

Европейска агенция за безопасност и здраве при работа

Продължително седене на работното място в статична поза

Последици за здравето и добри практики

Общ преглед

Автори: Kees Peereboom и Nicolien de Langen (vhp human performance, Нидерландия) в сътрудничество с Alicja Bortkiewicz (Nofer Institute of Occupational Medicine, Łódź, Полша).

Преразгледан от Jacqueline Snijders (Panteia, Нидерландия).

Настоящият доклад беше възложен от Европейската агенция за безопасност и здраве при работа (EU-OSHA). В него, включително в изразените мнения и/или заключения, се съдържа единствено мнението на авторите и не се отразява непременно становището на EU-OSHA.

Управление на проекта: Sarah Corsey (EU-OSHA)

**Europe Direct е услуга, предназначена да ви помогне да
намерите отговори на въпросите, които си задавате за
Европейския съюз.**

**Безплатен телефонен
номер (*):**

00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Някои оператори на мобилни телефонни мрежи не позволяват достъп до номера, започващи с 00 800, или таксуват тези разговори.

Допълнителна информация за Европейския съюз можете да намерите в интернет (https://europa.eu/european-union/index_bg). На корицата на настоящата публикация можете да намерите каталожните ѝ данни.

Люксембург: Служба за публикации на Европейския съюз, 2021 г.

© Европейска агенция за безопасност и здраве при работа, 2021 г.

Възпроизвеждането е разрешено само при посочване на източника.

РЕГЛЕД

Въведение

Тъй като много работни места включват все повече работа в седнало положение, се увеличават доказателствата, свързващи влошаването на здравето със заседналият начин на живот, което изостря необходимостта от справяне със продължителното седене в статична поза на работното място. В настоящия доклад се разглежда въпросът за продължителното седене на работното място. Това включва степента на работа в седнало положение, последиците за здравето от продължителното седене, препоръките относно ограниченията за времето на седене, както и практически съвети и примери относно това как да се избягва и намалява времето на продължително седене на работното място и как да се постигне по-активна и по-динамична работа. Докладът също така включва заключения и ориентири за създателите на политики. Докладът цели да се вземат под внимание нуждите на микро- и малките предприятия (ММП) и разглежда работата във и извън офис, въпросите, свързани с пола и възрастта, както и продължителното седене и училищата. Докладът определя продължителното седене като заседнал начин на работа, ако е с продължителност повече от 2 часа наведнъж.

Втори доклад, свързан с този, който обхваща продължителното стоене⁽¹⁾, и три статии в OSHwiki⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾, предоставят допълнителна информация относно продължителното седене, продължителното стоене и насърчава движението на работното място.

Контекст на политиката

Въпреки че в Европейския съюз не съществува конкретна политика в областта на здравословните и безопасни условия на труд (ЗБУТ) по отношение на седенето на работното място, в стратегията на ЕС за ЗБУТ като основно предизвикателство са определени свързаните с работата мускулно-скелетни увреждания (МСУ), и са поставени приоритетите⁽⁵⁾. Съществуват също така редица директиви на ЕС в областта на ЗБУТ, транспонирани и прилагани от държавите — членки на ЕС, които са уместни по отношение на превенцията на рисковете от продължителното седене. Във връзка с все по-заседналият начин на работа, ЕС е изготвил препоръки относно политиката за насърчаване на физическата активност, включително на работното място⁽⁶⁾. Тези препоръки включват показатели за действията на държавите членки в областта на работната среда, основаващи се на насоките на ЕС за физическата активност⁽⁷⁾.

Какво е продължителното седене?

Продължителното седене може да бъде определено като заседнал начин на работа, ако е с продължителност 2 или повече часа наведнъж. То има следните три характеристики:

- недостатъчно изразходване на енергия;
- поза в седнало положение;
- статично натоварване (физическо усилие да се поддържа една и съща поза).

(1) EU-OSHA (Европейска агенция за безопасност и здраве при работа), *Продължително стоене в една и съща работна поза: Последици за здравето и добри практики*, 2021 г. Достъпно на: <https://osha.europa.eu/bg/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>

(2) https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting

(3) https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_standing

(4) https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting

(5) Европейска комисия, Съобщение на Комисията до Европейския парламент, Съвета, Европейския икономически и социален комитет и Комитета на регионите — „По-безопасен и здравословен труд за всички — осъвременяване на законодателството и политиката на ЕС в областта на здравословните и безопасни условия на труд“, COM(2017) 12, final, 10.1.2017 г., стр. 9. Достъпно на: <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=16874&langId=en>

(6) ЕС (Европейски съюз), Препоръка на Съвета (ЕО) № 2013/С 354/01 относно насърчаването на укрепващата здравето физическа активност в различните сектори. Достъпна на: <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2013:354:0001:0005:BG:PDF>

(7) ЕС (Европейски съюз), *Насоки на ЕС за физическата активност*, 2008 г. Достъпни на: https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/2008_eu_physical_activity_guidelines_en.pdf

По колко време прекарваме в седнало положение на работното място?

