos;
- čia dirba daug jaunimo, neturinčio darbo patirties ir dar neįgijusio reikiamų įgūdžių.

### **Rizikos veiksniai**

Rizikos veiksnių, kurie gali turėti įtakos kaulų ir raumenų sistemos pažeidimams, yra daug. Svarbiausi fiziniai veiksniai yra susiję su kūno laikysena, fizinių pastangų poreikiu, tam tikrų judesių kartojimo dažnumu ir darbu ilgą laiką be pertraukų. Šie sutrikimai gali išsivystyti, jei dėl kurio nors iš toliau nurodytų rizikos veiksnių – vieno ar iškart keleto – pernelyg apkraunama kaulų ir raumenų sistema.

**1. Laikysena** – tai kūno, įskaitant rankas ir kojas, padėtis dirbant. Kai laikysena netinkama ar nepatogi, sąnariai iškrypsta iš patogios, neutralios padėties ir priartėja prie kritinės padėties, susidarancios išnaudojus didžiausią galimą jų judėjimo intervalą. Taip pat nepatartina pernelyg ilgai nekeisti laikysenos. Netinkamos laikysenos pavyzdžiai:

- rankos pakeltos pečių lygyje arba aukščiau;
- sulenkti riešai;
- palenkta arba pasukta nugara;
- palenkta kaklas arba pasukta galva;
- ilgas stovėjimas.

Esant nurodytoms padėtimis, didėja pažeidimų rizika, todėl tokių padėčių reikėtų kuo labiau vengti.



## Kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai viešbučių, restoranų ir viešojo maitinimo įstaigų sektoriuje

### 1 lentelė. Konkretūs viešbučių, restoranų ir viešojo maitinimo įstaigų sektoriaus pavyzdžiai

Vieta / darbas / asmuo	Nepatogi laikysena
Barmenai, padavėjai	Rankų tiesimas virš stalų patiekiant ar ruošiant maistą; darbas ankštoje erdvėje.
Virtuvės personalas	Nuleista galva gaminant maistą; rankų tiesimas ruošiant maistą; rankų tiesimas imant produktus; prastai suprojektuotos virtuvės; ankšta darbo erdvė.
Pagalbinis kambarių personalas	Pakreipta ir įtempta kūno padėtis; pvz., darbas pasilenkus į priekį, įsitempus, klūpojimas tvarkant lovas ir valant kambarį.
Bendrasis viešbučių personalas	Prastai suprojektuoti biurai; darbas kompiuteriu stovint.

**2. Jėga** naudojama dirbant, pvz., keliant sunkią dėžę arba naudojant rankinį įrankį. Kuo daugiau jėgos darbuotojas naudoja, tuo didesnė pažeidimo rizika. Jėgos poreikis priklauso nuo įvairių veiksnių, pvz.:

- rankomis nešamo (keliamo) objekto svorio, formos ir laikymo (rankomis) būdo;
- objekto padėties kūno atžvilgiu; pvz., nešti dėžę ištiestomis rankomis ir atitraukus nuo kūno reikia daugiau pastangų nei priglaidus dėžę prie kūno.

### 2 lentelė. Konkretūs viešbučių, restoranų ir viešojo maitinimo įstaigų sektoriaus pavyzdžiai

Vieta / darbas / asmuo	Jėga ir (arba) kėlimas
Barmenai, padavėjai	Padėklų nešiojimas; indų nešiojimas, stalų ir kėdžių kilnojimas; į restoraną atvežtų prekių nešiojimas; atvežtų gėrimų ir tuščių dėžių nešiojimas.
Virtuvės personalas	Didelių maisto produktų pakuočių nešiojimas; puodų ir keptuvių kilnojimas; indų ir taurių dėliojimas į lentyną.
Pagalbinis kambarių personalas	Lovų ir baldų kilnojimas; darbo priemonių pernešimas (pervežimas).
Bendrasis viešbučių personalas	Lagaminų nešiojimas.



## Kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai viešbučių, restoranų ir viešojo maitinimo įstaigų sektoriuje

**3. Kartojimo** dažnumas – tai panašių judesių skaičius per tam tikrą laiką. Pasikartojantys judesiai ypač pavojingi, jei apkraunami tie patys sąnariai ir raumenų grupės. Kuo dažniau judesiai kartojami, tuo didesnė pažeidimo rizika. Jei judesys kartojamas dažniau nei 20 kartų per minutę, gali kilti didelis pavojus riešams ir plaštakoms.

### 3 lentelė. Konkretūs viešbučių, restoranų ir viešojo maitinimo įstaigų sektoriaus pavyzdžiai

Vieta / darbas / asmuo	Pasikartojantis judesys
Barmenai, padavėjai	Stalų tvarkymas, šluostymas ir dengimas; kokteilių plakimas; taurių valymas.
Virtuvės personalas	Kapojimas ir pjaustymas ruošiant maistą; plakimas.
Pagalbinis kambarių personalas	Valymas dulkių siurbliu; langų plovimas; valymas plaušine.
Bendrasis viešbučių personalas	Kompiuterio pelės ir klaviatūros naudojimas; durų darinėjimas svečiams.

**4. Trukmė** – minučių ar valandų skaičius per dieną arba dienų skaičius per metus be pertraukų dirbant tam tikrą darbą. Paprastai kuo didesnė trukmė, tuo didesnė pažeidimo rizika.

Tai keturi pagrindiniai veiksniai, kurie pavieniui arba kartu gali lemti kaulų ir raumenų sistemos pažeidimus.

Be šių, yra ir kitų veiksnių, galinčių padidinti šių pažeidimų riziką. Šie veiksniai yra susiję su:

- darbo aplinka<sup>6</sup>:
  - aplinkos veiksniai: temperatūra, oro judėjimo greitis ir drėgnumas; temperatūra neigiamai veikia raumenis, o karštis ir drėgmė virtuvėje labai vargina darbuotoją ir skatina prakaitavimą; prakaituotomis rankomis sunkiau laikyti įrankius, reikia naudoti daugiau jėgos;
  - dėl apšvietimo gali atsirasti spindesių arba šešėlių, ir darbuotojui gali tekti nepatogiai lankstyti, kad geriau matytų, ką dirba;
  - dėl virtuvės įrangos ir svečių keliamo triukšmo gali pablogėti klausa, atsirasti kūno įtampa, tai gali lemti netaisyklingą laikyseną ir greitą nuovargį;
  - dėl įrangos, pvz., maišiklio, vibravimo atsiranda apytakos sutrikimų, dėl kurių gali tirpti rankos, reikėti naudoti didesnę jėgą ką nors imant;



## Kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai viešbučių, restoranų ir viešojo maitinimo įstaigų sektoriuje

- darbuotojo asmeninės savybės ir gebėjimai:
  - darbo patirtis ir žinios;
  - gautas mokymas;
  - darbuotojo amžius;
  - asmeninės fizinės savybės, įskaitant darbuotojo ūgį, svorį ir jėgą;
  - asmens gyvenimo būdas;
  - ankstesni (nugaros) pažeidimai; anksčiau patirti apatinės dalies skausmai yra pats patikimiausias simptomas, pranašaujantis, kad ateityje dirbant skaudės apatinę nugaros dalį<sup>7</sup>;
  - apranga, avalynė, asmeninės apsaugos priemonės;
- psichologiniai ir socialiniai veiksniai bei darbo organizavimas<sup>8</sup>:
  - didelis darbo krūvis ir didelis su darbu susijęs stresas;
  - nepalankios darbo sąlygos, pvz., dažnas darbuotojų trūkumas, ilgas darbo laikas, didelis darbo tempas, kontrolės trūkumas, nemalonūs klientų elgesys;
  - vadovų, viršininkų ir bendradarbių pagalbos trūkumas.

