



Nevarnosti in tveganja, povezana z ročnim premeščanjem bremen na delovnem mestu

Kaj je ročno premeščanje bremen?

Ročno premeščanje bremen je katera koli od naslednjih dejavnosti, ki jo izvaja eden ali več delavcev: dvigovanje, držanje, odlaganje, potiskanje, vlečenje, prenašanje ali premikanje bremena (1). Breme je lahko živo (oseba ali žival) ali neživo (predmet).

Čeprav se odstotek delavcev v EU-25, ki poročajo o tem, da morajo na delovnem mestu prenašati ali premikati težka bremena, v zadnjem času zmanjšuje, je ta še vedno visok (34,5 %), pri čemer v EU-10 dosega 38,0 % (2).

Kako lahko ročno premeščanje bremen vpliva na zdravje delavcev

Ročno premeščanje bremen lahko povzroči:

- kumulativna obolenja zaradi postopnih in ponavljajočih se poškodb kostno-mišičnega sistema zaradi nenehnega dvigovanja/premeščanja, ki povzročajo na primer bolečine v križu;
- akutne poškodbe, kot so ureznine ali zlomi, zaradi nezgod pri delu.

Bolečine v hrbtenici so najpogostejša z delom povezana zdravstvena težava v EU (23,8 %), pri čemer se s tovrstnimi težavami pogosteje srečujejo delavci iz novih držav članic (38,9 %) (2).

Zakaj je ročno premeščanje bremen nevarno?

Ročno premeščanje bremen je nevarno, ker je povezano s številnimi dejavniki tveganja, ki povečujejo možnost poškodbe. V nadaljevanju so opisani štirje vidiki ročnega premeščanja bremen, ki pomenijo nevarnost za okvaro hrbtenice.

Breme

Nevarnost okvare hrbtenice je večja, če je:

- breme pretežko: omejitev teže, ki bi zagotavljala varnost, ni natančno določena; večina ljudi težko dvigne že breme, težko od 20 do 25 kg;
- breme preveliko: če je breme preveliko, ni mogoče upoštevati osnovnega pravila za dvigovanje in prenašanje, t.j. držati breme čim bližje telesu, zato se mišice hitreje utrudijo;
- breme težko oprijeti: predmet lahko zdrsne in povzroči nezgodo; bremena z ostrimi robovi ali iz nevarnih materialov lahko delavce poškodujejo;
- teža bremena neenakomerno razporejena ali če je breme nestabilno: to neenakomerno obremeni mišice in povzroči utrujenost, saj težišče predmeta ni na sredini delavčevega telesa;
- breme težko dosegljivo: če je treba po bremenu segati z iztegnjenimi, skrčenimi ali upognjenimi rokami, trup za to uporabi večjo mišično silo;
- breme take oblike ali velikosti, da zastira delavcu pogled, kar poveča možnost zdrsov, spotikov, padcev ali trkov.

Delo

Nevarnost okvare hrbtenice je večja, če:

- je delo prenaporno, na primer če se izvaja prepogosto ali predolgo;
- je treba delo opravljati v prisilni drži ali gibanju, na primer z upognjenim in/ali zvitim trupom, z dvignjenimi rokami, upognjenimi zapestji, s preveč stegovanja;
- delo zahteva ponavljajoče se premeščanje.

Okolje

Nevarnost za okvaro hrbtenice lahko povečajo naslednje značilnosti delovnega okolja:

- zaradi premalo prostora za ročno premeščanje bremen morajo delavci premikati bremena v prisilni drži ali na nevaren način;
- neravna, nestabilna ali spolzka tla lahko povečajo nevarnost nezgod;
- zaradi vročine postanejo delavci utrujeni; zaradi potenja težko držijo orodje in morajo zato uporabiti več sile; zaradi mraza pa lahko postanejo roke otrple in zato z njimi težko prijemajo orodje ali breme;
- zaradi slabe razsvetljave se lahko poveča nevarnost nezgod ali pa so delavci primorani opravljati delo v prisilni drži, da bi bolje videli, kaj delajo.

Dejavniki, vezani na posameznega delavca (3)

Na nevarnost okvare hrbtenice lahko vplivajo dejavniki, ki so vezani na posameznega delavca:

- neizkušenos, neustrezna usposobljenost in preslabo poznavanje dela;
- starost – nevarnost bolečin v križu se povečuje s starostjo in številom let delovne dobe;
- telesne mere in lastnosti, kot so višina, teža in moč;
- predhodna anamneza okvar hrbtenice.

Ocena tveganja

Delodajalci morajo oceniti zdravstvena in varnostna tveganja, s katerimi se srečujejo njihovi delavci. Z enostavnim postopkom je mogoče učinkovito oceniti tveganje:

- opredelite nevarnosti, ki lahko povzročijo nezgode, poškodbe ali zdravstvene težave;
- ocenite, kdo je izpostavljen nevarnosti in kakšne so te nevarnosti;
- ocenite, ali so obstoječi previdnostni ukrepi ustrezni ali bi bilo treba sprejeti dodatne ukrepe;
- spremljajte tveganja in proučite preventivne ukrepe.

