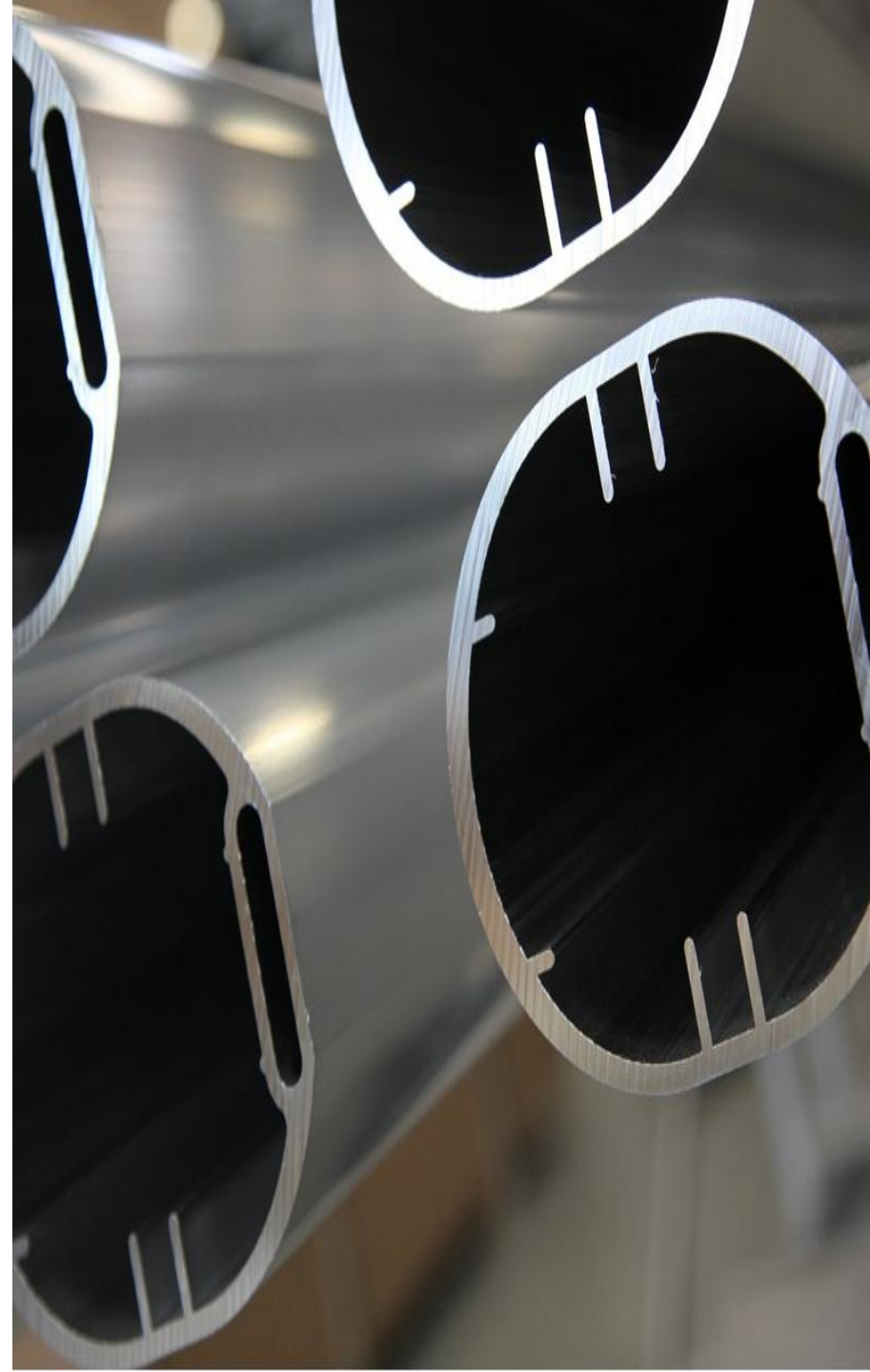


PRIMERI DOBRE PRAKSE V
NAMEN IZBOLJŠANJA KAZALNIKOV
POKLICNEGA ZDRAVJA IN
VARNOSTI



Vsebina

- Zmanjševanje tveganih ravnanj zaposlenih
- Linijski nadzor
- Uvajanje programa mentorstva za izboljšanje varnosti in zdravja pri delu
- Ergonomija na delovnem mestu in osveščanje zaposlenih o ergonomiji s pomočjo programov promocije zdravja na delovnem mestu
- Aktivni odmor, minuta za zdravje

THE HUMAN FACTOR



Zanimivo: Analiza okoli 1000 smrtonosnih letalskih nesreč je pokazala, da je bil za večino nesreč kriv človek.

Človeški faktor kot glavni dejavnik delovnih nezgod in drugih poškodb izven dela.

ZMANJŠEVANJE TVEGANIH RAVNANJ ZAPOSLENIH

NAMEN: Prepoznati najbolj pogosta tvegana ravnanja zaposlenih na podlagi analize nezgod pri delu in incidentov ter na podlagi ugotovitev pripraviti program promocije zdravja na delovnem mestu (plakati, delavnice, itd.).

MATEMATIKA VARNOSTI PRI DELU

Matematika varnosti pri delu je preprosta.

Je vredno tvegati?

Ukrepajmo, preden je prepozno!

VARNO DVIGOVANJE BREMEN

Prepoznajmo tveganja in preprečimo nezgode!

Preprečimo poškodbe hrbta!

Preprečimo poškodbe rok!

Preprečimo poškodbe nog!

Preprečimo poškodbe glave!

Prejeto težo (kg)	Čas (min)	Število dvigov
10	30	10
20	15	5
30	10	3
40	7	2

KER SE IMAM RAD!

Moja glava je edinstvena, nihče nima takega zaporedja kot jaz, nihče ne ve, na vrhu me gleda s takimi očmi, kot jih imam jaz. Opreži se, da odpreš svojo čelado, da jo lahko v celoti zapreš, izvleče jo iz oči, da lahko obklopiš vse lase, kar me obdaja. Poražila te lahko prebiješ tudi s strani, da lahko postaneš nepoškodovan. Če jo nosiš, da lahko stišiš srameno svinco držalca in ostane pri svoji dolžini. Svoje glave bodi vedno varovani, zato.

Dostledno uporabljaj varovalno opremo in z njo zaščiti svoje oči in ušesa.

Pazim na svoje prste, saj vem, da jih lahko vročina, udarci ali stiska močno poškodujejo.