Manoma, kad fizinis ir protinis krūvis gali padidinti raumenų ir kaulų sistemos pažeidimų riziką.<sup>9</sup>

### Prevencijos ir intervencijos strategijos

Viešbučių, restoranų ir viešojo maitinimo įstaigų sektoriaus darbdaviai turi taikyti prevencijos ir intervencijos strategijas. Jie privalo užtikrinti, kad būtų įvertintas kiekvienas darbo aspektas; šiame procese turėtų dalyvauti ir darbuotojai.

### Rizikos vertinimas

Darbdaviai yra teisiškai įpareigoti saugoti savo darbuotojų sveikatą ir užtikrinti jų saugumą. Darbdavys privalo įvertinti darbo vietoje saugai ir sveikatai gresiančią riziką ir prireikus taikyti griežtesnius reikalavimus. Ši procedūra vadinama rizikos vertinimu. Kad rizika būtų įvertinta tinkamai, reikėtų išnagrinėti visas įprastas operacijas ir atsižvelgti į faktinį darbo atlikimo būdą. Darbuotojai turėtų padėti darbdaviams ir viršininkams vertinti riziką. Toliau pateikiamos nuoseklios gairės.

### Nustatykite pavojus

Pirmiausia reikia nustatyti pavojus. Pavojus yra aplinkybė arba padėtis, dėl kurios gali įvykti nelaimingas atsitikimas. Darbai, pripažinti rizikos veiksniais kaulų ir raumenų sistemos pažeidimams atsirasti:

- sunkių krovinių nešiojimas (kilnojimas);
- darbas iškelus rankas virš pečių lygio;



## **Kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai viešbučių, restoranų ir viešojo maitinimo įstaigų sektoriuje**

- ilgas vaikščiojimas ir stovėjimas;
- lankstymasis ir mėginimas ką nors pasiekti tvarkant, šluostant ir dengiant stalus, restoranui atvežtų prekių nešiojimas;
- dažnas pernelyg prikrautų padėklų su indais ir taurėmis nešiojimas.

### **Nuspręskite, kas ir kaip gali nukentėti**

Antrasis etapas – rizikos ir žmonių, kurie gali nukentėti, nustatymas.

- Virėjai gali skųstis kaklo patempimu ir raumenų sąstingiu dėl ilgo stovėjimo ir galvos laikymo palenkus link kapotinės.
- Indų plovėjams gali įskausti nugarą dėl ilgo buvimo pasilenkus ir indų plovimo pernelyg žemoje kriauklėje.

### **Įvertinkite riziką ir nutarkite, kokių priemonių imsitės**

Trečiuoju etapu baigiama vertinti rizika ir nustatomos reikiamos priemonės.

- Reikia nuspręsti, ar konkrečiais atvejais, pvz., naudojant mechanines kapojimo ir pjaustymo priemones, galima išvengti pažeidimų, kurių priežastis – pasikartojantys įtempti judesiai.
- Reikia nuspręsti, ar įmonėje įmanoma pajvairinti darbą taip, kad būtų išvengta pasikartojančių judesių.

### **Imkitės priemonių**

Priemonės pirmiausia turi būti skirtos pažeidimų prevencijai, tačiau reikia numatyti ir patirtų pažeidimų padarinių mažinimo būdus. Darbuotojai turi būti informuoti apie rizikos rūšis ir apie tai, kas bus daroma jiems apsaugoti.



## Kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai viešbučių, restoranų ir viešojo maitinimo įstaigų sektoriuje

<b>Apie ką reikėtų pagalvoti</b>	<b>Rizikos mažinimas</b>	<b>Galimos priemonės</b>
Ką darote darbe	<ul style="list-style-type: none"><li>- Venkite nepatogios laikysenos;</li><li>- venkite lankstyti riešus arba pirštais stiebtis į viršų;</li><li>- venkite pasikartojančių judesių;</li><li>- venkite ilgai stovėti;</li><li>- venkite ilgą laiką mėginti ką nors pasiekti;</li><li>- rečiau nešiokite padėklus.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nešdami padėklą, alkūnes laikykite prie kūno;</li><li>- padėklo svorį vienodai paskirstykite plaštakai ir likusiai rankos daliai;</li><li>- ką nors nešdami, keiskite rankas;</li><li>- prašykite, kad kas nors padėtų perkelti stalus ir kėdes;</li><li>- gamindami maistą ir plaudami indus, naudokite pėdų atramas<sup>10</sup>;</li><li>- avėkite specialią avalynę;</li><li>- naudokite reguliuojamo aukščio darbastalius;</li><li>- naudokite tinkamą kėlimo metodiką;</li><li>- norėdami pasiekti ant lentynų esančius daiktus, naudokitės kopėčiomis.</li></ul>
Kokius įrankius naudojate	<ul style="list-style-type: none"><li>- Naudokite jūsų poreikiams pritaikytus, darbą palengvinančius įrankius</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Patiekalams pateikti naudokite patarnavimo vežimėlius;</li><li>- naudokite valymo įrankius su geromis rankenomis;</li><li>- naudokite reguliuojamo aukščio plovimo įrangos antgalius<sup>11</sup>;</li><li>- naudokite</li></ul>





## Kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai viešbučių, restoranų ir viešojo maitinimo įstaigų sektoriuje

		<p>ergonomiškus peilius, kuriuos galima sureguliuoti taip, kad pjaustant riešai būtų ištiesti;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- naudokite mechanines maisto produktų kapojimo, pjaustymo ar maišymo priemones (maišiklius).</li></ul>
Kokioje vietoje dirbate	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pakeiskite darbo vietos išdėstymą taip, kad būtų lengviau dirbti;</li><li>- pasirūpinkite, kad kuo mažiau reikėtų lankstytis;</li><li>- venkite persitempti norėdami ką nors pasiekti.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Plaudami indus, padėkite ką nors ant kriauklės dugno, kad darbinis paviršius būtų aukščiau<sup>12</sup>;</li><li>- pertvarkykite darbo erdvę, kad būtų nesunku pasiekti produktus; dažniausiai naudojamus daiktus padėkite patogiam aukštyje.</li></ul>
Kas esate	<ul style="list-style-type: none"><li>- Įvertinkite, ar esate pajėgus atlikti darbą;</li><li>- ar jums nustatyta laikina arba nuolatinė negalia?</li><li>- ar nesate nėščia?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Prireikus prašykite pagalbos;</li><li>- naudokite jūsų dydį atitinkančią įrangą;</li><li>- kreipkitės dėl praktinio mokymo arba reikiamo suregulavimo, padėsiančio sėkmingai dirbti.</li></ul>
Kaip organizuojamas jūsų darbas	<ul style="list-style-type: none"><li>- Šalinkite nuovargio ir streso didėjimo priežastis</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Didinkite darbo įvairovę;</li><li>- nuolat keiskite kūno padėtį.</li></ul>

### Įvertinkite, kas padaryta

Svarbu patikrinti, ar, diegiant nugaros pažeidimų rizikos mažinimo priemones, nebuvo sukurta naujų pavojų, gresiančių, pvz., plaštakoms, viršutinėms galūnėms ar kaklui.



## Kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai viešbučių, restoranų ir viešojo maitinimo įstaigų sektoriuje

### Mokymas

Norint išvengti kaulų ir raumenų sistemos pažeidimų, būtina rengti praktinius mokymus darbo vietoje. Per šiuos mokymus reikėtų:

- išmokyti dirbti rankomis;
- supažindinti su darbo vietos išdėstymu;
- išmokyti nustatyti gresiančius rizikos veiksnius (žr. pirmiau);
- išmokyti saugiai ir patogiai naudoti įrangą ir įrankius;
- išmokyti naudoti asmenines apsaugos priemones;
- išmokyti daryti pertraukas arba keistis darbais, kad kūnas galėtų pailsėti.