Според данните на Евробарометър от 2013 г.⁽⁸⁾, в ЕС 18 % от възрастните хора седят в продължение на повече от 7,5 часа общо през деня, като по-високи нива обичайно се наблюдават в скандинавските държави, а по-ниски нива — в държави като Италия, Португалия и Испания. Проучване, проведено във Франция, е установило, че възрастните хора седят средно по 7,5 часа дневно, като това включва 4 часа и 10 минути в седнало положение на работното място⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾. Според данни на Евростат от 2017 г., 39 % от работниците от ЕС изпълняват трудовите си задължения в седнало положение⁽¹¹⁾. Това включва техническите сътрудници, които използват компютри, персонала на кол центрове, както и водачите на превозни средства. Според Европейското проучване на условията на труд (EWCS) от 2015 г.⁽¹²⁾ 28 % от работниците съобщават, че седят през почти цялото време, а 30 % съобщават, че седят през една до три четвърти от времето. Общо 31 % от жените съобщават, че седят през цялото време, в сравнение с 25 % от мъжете. Процентът на хората, които работят на компютри, лаптопи или клавиатури през цялото или през почти цялото време, се е увеличил от 17,6 % през 2000 г. Съгласно изданието за 2019 г. на Европейското проучване за новите и нововъзникващите рискове в предприятията вторият най-често съобщаван рисков фактор в ЕС-27 (61 % от предприятията) е продължителното седене⁽¹³⁾.

Работници, изложени на риск

▪ Видове работа

Техническите сътрудници са изложени на най-голям риск от продължителното седене. Други работни позиции и сфери на работа, от които е част продължителното седене включват: водачи на МПС, пилоти, оператори на кранове, оператори на шевни машини, работници на производствени линии, както и работещите в бюра за обслужване, лаборатории, кол центрове и контролни пунктове. Работещите от вкъщи може да се изкушават да работят по-продължително време без почивка, в по-неблагоприятни ергономични условия от условията, осигурени в офиса.

▪ Жени

Жените съобщават с по-голяма честота от мъжете, че седят на работното място почти през цялото време⁽¹³⁾. Те са свръхпредставени в редица работни позиции, които включват работа предимно в седнало положение (работа в офис, сглобяване на микроелементи) и също така са в подчинено положение. Това може да означава, че те не могат да упражняват контрол върху начина, по който работят, включително по отношение на това кога биха могли да правят почивки,

⁽⁸⁾ Loyen, A., van der Ploeg, H.P., Vauman, A., Brug, J. and Lakerveld, J., „Европейско първенство по седене: разпространение и съотношение на посоченото по собствена преценка време на седене в 28-те държави — членки на ЕС“ (European sitting championship: prevalence and correlates of self-reported sitting time in the 28 European Union Member States), *PLoS ONE*, том 11, № 3, 2016 г., e0149320. Достъпно на: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0149320>. Въз основа на данни на Евробарометър, събрани през 2013 г.

⁽⁹⁾ Saidj, M. et al., („Описателно проучване на заседналото поведение сред 35 444 работещи възрастни във Франция: заключения от кръстосано-срезово проучване ACTI-Cités“ (Descriptive study of sedentary behaviours in 35,444 French working adults: cross-sectional findings from the ACTI-Cités study), *BMC Public Health*, том 15, № 379, 2015 г. Достъпно на: <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1711-8>

⁽¹⁰⁾ Debrosses, K., „Le Comportement sédentaire au travail: de quoi parle-t-on?“, *Hygiène et sécurité du travail*, № 252, 2018 г. Достъпно на: <http://www.inrs.fr/dms/inrs/CataloguePapier/HST/TI-DC-22/dc22.pdf>

⁽¹¹⁾ Евростат, „Лица, извършващи физическа активност при работа, според вида активност, най-чест статус на дейността, квантил и степен на урбанизация“ (Persons performing physical activity when working by type of activity, most frequent activity status, quantile and degree of urbanization [ilc_hch06]), последна актуализация: 24 февруари 2020 г. Достъпно на: <https://data.europa.eu/euodp/bg/data/dataset/rE6263Ct1IFXmwmOHizAA>

