

Kostno-mišična obolenja v dejavnosti hotelirstva in gostinstva

Uvod

V dejavnosti hotelirstva in gostinstva je v Evropski uniji zaposlenih približno 7,8 milijona ljudi. Za to dejavnost je značilen velik delež majhnih podjetij, mladih delavcev, žensk in delavcev migrantov¹. Delovne razmere so lahko težke in povezane z zelo zahtevnimi deli (posebej še zaradi neposrednega stika s strankami), velikimi fizičnimi obremenitvami in spremenljivim delovnim časom. Posledica so precejšnja zdravstvena tveganja v zvezi z delom, vključno s kostno-mišičnimi obolenji.

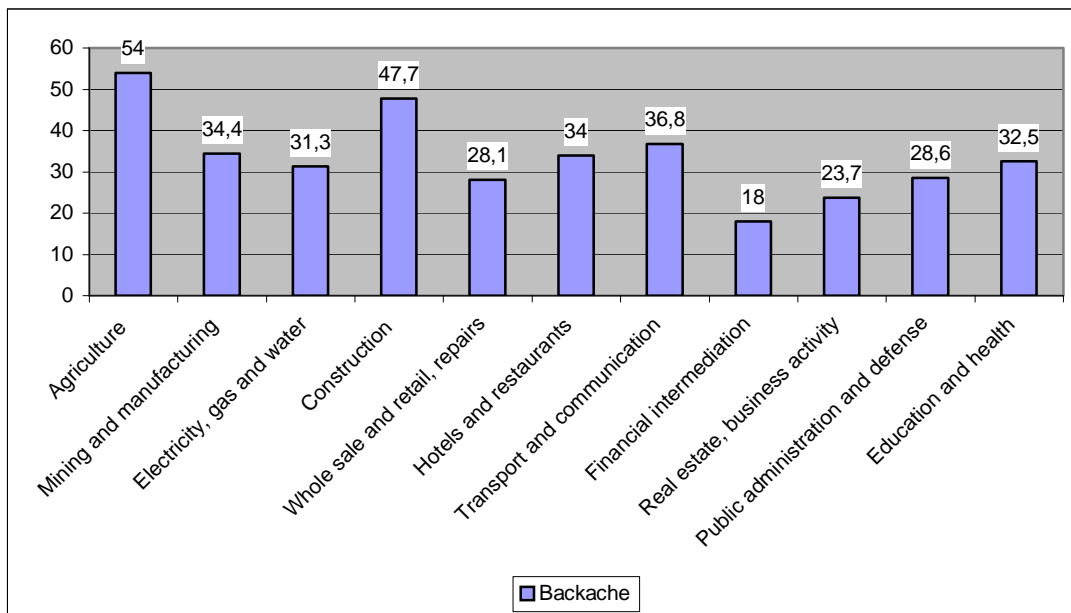
Statistični prikaz kostno-mišičnih obolenj v dejavnosti hotelirstva in gostinstva

Fizične obremenitve v dejavnosti hotelirstva in gostinstva so velike. Podatki za EU-15 kažejo, da je leta 2000 skoraj 55 % delavcev v tej dejavnosti izjavilo, da je njihovo delo vključevalo boleče ali utrujajoče položaje, medtem ko je isto izjavilo le 45 % vseh evropskih delavcev. Okoli 43 % jih je navedlo, da pri delu prenašajo ali premikajo težka bremena (delež delavcev v celotnem gospodarstvu je znašal 36 %), 64 % pa jih je navedlo ponavljajoče se gibe rok (delež delavcev v celotnem gospodarstvu je znašal 56 %)³. Posledica tega je, da so v dejavnosti hotelirstva in gostinstva kostno-mišična obolenja zelo razširjena, saj se v EU-15 približno 33 % delavcev iz te dejavnosti pritožuje zaradi bolečin v hrbtu. Približno 20,3 % jih navaja bolečine v vratnih mišicah, 11,5 % v gornjih okončinah in 17,6 % v spodnjih okončinah⁴. V državah pristopnicah in državah kandidatkah bolečine v hrbtu navaja 34 % zaposlenih v dejavnosti hotelirstva in gostinstva⁵. Bolečine v mišicah v spodnjih okončinah so v tej dejavnosti bolj pogoste kot v drugih dejavnostih.