### Politikos ir teisės aktų apžvalga

Europoje taikomos kelios direktyvos, tiesiogiai ir netiesiogiai susijusios su kaulų ir raumenų sistemos pažeidimais (žr. lentelę).

### Europos direktyvos, susijusios su kaulų ir raumenų sistemos pažeidimais (galiojusios 2006 m. birželio mėn.)<sup>13</sup>

Direktyva	Tema
1989 m. birželio 12 d. Direktyva Nr. 89/391/EEB Paskelbimo data: 1989 06 29. Pateikta: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/1">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/1</a>	<b>Pagrindų direktyva</b> Ši bendroji direktyva dėl darbuotojų saugos ir sveikatos gerinimo priemonių nėra tiesiogiai susijusi su kaulų ir raumenų sistemos pažeidimais. Tačiau ji įpareigoja darbdavį imtis būtinų darbuotojų saugos užtikrinimo ir sveikatos apsaugos priemonių, susijusių su kiekvienu jų darbo aspektu.
1989 m. lapkričio 30 d. Direktyva Nr. 89/654/EEB Paskelbimo data: 1989 12 30 Pateikta: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/2">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/2</a>	<b>Darbo vieta</b> Šia direktyva nustatomi būtinieji jau naudojamų ir naujai įrengiamų darbo vietų saugos ir sveikatos reikalavimai. Šie reikalavimai išsamiai aprašyti šios direktyvos prieduose. Reikalavimai dėl nevaržomo darbuotojų judėjimo darbo vietose yra svarbūs ir kaulų bei raumenų sistemos pažeidimų prevencijai.
1989 m. lapkričio 30 d. Direktyva Nr. 89/655/EEB Pateikta: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/3">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/3</a> 1989 m. lapkričio 30 d. Direktyva Nr. 89/656/EEB Pateikta: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/4">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/4</a> Paskelbimo data: 1989 12 30	<b>Darbo įrenginiai, asmeninės apsaugos priemonės</b> Direktyvomis Nr. 89/655/EEB ir 89/656/EEB nustatomi darbo įrenginių ir asmeninių apsaugos priemonių tinkamumo reikalavimai. Šis tinkamumas turi įtakos kaulų bei raumenų sistemos pažeidimų rizikai. Visos asmeninės apsaugos priemonės turi būti pagamintos atsižvelgiant į ergonomikos reikalavimus ir darbuotojo sveikatos būklę ir tinkamai sureguliuotos turi gerai tikti nešiotojui.
1990 m. gegužės 29 d. Direktyva Nr. 90/269/EEB Paskelbimo data: 1990 06 21	<b>Krovinių krovimas rankomis</b> (žr. toliau)
1990 m. gegužės 29 d. Direktyva	<b>Ekranų įrenginiai</b>



## Kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai viešbučių, restoranų ir viešojo maitinimo įstaigų sektoriuje

Nr. 90/270/EEB Paskelbimo data: 1990 06 21	(žr. toliau)
1993 m. lapkričio 23 d. Direktyva Nr. 93/104/EB Paskelbimo data: 1993 12 13 Pateikta: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/74">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/74</a>	<b>Darbo laikas</b> Šioje direktyvoje nagrinėjami darbo laiko organizavimo aspektai. Tokie veiksniai kaip pasikartojantis ir monotoniškas darbas, nuovargis ir darbo laikas gali didinti kaulų bei raumenų sistemos pažeidimų riziką. Šioje direktyvoje nustatyti su minėtais veiksniais susiję reikalavimai, pvz., pertraukų, savaitės poilsio, metinių atostogų, naktinio darbo, pamaininio darbo ir darbo pobūdžio reikalavimai.
1998 m. birželio 22 d. Direktyva Nr. 98/37/EB Paskelbimo data: 1998 07 23 Pateikta: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/32">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/32</a>	<b>Mašinos</b> Tai direktyva dėl valstybių narių įstatymų, susijusių su mašinomis, suderinimo.
2002 m. birželio 25 d. Direktyva Nr. 2002/44/EB Paskelbimo data: 2002 07 06 Pateikta: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/19">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/19</a>	<b>Fiziniai veiksniai (vibracija)</b> Vibracijos keliama rizika darbuotojams.