⁽¹²⁾ Европейска фондация за подобряване на условията на живот и труд (Eurofound), *Шесто европейско проучване на условията на труд (EWCS) — Обобщаващ доклад (актуализиран през 2017 г.)*, Служба за публикации на Европейския съюз, Люксембург, 2017 г. Достъпно на: <https://www.eurofound.europa.eu/bg/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

⁽¹³⁾ Европейска фондация за подобряване на условията на живот и труд (Eurofound), *Шесто европейско проучване на условията на труд (EWCS) — Обобщаващ доклад (актуализиран през 2017 г.)*, Служба за публикации на Европейския съюз, Люксембург, 2017 г. Достъпно на: <https://www.eurofound.europa.eu/bg/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

за да се изправят и да се раздвижат. Бременните жени трябва да избягват продължителното седене, като често правят почивки, за да се изправят и да се раздвижат, особено с напредването на бременността.

▪ По-възрастни работници и работници с хронични мускулно-скелетни увреждания

Продължителното седене е конкретен проблем за работниците, които са развили хронични състояния като болки в гърба и ревматични заболявания, тъй като дългите периоди, прекарани в седнало положение, могат да предизвикат болки, свързани с тези състояния. Тъй като работната сила застарява, ще има все повече работници с такива състояния. Освен това поради факта, че начинът на работа става все по-заседнал, както и поради увеличаването на пенсионната възраст, работниците в днешно време може да са изложени в по-голяма степен на заседнал начин на работа през техния живот, в сравнение с предишните поколения работници. Избягването на продължително седене е въпрос на устойчиви условия на труд.

Последиците за здравето от продължителното седене

Въз основа на кратък преглед на литературата, докладът представя причините и последиците за здравето от продължителното седене в статична поза във вид на графика. Последиците за здравето, за които е установена връзка с продължителното седене, включват:

- болки в кръста;
- оплаквания от болки във врата и раменете;
- диабет тип 2 и сърдечно-съдови заболявания;
- затлъстяване;
- някои видове рак, по-специално рак на гърдата и рак на дебелото черво;
- проблеми с психичното здраве;
- преждевременна смърт.

По отношение на диабета и сърдечно-съдовите заболявания, когато човек седи, почти не използва мускулите на краката си. Мускулна активност на големите мускули на краката е важна за изпомпването на кръвта.

▪ Седене и МСУ

Излагането на вибрация на цялото тяло по време на седене, например в превозни средства, увеличава рисковете от проблеми в кръста и други МСУ, по-специално, ако позите са ограничени, неудобни или трудни.

В допълнение към болките в кръста, работата в седнало положение може да доведе до увреждания в горните крайници, когато това е съчетано с повтарящи се задачи, статично мускулно натоварване, неудобни пози, както и необходимостта от прилагане на сила или пресягане.

Разпоредби и насоки

▪ Разпоредби

Въпреки че продължителното седене не е обхванато в частност от никоя от разпоредбите на европейското законодателство в областта на безопасността и здравето, в съответствие с директивите на ЕС, всички работодатели в ЕС имат общото задължение да извършват оценки на риска, както и да въвеждат превантивни мерки въз основа на тези оценки⁽¹⁴⁾. При избора на мерки те трябва да избягват рисковете, ако е възможно, както и да адаптират работата към нуждите на работника. Всички работници, които обичайно работят с екранно оборудване като значителна част от тяхната обичайна работа, са обхванати от разпоредбите относно работата с екранно оборудване⁽¹⁵⁾, които включват това на работниците да бъде осигурена подходяща работна станция и стол, както и периодични почивки или смяна на дейността, за да се намали

⁽¹⁴⁾ <https://osha.europa.eu/bg/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>

⁽¹⁵⁾ <https://osha.europa.eu/bg/legislation/directives/5>

продължителността на работата с екранно оборудване. Директивите относно работното оборудване⁽¹⁶⁾, машините⁽¹⁷⁾, вибрациите⁽¹⁸⁾ и ръчната обработка на товари⁽¹⁹⁾ може да са от значение за подобряване на здравето и ергономията на работата в седнало положение.