Kostno-mišična obolenja v dejavnosti hotelirstva in gostinstva

Slika: Odstotek delavcev, ki imajo bolečine v hrbtu v zvezi z delom, EU-15, Evropska raziskava o delovnih razmerah, 2000



Kaj so kostno-mišična obolenja?

Med kostno-mišična obolenja v zvezi z delom, štejemo okvare telesnih struktur, to je mišic, sklepov, kit, vezi, živcev, kosti in perifernega krvnega obtoka. Omenjene okvare nastanejo oziroma se poslabšajo predvsem zaradi dela ali vplivov neposrednega okolja, v katerem se delo opravlja.

Večina kostno-mišičnih obolenj v zvezi z delom je kumulativne narave in nastane zaradi ponavljajoče se izpostavljenosti večjim ali manjšim bremenom skozi daljše časovno obdobje. Vendar pa so lahko kostno-mišična obolenja tudi akutne narave, npr. zlomi, do katerih pride ob nezgodah pri delu.

Ta obolenja v glavnem prizadenejo hrbet, vrat, ramena in gornje okončine, lahko pa so prizadete tudi spodnje okončine. Za nekatera kostno-mišična obolenja, kot je sindrom karpalnega kanala, so značilni jasno razpoznavni znaki in simptomi. Druga pa so nespecifična, saj poleg bolečine ali nelagodja ni jasnih znakov določenega obolenja. Vendar to še ne pomeni, da teh simptomov v resnici ni.

Kostno-mišična obolenja so lahko epizodne narave, saj bolečina pogosto mine in se ponovno pojavi nekaj mesecev ali celo nekaj let kasneje. Vendar pa lahko nekatera trdovratna kostno-mišična obolenja postanejo trajna.



Kostno-mišična obolenja v dejavnosti hotelirstva in gostinstva

Zakaj so delavci v dejavnosti hotelirstva in gostinstva še posebej izpostavljeni?

Pri delavcih v dejavnosti hotelirstva in gostinstva je tveganje za razvoj kostno-mišičnih obolenj večje, ker:

- njihov poklic pogosto zahteva dolgotrajno stanje in delo v prisilni drži;
- je veliko del, ki jih opravljajo, fizično napornih, stresnih in poteka v podaljšanem delovnem času;
- je v tej dejavnosti zaposlenih veliko sezonskih delavcev, ki nimajo časa, da bi se privadili na delo;
- je v tej dejavnosti zaposlenih veliko mladih delavcev, ki še nimajo ustrezne delovne kondicije in potrebnih veščin.

Dejavniki tveganja

Obstajajo številni dejavniki tveganja, ki lahko prispevajo k razvoju kostno-mišičnih obolenj. Najpomembnejši fizični dejavniki so povezani z držo, silami, ki delujejo na telo, pogostnostjo ponavljanja gibov in dolgotrajnim delom brez premora. Do kostno-mišičnih obolenj lahko pride, če kateri od teh dejavnikov bodisi samostojno ali v kombinaciji z drugimi preobremeni kostno-mišični sistem.

1. Drža je položaj telesa (vključno s položajem rok in nog) med delom. Zaradi slabe drže ali nerodnega položaja se sklepi nahajajo v prisilnem, neudobnem položaju in blizu maksimalnega razpona gibljivosti. Predolgo vztrajanje v istem položaju prav tako ni priporočljivo. Primeri slabe drže so:

- roki dvignjeni do višine ramen ali višje;
- upognjeni zapestji;
- usločen ali zvit hrbet;
- upognjen vrat in/ali obrnjena glava;
- dolgotrajno stanje.

Te drže povečujejo tveganje poškodb in se jim je treba po možnosti izogibati.



