



73
LV

FACTS

Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra

ISSN 1725-7050

Apdraudējumi un risks, kas saistīts ar smagumu manuālu pārvietošanu darbavietā

Kas ir manuāla smagumu pārvietošana?

Manuāla smagumu pārvietošana (MSP) ir jebkura no minētajām darbībām, ko veic viens vai vairāki darbinieki: smagumu celšana, turēšana, nolikšana, grūšana, vilkšana, nešana vai pārvietošana (1). Krava var būt dzīva (persona vai dzīvnieks) vai nedzīva (priekšmets).

Kaut arī pēdējā laikā vērojama samazināšanās, to ES 25 strādājošo skaits, kas nes vai pārvieto smagumus, joprojām ir liels (34,5 %), ES 10 sasniedzot pat 38,0 % (2).

Kā MSP var ietekmēt darbinieku veselību?

Manuāla smagumu pārvietošana var izraisīt:

- vispārējus traucējumus, kas saistīti ar pakāpenisku un kumulatīvu balsta un kustību sistēmas darbības bojāšanu ilgstošu celšanas vai pārvietošanas darbību rezultātā, piemēram, sāpes muguras lejasdaļā;
- tādas spēcīgas traumas kā ievainojumus vai lūzumus negadījumu rezultātā.

Muguras sāpes Eiropā ir biežākā ar darbu saistītā sūdzība par veselību (23,8 %), kas jaunajās dalībvalstīs skar ievērojami vairāk strādājošo (38,9 %) (2).

Kas padara MSP kaitīgu?

Ir vairāki riska faktori, kas padara MSP kaitīgu un tādējādi palielina iespējas gūt traumas. Jo īpaši saistībā ar muguras traumām tie saistīti ar četriem MSP aspektiem.

Krava

Muguras traumas risks palielinās, ja krava ir:

- pārāk smaga; nav precīza svara ierobežojuma, ko varētu uzskatīt par drošu – 20–25 kg vairumam cilvēku ir liels smagums, ko celt;
- pārāk liela; ja krava ir pārāk liela, nav iespējams ievērot celšanas un nešanas pamatlikumus, proti, turēt nesamo pēc iespējas tuvāk ķermenim, un tādējādi muskuļi nogurst daudz ātrāk;
- grūti satverama; tas var izraisīt priekšmeta slīdēšanu un attiecīgi arī negadījumu, savukārt krava ar asām malām vai no kaitīga materiāla var savainot strādājošo;
- nelīdzsvarota un nestabila; tas rada muskuļu nevienādu noslogošanu un nogurumu tā iemesla dēļ, ka priekšmeta smaguma centrs ir novirzīts no darbinieka ķermeņa vidusdaļas;
- grūti aizsniedzama; lai sniegtos ar izstieptām rokām vai saliektu vai sagrieztu ķermeņa augšdaļu, ir vajadzīgs lielāks muskuļu spēks;
- tās forma vai izmēri aizsedz darbinieka redzeslokus, tādējādi palielinot iespēju paslīdēt, paklupt, nokrist vai sadurties ar kādu objektu.

Uzdevums

Muguras traumas risks palielinās, ja veicamais uzdevums

- ir pārāk spraigs, piemēram, tas tiek veikts pārāk bieži vai pārāk ilgi;
- ietver neērtas ķermeņa pozas vai kustības, piemēram, noliektu un/vai pagrieztu ķermeņa augšdaļu, paceltas rokas, saliektas plaukostas locītavas, sniegšanos kaut kam pāri;
- ietver atkārtotu darbību.

Vide

Muguras traumas risku var palielināt šādi darba vides apstākļi:

- nepietiekami daudz vietas MSP var būt par iemeslu neērtas ķermeņa pozas ieņemšanai un nedrošai smagumu pārvietošanai;
- nelīdzena, nestabila vai slidena grīda var palielināt negadījumu risku;
- karstums darbiniekiem liek justies nogurušiem, bet svišana apgrūtinā instrumentu saturēšanu, kam līdz ar to nepieciešams izmantot spēku, savukārt aukstums var padarīt rokas nejūtīgas, tādējādi apgrūtinot priekšmetu satveršanu;
- nepietiekams apgaismojums var palielināt negadījumu risku, jo darbinieki ir spiesti ieņemt neērtas ķermeņa pozas, lai saredzētu, ko tie dara.

Individuāli faktori (3)

Muguras traumas risku var ietekmēt arī daži individuāli faktori:

- pieredzes, apmācības trūkums vai darba specifikas nepārzināšana;
- vecums – ar nodzīvoto un nostrādāto gadu skaitu muguras lejasdaļas traucējumu risks palielinās;
- tādas fiziskās īpašības un spējas kā auguma garums, svars un izturība;
- iepriekšēji muguras veselības traucējumi.

Riska novērtējums

Darba devējiem ir pienākums novērtēt veselības un drošības riskus, ar kuriem saskaras to darbinieki. Lai veiktu efektīvu riska novērtējumu, ir jāveic šādi vienkārši pasākumi:

- jāapzina apdraudējumi, kas varētu izraisīt nelaimes gadījumus, traumas vai veselības pasliktināšanos;
- jāizvērtē, kurš varētu tikt savainots un kā tas varētu notikt;
- jāizvērtē, vai jau esošie drošības pasākumi ir pietiekami, vai arī ir nepieciešami papildu pasākumi;
- jāpārbauda riska faktori un jāpārskata preventīvie pasākumi.