▪ **Насоки за работа в седнало положение**

Въз основа на насоките, разгледани в доклада, се препоръчва следното:

На работното място:

- Да се прекарва 50 % или по-малко от работното време в седнало положение.
- Да се избягва седене за по-продължително време — целта трябва да бъде да се става на всеки 20—30 минути.
- Винаги да се става за минимум 10 минути след седене в продължение на 2 часа — при възможност, седенето да е с по-кратка продължителност.
- Да не се надвишава продължителност от 5 часа работа в седнало положение, всеки ден.
- Да се работи активно и да се променя позата между седене, стоене и ходене.

Вече не се смята, че идеалното положение е винаги заемащата поза да бъде „най-изправена“, като това схващане е заменено от концепцията за „динамичното седене“, при което заеманите пози при седене постоянно се променят. Освен това противоположното действие на действието седене не е стоене, а движение. По този начин, въпреки че масата за седене и стоене, която е предназначена за редуване на седенето и стоенето, може да бъде от полза, тя не е достатъчна, тъй като това отново представлява редуване на две статични пози.

Практика за превенция

Важно е позите да се сменят възможно най-често. Основната цел е да се насърчава динамичният, активен стил на работа: повече движение и по-малко седене. Работниците трябва да могат да заемат различни пози при работа, като за предпочитане е да могат да редуват седене, стоене и движение наоколо.

▪ **Стратегия за превенция, с цел избягване на продължителното седене**

Както е при повечето области на управление на риска, действията за избягване на продължителното седене трябва да бъдат прилагани в рамките на стратегия, за която е необходим систематичен подход и която използва оценка на риска и спазва йерархията на превантивните мерки. Стратегията за превенция трябва да гарантира добра ергономия на работното място и участие на работниците, както и да включва конкретни мерки за ограничаване на продължителното седене и да насърчава движението на работното място. На равнище организация са необходими политики и практики за подкрепа на работното място. На равнище работна среда — промените на работното място могат да насърчат по-малко седене и повече движение. На равнище отделни лица — работниците трябва да бъдат насърчавани да работят по-динамично и да се движат повече, например като правят малки почивки, за да се разтягат, и да ползват стълбищата. Докладът включва графика, която да бъде от полза при вземане на решение по отношение на това дали работата трябва да се извършва в седнало или изправено положение.

Стратегията за превенция трябва да включва следното:

- Като отправна точка, осигуряване на **подходяща ергономична работна станция** и подходяща работна среда, включително подходящ стол, табуретка, маса или седалка на водача на МПС. **Приспособимостта** е важна, за да бъде възможна промяната на позата и нейното удобство, например регулируеми столове, които улесняват промяната на позата и „динамичното седене“, регулируема височина на работната станция, работни станции, подходящи както за седене, така и за стоене, както и въртящи се кабинни.

⁽¹⁶⁾ <https://osha.europa.eu/bg/legislation/directives/3>

⁽¹⁷⁾ <https://osha.europa.eu/bg/legislation/directives/directive-2006-42-ec-of-the-european-parliament-and-of-the-council>

⁽¹⁸⁾ <https://osha.europa.eu/bg/legislation/directives/19>

⁽¹⁹⁾ <https://osha.europa.eu/bg/legislation/directives/6>

- **Организиране на работата с цел ограничаване на седенето и насърчаване на движението:** балансиране на задачите, които трябва да бъдат изпълнени, и предоставяне на възможности за активна работа, редуване на задачите, подобряване на работната среда, малки почивки и възможности за индивидуален контрол. Избиране на подход, насочен към активна/динамична работа. Предоставяне на работниците на достатъчно контрол върху тяхната работа, така че да могат да променят начина си на работа и да правят почивки, при необходимост.
- **Организиране на работната среда и култура, с цел насърчаване на движението,** например чрез поставяне на кошчетата за отпадъци и принтерите в обща зона и чрез определяне на време за разтягане/раздвижване по време на срещите.
- **Насърчаване на консултациите и активното участие на работниците** — това е важно за всички аспекти на стратегията. Работейки заедно, работодателите и работниците могат да намерят практични начини за насърчаване на по-активните начини на работа.
- **Насърчаване на здравословно поведение,** например чрез повишаване на осведомеността и осигуряване на обучение относно продължителното седене. Тази мярка ще бъде неефективна, освен ако не бъде прилагана заедно с останалите елементи, посочени по-горе.
- **Прилагане на организационни политики и практики,** за да е сигурно, че всичко това се осъществява на практика.

Важно е да се оцени пълният спектър от рискови фактори, включително продължителното седене, неудобните не-ергономични пози, повтарящите се движения, ръчната обработка и излагането на вибрация на цялото тяло, като те трябва да бъдат разглеждани заедно, по всеобхватен начин.