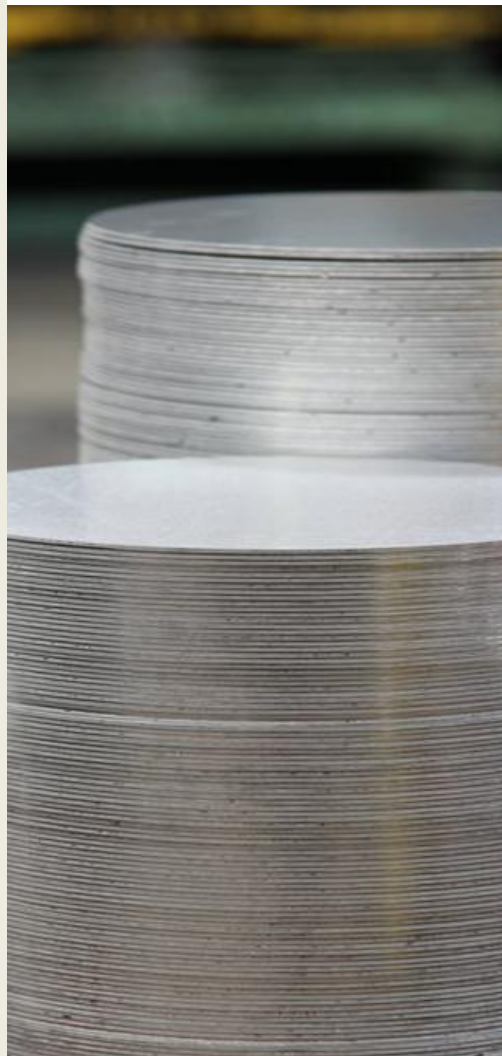
Nikoli ne posegam v nevarno območje stroja med obratovanjem.

Pri delu vedno uporabljaj ustrezno orodje.

Skrbno pazim, kam stopam.

Primer – skupina Impol

- Prepoznati najbolj pogosta tvegana ravnanja zaposlenih na podlagi analize nezgod pri delu in incidentov
- Določitev delovnega tima
- Priprava programa promocije zdravja na delovnem mestu
- Naloge tima:
 - Analiza delovnih nezgod in incidentov pri delu
 - Predstavitev rezultatov vodstvu, predstavnikom zaposlenih, zaposlenim...
 - Priprava gradiva
 - Sprememba usposabljanj VPD
 - Trening z zaposlenimi, da opustijo tvegana ravnanja
 - Po poskusnem obdobju VSPZV poda oceno obnašanja zaposlenih



POMEMBNO

- 21x ponoviti ustrezno ravnanje
- Nadzor nad ravnanjem
- Po 3mesecih preizkus usposobljenosti
- Usposabljanje linijskih vodij

1. KORAK

ANALIZA PODATKOV

Zap.št.	Tvegana ravnanja zaposlenih v dejavnosti kovinskih materialov in livarn	Št. primerov	Odstotek
1	Nepazljivost s strani zaposlenega (človeški faktor)	214	49,20%
a	Nepazljivost s strani poškodovanca, nenadzorovani gibi-udarec ob predmet, stisnjenje itd.	122	28,05%
b	Slaba komunikacija med zaposlenimi	7	1,61%
c	Sestop (z lestve, podesta, viličarja itd.)	57	13,10%
d	Udarec s kladivom oz drugo ročno orodje	28	6,44%
2	Neupoštevanje postopkov dela	130	29,89%
a	Neupoštevanje navodil za varno delo, navodil za delo	74	17,01%
b	Neustrezen način prenosa, potiskanja, vlečenja bremena	35	8,05%
c	Poseganje z deli telesa v nevarno območje stroja med obratovanjem	9	2,07%
d	Ročno odstranjevanje zagozdenega materiala	12	2,76%
3	Neustrezno vzdrževana delovna oprema	37	8,51%
a	Incidentna situacija-nepričakovana okvara delovne opreme	16	3,68%
b	Lom svedra pri vrtnanju	3	0,69%
c	Odletavanje materiala pri izbujanju	6	1,38%
d	Neustrezen pregled delovne opreme pred uporabo	11	2,53%
4	Neuporaba osebne varovalne opreme	28	6,44%
a	Neuporaba osebne varovalne opreme	9	2,07%
b	Neustrezna osebna varovalna oprema	6	1,38%
c	Neustrezna uporaba osebne varovalne opreme	10	2,30%
d	Nepriprimerna kategorija osebne varovalne opreme	3	0,69%
5	Neustrezno vzdrževano delovno okolje	26	5,98%
a	Neustrezno čiščenje delovnih prostorov-na podestih, žerjavnih progah itd	5	1,15%
b	Spolzke, mokre pohodne površine	4	0,92%
c	Neustrezno odlaganje materiala-neurejeno delovno okolje	7	1,61%
d	Neustrezno vzdrževana pohodna površina- manjka tlak, poškodovan pokrov pohodnega jaška itd.	10	2,30%

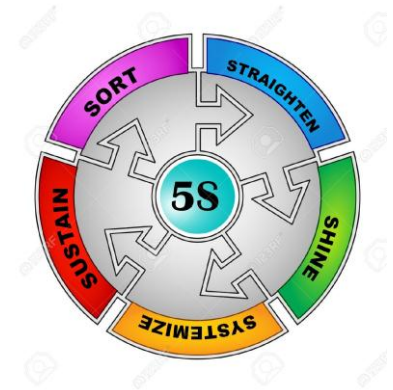
Vir podatkov:

- Incidenti pri delu,
- delovne nezgode,
- nevarni pojavi,
- pritožbe s strani zaposlenih,
- IRSD zapisniki, itd.

2. KORAK

OBVLADLJIVOST IN NAČIN OBVLADOVANJA TVEGANIH RAVNANJ

Tvegana ravnanja zaposlenih	Pogostost	Obvladljivost/obseg vpliva organizacije	Metode obvladovanja
Nepazljivost s strani zaposlenega (človeški faktor)	visoka	nizka	ozaveščanje zaposlenih, gradnja organizacijske kulture, ki podpira varno delo
Neupoštevanje postopkov dela	srednja	visoka	pregled predpisanih delovnih postopkov, redna obdobja testiranja obvladovanja delovnih postopkov, usposabljanja na delovnem mestu, nadzorni pregledi
Neustrezno vzdrževana delovna oprema	zmerna-manjša	srednja-visoka	uvajanje metode TPM (Total Productive Maintenance), nadzorni kontrolni pregledi, usposabljanje zaposlenih, povečanje frekvence pregledov delovne opreme
Neustrezno vzdrževano delovno okolje	manjša	srednja-visoka	uvajanje metode 5S, stimuliranje zaposlenih, nadzorni pregledi in vzpostavitev kontrolnega sistema
Neuporaba zahtevane osebne varovalne opreme pri delu oziroma neustrezna uporaba varovalne opreme	manjša	srednja	usposabljanje zaposlenih, usposabljanje linijskih vodij, redni kontrolni pregledi, metode nagrajevanja, pisna opozorila



3. KORAK

PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

Z USTREZNO UPORABO ZAŠČITNE OPREME SE IZOGNEM POŠKODBAM!