Kostno-mišična obolenja v dejavnosti hotelirstva in gostinstva

Tabela 1: Specifični primeri v dejavnosti hotelirstva in gostinstva

Kraj/opravilo/kdo	Prisilna drža
Barmani, natakarji	Stegovanje čez mizo pri strežbi in pripravi hrane; delo v majhnih prostorih
Kuharsko osebje	Sklanjanje glave pri kuhi hrane; stegovanje pri pripravi hrane; seganje za potrebščinami; slabo načrtovane kuhinje; majhni delovni prostori
Sobarice	Zviti in pretegnjeni položaji, npr. sklanjanje naprej, stegovanje in klečanje pri postiljanju postelj in čiščenju sobe
Splošno hotelsko osebje	Sabo načrtovane pisarne; stoječe delo ob računalniku

2. Naslednji dejavnik tveganja je raba **sile** med izvajanjem opravil, na primer pri dvigovanju težkega zaboja ali obvladovanju ročnega orodja. Večja kot je sila, ki jo uporabi delavec, večje je tveganje za poškodbe. Količina uporabljene sile je odvisna od:

- teže in oblike bremena ter mesta oprijema;
- položaja bremena glede na telo, na primer prenašanje zaboja/škafle z iztegnjenimi rokami zahteva več napora kot prenašanje ob telesu.



Kostno-mišična obolenja v dejavnosti hotelirstva in gostinstva

Tabela 2: Specifični primeri v dejavnosti hotelirstva in gostinstva

Kraj/opravilo/kdo	Sila/dviganje
Barmani, natakarji	Prenašanje servirnih pladnjev in posode; premikanje miz in stolov; prenašanje zalog za restavracijo; prenašanje zalog pijače in praznih zabojev
Kuharsko osebje	Prenašanje zapakiranih živil; premikanje loncev in ponev; postavljanje posod in kozarcev na police
Sobarice	Premikanje postelj in pohištva; premeščanje delovne opreme
Splošno hotelsko osebje	Prenašanje prtljage

3. Hitrost ponavljanja je število ponovitev podobnega giba v določenem času. Ponavljajoči se gibi so posebej nevarni, če so jim izpostavljeni vedno isti sklepi in skupine mišic. Večje kot je število ponovitev, večje je tveganje za poškodbo. Če hitrost ponavljanja presega 20 gibov na minuto, so zapestja in roke izpostavljene visokemu tveganju.

Tabela 3: Specifični primeri v dejavnosti hotelirstva in gostinstva

Kraj/opravilo/kdo	Ponavljajoči se gibi
Barmani, natakarji	Čiščenje, pospravljanje, brisanje in pogrinjavanje miz; mešanje koktajlov; čiščenje kozarcev
Kuharsko osebje	Sekljanje in rezanje hrane; mešanje
Sobarice	Sesanje; pomivanje oken; brisanje prahu



Kostno-mišična obolenja v dejavnosti hotelirstva in gostinstva

Splošno hotelsko osebje	Uporaba računalniške miške in tipkovnice; odpiranje vrat gostom
-------------------------	--

4. Trajanje merimo v številu minut ali ur dnevno ali dni letno, ko delavec opravlja določeno delo brez premora. Na splošno velja: daljše kot je trajanje, večje je tveganje za nastanek poškodb.

Ti štirje dejavniki, bodisi samostojno ali v medsebojni kombinaciji, lahko odločajo o tem, ali je delavec izpostavljen tveganju za razvoj kostno-mišičnih obolenj.

Obstajajo tudi drugi dejavniki, ki lahko povečajo tveganje za kostno-mišična obolenja. Ti so povezani z:

- delovnim okoljem⁶, ki vključuje:
 - klimatske razmere, ki so odvisne od temperature, pretoka zraka in vlažnosti; temperatura vpliva na mišice, zaradi vročine in vlage v kuhinji pa se delavci znojijo in se hitreje utrudijo; zaradi znoja težje držijo v rokah delovno orodje in za njihovo uporabo potrebujejo več moči;
 - razsvetljava lahko ustvarja odboj svetlobe ali sence, zaradi česar se delavec med opravljanjem zviša v prisilen položaj, da bi bolje videl;
 - hrup, ki ga povzročajo kuhinjski pripomočki in gostje, lahko privede do okvare sluha in izzove napetost telesa, rezultat pa je nerodna drža telesa in hitra utrujenost;
 - vibracije zaradi uporabe pripomočkov, kot je mešalec, povzročajo motnje krvnega obtoka, zaradi česar se lahko pojavi otrplost rok, kar zahteva uporabo večje sile pri prijemanju;
- individualnimi značilnostmi in zmožnostmi delavca:
 - izkušnje in poznavanje dela;
 - usposobljenost;
 - starost delavca;
 - individualne fizične značilnosti, kot so višina, telesna teža in moč delavca;
 - osebni življenjski slog;
 - pretekle težave s hrbtom; tako so, na primer, pretekle bolečine v križu eden najzanesljivejših znakov, da bo oseba kasneje imela bolečine v križu, povezane z delom;
 - obleka, obutev, osebna in varovalna oprema;
- psihosocialnimi dejavniki tveganja in organizacijo dela:
 - velike obremenitve in visoka stopnja stresa pri delu;