▪ Съвети и примери за практики на работното място

Докладът съдържа редица съвети относно това как да се постигне повече активност на работните места, например разхождане по време на срещи, използване на безжични телефони, така че работниците да могат да се движат наоколо, докато разговарят, мотивиране на работниците да правят почивки, да се движат и да се разтягат, да използват компютърни приложения, в които са зададени напомняния за разтягания и почивки. Докладът също така включва съвети за водачите (например да редуват позите възможно най-често, докато шофират) и за дистанционните работници (например да планират кратки почивки за физически упражнения, да изпълняват дребни задачи в домакинството, за да прекъсват продължителното седене).

Често интервенциите на работното място са обикновени и нискоразходни. Някои мерки, използвани в практическите примери и в секторните насоки, представени в доклада, включват следното:

- Каси в супермаркети: да се предоставя възможност на касиерите да редуват седене и стоене, когато имат нужда.
 - Крупиета в казина: да се допуска максимум 15 минути седене и 30 минути стоене, както и почивка с продължителност 15 минути, след като са били на игралната маса в продължение на 45 минути.
 - Каси в бензиностанции: да се позволява на работниците да редуват седене и стоене и да им се осигури регулируема седалка и монитор.
 - Производствени линии във фабрики: да се въведат малки почивки и редуване на задачите.
- #### ▪ Ергономия и насърчаване на движението в училищата

Учениците в началните училища прекарват седейки на чиновете 30 часа седмично⁽²⁰⁾. Това е в допълнение към седенето извън училище, например пред екраните вкъщи. Болките в кръста се свързват с характеристиките на училищните мебели, но училищата са в състояние да насърчават

⁽²⁰⁾ BaUA (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin), *Положителни и отрицателни страни на седенето – Седенето на работното място и другаде (The ups and downs of sitting – Sitting at work and elsewhere)*, BaUA, Дортмунд, 2008 г. Достъпно на: https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A66.pdf?__blob=publicationFile&v=2

учениците да се движат повече. Това включва използването на методи, които се основават на активността по време на часовете, както и съоръжения и училищни игрища, които насърчават физическата активност, както и активните училищни пътувания.

Заклучения за работното място

Продължителното седене в статична поза се свързва с различни сериозни здравословни проблеми, включително сърдечно-съдови проблеми, диабет тип 2 и болки в кръста. Нашите тела се нуждаят от движение, затова избягването на статични пози е част от постигането на устойчиви работни места. Въпреки че много работни позиции в Европа включват продължително седене в статична поза, може да се направи много, за да се организира работата по такъв начин, че да се ограничи продължителното седене, и да се подпомогне постигането на повече движение и физическа активност на работното място, да се осигури добра ергономия и да се направи седенето на работното място по-динамично. Важните фактори, които са установени в настоящия доклад, включват следното:

- Счита се, че общо 2 часа са максималната допустима продължителност на седене, тъй като може да възникнат рискове за здравето, по-специално, когато това ограничение от 2 часа се нарушава редовно. Важно е по време на тези два часа работникът да се изправя на всеки 20—30 минути.
- Най-добрата поза е следващата ни поза. Това означава редуване на позите между седене, стоене и ходене. Също така означава разнообразяване на позите възможно най-често по време на седене — „динамично седене“ и периодично изпълняване на физически упражнения, включващи разтягане, без значение дали в седнало или изправено положение.
- Продължителното седене не трябва просто да бъде заменено от продължително стоене, тъй като продължителното стоене също се свързва със сериозни последици за здравето. Подходът може да бъде обобщен по следния начин: „работете седейки, когато това е необходимо, стойте прави, когато трябва, и се движете винаги, когато можете“⁽²¹⁾.
- Общият подход към избягването на продължителното седене на работното място трябва да се прилага чрез стратегия за превенция, която осигурява добра ергономия на работното място и участие на работниците и която включва конкретни мерки за ограничаване на продължителното седене и за насърчаване на движението на работното място.
- Както при всички МСУ, ранното съобщаване на проблеми, свързани с продължителното седене, е от важно значение.