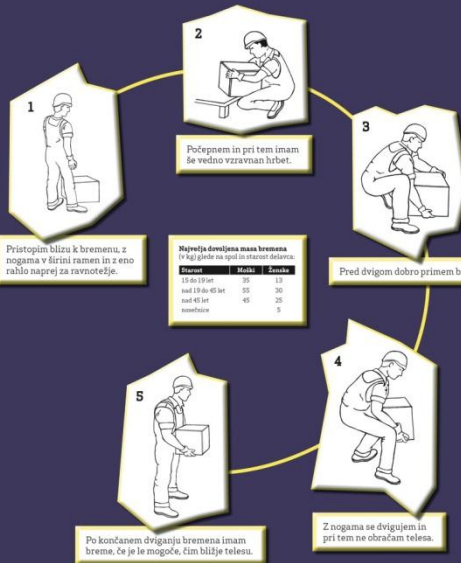


- Žaščita sluha v ušesih:** uporabljam primerno zaščito sluha (glede na stopnjo hrupa) in jo ustrezno namestim.
- Zaščitna livarska čelada z obraznim ščitnikom:** ustrezno jo namestim, saj je ustrezno tudi varno!
- Livarska obleka – delovna obleka:** ta je pravilno nameščena in zapeta, da preprečim morebitno poškodbo.
- Zaščitne rokavice:** nameščene so tako, da preko njih sega rokav obleke.
- Zaščitni livarski čevlji:** posrejen sem, da preko njih vedno namestim hlačno delovne obleke.

Projekt "Preprečevanje in preprežanje nesreč pri delu" je sofinancirjal Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Skupni izvajalci projekta sta Inštitut za varnostno in zdravstveno strokovno svetovanje (IZS) in podjetje Kędring. Sponzorji projekta sta podjetja skei in Zveza delodajalcev Slovenije (ZDS).

skei **IZS** **Kędring**

DA BO MOJA HRBTENICA OSTALA ZDRAVA, VARNO DVIJUJEM BREMENA!



1 Pristopim blizu k bremenu, z nogama v širini ramen in z eno rahlo naprej za ravnotežje.

2 Počepnem in pri tem imam še vedno vzravan hrbet.

3 Pred dvigom dobro primem breme.

4 Z nogama se dvigujem in pri tem ne obračam telesa.

5 Po končanem dvigovanju bremena imam breme, če je le mogoče, čim bližje telesu.

Največje dovoljena masa bremena (V kg) glede na spol in starost delavca:		
Starostna skupina	Moški	Ženske
18 do 24 let	30	15
25 do 34 let	35	20
35 do 44 let	40	25
45 do 54 let	45	30
55 do 64 let	50	35
65 let in več	55	40

Projekt "Preprečevanje in preprežanje nesreč pri delu" je sofinancirjal Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Skupni izvajalci projekta sta Inštitut za varnostno in zdravstveno strokovno svetovanje (IZS) in podjetje Kędring. Sponzorji projekta sta podjetja skei in Zveza delodajalcev Slovenije (ZDS).

skei **IZS** **Kędring**

10 ZLATIH PRAVIL VARNOSTI pri delu



- Sam sem odgovoren za svojo varnost in varnost svojih sodelavcev.
- Zavedam se, da je vsako nezgodo mogoče preprečiti.
- Ne ubiram blišnjič, vedno sledim pravilom in predpisanim postopkom.
- Če za neko opravilo nisem usposobljen, ga ne opravljam.
- Vedno uporabljam ustrezno opremo in orodje na predpisan, pravilen način!
- Preden se lotim zahtevnega opravila se ustavim in razmislim.
- Nikoli ne oblečem ohlapnih oblačil in drsečih čevljev!
- Tudi na delovnem mestu se obnašam kot dober gospodar.
- Svojega dela ne izvajam brez osebne varovalne opreme.
- Pri delu se ne igram!

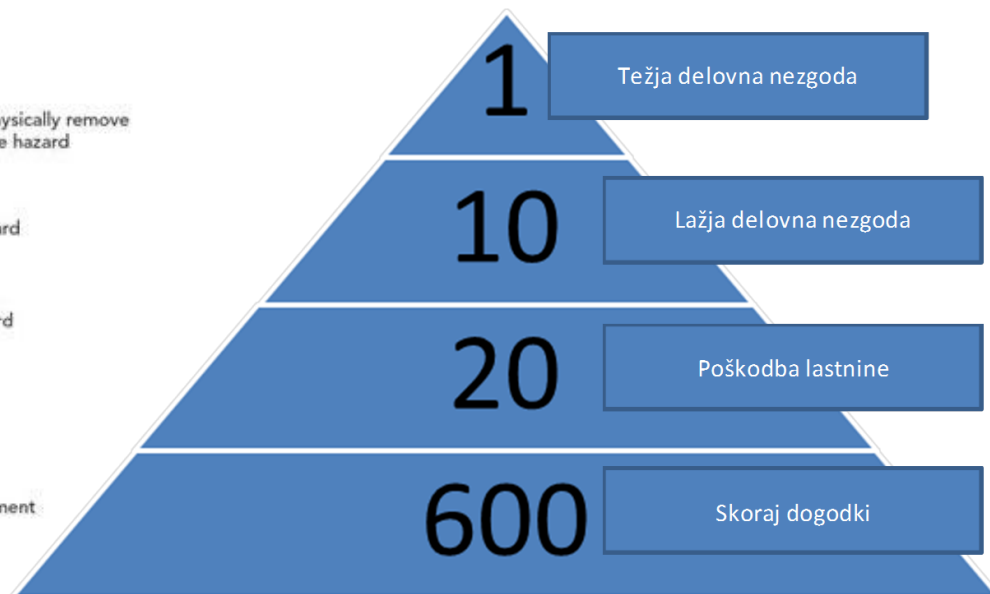
Projekt "Preprečevanje in preprežanje nesreč pri delu" je sofinancirjal Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Skupni izvajalci projekta sta Inštitut za varnostno in zdravstveno strokovno svetovanje (IZS) in podjetje Kędring. Sponzorji projekta sta podjetja skei in Zveza delodajalcev Slovenije (ZDS).