Svarbiausios Europos direktyvos, susijusios su kaulų bei raumenų sistemos pažeidimų prevencija, yra:

Europos Sąjungos Direktyva Nr. 90/269/EEB (<http://osha.europa.eu/data/legislation/6>), kuria nustatomi būtiniausi sveikatos ir saugos reikalavimai, taikomi krovinių krovimui rankomis.

Darbdaviai turėtų taikyti tinkamas priemones, kad:

- kroviniams krauti nereikėtų naudoti darbuotojų rankų darbo;
- būtų imtasi reikiamų organizacinių priemonių rizikai sumažinti, jei kraunant krovinius negalima išsiversti be rankų darbo;
- darbuotojai būtų tinkamai informuoti apie krovinio svorį ir sunkiausios krovinio pusės sunkio centrą, kai krovinyje yra sukrautas netolygiai;
- darbuotojai būtų tinkamai išmokyti ir tiksliai informuoti, kaip teisingai elgtis su krovinių.

Europos Sąjungos Direktyva Nr. 90/270/EEB (<http://osha.europa.eu/data/legislation/5>), kuria nustatomi būtiniausi saugos ir sveikatos reikalavimai, taikomi dirbant su displėjaus ekrano įrenginiais.

Darbdaviai įpareigoti:

- tirti darbo vietas;
- vertinti saugos ir sveikatos sąlygas;
- šalinti galimą pavojų regai, spręsti fizines ir psichinio streso problemas.

Be to, priimta Europos direktyva, susijusi su jaunimo, sudarančio didelę viešbučių, restoranų ir viešojo maitinimo įstaigų sektoriaus darbuotojų dalį, kaulų bei raumenų sistemos pažeidimų prevencija. Direktyvoje nustatyta darbdavių pareiga užtikrinti, kad būtų kuo labiau sumažinta dirbančiam



## **Kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai viešbučių, restoranų ir viešojo maitinimo įstaigų sektoriuje**

jaunimui gresianti rizika. Dirbantis jaunimas turėtų bendradarbiauti su darbdaviais ir viršininkais, darbo vietoje laikytis gera praktika pagrįstų saugos ir sveikatos procedūrų.

Europos direktyvoje (94/33/EB) (<http://osha.europa.eu/data/legislation/18>) dėl dirbančio jaunimo apsaugos reikalaujama, kad darbdaviai:

- vertindami dirbančio jaunimo sveikatai ir saugai gresiančią riziką, atsižvelgtų į šių darbuotojų patirties, žinių ir brandos stoką;
- įvertintų riziką prieš jaunam žmogui pradėdant dirbti;
- spręsdami, ar jaunam žmogui galima leisti dirbti tam tikrą darbą, atsižvelgtų į rizikos vertinimo rezultatus.

Su jaunimo darbo sąlygomis ir kaulų bei raumenų sistemos pažeidimų prevencija gali būti susiję ir kitų Europos direktyvų, standartų ir gairių reikalavimai, taip pat valstybių narių nacionalinės nuostatos.

### **Išvados ir papildoma informacija**

Nepatogi laikysena, pasikartojantys judesiai, krovinių krovimas rankomis ir kartu nepalankios darbo sąlygos – dažnas reiškinys daugelyje viešbučių, restoranų ir viešojo maitinimo įstaigų sektoriaus darbo vietų. Minėtieji ir daugelis kitų veiksnių lemia, ar darbuotojui gresia kaulų bei raumenų sistemos pažeidimų rizika. Kadangi šiuos pažeidimus sunku išgydyti ir jie gali labai pakenkti ilgalaikiai sveikatai, būtina imtis prevencinių priemonių.

