

2020–2022 m. Saugių darbo vietų gerosios praktikos apdovanojimai

ATVEJO TYRIMAS



Raumenų ir kaulų sistemos sužalojimų prevencija profesionalios žvejybos įrangos gamybos įmonėje



ORGANIZACIJA / ĮMONĖ

UAB „Vonin Lithuania“

ŠALIS

Lietuva

SEKTORIUS

Virvių, lynų, virvelių ir tinklų gamyba

VEIKLA

Tradicinių žvejybos tinklų siuvimas rankomis



Šaltinis UAB „Vonin Lithuania“

Bendra informacija

UAB „Vonin Lithuania“ gamina žvejybos tralus ir žuvinaisos narvus. Įmonė įkurta 2013 m. Šiauliuose, tačiau nuo to laiko išplėtė savo gamybos pajėgumus, o jos darbuotojų skaičius padidėjo. Šiuo metu joje dirba 242 darbuotojai, iš kurių 80 proc. yra moterys.

2020 m. įsigyta automatizuota siuvimo mašina, kuria kilpų siuvimo darbas atliekamas keturis kartus greičiau nei jį atlieka operatoriai, ir kuria naudojantis sumažinamas darbuotojų patiriamas fizinio darbo krūvis. Vis dėlto kai

kurie klientai reikalauja, kad virvės ir (arba) tinklai būtų siuvami rankomis tradiciniu būdu.

Penkias ar daugiau dienų iš eilės operatoriai, naudodami ritę, turi apsiūti kilpas, įpintas į 22 mm storio karkaso virves ir tinklus. Dygsniai turi būti siuvami kas 1,52 cm, o į virvę vejamas siūlas turi būti tvirtai įtemptas naudojant vienos rankos fizinę jėgą, kita ranka laikant virvę.

Buvo stebimas darbo procesas ir vertinama jėga, naudojama rankiniu būdu įtempiant ir užveržiant siūlą, suvytą į ritę. Įtempiant suvytą siūlą ranka patiria 10–12 kg pasipriešinimo apkrovą. Įtempus suvytą siūlą,

momentinės apkrovos pasipriešinimo jėga paskutinio įtempimo ciklo metu siekia 20–30 kg. Per pamainą operatoriai atlieka apie 1 800 tokių judesių ir gali susidurti su dar didesne pasipriešinimo jėga.

2019 m. įmonėje užregistruoti trys nelaimingi atsitikimai, kurių metu darbuotojai patyrė pečių raumenų ir sąnarių patempimus. Taip pat pastebėta didelė darbuotojų kaita. Pagrindinio darbo proceso pakeisti neįmanoma, todėl dėmesys buvo sutelktas į darbuotojų mokymą siuvimo technikos ir dažnesnį periodinį darbuotojų perkėlimą iš vienos darbo vietos į kitą, siekiant išvengti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų.

Tikslai

Įmonė ketina didinti operatorių informuotumą apie tinkamą ergonomišką kūno padėtį darbo metu ir būdus išvengti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų.

Kas ir kaip buvo padaryta?