skei **IZS** **Kędring**

PREVENTIVNO UKREPANJE



Sistem skoraj dogodkov



LINIJSKI NADZOR

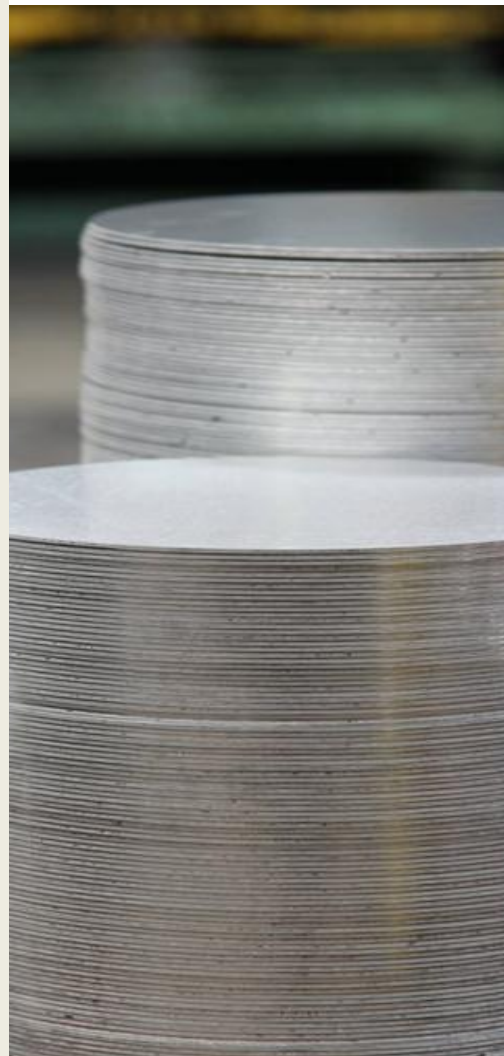
NAMEN: Preventivno ukrepanje , zmanjšanje potencialnih nevarnosti – možnosti delovnih nezgod, povečanje reda in čistoče v proizvodnji ter vzdrževanje standardov, dvig ozaveščenosti glede pomena in namena varnosti in zdravja pri delu in urejenost delovnih mest.



Primer – skupina Impol

- Preventivno ukrepanje
- Komunikacija
- Določitev delovnega tima
- Usposabljanje delovnega tima za izvajanje LN

- Naloge tima:
 - Postavitev tabel
 - Določitev linij
 - Določitev idealnega stanja
 - Priprava kontrolnikov
 - Tedensko izvajanje LN
 - Preverjanje usposobljenosti zaposlenih
 - Izvedba ukrepov



POMEMBNO

- Usposobljenost tima
- Redno izvajanje LN
- Komunikacija z zaposlenimi
- Evidentiranje neskladij in dosledno izvajanje ukrepov

1. KORAK

Postavitev tabel

Določitev linij

Določitev idealnega stanja

Kontrolne liste



2. KORAK

Določitev in usposabljanje izvajalcev Linijske nadzora



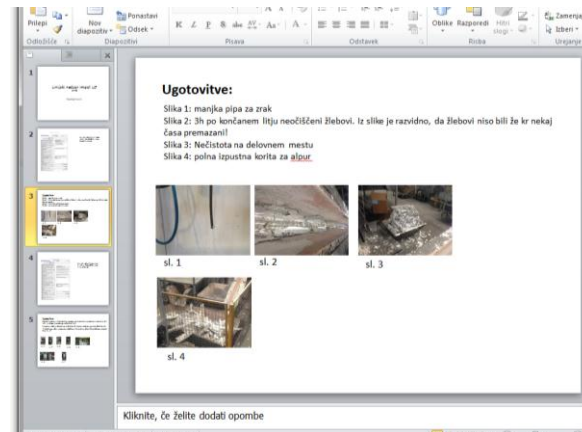
3. KORAK

Evidentiranje prepoznanih odstopanj

Ukrepi

Realizacija

Kontrola



LINJSKI NADZOR KOREKTIVNI UKREPI										
Opis problema	Locacija	Področje	Priljubljen izvajalec	Vzrok	Korektivni/preventivni ukrepi	Datum ugotovitve	Risk	Nadzor / izvedba	Status	Opomba
101.1	Načrtovana osnova v celotni B1	osnova v celotni B1 in B2	SIPO	Heinold Bauforma	neupravičen odstop DSI	/	3.7.2016	07.06.15	patent vuk	4
102.3	Zaščitenost et. omar	osnova v celotni B1 in B2	neupravičena varnost za eto	Heinold Bauforma	neupravičen odstop DSI	/	3.7.2016	07.06.15	patent vuk	4
103.3	Ložnihi padlaci za eto na notranjem eto	osnova v celotni B1 in B2	neupravičeno vsiljevanje delovne sile	Heinold Bauforma	preventivno vsiljevanje	/	3.7.2016	07.06.15	patent vuk	4
104.4	Priljubljeni opek korita na notranjem eto	osnova v celotni B1 in B2	neupravičeno vsiljevanje delovne sile	Heinold Bauforma	preventivno vsiljevanje	/	3.7.2016	07.06.15	patent vuk	4
105.1	Ukrepanost prostora	Bravica	delovna sila	Zvonko Kodar	neupravičen odstop DSI	/	3.7.2016			
106.1	Na dan naprave 4. 8. 2016 vsajena korita po osnovek, po to tako NRS ni bil v skladu s...	osnova v celotni B1 in B2	organizacija dela??	Antonia Matas	vika proizvodnja	/	3.7.2016	07.04.15	patent vuk	4
107.1	Zaščitenost za zbiranje odpadkov pri NRS in odpadki v omejenem območju na koritih (slika 1 in 2)	osnova v celotni B1 in B2	SIPO	Antonia Matas	odloženost odpadkov	/	3.7.2016	07.06.15	patent vuk	4
108.1	Neupravičen odstop B1 (osnova odprane lupastne osnove)	osnova v celotni B1 in B2	SIPO, Bomer	Antonia Matas	neupravičeno vsiljevanje delovne sile	/	3.7.2016			
109.1	Delovna sila B1 ni pospravljena	SIPO, Bomer	neupravičena varnost za delovno silo	Antonia Matas	neupravičen odstop DSI	/	3.7.2016			
110.1	NRS padlaca transportne post.	NRS	neupravičena varnost za delovno silo	Heinold Bauforma	neupravičen odstop DSI	/	3.7.2016	07.06.15	patent vuk	4
111.1	NRS padlaci na enotni.	NRS	neupravičeno vsiljevanje delovne sile	Heinold Bauforma	preventivno vsiljevanje	/	3.7.2016	09.01.15	Zvonko Kodar	2
112.1	NRS pri napravi. Ar. tokovi niso izpene na postopki	NRS	neupravičeno vsiljevanje delovne sile	Heinold Bauforma	preventivno vsiljevanje	/	3.7.2016	09.02.15	Zvonko Kodar	2
113.1	Ukrepanost prostora na žarilni pekel.	NRS	delovna sila	Heinold Bauforma	neupravičen odstop DSI	/	3.7.2016	07.06.15	patent vuk	4
114.1	Ukrepanost prostora na žarilni pekel.	NRS	delovna sila	Heinold Bauforma	neupravičen odstop DSI	/	3.7.2016	07.06.15	patent vuk	4
115.1	Na dan naprave 3. 8. 2016 vsajena korita po osnovek, po to tako NRS ni bil v skladu s...	osnova v celotni B1 in B2	organizacija dela??	Antonia Matas	vika proizvodnja	/	3.7.2016	07.04.15	patent vuk	4
116.1	Na dan naprave 3. 8. 2016 vsajena korita po osnovek, po to tako NRS ni bil v skladu s...	osnova v celotni B1 in B2	organizacija dela??	Antonia Matas	vika proizvodnja	/	3.7.2016	07.04.15	patent vuk	4
117.1	Opis na osn.	osnova v celotni B1 in B2	neupravičena varnost za delovno silo	Borjan Buljan	neupravičen odstop DSI	/	10.7.2016	07.11.15	patent vuk	4
118.1	Načrtovana osnova v celotni B1	osnova v celotni B1 in B2	neupravičena varnost za delovno silo	Borjan Buljan	preventivno vsiljevanje	/	10.7.2016	09.01.15	patent vuk	2
119.1	Zaščitenost eto omar	osnova v celotni B1 in B2	neupravičena varnost za delovno silo	Borjan Buljan	neupravičen odstop DSI	/	10.7.2016	07.11.15	patent vuk	4
120.1	Načrtovana osnova v celotni B1	osnova v celotni B1 in B2	neupravičena varnost za delovno silo	Borjan Buljan	preventivno vsiljevanje	/	10.7.2016			
121.1	Načrtovana osnova v celotni B1	osnova v celotni B1 in B2	neupravičena varnost za delovno silo	Borjan Buljan	preventivno vsiljevanje	/	10.7.2016			
122.1	Načrtovana osnova v celotni B1	osnova v celotni B1 in B2	neupravičena varnost za delovno silo	Borjan Buljan	preventivno vsiljevanje	/	10.7.2016			
123.1	Načrtovana osnova v celotni B1	osnova v celotni B1 in B2	neupravičena varnost za delovno silo	Borjan Buljan	preventivno vsiljevanje	/	10.7.2016			
124.1	Načrtovana osnova v celotni B1	osnova v celotni B1 in B2	neupravičena varnost za delovno silo	Borjan Buljan	preventivno vsiljevanje	/	10.7.2016			

