

Afecțiuni musculo-scheletice (AMS) în sectorul HORECA

Introducere

În sectorul hotelier, al restaurantelor și de catering (HORECA) sunt angajate aproximativ 7,8 milioane de persoane în Uniunea Europeană. Acest sector se caracterizează prin prezența în proporție ridicată a întreprinderilor mici, a lucrătorilor tineri, femeilor și lucrătorilor migranți¹. Condițiile de lucru sunt uneori dificile și includ un nivel ridicat de cerințe (în special datorită contactului direct cu clienții), un volum mare de muncă fizică și un program de lucru temporar și neregulat². Consecința este reprezentată de un mare risc de apariție a unor probleme de sănătate legate de muncă, inclusiv afecțiuni musculo-scheletice (AMS).

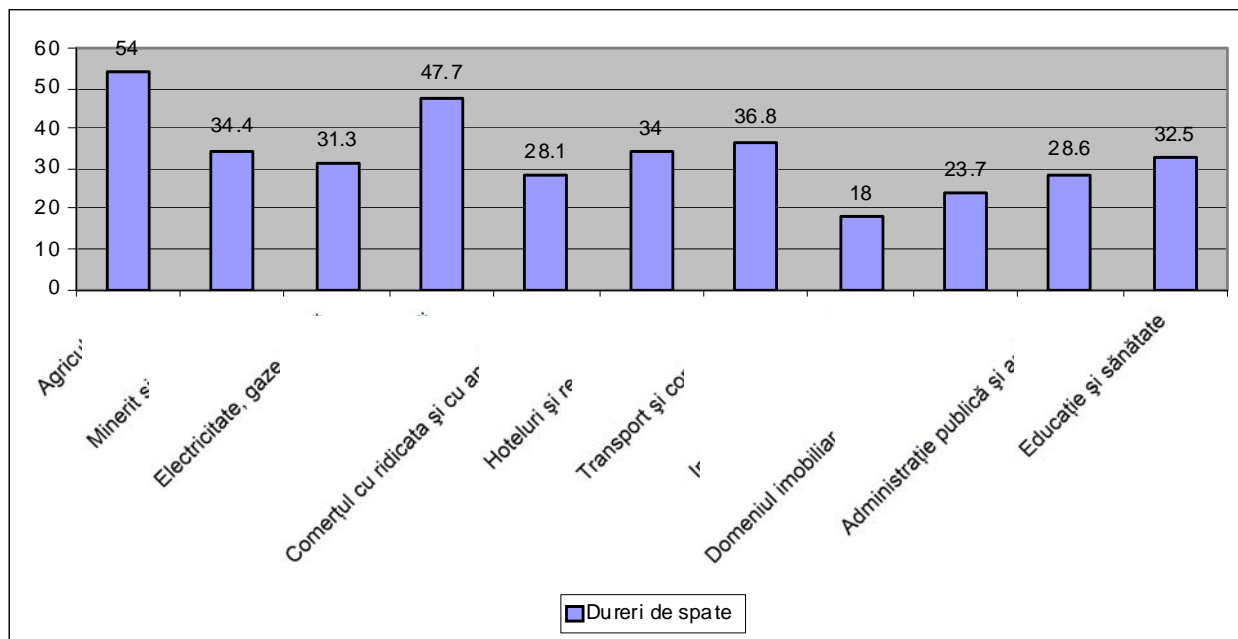
Prezentare statistică: AMS în sectorul HORECA

Volumul de muncă fizică este ridicat. În 2000, aproximativ 55% din lucrătorii din UE-15 au afirmat că munca lor implică lucrul în poziții dureroase sau obositoare, față de 45% din lucrătorii din toate sectoarele. Aproximativ 43% dintre aceștia au afirmat că munca lor implică transportul sau mutarea unor obiecte grele (față de 36% în total) iar 64% au afirmat că își mișcă mâinile sau brațele în mod repetitiv (în comparație cu 56% în total)³. Ca urmare, AMS sunt foarte răspândite în sectorul HORECA: aproximativ 33% din lucrătorii din UE-15 afirmă că suferă de dureri de spate. Aproximativ 20,3% afirmă că suferă de dureri musculare în zona gâtului, aproximativ 11,5% în zona membrilor superioare și 17,6% în zona membrilor inferioare⁴. În statele în curs de aderare și statele candidate, 34% din lucrătorii din sectorul HORECA afirmă că suferă de dureri de spate⁵. Durerile musculare ale membrilor inferioare sunt mai frecvente în sectorul HORECA decât în alte sectoare.



