

Listta ta' kontroll għall-prevenzjoni ta' qagħdiet ħżiena fuq ix-xogħol

Parti A: Introduzzjoni

Qagħda tajba waqt ix-xogħol tirrappreżenta prerekwizit għall-prevenzjoni ta' disturbi muskuloskelettriċi (MSDs) relatati max-xogħol. Dawn huma indebolimenti tal-istrutturi tal-ġisem bħall-muskoli, il-ġogi, it-tendini, il-ligamenti, in-nervituri, l-għadam jew is-sistema lokalizzata taċ-ċirkolazzjoni tad-demem li huma kkawżati jew aggravati primarjament mix-xogħol jew mill-effetti tal-ambjent immedjat li fih isir ix-xogħol. Qagħda tajba hija waħda li hija komda u li fiha l-ġogi jkunu allinjati b'mod naturali – il-qagħda newtrali. Meta wieħed jaħdem bil-ġisem f'qagħda newtrali jkun qed inaqqas l-istress u t-tensjoni fuq il-muskoli, it-tendini u s-sistema skeletrika, u għalhekk ir-riskju li l-ħaddiema jżviluppaw MSDs jonqos.

Qagħdiet skomdi huma dawk li fihom, il-partijiet differenti tal-ġisem ma jkunux fil-qagħda naturali tagħhom. Meta ġog jersaq 'il bogħod mill-qagħda naturali tiegħu, ikun hemm bżonn ta' aktar sforz muskolari biex tiġi applikata l-istess forza u dan jirriżulta f'għeja muskolari. Barra minn hekk, qagħdiet mhux naturali jistgħu jżidu t-tensjoni fuq it-tendini, il-ligamenti u n-nervituri. Huma jżidu r-riskju ta' korriment u għaldaqstant għandhom jiġu evitati jekk dan ikun possibbli.

Figura 1: Qagħdiet skomdi – il-partijiet tal-ġisem mhumiex fil-qagħda naturali tagħhom



Copyright Prevent



Lista ta' kontroll għall-prevenzjoni ta' qagħdiet ħżiena fuq ix-xogħol

Figura 2: Qagħdiet tax-xogħol tajbin – il-partijiet tal-ġisem huma fil-qagħda naturali tagħhom



Copyright Prevent

Din il-lista ta' kontroll tinkludi xi mistoqsijiet dwar il-qagħdiet tax-xogħol tad-dahar u tal-għonq, id-dirgħajn u l-idejn, ir-riglejn waqt xogħlijiet ta' bilqiegħda jew bilwieqfa. Tagħti wkoll xi eżempji tat-tip ta' azzjoni fuq livell tekniku, organizzattiv u individwali li jistgħu jiġu implimentati għall-prevenzjoni jew għat-tnaqqis tar-riskji kkawżati minn qagħdiet skomdi.

Il-lista ta' kontroll tapplika għal xogħlijiet jew għal attivitajiet fejn jista' jkun hemm qagħdiet ħżiena tax-xogħol. Jekk il-qagħdiet ħżiena fuq ix-xogħol ikunu akkumpanjati minn tqandil manwali, movimenti ripetitivi jew mill-użu ta' vetturi jew għodda li tivvibra, din il-lista ta' kontroll mhijiex biżżejjed.

Kif tuża lista ta' kontroll

- Lista ta' kontroll tista' tgħin biex tidentifika xi perikli u xi miżuri potenzjali ta' prevenzjoni u, jekk tintuża b'mod tajjeb, tista' tkun parti minn valutazzjoni tar-riskji.
- Din il-lista ta' kontroll **m'għandhiex l-iskop li tkopri r-riskji kollha** ta' kull post tax-xogħol iżda li tgħinek tpoġġi l-metodu fil-prattika.
- Lista ta' kontroll hija biss **l-ewwel pass fit-twettiq ta' valutazzjoni tar-riskji**. Jista' jkun hemm bżonn ta' aktar informazzjoni biex jiġu vvalutati riskji li huma aktar kumplessi u, f'xi ċirkostanzi, jista' jkollok bżonn l-għajnuna ta' espert.
- Biex lista ta' kontroll tkun effikaċi, għandek **tadattaha għas-settur jew għall-post tax-xogħol partikolari tiegħek**. Jista' jkun hemm bżonn li jiġu koperti xi punti addizzjonali, jew jitneħħew xi punti għaliex dawn ikunu irrilevanti.
- Għal raġunijiet prattiċi u analitiċi, lista ta' kontroll tippreżenta l-problemi/perikli b'mod separat, iżda fuq il-postijiet tax-xogħol dawn jistgħu jiġu ppreżentati bħala waħda. Għalhekk, għandek tqis l-interazzjonijiet bejn il-problemi differenti jew il-fatturi ta' riskju identifikati. Fl-istess ħin, miżura ta' prevenzjoni implimentata biex

Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol -
<http://osha.europa.eu>



Lista ta' kontroll għall-prevenzjoni ta' qagħdiet ħżiena fuq ix-xogħol

- tindirizza riskju speċifiku tista' tgħin ukoll biex tipprevjeni riskju ieħor; pereżempju, l-installazzjoni ta' arja kkundizzjonata biex tagħmel tajjeb għal temperaturi għoljin jista' jnaqqas l-istress ukoll, minhabba li t-temperaturi għoljin huma fattur potenzjali ta' stress.
- Huwa daqstant importanti li jiġi vverifikat li kwalunkwe miżura li għandha l-għan li tnaqqas l-espożizzjoni għal fattur ta' riskju wieħed ma żżidx ir-riskju ta' espożizzjoni għal fatturi oħra; pereżempju, it-tnaqqis tal-ammont ta' ħin li ħaddiem iqatta' jiġġebbed biex jilħaq xi affarijiet li jkunu f'għoli 'l fuq mill-ispalla jista' wkoll iżid il-ħin li huwa jqatta' jaħdem f'qagħda mgħawġa, u dan jista' jirriżulta f'disturbi fid-dahar.

Kwistjonijiet importanti li għandhom jiġu indirizzati

- Il-manigiers u l-ħaddiema huma konxji mir-riskji potenzjali fuq il-post tax-xogħol ikkawżati minn qagħdiet skomdi u qegħdin jimpenjaw ruħhom għall-prevenzjoni tagħhom?
- Fi ħdan l-organizzazzjoni, ġie adottat **approċċ parteċipattiv** prattiku (involvement tal-ħaddiema) għar-riżoluzzjoni tal-problemi?
- Saru xi valutazzjonijiet tar-riskji minn persunal li jkun irċieva t-taħriġ meħtieġ?
- Kif inhi evalwata u kkontrollata l-effikaċja tal-miżuri li ttieħdu għall-prevenzjoni tar-riskji kkawżati minn qagħdiet ħżiena fuq ix-xogħol?

Parti B: Lista ta' kontroll għall-prevenzjoni ta' qagħdiet ħżiena fuq ix-xogħol

Hemm xi qagħdiet skomdi li fihom irid isir ix-xogħol fuq il-post tax-xogħol?

Il-perikli huma kkontrollati biex titnaqqas kemm jista' jkun l-espożizzjoni tal-ħaddiema għal qagħdiet tax-xogħol ħżiena?

Jekk it-twegiba għall-mistoqsijiet li ġejjin hija **'LE'**, dan jindika li hemm **bżonn** li jsir xi **titjib** fuq il-post tax-xogħol.



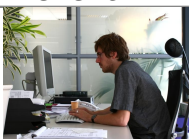

Ras — Għonq — Dahar — Spallejn

IVA

LE



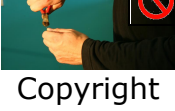
Lista ta' kontroll għall-prevenzjoni ta' qagħdiet ħżiena fuq ix-xogħol