Kostno-mišična obolenja v dejavnosti hotelirstva in gostinstva

- neugodne delovne razmere, kot so: pogosto opravljanje dela z nezadostnim številom zaposlenih, dolg delovni čas, pritiski na delu, izguba nadzora in neželjeno vedenje strank;
- nezadostna podpora s strani vodstva, nadzornikov in sodelavcev.

Obstaja teza, da fizične in psihične zahteve lahko povečajo tveganje za nastanek kostno-mišičnih obolenj.

Preventivne strategije in ukrepanje

V dejavnosti hotelirstva in gostinstva morajo delodajalci bolje prilagoditi preventivne strategije in ukrepanje. Da bi zagotovili upoštevanje vseh vidikov dela, morajo v tem procesu sodelovati tudi delavci.

Ocena tveganja

Zakonodaja nalaga delodajalcem, da morajo zagotoviti varno delovno okolje in zaščititi zdravje svojih delavcev. Delodajalci morajo oceniti tveganje za varnost in zdravje delavcev na delovnem mestu in nato po potrebi izboljšati delovne razmere. Ta proces se imenuje ocena tveganja. Dobra ocena tveganja mora zajemati vse standardne delovne postopke. Pri njeni izdelavi pa je treba temeljito razmisliti o tem, kako delo dejansko poteka. Pri izdelavi ocene tveganja morajo delodajalci in nadrejeni sodelovati z zaposlenimi. V nadaljevanju vam predstavljamo navodila za izdelavo ocene tveganja.

Oprelitev nevarnosti

Prvi korak vključuje prepoznavanje nevarnosti. Vsaka okoliščina ali stanje, ki predstavlja tveganje za nezgodo pri delu, je nevarnost. Naslednje aktivnosti uvrščamo med znane dejavnike tveganja za razvoj kostno –mišičnih obolenj:

- premeščanje težkih bremen;
- delo, ki vključuje dvigovanje rok nad višino ramen;
- več urna hoja ali stoječ položaj brez premorov;
- pripogibanje in stegovanje pri pospravljanju, brisanju in pogrinjaju miz ter nošenju hrane in drugih potrebščin;
- dviganje številnih preobloženih pladnjev s posodo in kozarci.

Ugotovite, kdo bi lahko utrpel škodo in kako

Drugi korak vključuje prepoznavo tveganja in oseb, ki bi lahko bile poškodovane.

- Kuharji lahko trpijo zaradi napetosti v vratu in otrdelosti mišic, ki jih povzroča dolgotrajno stanje in sklanjanje glave navzdol pri sekljanju.



Kostno-mišična obolenja v dejavnosti hotelirstva in gostinstva

- Pomivalci posode lahko trpijo bolečine v hrbtu zaradi dolgotrajnega sklanjanja ali pomivanja posode pri prenizkem pomivalnem koritu.

Ocenite tveganje in se odločite, kako boste ukrepali

S tretjim korakom se zaključi ocenjevanje tveganja in določi potrebno ukrepanje.

- Na individualni ravni lahko, na primer, mehanični pripomočki za sekljanje in rezanje zmanjšajo pojav poškodb, ki nastanejo zaradi ponavljajočih se obremenitev.
- Ponavljajoče se gibe je mogoče preprečiti z menjavanjem zaposlenih na delovnih mestih znotraj podjetja.

Ukrepajte!

Namen ukrepov mora biti v prvi vrsti preprečevanje pojava poškodb, obenem pa tudi zmanjšanje resnosti že nastalih poškodb. Delavci morajo biti seznanjeni z tveganji in z ukrepi za zagotavljanje njihove varnosti.