Ориентири за създателите на политики

- **Общи**
 - Много от интервенциите на работното място са обикновени и нискоразходни, но на работодателите трябва да се предостави информация, за да разберат проблема.
 - Необходими са насоки по отношение на работните станции и активния начин на работа, като за предпочитане е те да бъдат специфични за сектора насоки. Това включва обикновени, специфични за сектора ресурси за ММП.
 - Необходимо е да се отдели повече внимание на превенцията на продължителното седене при работа извън офиса.
 - Необходими са подобрени инструменти за изследвания, по-специално въпросници за оценяване и изследване на продължителното седене.
- **Политика за ЗБУТ и насърчаване на здравословен начин на работа**
 - Продължителното седене трябва да бъде включено в извършваната оценка на риска в

⁽²¹⁾ IWH (Институт за здраве при работа (Institute for Work and Health)), „Седене или стоене“? Кое е най-доброто? ('Sitting or standing? Which is best?'), 2018 г. Достъпно на: <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

областта на ЗБУТ.

- Избягването на продължителното седене трябва да бъде част от всички кампании за промоция на здравето на работното място.

▪ Пол и възраст

Повече жени, отколкото мъже, съобщават, че тяхната работа включва седене почти през цялото време. Жените са свръхпредставени в редица професии, които включват работа предимно в седнало положение (работа в офис, сглобяване на микроелементи), и също така са в подчинено йерархично положение.

- Необходими са повече изследвания и насоки по отношение на последиците за здравето и превенцията на рисковете от продължителното седене на работни позиции, заемани от жени. Включително случаите, в които продължителното седене е комбинирано с други рискове от мускулно-скелетни увреждания.
- Необходимо е да се отделя повече внимание на различните видове заседнал начин на работа при жените.

По отношение на възрастта, проучванията сочат, че нивото на разпространение на МСУ се повишава с възрастта; това се дължи отчасти на продължителността на кумулативното излагане на рискове за МСУ през целия професионален живот.

- За работниците на възраст над 65 години е необходимо да се изгради разбиране относно въздействието на дългата продължителност на излагане на тези опасности, тъй като професионалният им живот е по-дълъг.
- Необходими са повече изследвания по отношение на преместването на по-възрастните работници на работни позиции, изискващи по-малко работа, която се извършва предимно в седнало положение, без да бъдат излагани на продължително седене.

▪ Политика за общественото здраве

- Необходим е комбиниран подход, насочен към намаляване на времето, прекарано в седнало положение, както на работното място, така и вкъщи, и повече активност. За да се постигне това е необходимо повече сътрудничество в тази област между органите по ЗБУТ и общественото здраве.
- Програмите за общественото здраве трябва да включват съвети по отношение на работното място, за да се постигне по-динамичен начин на работа и да се ограничи продължителното седене, като медицинските специалисти трябва да бъдат обучени и осведомени в по-голяма степен, за да могат да предоставят подходящи съвети.
- Липсва цялостно разбиране по отношение на причинно-следствената връзка между седенето и последиците за здравето. Необходими са повече изследвания в тази област.

▪ Училища

- В училищата трябва да се провежда обучение относно продължителното седене и трябва да се предприемат действия за неговото ограничаване.
- Необходимо е да се обърне повече внимание на ергономията на класните стаи.

Общи заключения

Справянето с продължителното седене на работното място е част от постигането на по-устойчиви работни места и от справянето със заседналият начин на живот. На работното място трябва да бъдат осигурени добри ергономични условия на труд, да се улеснява редуването на позите между седене, стоене и ходене и „динамично седене“, като позите в седнало положение трябва да се сменят постоянно, както и да се насърчава повече физическо движение на работното място. Това трябва да бъде част от комбинирана стратегия за превенция и промоция на здравето. Съществуват много обикновени и нискоразходни мерки, които ММП могат да предприемат, за да намалят продължителното седене на работното място и да увеличат движението.

Помнете:

Най-добрата поза е следващата ни поза! Работете седейки, когато това е необходимо, стойте прави, когато трябва, и се движете винаги, когато можете.

Европейската агенция за безопасност и здраве при работа (EU-OSHA) допринася за превръщането на Европа в по-безопасно, по-здравословно и по-продуктивно място за работа. Агенцията проучва, разработва и разпространява надеждна, балансирана и обективна информация за безопасността и здравето и организира общоевропейски кампании за повишаване на осведомеността. Основана от Европейския съюз през 1994 г. със седалище в Билбао, Испания, Агенцията обединява представители на Европейската комисия, правителствата на държавите членки, организации на работодателите и на работниците и служителите, както и водещи специалисти от всички държави — членки на ЕС, и извън него.

Европейска агенция за безопасност и здраве при работа

Santiago de Compostela 12, 5-ти етаж
48003 Билбао, Испания
Тел. +34 944794360
Факс: +34 944794383
Ел. поща: information@osha.europa.eu

<http://osha.europa.eu>



Publications Office