MENTORSTVO ZA IZBOLJŠANJE VARNOSTI IN ZDRAVJA PRI DELU

Nerazumevanje zahtev delovnega mesta in nalog, slabo opredeljeni postopki in zadolžitve glede varnosti in zdravja pri delu, nepoznavanje obveznosti za izpolnjevanje pogojev zakonodaje na področju varnosti in zdravja pri delu, nepoučevanje delavcev o tveganjih za zdravje pri delu, pomanjkanje usposobljenosti za varne postopke dela in ravnanje v nujnih primerih ter pomanjkanje rednih pregledov delovnega okolja in opozarjanj zaposlenih o možnih tveganjih, so zgolj nekatere izmed najpogostejših napak na delovnem mestu, ki prispevajo k nastanku delovnih nezgod. Podobno v svojih publikacijah ugotavlja tudi Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu.



Kdaj je mentorstvo najbolj koristno

- Uvajanje novih sodelavcev, uvajanje po daljši odsotnosti
- Razvoj ključnih zaposlenih in naslednikov



Uvajanje mentorstva

Mentorski proces

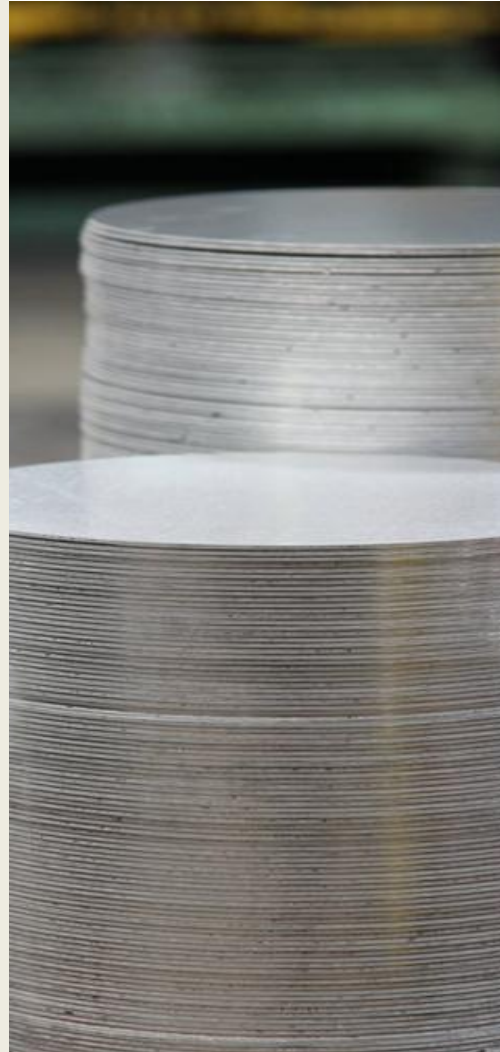
1. Podpora in odločitev vodstva, analiza stanja, opredelitev sistema mentorstva
2. Priprava dokumentov (pravilniki, akti)
3. Usposabljanje mentorjev (identifikacija in priprava)
4. Priprava strategije (določitev ciljev, sklenitev mentorskega dogovora, gradnja odnosa)
5. Evalvacija (določitev kazalnikov za ocenjevanje in izvedba analize – št. uspešno zaključenih mentorstev, stroškovna učinkovitost ...)

Pozitivni vplivi

- Ohranjanje motivacije za delo pri mentorirancih in mentorjih
- Izboljševanje komunikacije in organizac. klime
- Izboljšanje produktivnosti in kakovosti
- Nadzorovan način prenosa znanja
- Merljivi učinki
- Uvedba sistema upravljanja znanja in intelektualnega kapitala podjetja
- Stroškovno učinkovit sistem

Primer – skupina Impol

- Mentorstvo za novozaposlene oz. prerazporejene na novo delovno mesto
- Mentorja dodeli vodja procesa v sodelovanju s kadrovsko službo
- Naloge mentorja:
 - Priprava programa usposabljanja v sodelovanju z varnostnim inženirjem
 - Predstavitev delovnega procesa
 - „praktični nasveti“ (kako je s koriščenjem malice ...)
 - Vpeljava v delovni proces
 - Zaposleni se nanj obrača z vprašanji
 - Po poskusnem obdobju poda oceno zaposlenega