Afecțiuni musculo-scheletice (AMS) în sectorul HORECA

Grafic: Procentele de lucrători care afirmă că suferă de dureri de spate legate de muncă, UE-15, ESWC 2000



Ce sunt AMS?

Afecțiunile musculo-scheletice legate de muncă sunt deficiențe ale elementelor corpului, precum mușchii, articulațiile, tendoanele, ligamentele, nervii, oasele și sistemul circulator localizat, provocate sau agravate în principal de muncă și de efectele mediului în care se desfășoară activitatea.

Cele mai multe AMS legate de muncă sunt afecțiuni cumulative care decurg din expunerea repetată la sarcini de înaltă sau joasă intensitate pe o perioadă lungă de timp. Cu toate acestea, AMS pot fi și traume acute, cum ar fi fracturile care au loc în timpul unui accident.

Aceste probleme afectează în special spatele, gâtul, umerii și membrele superioare, dar pot afecta și membrele inferioare. Anumite AMS, precum sindromul de tunel carpian, sunt specifice datorită semnelor și simptomelor bine definite. Altele sunt nespecifice deoarece există numai senzația de durere sau disconfort, fără evidența unei afecțiuni clare specifice. Acest lucru nu înseamnă, însă, că aceste simptome nu există.

AMS pot fi caracterizate ca afecțiuni episodice deoarece de multe ori durerea dispare și reapare după câteva luni sau după câțiva ani. Cu toate acestea, unele AMS pot deveni persistente sau ireversibile.



Afecțiuni musculo-scheletice (AMS) în sectorul HORECA

De ce sunt lucrătorii din sectorul HORECA în mod special expuși riscului?

Pentru lucrătorii din sectorul HORECA poate exista un risc mai mare de apariție a AMS deoarece:

- activitatea acestora presupune de multe ori perioade prelungite de stat în picioare și lucrul în poziții incomode;
- o mare parte a activității acestora este solicitantă în punct de vedere fizic, prezintă un nivel ridicat de stres și implică un program de lucru prelungit;
- în acest sector sunt angajați mulți lucrători sezonieri, care nu au timp să se adapteze la această activitate;
- sunt angajați mulți lucrători tineri care nu sunt obișnuiți cu lucrul și nu și-au dezvoltat încă priceperea necesară.

Factori de risc

Există un număr de factori de risc care pot contribui la dezvoltarea AMS. Cei mai importanți din punct de vedere fizic vizează pozițiile de lucru, nivelul de forță exercitat, ratele de repetiție necesare și perioadele lungi de lucru fără pauză. AMS pot apărea dacă oricare dintre acești factori de risc, fie separat, fie în combinație, suprasolicită sistemul musculo-scheletic.

1. Poziția este postura corpului — inclusiv brațele și picioarele — în timpul lucrului. Pozițiile inadecvate sau incomode înseamnă că articulațiile sunt întinse peste poziția lor confortabilă, neutră, aproape de limita maximă a gamei lor de mișcări. De asemenea, nu se recomandă menținerea aceleiași poziții pe perioade îndelungate. Exemplele de poziții inadecvate includ:

- brațele ridicate la nivelul umerilor sau deasupra acestora;
- încheieturile mâinii îndoite;
- spatele îndoit sau aplecat;
- gâtul îndoit sau capul întors;
- perioade lungi de stat în picioare.

Aceste poziții sunt asociate cu o creștere a riscului de vătămări și trebuie evitate pe cât posibil.