L-għonq huwa miżmum f'qagħda vertikali u rilassata, u r-ras f'pożizzjoni dritta (tghawwiġ u/jew rotazzjoni tal-għonq evitati)?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Id-dahar qiegħed jinżamm f'pożizzjoni wieqfa? Qed jiġi evitat it-tghawwiġ 'il quddiem jew fil-ġenb tat-tronk tal-ġisem (mingħajr appoġġ għat-tronk)?	Copyright Prevent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qed jiġi evitat ix-xogħol bl-idejn wara l-ġisem?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qed jiġi evitat it-titwil eċċessiv tal-idejn?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il-minkbejn qegħdin jinżammu taħt il-livell tas-sider?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L-ispallejn huma rilassati u qed jiġi evitat ix-xogħol bl-ispallejn mgħollija 'l fuq?	 Copyright Prevent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qed tiġi evitata qagħda mgħawġa tan-naħa t'isfel tad-dahar għal żmien twil meta wieħed ikun bilqiegħda?	 Copyright Prevent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hemm sigġijiet disponibbli għal xogħol li jeħtieġ li jsir bilqiegħda u s-sedil, id-dahar u l-appoġġi għad-dirgħajn jistgħu jiġu regolati biżżejjed skont id-daqs tal-ġisem tal-individwu?	 Copyright Prevent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qed ikun evitat ix-xogħol bilwieqfa fuq wiċċ iebes, pereżempju pavimenti tas-siment?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dirgħajn – Idejn		Iva	Le





Lista ta' kontroll għall-prevenzjoni ta' qagħdiet ħżiena fuq ix-xogħol

Qed tiġi evitata r-rotazzjoni tad-driegħ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qed jiġi evitat it-tgħawwiġ 'il quddiem, lura (estenzjoni) jew minn naħa għall-oħra tal-polz?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jekk qiegħda tintuża xi għodda li tinzamm fl-idejn: Inġhatat biżżejjed attenzjoni għall-forma tal-parti minn fejn tinqabad l-għodda? L-għodda għandha forma li ġejja għat-tond minflok ikollu għalfejn jitgħawweġ il-polz?	Copyright Prevent 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qed jiġi evitat l-użu tal-qbid b'saba' (qarsa)?	Copyright Prevent 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qed jiġu evitati movimenti tal-polz/idejn b'hal dawk tal-għasir tal-ħwejjeg?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....			
Irkopptejn – Riglejn		Iva	Le
Il-mod kif inhu ddisinjat il-post tax-xogħol jassigura li r-riglejn (u l-koxox) ikunu jistgħu jiċċaqalqu?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hemm biżżejjed spazju għar-riglejn u s-saqajn biex il-ħaddiem ikun jista' jasal qrib biżżejjed ta' xi oġġett tax-xogħol mingħajr ma jitgħawweġ 'il quddiem?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jekk qed tintuża pedala, din hija kbira biżżejjed? Tista' tintuża biż-żewġ saqajn? Din tinsab mal-art sabiex jiġu evitati qagħdiet tas-saqajn u tar-riglejn skomdi?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qed tiġi evitata qagħda fuq l-irkopptejn jew qagħda kokka frekwenti jew għal żmien twil?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jekk il-qagħda fuq l-irkopptejn ma tistax tiġi evitata għal kollox, it-tul ta' żmien f'din il-qagħda huwa limitat u hemm protezzjoni disponibbli għall-irkopptejn?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....			
Oħrajn		Iva	Le
Qed jiġi evitat ix-xogħol fl-istess qagħda (bilqiegħda jew bilwieqfa) għal żmien twil mingħajr tibdil jew pawża?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qed tiġi stimulata attività fiżika waqt ix-xogħol u l-pawzi?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol -
<http://osha.europa.eu>



Lista ta' kontroll għall-prevenzjoni ta' qagħdiet ħżiena fuq ix-xogħol

Il-ħaddiema ġew infurmati bir-riskji assoċjati ma' qagħdiet tax-xogħol (skomdi) u kif tista' ssir prevenzjoni ta' dawn ir-riskji; pereżempju, billi jiġi adattat il-post tax-xogħol tagħhom u billi jagħmlu pawżi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il-ħaddiema ġew imħarrġa biex jadottaw qagħdiet tax-xogħol xierqa biex jagħmlu xogħolhom?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....		

Azzjonijiet li għandhom jittieħdu biex jiġu kkontrollati r-riskji

.....