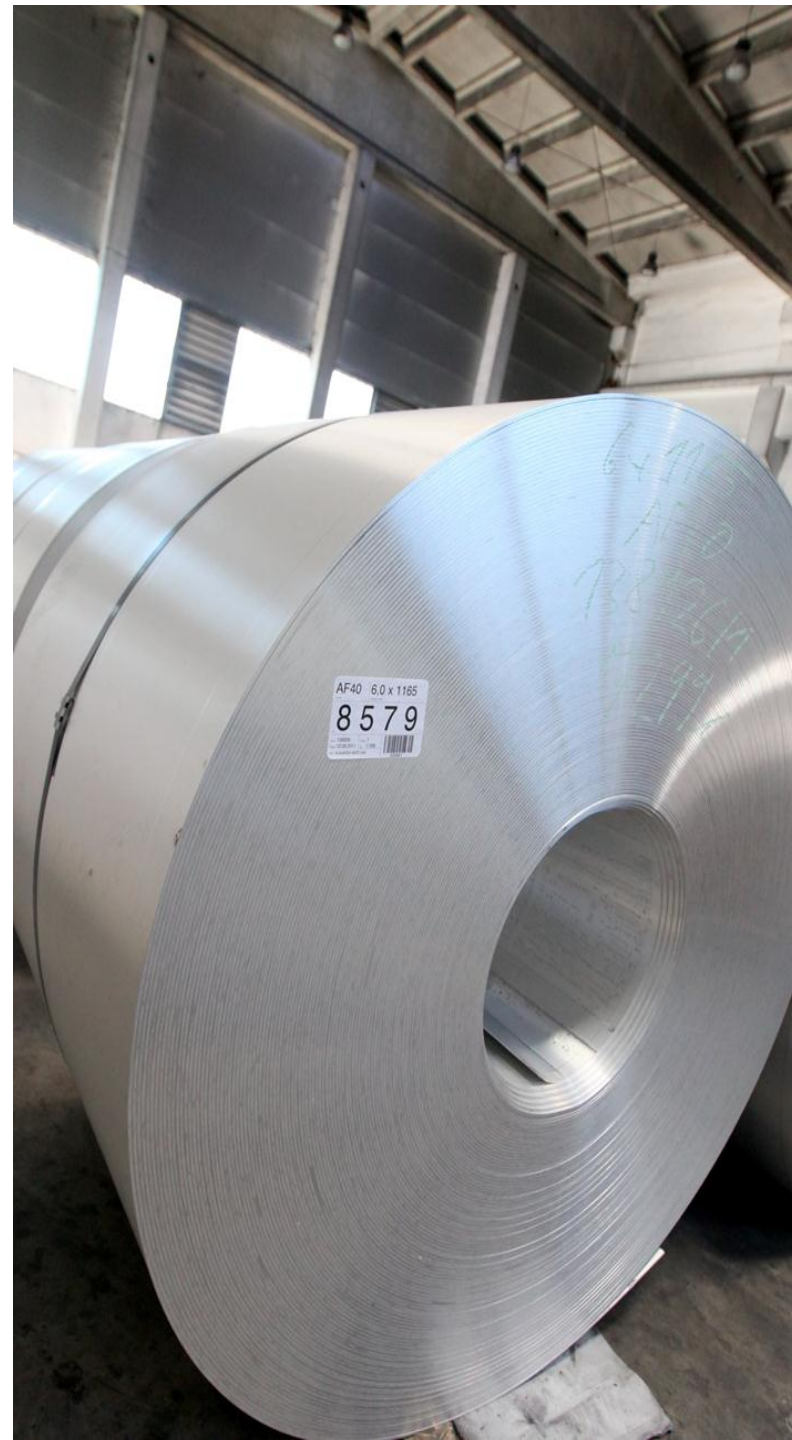
POMEMBNO

- Pripraviti je potrebno nabor ključnih znanj in kompetenc, ki jih mora zaposleni osvojiti v prehodnem obdobju (obdobju mentorstva)
- Po koncu prehodnega obdobja se preverja pridobljeno znanje zaposlenega, rezultati testa so osnova za odločitev o podaljšanju delovnega razmerja

1. KORAK

Določitev mentorja in priprava programa

USPOSABLJANJE ZA DELO: GASILEC		Kvalifikacijski	
Št. dokumenta: 6.18-MDV-program usposabljanja		Kvalifikacijski	
PREVIDEN CAS TRAJANJA		Kvalifikacijski	
E-izpisek		Kvalifikacijski	
Zanim za delo in izobraževanje		Kvalifikacijski	
Zanim za delo in izobraževanje		Kvalifikacijski	
Zanim za delo in izobraževanje		Kvalifikacijski	
TEHNIŠKA OPRAVILA			
"Pravilnik o enaki obravnavi in spreprečevanju mobinga"	PR-00004		
"Pravilnik o inovacijski dejavnosti in keratinskih sredstvih"	PR-00002		
"Pravilnik o prepovedi alkoholičnosti, uživanja drog in drugih prepovedanih substanc"	PR-00010		
"Nadziranje in ravnanje kemikalijami"	PR-00046		
"Pravila obnačanja v industrijski coni Impol"	PR-00050		
Spoznavanje operativnega območja			
NVD 003 002: Navodilo za varno delo pri gasilskih intervencijah			
NV 003 003: Navodilo za vključitev stabilne naprave za galanje požara s plinom CO2 TOTAL Water na strojih za blazino valjana aluminija v obratu valjana			
NVD 003 010: Navodilo za vključitev vgrajene naprave za gašenje požara s plinom CO2 na veljarni Bistrat2			
ND 011 001: Profil opozornega signala			
ND 011 006: Urejanje v varnostnih razmerah			
NVD 011 016: Navodilo za varno delo s tekočinom klorom in natrijevim hidroksidom			
ND 011 133: Skladščevanje in rokovanje s tekočinom klorom in natrijevim hidroksidom			
Vzdrževanje naprav,opreme in sredstev za varstvo pred požarom			
Uvajanje preventivnih ukrepov VPP			
Uvajanje operativnih ukrepov gasilstva			
VAROVANJE IN ZDRAVJE PRI DELU			
Navodilo za varno delo v Gasilskem domu skupine Impol			
Varno gibanje v IC Impol			
Varno delovanje bremena			
Pozna zahteve po uporabi zaščitnih sredstev, razume njihov namen, pozna opozorilne znake, pozna in razume oceno tveganja za svoje delovno mesto, zaveda se morebitnih posledic v primeru neupoštevania zahtev varnega dela			
Varil, da so vsa delovna sredstva izpravana			
Pozna pravila obnačanja in varnega dela ter jih upošteva, vrtil stalen nadzor, Pozna pravila "Obvestitve, pripravljanje in evidentiranje nesoglasij ali incidentov pri delu ter ukrepov oboleni. Zna razviti v primeru ustreznih razmer			
Zna razviti v skladu z zahtevami Navodila za varno in zdravo delo s silkovim gasilstvom.			
Ravnanje z nevarnimi snovmi			
Pozna lokacije gasilnih aparatov in omara za prvo pomoč. Je usposobljen za nudenje prve pomoči. Pozna lokacije dehidratorjev.			
VAROVANJE PRED POŽAROM			
Sklepi reči			
Previden požarnega reda (zna požar, razume vidne znake, pozna prepovedi in I)			
Pozna ukrepe v primeru požara			
Pozna ukrepe evakuacije poti in izhate			
Pozna lokacije-zbirno mesto po evakuaciji			
Praktični prikaz galanja z gasilnikom na CO2 in prah			
Lokacije lokacije hidrantov in posebni način uporabe			
VAROVANJE PRED			
VAROVANJE PRED			
Navodila za ravnanje s kemikalijami	NFO 090 001		
Navodila za čiščenje in urejanje ter ravnanje z odpadki	NFO 090 002		
Pozna sistem ločevanja odpadkov, ločuje odpadke			
Je tako skrbeti v varnostnih razmerah			
Pozna z nevarnimi snovmi na primeren način			
Zaveda se kakšno škodo lahko povzroči okolju ob neprimerem ravnanju			
Pozna okoljske vidike v procesu in na način obvladovanja (zmanjševanja) vplivov na okolje			
Pozna zahteve za vzdrževanje čistega delovnega okolja in skrbi, da je delovno okolje varno in zdravo			
VAROVANJE PRED			
VAROVANJE PRED			
Pozna ukrepe zaščitenosti družbe			
Pozna delo znotraj družbe			
Razume pomen kakovosti izdelkov			
Pozna organiziranost skupine Impol, načrte nekaj izdelkov			