Afecțiuni musculo-scheletice (AMS) în sectorul HORECA

Tabelul 1: Exemple specifice în sectorul HORECA

Locul/sarcina/persoana	Poziție incomodă
Personal de servire la bar / chelneri	Întindere peste masă în timpul servirii și preparării mâncării; lucrul în spații de mici dimensiuni.
Personal de bucătărie	Ținerea capului în poziție aplecată pentru prepararea mâncării; întinderi în timpul preparării mâncării; întinderi pentru a ajunge la ingrediente; bucătării proiectate necorespunzător; spații de lucru de mici dimensiuni.
Personal de serviciu	Poziții în care corpul este aplecat sau întins; spre exemplu, lucrul cu corpul aplecat înainte, întinderi, stat în genunchi în timpul aranjării patului sau curățării camerei.
Personalul hotelier general	Proiectarea necorespunzătoare a birourilor; lucrul la calculator stând în picioare.

2. Forța este exercitată în timpul lucrului; spre exemplu, atunci când se ridică o cutie grea sau se controlează o unealtă manuală. Cu cât este mai mare forța pe care o aplică lucrătorul, cu atât este mai mare riscul de vătămare. Cantitatea de forță depinde de mulți factori, cum ar fi:

- greutatea, forma și prinderea (manuală) a obiectului care trebuie manipulat manual;
- amplasarea unui obiect în raport cu corpul; spre exemplu, este nevoie de mai mult efort pentru a transporta o cutie cu brațele întinse și depărtate de corp decât atunci când aceasta este ținută aproape de corp.



Afecțiuni musculo-scheletice (AMS) în sectorul HORECA

Tabelul 2: Exemple specifice în sectorul HORECA

Locul/sarcina/persoana	Forța/ridicarea
Personal de servire la bar /chelneri	Transportarea de tăvi pentru servire; transportarea vaselor; mutarea meselor și scaunelor; transportarea alimentelor necesare în restaurant; transportarea rezervelor de băuturi și a lăzilor goale.
Personal de bucătărie	Transportarea pachetelor de alimente în vrac; mutarea oalelor și tigăilor; așezarea vaselor și paharelor pe rafturi.
Personal de serviciu	Mutarea paturilor și mobilei; transportarea echipamentului de lucru.
Personalul hotelier general	Transportarea bagajelor.

3. Rata de repetiție este numărul de executări ale unui set de mișcări într-o anumită perioadă de timp. Mișcările repetitive sunt în mod deosebit periculoase dacă implică aceleași articulații și grupe musculare. Cu cât este mai mare numărul de repetări cu atât este mai mare riscul de vătămare. Ratele de repetiție care depășesc frecvența de 20 pe minut pot expune încheieturile și mâinile la un nivel ridicat de risc.

Tabelul 3: Exemple specifice în sectorul HORECA

Locul/sarcina/persoana	Mișcare repetitivă
Personal de servire la bar/chelneri	Debarasarea, ștergerea și aranjarea mesei; amestecarea cocktail-urilor; ștergerea paharelor.
Personal de bucătărie	Tăierea și tocarea manuală în cadrul preparării mâncării; amestecarea.
Personal de serviciu	Aspirarea; spălarea geamurilor; ștergerea podelelor.
Personal hotelier general	Utilizarea mouse-ului și a tastaturii calculatorului; deschiderea ușilor pentru oaspeți.

4. Durata este numărul de minute sau ore pe zi sau de zile pe an în care lucrătorul își desfășoară activitatea specifică fără pauză. În general, cu cât durata este mai mare, cu atât riscul de vătămare este mai mare.

Acești patru factori principali de risc, fie în mod singular, fie în combinație, pot determina expunerea unui lucrător la riscul de dezvoltare a AMS.



Afecțiuni musculo-scheletice (AMS) în sectorul HORECA

Există și alți factori care pot crește riscul de apariție a AMS. Aceștia sunt legați de:

- mediul de lucru⁶:
 - condițiile climatice — temperatura, viteza aerului și umiditatea. Temperatura afectează mușchii iar căldura și umiditatea în bucătărie determină oboseala lucrătorului, producând transpirația. Transpirația îngreunează ținerea uneltelor, acestea necesitând mai multă forță pentru a putea fi folosite;
 - iluminatul poate crea porțiuni foarte luminoase sau umbre, determinând lucrătorul să adopte poziții incomode pentru a vedea mai clar în timpul lucrului;
 - zgomotul produs de echipamentele de bucătărie și de oaspeți poate provoca pierderea auzului și tensionarea corpului, ceea ce are ca rezultat o poziție incomodă a corpului și declanșarea rapidă a oboselii;
 - vibrațiile echipamentelor, cum ar fi mixerele, provoacă modificări ale circulației având ca rezultat amortizarea mâinilor și nevoia de a folosi mai multă forță la prinderea echipamentelor;
- caracteristicile individuale și capacitatea lucrătorului:
 - experiența și familiaritatea activității;
 - formarea;
 - vârsta lucrătorului;
 - dimensiunile fizice individuale, inclusiv înălțimea, greutatea și forța lucrătorului;
 - stilul de viață personal;
 - antecedentele afecțiunilor (spatelui). Antecedentele de dureri dorsale reprezintă unul dintre factorii cei mai de încredere pentru prevederea durerilor dorsale ulterioare legate de muncă⁷;
 - îmbrăcămintea, încălțăminte, echipamentul individual și de protecție;
- factori psiho-sociali de risc și organizarea muncii⁸:
 - volum ridicat de muncă și nivel ridicat de stres la locul de muncă;
 - condiții nefavorabile de lucru, cum ar fi deficiențe frecvente de personal, program de lucru prelungit, munca sub presiune, lipsa controlului și comportamentul indezirabil al clienților;
 - lipsa de sprijin din partea directorilor, supraveghetorilor și colegilor.

S-a sugerat că, împreună, solicitările fizice și psihice pot crește riscul de accentuare a AMS.⁹



Afecțiuni musculo-scheletice (AMS) în sectorul HORECA

Strategii de prevenire și intervenție

Angajatorii trebuie să adapteze strategiile de intervenție și strategie la sectorul HORECA. Pentru a se asigura că toate aspectele activității sunt luate în considerare, lucrătorii trebuie să participe la acest proces.

Evaluarea riscurilor

Angajatorii au obligația legală de a proteja sănătatea și securitatea lucrătorilor lor. Angajatorul trebuie să evalueze riscurile legate de securitatea și sănătatea la locul de muncă și apoi, dacă este cazul, să îmbunătățească standardele. Acest proces reprezintă evaluarea riscurilor. O bună evaluare a riscurilor trebuie să acopere toate operațiunile standard și să reflecte modul în care activitatea este prestată în mod efectiv. Angajații trebuie să coopereze cu angajatorul și supraveghetorii lor la efectuarea analizei riscurilor. Mai jos este prezentat un ghid pe etape.

Observarea pericolelor

Prima etapă este reprezentată de identificarea riscurilor. Orice circumstanțe sau condiții care prezintă riscul de producere a unui incident reprezintă un pericol. Activitățile recunoscute ca factori de risc pentru dezvoltarea AMS includ:

- manevrarea unor obiecte foarte grele;
- lucrul în cadrul căruia mâinile sunt ridicate deasupra înălțimii umerilor;
- mers și stat în picioare timp de mai multe ore;
- aplecarea și întinderea pentru debarasarea, ștergerea și aranjarea mesei și transportarea proviziilor pentru restaurant;
- ridicarea tăvilor supraîncărcate de vase și pahare.

Stabilirea persoanelor care pot fi vătămate și a modului în care acest lucru se poate produce

A doua etapă implică identificarea riscurilor și a persoanelor care pot suferi vătămări.

- Bucătarii pot suferi de întinderi ale gâtului și rigiditate musculară provocată de perioadele lungi de stat în picioare și ținerea capului aplecat pentru tăierea ingredientelor.
- Persoanele însărcinate cu spălarea vaselor pot suferi de dureri de spate din cauza perioadelor prelungite de stat cu spatele aplecat și din cauză că spală vasele la o chiuvetă situată prea jos.

Evaluarea riscurilor și decizia asupra măsurilor care trebuie luate

A treia etapă încheie evaluarea riscurilor și prezintă măsurile necesare.



Afecțiuni musculo-scheletice (AMS) în sectorul HORECA

- La nivel individual, de exemplu, se poate folosi tăierea și tocarea mecanică pentru prevenirea vătămărilor repetate cauzate de întinderi?
- La nivel de societate, pot fi variate activitățile în vederea prevenirii mișcărilor repetitive?