(1) Direktiva Sveta 90/269/EGS o minimalnih zdravstvenih in varnostnih zahtevah za ročno premeščanje bremen.

(2) Evropska fundacija za izboljšanje življenjskih in delovnih razmer, „Četrta evropska raziskava o delovnih razmerah“, 2005.

(3) Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu, „Raziskava o bolečinah v križu, povezanih z delom“, 2000

Preventivni ukrepi

Nezgode in zdravstvene težave je mogoče preprečiti z odpravo ali vsaj zmanjšanjem tveganj pri ročnem premeščanju bremen. Treba je sprejeti preventivne ukrepe v naslednjem prednostnem vrstnem redu:

- odprava tveganja: proučite, ali lahko nadomestite ročno premeščanje bremen, na primer z motorno ali mehansko opremo za premeščanje, kot so transportni trakovi ali viličarji;
- tehnični ukrepi: če se ročnemu premeščanju bremen ne morete izogniti, proučite uporabo pomožnih dvižnih naprav, kot so škripci, vozički in vakuumska dvigala;
- organizacijski ukrepi, kot sta izmenjevanje zaposlenih na podobnih delovnih mestih in uvedba dovolj dolgih premorov, naj se proučijo samo, če ni mogoče odpraviti ali zmanjšati tveganj pri ročnem premeščanju bremen;
- zagotavljanje informacij o tveganjih in škodljivih vplivih ročnega premeščanja bremen na zdravje; usposabljanje za uporabo opreme in pravilne tehnike premeščanja.

Rehabilitacija in ponovna vključitev delavcev s kostno-mišičnimi obolenji v delovni proces bi morala biti sestavna dela politike preprečevanja kostno-mišičnih obolenj na delovnem mestu. To bo izboljšalo zdravstveno stanje in počutje delavcev ter preprečilo zmanjšanje storilnosti.

Delodajalec se mora v zvezi z odpravljanjem nevarnosti na delovnem mestu posvetovati z delavci in njihovimi predstavniki.

Pravilne tehnike premeščanja

Dvigovanje

Preden dvignete breme, morate za to delo narediti načrt in se nanj pripraviti. Prepričajte se, da:

- veste, kam greste;
- v prostoru, v katerem se gibate, ni ovir;
- breme dobro držite;
- vaše roke, breme in morebitni ročaji niso spolzki;
- če breme dvigujete skupaj s sodelavcem, se morata najprej podrobno dogovoriti, kako bosta nalogo izvedla.

Pri dvigovanju bremen morate uporabljati naslednjo tehniko:

- z nogami zaobjamete breme in se sklonite čezenj (če to ni izvedljivo, se skušajte bremenu čim bolj približati);
- pri dvigovanju uporabite mišice nog;
- zravnejte hrbet;
- povlecite breme čim bližje telesu;
- dvignite in nesite breme s stegnenjimi, navzdol obrnjenimi rokami.

Potiskanje in vlečenje

Pomembno je, da:

- potiskate in vlečete z lastno težo telesa; pri potiskanju se nagnite naprej, pri vlečenju pa nazaj;
- vam na tleh ne drsi, da se lahko nagnete naprej/nazaj;
- se izogibate upogibanju in ukrivljanju hrbtenice;
- imajo naprave za premeščanje ročaje/držaje, da lahko uporabite silo rok; ročaj mora biti na sredini med ramo in pasom, tako da lahko potisnete/povlečete v ugodnem, nevtralnem položaju;
- so naprave za premeščanje dobro vzdrževane, tako da so kolesa ustrezno velika in da se neovirano vrtijo;
- so tla trda, ravna in čista.

Evropska zakonodaja

Direktiva Sveta 90/269/EGS o zdravstvenih in varnostnih zahtevah za ročno premeščanje bremen, kadar za delavce obstaja nevarnost poškodbe hrbta.

Za preprečevanje z delom povezanih zdravstvenih težav zaradi ročnega premeščanja bremen se uporabljajo tudi zahteve iz drugih evropskih direktiv, standardov in smernic ter predpisov držav članic^(*).

Več informacij o ročnem premeščanju bremen, preprečevanju kostno-mišičnih obolenj, rehabilitaciji in ponovni vključitvi delavcev s tovrstnimi obolenji v delovni proces je na voljo na: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>.

Več informacij o publikacijah agencije je na voljo na: <http://osha.europa.eu/publications/>.

Pravilno ročno premeščanje bremen



Treba se je izogibati upogibanju in ukrivljanju hrbtenice



Vir: Demaret, J.-P., Gavray, F., in 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.

^(*) Evropska zakonodaja je na voljo na spletni strani agencije: <http://osha.europa.eu/legislation>

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

Tel. (34) 944 79 43 60, faks (34) 944 79 43 83

e-pošta: information@osha.europa.eu

© Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu. Razmnoževanje je dovoljeno z navedbo vira. Printed in Belgium, 2007.



<http://osha.europa.eu>