Kostno-mišična obolenja v dejavnosti hotelirstva in gostinstva

Pomislite	Za zmanjšanje tveganja	Možni ukrepi
Kaj počnete med delom?	<ul style="list-style-type: none"> - Izogibajte se prisilni drži! - Izogibajte se upogibanju zapestja ali stegovanju s prsti navzgor! - Izogibajte se ponavljanju gibov! - Izogibajte se dolgotrajnemu stoječemu položaju! - Izogibajte se dolgotrajnemu stegovanju! - Omejite število pladnjev, ki jih boste prenašali! 	<ul style="list-style-type: none"> - Ko nosite pladenj, držite komolce tesno ob telesu! - Razporedite breme pladnja na laketi in dlani! - Nosite bremena izmenično z eno in drugo roko! - Za prestavljanje miz in stolov poiščite pomoč! - Med kuhanjem in umivanjem posode uporabljajte oporo za noge!⁹ - Nosite prilagojena obuvala! - Uporabljajte delovne površine s prilagodljivo višino! - Pri dviganju bremen uporabljajte pravilno tehniko! - Pri seganju po predmetih na policah uporabite lestev!
Katera orodja uporabljate?	<ul style="list-style-type: none"> - Uporabljajte orodja, ki ustrezajo vašim potrebam in vam olajšajo delo! 	<ul style="list-style-type: none"> - Za prevažanje posode uporabljajte servirne vozičke! - Uporabljajte orodja za čiščenje z dobrim oprijemom! - Uporabljajte prilagodljive šobe za spiranje! - Uporabljajte ergonomsko oblikovane nože, ki omogočajo delo z zravnanim zapestjem! - Uporabljajte mehanične pripomočke za sekljanje, rezanje ali mešanje hrane (mešalnike)!
Kje delate?	<ul style="list-style-type: none"> - Spremenite razpored opreme v delovnem prostoru tako, da si 	<ul style="list-style-type: none"> - Med pomivanjem posode podložite dno korita, da si približate delovno



Kostno-mišična obolenja v dejavnosti hotelirstva in gostinstva

	<p>olajšate delo!</p> <ul style="list-style-type: none">- Ne upogibajte se nazaj!- Preprečite, da bi se stegovali preveč naprej!	<p>površino!¹¹</p> <ul style="list-style-type: none">- Preuredite delovni prostor tako, da bodo potrebščine lažje dosegljive!- Predmete, ki jih najpogosteje uporabljate, namestite na priročno višino!
Kdo ste?	<ul style="list-style-type: none">- Prepričajte se, ali vaše zmogljivosti zadoščajo za izvedbo delovne naloge!- Ali trpite zaradi začasne ali trajne invalidnosti?- Ali ste noseči?	<ul style="list-style-type: none">- Priskrbite si pomoč, če menite, da jo potrebujete!- Uporabljajte opremo, ki ustreza vaši velikosti!- Zahtevajte praktično usposabljanje ali ustrezno prilagoditev, ki vam bo omogočila opravljanje dela!
Kako je organizirano vaše delo?	<ul style="list-style-type: none">- Zmanjšajte stopnjevanje utrujenosti ali stresa!	<ul style="list-style-type: none">- Menjavajte delovne aktivnosti!- Neprestano spreminjajte položaj telesa!

Razmislite o tem, kaj je bilo storjenega

Pomembno je preveriti, da z uvedbo ukrepov za razbremenitev hrbtenice niso bile povzročene nove nevarnosti, na primer za roke, gornje okončine ali vrat.

Usposabljanje

Praktično usposabljanje na delovnem mestu je bistvenega pomena za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj. Zajema naj:

- pravilne tehnike ročnega premeščanja bremen,
- načrtovanje delovnega mesta,
- prepoznavanje dejavnikov tveganja za pojav kostno-mišičnih obolenj (glejte zgoraj),
- uporabo opreme in orodja na varen in ergonomski način,
- pravilno uporabo osebne varovalne opreme,
- predstavitev pomembnosti koriščenja odmorov ali menjavanja opravil, da si telo lahko opomore.

Pregled zakonodaje

Mnoge direktive na evropski ravni se nanašajo (ne)posredno na kostno-mišična obolenja (glejte tabelo).