Luarea măsurilor

Măsurile trebuie să aibă în vedere în primul rând prevenirea vătămărilor, dar și limitarea gravității oricărei vătămări apărute. Lucrătorii trebuie să fie informați cu privire la riscurile și la măsurile care se vor lua pentru a fi protejați.



Afecțiuni musculo-scheletice (AMS) în sectorul HORECA

Gândiți-vă la	Reducerea riscurilor	Măsuri posibile
Ce faceți la locul de muncă	<ul style="list-style-type: none">- Evitați pozițiile incomode- Evitați îndoirea încheieturii mâinilor și extinderea degetelor în sus- Evitați mișcările repetitive- Evitați perioadele îndelungate de stat în picioare- Evitați perioadele lungi în poziții în care corpul este întins- Limitați numărul de tăvi pe care le transportați	<ul style="list-style-type: none">- Țineți coatele lipite de corp când transportați o tavă- Țineți tava atât cu brațul, cât și cu mâna- Alternați mâinile când transportați ceva- Solicitați ajutorul când mutați mesele și scaunele- Folosiți o bară pentru a vă odihni picioarele când gătiți sau spălați vasele¹⁰- Purtați încălțăminte adecvată- Folosiți suprafețe de lucru cu înălțime reglabilă- Folosiți tehnica de ridicare corespunzătoare- Folosiți o scară pentru a ajunge la obiectele așezate pe rafturi
Ce unelte folosiți	<ul style="list-style-type: none">- Folosiți unelte proiectate pentru a răspunde nevoilor dumneavoastră și care vă ușurează munca	<ul style="list-style-type: none">- Folosiți cărucioare pentru a transporta vasele- Folosiți unelte de curățat cu sisteme adecvate de prindere- Folosiți robinete cu nivel ajustabil¹¹- Folosiți cuțite cu mâner ergonomic pentru a permite încheieturii mâinii să rămână dreaptă- Folosiți dispozitive mecanice pentru a tăia, toca sau amesteca alimentele (mixere)
Unde lucrați	<ul style="list-style-type: none">- Modificați amenajarea spațiului de lucru pentru a vă ușura munca- Limitați flexiunile coloanei vertebrale- Preveniți necesitatea	<ul style="list-style-type: none">- Așezați un obiect în chiuvetă pentru a ridica suprafața în timp ce spălați vasele¹²- Reamenajați spațiul de lucru pentru a vă fi mai ușor să ajungeți la



Afecțiuni musculo-scheletice (AMS) în sectorul HORECA

	întinderilor pentru a ajunge la diverse obiecte	ingrediente; aranjați articolele pe care le folosiți cel mai des în locurile la care se poate ajunge ușor
Cine sunteți	<ul style="list-style-type: none">- Asigurați-vă că aveți capacitatea necesară pentru a vă descurca- Aveți o dizabilitate permanentă sau temporară?- Sunteți însărcinată?	<ul style="list-style-type: none">- Solicitați ajutorul în cazul în care considerați că aveți nevoie de acesta- Folosiți echipamente corespunzătoare pentru dimensiunile dumneavoastră- Solicitați instruire practică sau o ajustare adecvată care să vă ajute să vă desfășurați activitatea
Cum este organizată munca dumneavoastră	<ul style="list-style-type: none">- Reduceți acumulările de oboseală sau stres	<ul style="list-style-type: none">- Variați activitățile- Schimbați-vă în continuu poziția

Luați în considerare măsurile luate până în prezent

Ester important să verificați că nu se creează noi pericole, de exemplu în ceea ce privește mâinile, membrele superioare sau gâtul în momentul introducerii unor măsuri menite să reducă riscurile pentru coloana vertebrală.

Instruirea

Instruirea practică la locul de muncă este esențială pentru prevenirea AMS. Aceasta trebuie să includă:

- tehnici de manipulare a obiectelor;
- amenajarea postului de lucru;
- identificarea factorilor de risc pentru AMS (a se vedea cele de mai sus);
- modul de utilizare a echipamentelor și uneltelor în mod sigur și ergonomic;
- modul de utilizare a echipamentului individual de protecție;
- luarea de pauze sau rotația activităților în vederea recuperării corpului după efort.