(1) Padomes Direktīva 90/269/EEK par drošības un veselības aizsardzības prasību minimumu manuālai smagumu pārvietošanai.

(2) Eiropas Dzīves un darba apstākļu uzlabošanas fonds. *Ceturtais Eiropas darba apstākļu apsekojums*. 2005.

(3) Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra. *Research on work-related low back disorders*. 2000.

Preventīvie pasākumi

Negadījumus un veselības pasliktināšanos var novērst, likvidējot vai vismaz samazinot MSP riskus. Ir jāievēro šāda preventīvo pasākumu kārtība:

- riska likvidēšana – jāapsver, vai no MSP var izvairīties, piemēram, izmantojot šim nolūkam tādas automātiskas vai mehāniskas pārvietošanas iekārtas kā konveijerus vai autokrāvējus;
- tehniski pasākumi – ja no MSP nevar izvairīties, ir jāapsver tādu atbalsta iekārtu izmantošana kā celtņi, ratiņi vai cēlējratīņi;
- tādi organizatoriski pasākumi kā veicamo darbu maiņa un pietiekami ilgi pārtraukumi ir jāapsver vienīgi tad, ja MSP riska likvidēšana vai samazināšana nav iespējama;
- informācijas sniegšana par MSP risku un negatīvo ietekmi uz veselību, kā arī aprīkojuma lietošanas un pareizu pārvietošanas paņēmieni apmācība.

To darbinieku rehabilitācijai un reintegrācijai atpakaļ darbā, kuri cieš no balsta kustību aparāta slimībām (BKAS) traucējumiem, MSP darbavietā politikā ir jābūt neatņemamai sastāvdaļai. Tādējādi tiks uzlabota darbinieku veselība un labklājība un novērsta produktivitātes samazināšanās.

Darbinieku un to pārstāvju iesaistīšana ir būtiska, nosakot apdraudējumus darbavietā.

Pareizi smagumu pārvietošanas paņēmieni

Celšana

Pirms smaguma celšanas ir jāplāno un jāsaprot veicamajam uzdevumam. Pārlicinieties, ka:

- zināt, kur ejat;
- vietā, kurā strādājat, nav šķēršļu;
- esat kārtīgi satvēris pārvietojamo priekšmetu;
- rokas, pārvietojamais priekšmets un rokturi nav slideni;
- ja ceļat smagumu kopā ar vēl kādu, pirms sākat darbu, pārlicinieties, ka zināt, ko darāt.

Ceļot smagumu, jārikojas šādi:

- novietojiet ceļamo priekšmetu starp pēdām, pārlicoties ar ķermeni pār to (ja tas nav iespējams, centieties novietot ķermeni pēc iespējas tuvāk priekšmetam);
- ceļot izmantojiet kāju muskuļus;
- iztaisnojiet muguru;
- novietojiet nesamo pēc iespējas tuvāk ķermenim;
- celiet un nesiet priekšmetu ar taisnām, nolaistām rokām.

Grūšana un vilkšana

Ir svarīgi:

- veikt grūšanu un vilkšanu, izmantojot ķermeņa svaru; noliekties uz priekšu grūžot un noliekties atpakaļ velkot;
- lai būtu pietiekams kontakts ar grīdu, lai varētu noliekties uz priekšu vai atpakaļ;
- izvairīties no muguras griešanas vai liekšanas;
- lai pārvietošanas ierīcēm būtu rokturi un lai jūs varētu izmantot savas rokas spēka pielikšanai; rokturu augstumam vajadzētu būt starp plecu un jostasvietu, lai varētu grūst vai vilkt, atrodoties labā un neitrālā stāvoklī;
- lai pārvietošanas ierīces būtu labā stāvoklī, lai to riteņi būtu atbilstoša izmēra un līdzienī ripotu;
- lai grīdas būtu cietas, līdzenas un tīras.

Eiropas tiesību akti

Padomes Direktīva 90/269/EEK nosaka minimālās veselības un drošības prasības kravu apstrādē ar rokām, pastāvot īpašam riskam darbiniekiem gūt muguras traumas.

Citu Eiropas direktīvu, standartu un vadlīniju prasības, kā arī katras dalībvalsts noteikumi arī var būt svarīgi ar darbu saistītu MSP radītu veselības problēmu novēršanā (*).

Plašāka informācija par smagumu manuālu pārvietošanu, BKAS novēršanu un darbinieku ar BKAS saglabāšanu darbā ir pieejama interneta adresē <http://osha.europa.eu/topics/msds/>.

Plašāka informācija par Aģentūras publikācijām ir pieejama adresē <http://osha.europa.eu/publications>.

Pareiza smagumu manuāla pārvietošana.



Jāizvairās no muguras griešanas un liekšanas.



Avots: Demaret, J.-P., Gavray, F. un Willems, F. (Prevent). *Aidez votre dos — Manuel de la formation "prévention des maux de dos dans le secteur de l'aide à domicile"*. Proxima, 2006.

(*) Aģentūras tiesību akti tīmekļa vietnē: <http://osha.europa.eu/legislation>

Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra

Gran Vía 33, E-48009 Bilbao

Tāl. (+34) 94 479 43 60, fakss (+34) 94 479 43 83

E-pasts: information@osha.europa.eu

© Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra. Reproducēšana atļauta, norādot avotu. Printed in Belgium, 2007.