Kostno-mišična obolenja v dejavnosti hotelirstva in gostinstva

Evropske direktive v zvezi s kostno-mišičnimi obolenji (junij 2006)

Direktiva	Tematika
89/391/EGS z dne 12. junija 1989 Datum objave: 29.06.1989 Dostopno na spletni strani: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/1	Okvirna direktiva: Ta splošna direktiva o uvedbi ukrepov za spodbujanje izboljšav za varnost in zdravje delavcev se ne nanaša neposredno na kostno-mišična obolenja. Kljub temu pa zavezuje delodajalca k potrebnim ukrepom za zagotovitev varnosti in zdravja delavcev glede vseh vidikov njihovega dela.
89/654/EGS z dne 30.11.1989 Datum objave: 30.12.1989 Dostopno na spletni strani: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/2	Delovno mesto: Ta direktiva se nanaša na minimalne zahteve za varnost in zdravje na delovnih mestih, na katerih delo že poteka, kot tudi na tistih, na katerih se delo opravlja prvič. Te zahteve so podrobno opisane v prilogah k tej direktivi. Zahteve glede svobode gibanja na delovnih mestih so pomembne za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj.
89/655/EGS z dne 30.11.1989 Dostopno na spletni strani: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/3 89/656/EGS z dne 30.11.1989 Dostopno na spletni strani: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/4 Datum objave: 30.12.1989	Delovna oprema, osebna varovalna oprema : Direktivi 89/655/EGS in 89/656/EGS obravnavata primernost delovne opreme in osebne varovalne opreme. Ta primernost vpliva na tveganje za nastanek kostno-mišičnih obolenj. Vsa osebna varovalna oprema mora ustrezati ergonomskim zahtevam in zdravstvenemu stanju delavca, z morebitnimi prilagoditvami pa mora biti uporabniku prav.
90/269/EGS z dne 29.05.1990 Datum objave: 21.06.1990	Ročno premeščanje bremen (glejte spodaj)
90/270/EGS z dne 29.05.1990 Datum objave: 21.06.1990	Delo s slikovnimi zasloni (glejte spodaj)
93/104/ES z dne 23.11.1993 Datum objave: 13.12.1993 Dostopno na spletni strani: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/74	Delovni čas: Ta direktiva se nanaša na organizacijo delovnega časa. Dejavniki, kot so ponavljajoče se enolično delo, utrujenost in delo v enakomernih časovnih intervalih, lahko povečajo tveganje za nastanek kostno-mišičnih obolenj. Zahteve glede teh dejavnikov so določene v tej direktivi, na primer odmori, tedenski počitek, letni dopust, nočno delo, izmensko delo in vzorci dela.
98/37/ES z dne 22.06.1998 Datum objave: 23.07.1998 Dostopno na spletni strani: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/32	Stroji Približevanje zakonodaj držav članic v zvezi s stroji;
2002/44/ES z dne 25.06.2002 Datum objave: 06.07.2002 Dostopno na spletni strani: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/19	Fizikalni dejavniki (vibracije): Izpostavljenost delavcev tveganjem zaradi vibracij.



Kostno-mišična obolenja v dejavnosti hotelirstva in gostinstva

Najpomembnejše direktive za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj so:

Direktiva Evropske unije 90/269 EGS (<http://osha.europa.eu/data/legislation/6>), ki določa minimalne zahteve za zagotavljanje varnosti in zdravja pri ročnem premeščanju bremen.

Delodajalci morajo uporabljati ustrezna sredstva, da

- se izognejo potrebi po ročnem premeščanju bremen;
- uvedejo ustrezne organizacijske ukrepe za zmanjšanje tveganja, če je ročno premeščanje neizogibno;
- zagotovijo, da so delavci ustrezno obveščeni o teži bremena ter težišču najtežje strani, kadar je breme neenakomerno razporejeno;
- zagotovijo ustrezno usposabljanje in natančne informacije o tem, kako se pravilno premeščajo bremena.

Direktiva Evropske unije 90/270 EGS (<http://osha.europa.eu/data/legislation/5>) določa minimalne zahteve za zagotavljanje varnosti in zdravja pri delu s slikovnimi zasloni.

Delodajalci morajo:

- analizirati delovna mesta;
- oceniti varnostne in zdravstvene razmere;
- obravnavati vsa morebitna tveganja za vid in fizične težave ter psihosocialna tveganja, povezana s stresom.