Prezentarea politicii/legislației

La nivel european există mai multe directive care au legătură (in)directă cu AMS (a se vedea tabelul).



Afecțiuni musculo-scheletice (AMS) în sectorul HORECA

Directive europene care au legătură cu AMS (iunie 2006)¹³

Directiva	Subiect
89/391/CEE din 12/06/1989 Data publicării: 29/06/1989 Disponibilă la: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/1	Directivă cadru: Această directivă generală privind punerea în aplicare a unor măsuri pentru promovarea îmbunătățirii securității și sănătății lucrătorilor la locul de muncă nu are legătură directă cu AMS. Cu toate acestea, directiva impune angajatorului să ia măsurile necesare pentru asigurarea securității și sănătății lucrătorilor în toate aspectele activității acestora.
89/654/CEE din 30/11/1989 Data publicării: 30/12/1989 Disponibilă la: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/2	Locul de muncă: Această directivă privește cerințele minime de securitate și sănătate atât pentru locurile de muncă existente, cât și pentru cele nou create. Aceste cerințe sunt descrise în mod detaliat în anexele directivei. Cerințele privind libertatea de mișcare la postul de muncă sunt relevante din perspectiva prevenirii AMS.
89/655/CEE din 30/11/1989 Disponibilă la: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/3 89/656/CEE din 30/11/1989 Disponibilă la: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/4 Data publicării: 30/12/1989	Echipamentul de lucru, echipamentul individual de protecție: Directivele 89/655/CEE și 89/656/CEE se referă la adecvarea echipamentului de lucru și a echipamentului individual de protecție. Adecvarea influențează riscurile legate de AMS. Toate echipamentele individuale de protecție trebuie să fie conforme cu cerințele ergonomice și starea de sănătate a lucrătorilor și să se potrivească în mod corect persoanei care le poartă, după orice ajustare necesară.
90/269/CEE din 29/5/1990 Data publicării: 21/06/1990	Manipularea manuală a încărcăturilor (a se vedea mai jos)
90/270/CEE din 29/5/1990 Data publicării: 21/06/1990	Monitoarele (a se vedea mai jos)
93/104/CE din 23/11/1993 Data publicării: 13/12/1993 Disponibilă la: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/74	Timpul de lucru: Această directivă privește organizarea timpului de lucru. Factori precum munca repetitivă, munca monotonă, oboseala și timpii de lucru pot duce la creșterea riscului de apariție a AMS. Această directivă prevede cerințe referitoare la acești factori; de exemplu, pauze, repaus săptămânal, concediu anual, lucrul pe timp de noapte, lucrul în ture și tipurile de activități.
98/37/CE din 22/06/1998 Data publicării: 23/07/1998 Disponibilă la: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/32	Echipamentele tehnice: Apropierea legislațiilor statelor membre în domeniul echipamentelor tehnice.
2002/44/CE din 25/06/2002 Data publicării: 06/07/2002 Disponibilă la: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/19	Agenți fizici (vibrații): Expunerea lucrătorilor la riscurile generate de vibrații.



Afecțiuni musculo-scheletice (AMS) în sectorul HORECA

Cele mai relevante directive privind prevenirea AMS sunt:

Directiva Uniunii Europene 90/269/CEE (<http://osha.europa.eu/data/legislation/6>) care prevede cerințele minime de sănătate și securitate privind manipularea manuală a încărcăturilor.

Angajatorii trebuie să utilizeze mijloacele corespunzătoare pentru:

- evitarea necesității manipulării manuale a încărcăturilor de către lucrători;
- adoptarea măsurilor organizatorice necesare pentru reducerea riscurilor, în cazul în care manipularea manuală nu poate fi evitată;
- asigurarea informării corespunzătoare a lucrătorilor cu privire la greutatea unei încărcături, centrul de greutate sau porțiunea cea mai grea, în cazul în care conținutul ambalajului este descentrat;
- asigurarea unei formări adecvate și a unor informații cu privire la modul corect de manipulare a încărcăturilor.