Lista ta' kontroll għall-prevenzjoni ta' qagħdiet ħżiena fuq ix-xogħol

Parti Ċ: Eżempji ta' miżuri ta' prevenzjoni

L-ewwel nett, ikkunsidra jekk ix-xogħol jistax jiġi mfassal u organizzat b'mod li jiġu evitati għal kollox il-qagħdiet skomdi, jew għallinqas li dawn jiġu ristretti għall-minimu. Ir-regoli ġenerali huma:

- applika prinċipji ergonomiċi meta tkun qed tiddisinja proċess ta' produzzjoni; ħafna drabi l-konsegwenzi tal-proċess ta' produzzjoni fuq l-ammont ta' xogħol fiżiku tal-ħaddiema ma jiġix ikkunsidrat. Għalhekk huwa importanti li jiddaħħlu xi esperti fl-ergonomija fit-tim tad-disinn;
- fassal il-proċess tax-xogħol; pereżempju, ibdel l-assemblaġġ serjali ta' partijiet ta' prodott f'assemblaġġ tal-prodott totali li jsir minn persuna waħda biex ikun hemm aktar varjetà fix-xogħol u għalhekk fil-qagħdiet tax-xogħol;
- ikkonsulta lill-ħaddiema kkonċernati meta tkun qed tfassal il-proċessi tal-produzzjoni u tax-xogħol.

Miżuri tekniċi	
Ras – Għonq – Dahar – Spallejn	
<p>Adatta l-għoli tal-bank tax-xogħol għat-tip ta' xogħol li qed isir:</p> <ul style="list-style-type: none">○ xogħol ta' preċiżjoni (xellug): raġel, 100–110 cm; mara, 95–105 cm○ xogħol ħafif (nofs): raġel, 90–95 cm; mara, 85–90 cm○ xogħol tqil (lemin): raġel, 75–90 cm; mara, 70–85 cm.	 <p>Copyright Prevent</p>
<p>Ipprova bankijiet tax-xogħol li l-għoli tagħhom regolabbli għal ħaddiema ta' tul differenti sabiex tinzamm qagħda tad-dahar u tal-għonq dritta fejn l-ispallejn ma jkunux f'pożizzjoni għolja.</p> <p>Tużax pjattaformi: huma ta' periklu għax wieħed jista' jaqa' fihom, huma ingombranti għat-tindif u jimpedixxu t-trasport mal-art. Jeħtieġu wkoll aktar spazju għax-xogħol u mhumiex prattiċi jekk l-għoli tagħhom għandu jiġi regolat perjodikament għal persuni differenti jew għal għoli differenti li fih isir ix-xogħol.</p>	 <p>Copyright Prevent</p>
<p>Installa sistemi awtomatiċi għal xogħlijiet li jeħtieġu li l-ħaddiema jkunu bilqiegħda/bilwieqfa għal żmien twil u/jew iwettqu movimenti ripetittivi; pereżempju l-issortjar, l-assemblaġġ jew l-imballaġġ.</p>	
<p>Ipprova viżibilità biżżejjed għax-xogħol (biżżejjed dawl, ebda riflessjoni, daqs kbir biżżejjed għall-ittri, eċċ) biex il-ħaddiem ma jkollux jitgħawweg 'il quddiem.</p>	

Agenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol - <http://osha.europa.eu>