- Buvo atliktas operatorių darbo vietos rizikos vertinimas. Konsultuotasi su fizioterapeutais ir įgyvendintos kelios prevencinės priemonės. Įvesta darbuotojų, atliekančių didesnio fizinio krūvio reikalaujančius darbus, rotacija. Dabar, esant raumenų nuovargiui, darbuotojai gali rotuoti užduotis.
- Konsultuojantis su kineziterapeutais padaryta išvada, kad dirbdami operatoriai naudojo tik pečių ir rankų, o ne nugaros, krūtinės, juosmens ir kojų raumenis. Taip pat nustatyta, kad reikia gerinti stovėjimo ir sėdėjimo padėtis, atkreipti dėmesį į darbo vietos aukštį, taip pat kad trūksta supratimo apie tai, kaip svarbu tinkamai įrengti darbo vietas.
- Operatoriams skirtuose ergonomikos mokymuose pabrėžiama tinkamų darbo metodų svarba, siekiant sumažinti kūnui tenkančią apkrovą, kai darbo užduotis atliekama rankomis. Darbuotojai buvo supažindinti su kitais darbo metodais, kurie padėtų apsaugoti riešo, plaštakos ir alkūnės sąnarius, ypač laikant riešą neutralioje padėtyje darbo metu, išvengti smūgių ranka dirbant su rite (siekiant apsaugoti alkūnės sąnarį) ir traukti siūlą pasitelkus viso kūno raumenų jėgą.
- Komandų vadovai dalyvavo ergonomikos mokymuose, kad galėtų pataisyti ir instruktuoti operatorius, kurie atlieka darbą neergonomiškai.
- Darbo pamainos pradžioje atliekama trumpa penkių minučių trukmės mankštelė, skirta viso kūno raumenims ir sąnariams apšildyti.
- Prieš darbą arba po jo darbuotojai gali mankštintis su profesionaliu treneriu, kad sustiprintų viso kūno raumenis, naudodami savo kūno svorį (pagal individualų pajėgumą). Į treniruotes įtraukiami krovinių kėlimo, traukimo ir stūmimo pratimai, panašūs į darbo metu atliekamus veiksmus.
- Šiuo metu ypatingas dėmesys skiriamas profesinės rizikos veiksniams vykdant įvadinio mokymo, periodinio instruktavimo ir vidaus kontrolės veiklą.
- Ypač daug dėmesio instruktoriai skiria naujiems darbuotojams ir jų ergonomikos mokymams bei užduočių rotavimui.

- Visi operatoriai turi riešo ir alkūnės įtvarus, kad prireikus galėtų sumažinti skausmą.

Kas pasiekta?



Šaltinis UAB „Vonin Lithuania“

- Įmonė nedelsdama reagavo į naujus rizikos veiksnius, kai tik darbuotojai apie juos pranešė, ir užtikrino, kad visi incidentai būtų ištirti.
- Įmonėje padidėjo pasitenkinimas darbu ir sumažėjo darbuotojų kaita.
- Operatoriai patiria mažesnę pečių patempimo riziką.
- 2020 m. neįvyko nė vienas nelaimingas įvykis, susijęs su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais ar kitais veiksniais.

Sėkmės veiksniai

- Operatyviai reaguota į naujai atsiradusius rizikos veiksnius, o darbuotojai įtraukti į sprendimų paiešką.
- Įmonė konsultavosi su savo srities specialistais (ergonomikos ir fizinio aktyvumo specialistais).
- Buvo vykdomi darbuotojų ir darbdavio atstovų mokymai.
- Darbuotojų sauga ir sveikata buvo įtraukta į vidaus kontrolės sritį.



Šaltinis UAB „Vonin Lithuania“

Pritaikomumas

Metodą, pagal kurį rengiami specialistų ergonomikos mokymai, kuriuose supažindinama su darbo metodais ir mokoma fizinių pratimų, gali lengvai pritaikyti kitos įmonės, kurių darbuotojams tenka atlikti pasikartojančias fizinio darbo užduotis, sukeliančias tam tikrų raumenų įtampą, kurios negalima pašalinti techniniais ar organizaciniais pakeitimais.

Išlaidos ir nauda

Išlaidos:

- 120 EUR per mėnesį (fizinio aktyvumo specialistui);
- 400 EUR (mokymo įrangai);
- 200 EUR (ergonomikos mokymui (fiksuoto dydžio mokesčiai);
- ergonomikos mokymui skirtas laikas – 10 valandų per 3 mėnesių laikotarpį.

Nauda:

- dėl su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų neprarandamos darbo dienos;
- darbuotojai motyvuojami pranešti apie riziką, nes darbdavys pradėjo greitai reaguoti.

Pagrindiniai gerosios praktikos pavyzdžio aspektai

- Kadangi daugelį užduočių reikia atlikti rankomis, atlikta kruopšti analizė, siekiant rasti saugiausią darbo metodą.
- Ergonomikos mokymai ir fiziniai pratimai suteikė operatoriams žinių, kaip saugiau atlikti darbo užduotis ir kaip išvengti traumų naudojant viso kūno raumenis ir nepertempiant konkrečių raumenų.
- Užduočių rotavimas taip pat padeda sumažinti riziką.

Papildoma informacija

Daugiau informacijos pateikiama

<https://vonin.eu>

Operatoriams skirtuose ergonomikos mokymuose pabrėžiama tinkamų darbo metodų svarba, siekiant sumažinti kūnui tenkančią apkrovą, kai darbo užduotis atliekama rankomis.