Directiva Uniunii Europene 90/270/CEE (<http://osha.europa.eu/data/legislation/5>) prevede cerințe minime de securitate și siguranță pentru lucrul la monitor.

Angajatorii au obligația de a:

- analiza posturile de lucru;
- evalua condițiile de securitate și sănătate;
- combate orice riscuri legate de vedere, probleme fizice și probleme de stres psihic.

Există, de asemenea, o directivă europeană relevantă pentru prevenirea AMS în rândul lucrătorilor tineri, care reprezintă o mare parte din lucrătorii din sectorul HORECA. Directiva prevede responsabilitatea angajatorilor de a se asigura că riscurile pentru lucrătorii tineri sunt minimizate. Lucrătorii tineri trebuie să coopereze cu angajatorii și supraveghetorii pentru asigurarea respectării de către cei dintâi a procedurilor de bună practică privind securitatea și sănătatea în muncă la locul lor de muncă.

Directiva europeană (94/33/CE) (<http://osha.europa.eu/data/legislation/18>) privind protecția tinerilor la locul de muncă impune angajatorilor:

- să țină cont de lipsa de experiență, de cunoștințe și de imaturitatea lucrătorilor tineri atunci când evaluează riscurile legate de sănătatea și siguranța acestora;
- să efectueze evaluarea înainte începerii lucrului de către tânărul respectiv;
- să țină cont de evaluarea riscurilor pentru a stabili dacă tânărului i se interzice efectuarea unei anumite activități.



Afecțiuni musculo-scheletice (AMS) în sectorul HORECA

Cerințele altor directive, standarde și orientări europene, împreună cu dispozițiile naționale ale statelor membre pot fi de asemenea relevante în ceea ce privește condițiile de lucru pentru tineri și prevenirea AMS.

Concluzii și informații suplimentare

Pozițiile incomode, mișcările repetitive și manipularea manuală a încărcăturilor, precum și condițiile nefavorabile de lucru sunt caracteristice pentru majoritatea activităților din sectorul HORECA. Acești factori și mulți alții pot determina dacă un lucrător este expus riscului de dezvoltare a AMS. Deoarece AMS sunt greu de vindecat și pot afecta în mod sever sănătatea unui lucrător pe termen lung, prevenirea lor este vitală.

Prin lege, angajatorul este obligat să protejeze sănătatea și securitatea lucrătorilor. Acesta este răspunzător pentru evaluarea riscurilor la locul de muncă și pentru îmbunătățirea standardelor de securitate și sănătate a tuturor lucrătorilor.

Măsurile pe care le pot lua lucrătorii înșiși includ: luarea unor pauze suficiente în timpul muncilor repetitive sau de forță; mișcarea și schimbarea frecventă a poziției de lucru; acordarea atenției cuvenite simptomelor de avertizare, precum acumularea de oboseală și durerea apărute spre sfârșitul zilei de lucru.

Resurse de informație

Sunt disponibile foarte multe informații specifice cu privire la AMS în sectorul HORECA, precum și informații cu caracter mai general. Vă prezentăm o selecție a acestor informații mai jos.

Informații specifice

„Sprains and strains in the young workers in the Restaurant and catering industry” (Luxațiile și întinderile musculare care afectează lucrătorii tineri în industria restaurantelor și de catering), disponibil la

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

Informațiile privind controlarea și prevenirea AMS pot fi găsite în cadrul mai multor titluri referitoare la activități; de exemplu, „servirea”, „curățarea” și „luxații și întinderi”.

Date informative privind diferitele tipuri de activități oferă sfaturi referitoare la modul de prevenire a vătămarilor în timpul lucrului în restaurantele fast-food, pentru persoanele însărcinate cu curățenia, angajații magazinelor alimentare, lucrul în birouri sau cinematografe.

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



Afecțiuni musculo-scheletice (AMS) în sectorul HORECA

„How I beat RSI” (Cum am învins afecțiunile cauzate de activitățile repetitive) disponibil la: <http://www.howibeatrsi.com/> Acest site web prezintă modul în care un tânăr lucrător a reușit să combată afecțiunea musculo-scheletică de care suferea.