Lista ta' kontroll għall-prevenzjoni ta' qagħdiet ħżiena fuq ix-xogħol

<p>Ipprovdi wiċċ tax-xogħol inklinat biex jitnaqqas it-tgħawwiġ 'il quddiem tal-għonq għal xogħlijiet li jeħtieġu sforzi viżivi kbar jew ħafna koordinazzjoni bejn l-idejn u l-għajnejn bħall-qari, it-tpinġija jew xogħol ta' preċiżjoni bl-għodda.</p>	 <p>Copyright Prevent</p>
<p>Poġġi l-materjali, l-għodda u l-mezzi ta' kontroll li jintużaw b'mod frekwenti qrib u quddiem il-persuna, sabiex tiġi evitata l-ħtieġa li din il-persuna jkollha għaliex titgħawweġ, iddur jew iddawwar rasha jew daharha jew tgholli dirgħajha.</p>	
<p>Għandu jiġi evitat ix-xogħol bl-idejn wara jew fil-ġenb tal-ġisem: din it-tip ta' qagħda sseħħ meta jitkaxkru xi oġġetti; pereżempju, fil-post tal-kaxxiera fis-supermarkits.</p>	
<p>L-idejn u l-minkbejn għandhom ikunu ħafna aktar baxxi mil-livell tal-ispalla meta jkun qed isir ix-xogħol. Jekk ix-xogħol fuq il-livell tal-ispalla ma jkunx jista' jiġi evitat, iż-żmien li fih isir ix-xogħol għandu jkun limitat u għandhom jittieħdu pawzi regolament.</p>	
<p>Dirgħajn – Idejn</p>	
<p>Ipprovdi appoġġ għad-dirgħajn jekk għandu jsir xi xogħol ta' manipulazzjoni f'qagħda għolja. L-appoġġ għad-dirgħajn inaqqas il-piż fuq l-ispallejn u fuq l-ispina.</p>	
<p>Jekk tkun qed tintuża xi għodda li tinzamm fl-idejn, aghżel mudell li jkun l-aktar adattat għax-xogħol u għall-qagħda sabiex il-ġogi jkunu jistgħu jinżammu fil-qagħda newtrali (qrib). It-tgħawwiġ tal-polz jista' jiġi evitat permezz ta' mankijiet ergonomiċi (pożizzjoni korretta tal-manki tal-għodda).</p>	 <p>Copyright Prevent</p>
<p>Għażla u manutenzjoni xierqa tal-apparat tista' tnaqqas l-istress fuq il-ġisem. Skieken, srieraq jew apparat ieħor li ma jaqtax tajjeb jeħtieġu saħħa akbar. L-għażla u l-manutenzjoni xierqa ta' għodda tal-idejn bil-mutur tista' tnaqqas it-therrir, l-istorbju u l-vibrazzjonijiet.</p>	
<p>Il-forma u l-pożizzjoni tal-mankijiet tal-għodda fuq karrijiet, tagħbijiet, magni u apparat għandhom jieħdu f'kunsiderazzjoni l-qagħda tal-idejn u d-dirgħajn. Il-manku tal-għodda għandu jkun kważi konvess biex jizdied il-wiċċ li jkun f'kuntatt mal-id. L-użu ta' partijiet ta' mankijiet li jkunu ffurmati minn qabel mhuwiex irrakkomandat: is-swaba' jkunu restritti, id-differenzi individwali fil-ħxuna tas-swaba' f'it li xejn jiġu kkunsidrati u l-mankijiet mhumiex xierqa għall-użu bl-ingwanti.</p>	



Lista ta' kontroll għall-prevenzjoni ta' qagħdiet ħżiena fuq ix-xogħol

Irkopptejn – Riġlejn	
<p>Ipprovdni spazju biżżejjed għar-riġlejn u s-saqajn sabiex il-ħaddiema jkunu jistgħu jiġu qrib ta' xi oġġett tax-xogħol mingħajr ma jitgħawġu.</p>	 <p>Copyright Prevent</p>
<p>Ipprovdni virga jew traversa orizzontali fil-qiegħ tal-bankijiet tax-xogħol jew tal-imwejjed biex jisserrħu s-saqajn, iżda aċċerta ruġek li hemm biżżejjed spazju għar-riġlejn u għas-saqajn. Meta titpoġġa sieq fuq il-virga jew traversa, il-ġenbejn jinklinaw u dan inaqqas it-tensjoni fuq il-muskoli tan-naħa t'isfel tad-dahar.</p>	 <p>Copyright Prevent</p>
<p>Jekk tintuża pedala, ivverifika li l-pedala tkun kbira u li din tkun tista' tintuża b'kull sieq. Poġġiha fil-livell tal-art biex tevita qagħda skomda tas-sieq u tar-riġel. Aċċerta ruġek ukoll li l-isforz meħtieġ biex tikkontrolla l-pedala ma jkunx kbir wisq.</p>	
<p>Ipprovdni twapet kontra l-għeja. Dawn it-twapet huma mfasslin biex inaqqsu l-għeja kkawżata mill-qagħda ta' bilwieqfa għal żmien twil fuq ucuħ ibsin; pereżempju, pavimenti tas-siment. It-twapet li jnaqqsu l-għeja jisgħu jkunu magħmulin minn materjal differenti inkluż il-gomma, materjali tat-twapet, vinil u injam.</p>	
<p>Ipprovdni post tax-xogħol li fih tista' tpoġġi jew toqgħod bilqiegħda jew banketta li għandha fejn isserraħ is-saqajn. Dan jippermetti lill-ħaddiem ivarja l-qagħdiet ta' bilqiegħda jew ta' bilwieqfa tiegħu waqt xogħlu.</p>	 <p>Copyright Prevent</p>
Miżuri organizzattivi	
<p>Organizza (jew erġa' organizza) x-xogħlijiet sabiex tassigura li x-xogħol ta' bilqiegħda, ta' bilwieqfa jew ta' mixi jkun alternat. Organizza rotazzjoni sistematika tax-xogħol bejn xogħlijiet li jinvolvu ammonti ta' xogħol differenti. Dan joħloq tqassim aħjar tax-xogħol bejn l-impjegati kollha.</p>	
<p>Organizza pawżi regolari ta' mill-inqas kwarta wara kull sagħtejn u 10-30 sekondi (mikropawżi) wara kull nofs siegħa; pereżempju, bl-implimentazzjoni ta' softwer tal-pawżi f'xogħol li jinvolvi VDU.</p>	
<p>Heġġeġ attività fiżika waqt ix-xogħol u l-pawżi; pereżempju, billi tuża t-taraġ minflok il-lift, organizza attivitajiet ta' nofsinhar (passiġġati jew attivitajiet sportivi), jew għamel eżerċizzji ta' rilassament jew ta' <i>stretching</i> (tiġbid) waqt il-mikropawżi.</p>	