Obstaja tudi evropska direktiva, ki je pomembna za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj pri mladih delavcih, saj ti predstavljajo velik delež zaposlenih v dejavnosti hotelirstva in gostinstva. Ta direktiva nalaga delodajalcem odgovornost, da tveganje za mlade delavce kar se da zmanjšajo. Mladi delavci morajo sodelovati s svojimi delodajalci in predpostavljenimi ter zagotoviti, da na svojem delovnem mestu upoštevajo postopke dobre prakse glede varnosti in zdravja pri delu.

Evropska direktiva (94/33/ES) (<http://osha.europa.eu/data/legislation/18>) o varovanju mladih delavcev pri delu zavezuje delodajalce:

- k upoštevanju neizkušenosti in nezrelosti mladih delavcev, zaradi česar se slednji ne zavedajo dovolj tveganj za svoje zdravje in varnost;
- da opravijo oceno tveganja, preden mladi delavec nastopi delo;
- da upoštevajo oceno tveganja, ko ugotavljajo, ali naj se mlademu delavcu prepove opravljati določeno delo.

Zahteve drugih evropskih direktiv, standardov in smernic skupaj z nacionalnimi predpisi posameznih držav članic tudi lahko pomembno vplivajo na delovne razmere mladih delavcev in na preprečevanje kostno-mišičnih obolenj.



Kostno-mišična obolenja v dejavnosti hotelirstva in gostinstva

Zaključki in nadaljnje informacije

Prisilna drža, ponavljajoči se gibi in ročno premeščanje bremen, skupaj z neugodnimi delovnimi razmerami, so pogosti pri večini poklicev v dejavnosti hotelirstva in gostinstva. Prej naštetih dejavniki so skupaj s številnimi drugimi dejavniki lahko odločilni pri tem, ali je delavec izpostavljen tveganju za razvoj kostno-mišičnih obolenj. Ključnega pomena je preprečevanje teh obolenj, saj so težko ozdravljiva in lahko na dolgi rok resno prizadenejo delavčevo zdravje.

Delodajalec je po zakonu dolžan skrbeti za varnost in zdravje delavcev. Odgovoren je za oceno tveganja na delovnem mestu in za izboljšanje varnostnih in zdravstvenih standardov za vse delavce.

Na koncu še nekaj nasvetov samim delavcem: Kadar opravljate ponavljajoče se ali intenzivno delo, si privoščite dovolj premorov. Med delom se pogosto sprehodite naokrog in spremenite položaj telesa. Upoštevajte opozorilne znake, kot so naraščajoča utrujenost in bolečine, ki se pojavljali proti koncu delovnega dneva.

Viri informacij

Informacije, ki se nanašajo na kostno-mišična obolenja v dejavnosti hotelirstva in gostinstva, kot tudi splošne informacije, so široko dostopne. Spodaj je naveden izbor nekaterih:

Specifične

»Zvini in obremenitve pri mladih delavcih v gostinstvu«:

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

Informacije o obvladovanju in preprečevanju kostno-mišičnih obolenj lahko najdete pod različnimi naslovi dejavnosti, na primer »strežba«, »čiščenje« in »obremenitve in zvini«.

Seznami za različne vrste poklicev; nasveti, kako se izogniti poškodbam pri delu v obratih hitre prehrane, pri hišniških opravilih, v trgovinah z živili, pisarnah in kinematografih:

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

»Kako sem premagal poškodbe zaradi ponavljajočih se gibov«:

<http://www.howibeatrsi.com/>

Na tej strani je objavljena pripoved mladega delavca o tem, kako je uspel z ustreznimi ukrepi premagati kostno-mišično obolenje.

Vodič usposabljanja za varnost v restavracijah:



Kostno-mišična obolenja v dejavnosti hotelirstva in gostinstva

<http://www.dir.ca.gov/CHSWC/SBMRMaterials.htm>

Splošno

Britanska Komisija za zdravje in varnost nudi delavcem nasvete glede bolečin v hrbtu ter informacije v zvezi z ocenjevanjem tveganja pri različnih opravilih in poklicih:

<http://www.hse.gov.uk/msd/>

»Varnostni list z navodili za preprečevanje poškodb zaradi ergonomskih dejavnikov«:

<http://www.dir.ca.gov/CHSWC/SBMRMaterials.htm>

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'. Dublin, Irska: EFILWC, 2004.