Pentru un ghid de instruire privind siguranța în restaurante, a se vedea Comisia privind sănătatea și securitatea lucrătorilor și compensarea acestora: <http://www.dir.ca.gov/CHSWC/SBMRMaterials.htm>

Generalități

Comisia privind sănătatea și securitatea din Regatul Unit oferă îndrumări pentru lucrători cu privire la durerile de spate și informații referitoare la evaluarea riscurilor pentru diverse sarcini sau activități de lucru: <http://www.hse.gov.uk/msd/>

„Safety tip sheets – preventing injuries from ergonomic hazards” (Fișe de recomandări de securitate – prevenirea vătămarilor provocate de pericolele de natură ergonomică) ale Comisiei privind sănătatea și securitatea lucrătorilor și compensarea acestora sunt disponibile la: <http://www.dir.ca.gov/CHSWC/SBMRMaterials.htm>



Afecțiuni musculo-scheletice (AMS) în sectorul HORECA

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” (Sectorul hotelier și al restaurantelor în Uniunea Europeană: condiții de muncă și de angajare). Dublin, Irlanda: EFILWC, 2004.

² Houtman ILD, Andries F, Berg R van den & Dhondt S. „Sectoral profiles of working conditions” (Profile sectoriale ale condițiilor de lucru). Dublin, Irlanda: EFILWC, 2002.

³ Fundația Europeană pentru Îmbunătățirea Condițiilor de Viață și de Muncă. „European survey on working conditions, 1995-2000” (Studiu privind condițiile de lucru la nivel european, 1995-2000). Disponibil la: <http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.

⁴ Fundația Europeană pentru Îmbunătățirea Condițiilor de Viață și de Muncă. „European survey on working conditions, 1995-2000” (Studiu privind condițiile de lucru la nivel european, 1995-2000). Disponibil la: <http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.

⁵ Fundația Europeană pentru Îmbunătățirea Condițiilor de Viață și de Muncă. „Working conditions in the acceding and candidate countries 2001” (Condiții de muncă în statele în curs de aderare și în statele candidate în 2001). Disponibil la: <http://www.eurofound.eu.int/ewco/surveys/ccindex.htm>

⁶ Consiliul pentru compensarea lucrătorilor din teritoriile de nord și Nunavut. „Safety and the young worker – students manual” (Securitatea și lucrătorii tineri – manualul studentului). Disponibil la: http://www.wcb.nt.ca/publications/S_YWStudentManual.pdf

⁷ Op De Beeck R and Hermans V. „Research on work-related low back disorders” (Cercetări privind afecțiunile dorsale legate de muncă). Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă, 2000, 67 p.

Disponibil la: 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” (Profile sectoriale ale condițiilor de lucru). Dublin, Irlanda: 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” (Sectorul hotelier și al restaurantelor în Uniunea Europeană: condiții de muncă și de angajare). Dublin, Irlanda: EFILWC, 2004.



Afecțiuni musculo-scheletice (AMS) în sectorul HORECA

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” (Studiu epidemiologic de investigare a potențialelor interacțiuni ale factorilor fizici și psiho-sociali de la locul de muncă, care pot crește riscul de apariția a simptomelor afecțiunilor musculo-scheletice ale gâtului și ale membrilor superioare). *Occup Environ Med* 2002;59:269-77.

Dempsey PG, Filiaggi AJ. „Task demands and musculoskeletal discomfort among restaurant wait staff” (Cerințele activităților de muncă și disconfortul musculo-scheletic în rândul personalului de servire în restaurante). *Ergonomics* 2006:93-106.

10 Teen worker safety in restaurants (Securitatea lucrătorilor tineri în restaurante) – etool, <http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

¹¹ Teen worker safety in restaurants (Securitatea lucrătorilor tineri în restaurante) – etool, <http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

¹² Teen worker safety in restaurants (Securitatea lucrătorilor tineri în restaurante)– etool, <http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

¹³ Roland Gauthy. „Musculoskeletal disorders: where we are, and where we could be” (Afecțiuni musculo-scheletice: unde suntem și unde am putea fi) 2005, Disponibil la: <http://hesa.etui-rehs.org/uk/dossiers/files/Newsletter27p22-27-en.pdf>