Teisės aktais nustatyta, kad darbdavys privalo rūpintis darbuotojų sveikata ir sauga. Jis yra atsakingas už rizikos darbo vietoje vertinimą ir visų darbuotojų saugos bei sveikatos standartų gerinimą.

Šiek tiek patarimų patiems darbuotojams: jei dirbate pasikartojantį arba daug fizinių pastangų reikalaujantį darbą, darykite pakankamai pertraukų; judėkite ir dažnai keiskite darbinę kūno padėtį; iki pat darbo pabaigos paisykite įspėjamųjų simptomų, pvz., didėjančio nuovargio ir skausmų.

### **Informacijos šaltiniai**

Yra daugybė specialios informacijos apie kaulų bei raumenų sistemos pažeidimus viešbučių, restoranų ir viešojo maitinimo įstaigų sektoriuje ir bendresnės informacijos šaltinių. Informacijos šaltinių sąrašas pateiktas toliau.

### **Specialioji informacija**

„Sprains and strains in the young workers in the Restaurant and catering industry“ („Restoranuose ir viešojo maitinimo įstaigose dirbančio jaunimo patiriami patempimai ir panašūs sužeidimai“):



## Kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai viešbučių, restoranų ir viešojo maitinimo įstaigų sektoriuje

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

Informacija apie kaulų bei raumenų sistemos pažeidimų kontrolę ir prevenciją pateikiama pagal įvairias veiklos sritis, pvz., „Serving“ („Aptarnavimas“), „Clean-Up“ („Valymas“), „Strains & Sprains“ („Patempimai ir panašūs sužeidimai“).

Apie įvairius darbus parengti informaciniai lapai su patarimais, kaip išvengti sužeidimų dirbant greitojo maisto prekybos taškuose, pvz., rengiant prižiūrėtojus, bakalėjos parduotuvėse, biuruose ir kino teatruose.

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

„How I beat RSI“ („Kaip aš kovoju su pasikartojančios įtampos traumomis“): <http://www.howibeatrsi.com/>. Šioje tinklavietėje pasakojama, kaip jaunas darbuotojas sėkmingai ėmėsi priemonių šiam kaulų bei raumenų sistemos pažeidimui įveikti.

Restoranų saugos mokymo gairės pateiktos Sveikatos, saugos ir darbuotojų atlyginimų komiteto tinklavietėje:

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

### **Bendroji informacija**

Jungtinės Karalystės sveikatos ir saugos komitetas teikia darbuotojams patarimus dėl nugaros skausmų ir informaciją apie rizikos vertinimą įvairiose profesinėse srityse ar darbo vietose: <http://www.hse.gov.uk/msd/>

Sveikatos, saugos ir darbuotojų atlyginimų komiteto parengtas dokumentas „Safety tip sheets — preventing injuries from ergonomic hazards“ („Saugos instrukcijos: kaip išvengti sužeidimų dėl ergonominių pavojų“) pateiktas čia:

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



## Kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai viešbučių, restoranų ir viešojo maitinimo įstaigų sektoriuje

- <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, Ireland: EFILWC, 2004.
- <sup>2</sup> Houtman ILD, Andries F, Berg R van den & Dhondt S. 'Sectoral profiles of working conditions'. Dublin, Ireland: EFILWC, 2002.
- <sup>3</sup> 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>.
- <sup>4</sup> 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>.
- <sup>5</sup> 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>
- <sup>6</sup> 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](http://www.wcb.nt.ca/publications/S_YWStudentManual.pdf)
- <sup>7</sup> 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](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, 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.
- <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> Teen worker safety in restaurants – etool,  
<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>



## **Kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai viešbučių, restoranų ir viešojo maitinimo įstaigų sektoriuje**

---

<sup>11</sup> Teen worker safety in restaurants – etool,

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

<sup>12</sup> Teen worker safety in restaurants – 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, Available at:

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