Lista ta' kontroll għall-prevenzjoni ta' qagħdiet ħżiena fuq ix-xogħol

Informazzjoni u taħriġ għall-ħaddiema

Approvdi informazzjoni lill-ħaddiema dwar ir-riskji tal-qagħdiet ta' bilqiegħda/bilwieqfa għal żmien twil, il-qagħdiet tax-xogħol skomdi u n-nuqqas ta' rkupru, u dwar kif il-ħaddiema jistgħu jevitaw dawn ir-riskji.

Organizza sessjonijiet ta' taħriġ fuq il-post tax-xogħol biex tgħallim lill-ħaddiema dik il-qagħda tax-xogħol li għandu jassumu biex iwettqu xogħolhom.

Approvdi skedi ta' informazzjoni li jiddeskrivu/juru l-aħjar mod kif isir ix-xogħol, u l-mod l-aktar ergonomiku biex isir xogħol.

Referenzi

Douwes M, Miedema MC, Dul J. 'Methods based on maximum holding time for evaluation of working postures'. *The Occupational Ergonomics Handbook* (Ed. Karwowski W, Marras WS), CRC Press, 1999.

EN-1005-4: 2005. *Safety of machinery – human performance – part 4: Evaluation of working postures and movements in relation to machinery*. Brussell: CEN, Mejju 2005.

European Social Dialogue working group, Prevent, *Prevention of musculoskeletal disorders within Telecommunication sector, 2005*, disponibbli minn: www.msdonline.org

ISO 11226. *Ergonomics, evaluation of static working postures*. Ġinevra Żvizzera: ISO, 2000.

Miedema M.C., Douwes M., Dul J. (1997). '[Recommended maximum holding times for prevention of discomfort of static standing postures](#)', *International Journal of Industrial Ergonomics* 19 (1), 9-18.

Op De Beeck, R. u Hermans, V., European Agency for Safety and Health at Work, *Research on work-related low back disorders*, il-Lussemburgu, Uffiċċju għall-Pubblikazzjonijiet Uffiċjali tal-Komunitajiet Ewropej, 2000, disponibbli minn <http://osha.europa.eu/mt/publications/reports>

Il-Gvern ta' Queensland, *Workplace Health and Safety, 'Manual Task Code of practice 2000 – Working postures'*, disponibbli minn: <http://www.dir.qld.gov.au/workplace/law/codes/manualtasks/riskfactor/posture/index.htm>

Il-Gvern ta' Queensland, *Workplace Health and Safety, 'Manual Task Code of practice 2000 – Work area design'*, disponibbli minn: <http://www.dir.qld.gov.au/workplace/law/codes/manualtasks/riskfactor/workarea/index.htm>

Taylor & Francis, *Ergonomics for Beginners – A quick reference guide*, 1993



Lista ta' kontrolli għall-prevenzjoni ta' qagħdiet ħżiena fuq ix-xogħol

US Department of Labour, Occupational Safety & Health Administration, 'Good working positions', disponibbli minn:

<http://www.osha.gov/SLTC/etools/computerworkstations/positions.html>

Ritratti żviluppati minn Prevent, Istitut għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol, Belġju, 2007.