2. KORAK

Usposabljanje zaposlenega na delovnem mestu

Mentor mora zaposlenega pred prvim začetkom izvajanja določenega opravila poučiti in seznaniti:

- z oceno tveganja za posamezno delovno mesto,
- s postopki, ki se nanašajo na njegove delovne naloge (navodila za delo, navodila za varno delo, navodila za ravnanje z okoljem),
- o pravilnem načinu izvajanja delovnih nalog,
- o pravilnem načinu ravnanja z delovnimi napravami,
- o pravilnem načinu ravnanja v primeru nastanka izrednih razmer, kadar delavec opravlja delovno opravilo, kjer lahko pride do izrednih razmer, itd.



3. KORAK

Preverjanje usposobljenosti na delovnem mestu in poročilo o preizkusu znanja

Vprašanja:

1) Izpolnjevanje obrazcev vzdrževanja v PP Cevarna in PP profili

Letni plan preventivnih pregledov (obr. Cx -1.0)

Dnevni, tedenski in mesečni preventivni pregledi (obr. Cx - 2.0)

Tehnološki list (obdobnega) preventivnega pregleda (obr. Cx - 3.0)

Delovni nalog vzdrževalnega posega (obr. Cx - 3.1)

Delovni nalog priprave rezervnih delov (obr. Cx - 3.2)

Evidenca dnevnih opravil (obr. Cx - 4.0)

Skupinska kalibracija meril (obr. Cx - 7.0)

Evidenčni karton mazanja, dolivanja in menjave olj (obr. V - 8.0)

Kontrola nepropustnosti plinske instalacije plinskih naprav (obr. V-10.0)

Predaja odpadkov v skladišče odpadkov (obr. V – 1.76)

Sporazum o zagotavljanju požarne varnosti in varnosti pri delu (obr. 8.54)

2) Preventivni pregledi

Mali kontrolni pregledi

Preventivni vzdrževalni posegi po letnem planu preventiv

Uspešna priprava je osnova za uspešno izvedbo del. Pri pripravi vzdrževalnih posegov je potrebno upoštevati sledeče...

Pri izvedbi vzdrževalnih posegov je potrebno upoštevati sledeče

Pri zaključku vzdrževalnih posegov je **potrebno**

3) VARNOSTNI UKREPI PRI VZDRŽEVALNIH DELIH

Osnovna varnostna pravila

Uporaba zaščitnih sredstev:

Izvajanje postopka označi/zakleni

Vstopanje v nevarna območja

Transport naprav, delov in težjih komponent strojev

Uporaba prenosnega električnega orodja in ročnih svetilk

Delo na višini in uporaba lestev

Ekološki vidik vzdrževalnega pOsega

Ravnanje z nevarnimi in škodljivimi snovmi

4) Vzdrževanje plinskih naprav

Kontrolo delovanja in po potrebi nastavitve plinskih gorilcev (POLLETNO)

Kontrola nepropustnosti plinske instalacije (LETNO)

Vzdrževanje in pregledi plinskih sevalnikov

Vzdrževanje plinskih peči (po definirani frekvenci)

5) VPD

Politika PZV,

Kje je v LLT dovoljeno kaditi?

Kako ukrepamo v primeru delovne nezgode?

Obvezna zaščitna oprema, kje se nahajajo navodila za varno delo?

Lokacija gasilnih aparatov, omarice za prvo pomoč, defibrilator, št. gasilcev (3300)

Katera tveganja ste prepoznali pri vašem delu-ocena tveganja

MENTORSTVO: POROČILO O PREIZKUSU ZNANJA

	IME IN PRIIMEK	DELOVNO MESTO
MENTORIRANEC		
MENTOR		

OBDOBJE MENTORSTVA:	
Datum preizkusa znanja	

PREIZKUS ZNANJA OPRAVIL:	DA	DELNO	NE
POJASNILO:			

Priloga:

OCENA ZAPOSLENEGA		
Delovna učinkovitost	Odnos do dela	Odnos do tima

--	--	--

MNENJE PODAL:

SAMOOCENA ZAPOSLENEGA

--

NADALJNE AKTIVNOSTI

PODALJSANJE DELOVNEGA RAZMERJA	DA	NE
	Če da, do kdaj:	

DODATNE AKTIVNOSTI:

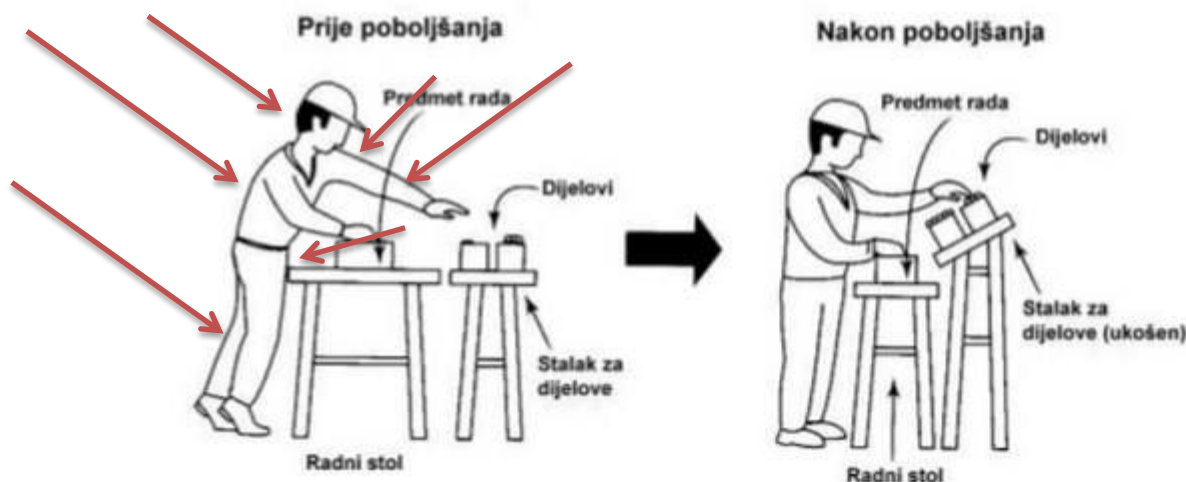
--

DODATEK ZA MENTORSTVO (kdo in obseg)

IME IN PRIIMEK	OBSEG UR

Komisija:

ERGONOMIJA NA DELOVNEM MESTU IN OSVEŠČANJE ZAPOSLENIH O ERGONOMIJI S POMOČJO PROGRAMOV PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU



POMEMBNO:
Ergonomija je prilagajanje delovnega mesta delavcu in ne obratno delavca delovnem mestu!

Ugotovitve:

- Delovna miza je preširoka;
- Stojalo z rezervnimi deli je predaleč;
- Rezervni deli so bili zloženi vodoravno, zaradi tega ih je bilo težko videti in doseči;
- Zaposleni je med delom in po delu tožil glede bolečin v vratu, hrbtu, stegenici in ramah.

Rešitev:

- Zmanjšana delovna miza;
- Rezervni deli so postavljeni bliže in pokončno, da se jih lažje vidi in prime;
- Dodatna 2 X 5min aktivna odmora

Rezultat:

- dvig storilnosti za 17%
- Faktor R iz naslova bolniškega staleža se je v 5 letih znižal za cca 70%.

Primer – skupina Impol

- Ergonomske analize delovnega mesta
- Določitev tima za ergonomijo
- Naloge tima:
 - Priprava kontrolnih list
 - Na osnovi ocene tveganja določitev kritičnih delovnih mest
 - Ergonomska analiza-ocena delovnih mest
 - Predlogi programa PZV
 - Predlogi programa promocije zdravja na delovnem mestu
 - Spodbujanje aktivnih odmorov



POMEMBNO

- Pripraviti je potrebno kontrolne liste
- Določiti je potrebno metodo ocenjevanja
- Sodelovanje izvajalca medicine dela
- Postaviti kazalnike, itd.

1. KORAK

- Pogovor z zaposlenimi
- Anketa o počutju zaposlenih

OCENA NEUDOBNEGA POČUTJA V GIBALIH PO CORLETT-u

Spol:	Starost:
Delovno mesto:	Datum tečaja: _____
Delavec (ni obvezno):	
Dominanten položaj pri delu: <u>sedenje, stoja, gibanje</u>	

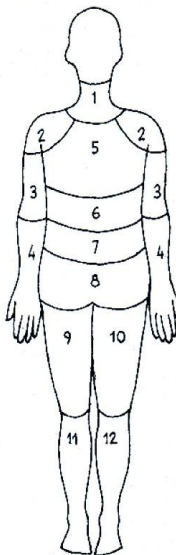
Navodila:

V kvadrat v prvi koloni označite bolečino, ki je prisotna pri gibanju, z oznako ! (klikaj)

V kvadrat v drugi koloni označite bolečino, ki je prisotna pri mirovanju, z oznako + (plus) po posameznih delih telesa.

V primeru, da bolečin na posameznem delu telesa ne čutite, pustite kvadratke prazne

NA ZAČETKU DELA		
Lokacija	Bolečina	
	G	M
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		



OB ZAKLJUČKU DELA		
Lokacija	Bolečina	
	G	M
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

PRED ODMOROM		
Lokacija	Bolečina	
	G	M
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

DOMA (PONOČI)		
Lokacija	Bolečina	
	G	M
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

LEGENDA:

1 – vratje, 2 – ramena, 3 – nadlahti, 4 – podlahti, 5 – zgornji del hrbtna, 6 – srednji del hrbtna, 7 – spodnji del hrbtna, 8 – zadnjica, 9 – levo stegno, 10 – desno stegno, 11 – leva golen, 12 – desna golen, G – bolečina v gibanju, M – bolečina v mirovanju

Vprašalnik za ugotavljanje ergonomske ustreznosti na delovnem mestu

1. Ali je vrat raven in sproščen?	DA	NE
2. Ali je hrbet izravnán, brez rotacij in predklonov?	DA	NE
3. Ali se delo izvaja brez opravil z rokami za telesom?	DA	NE
4. Ali se delo opravlja brez prevelikih dosegov?	DA	NE
5. Ali komolci ostanejo pod nivojem prsnega koša?	DA	NE
6. Ali so gibi brez dvigovanja ramen?	DA	NE
7. Ali je križ podprt pri sedenju?	DA	NE
8. Ali je stol primeren opravilu?	DA	NE
9. Ali so pri stoječem delu primerna tla?	DA	NE
10. Ali je delo brez rotacij podlahti?	DA	NE
11. Ali je delo brez upogibanja in rotacij v zapestju?	DA	NE
12. Ali je delo brez prijema palca s kazalcem (pincetni prijem) rok?	DA	NE
13. Ali je poskrbljeno, da obleka ne moti gibanja rok?	DA	NE
14. Ali delovno mesto omogoča gibanje nog?	DA	NE
15. Ali je dovolj prostora za noge?	DA	NE
16. Ali je poskrbljeno, da noge niso v neprijetnih položajih?	DA	NE
17. Ali se je možno izogibati pogostemu čepenju in klečanju?	DA	NE
18. Ali se delovni položaji lahko spreminjajo?	DA	NE
19. Ali se stimulira fizično aktivnost med odmori in po delu?	DA	NE
20. Ali delavci poznajo nevarnosti in preprečevanje le-teh na delovnem mestu?	DA	NE

Vir: Blatnik, 2009

2. KORAK

- Opazovanje delavca na delovnem mestu, spremljanje gibov;
- Določitev kritičnih točk s pomočjo metode ocenjevanja.

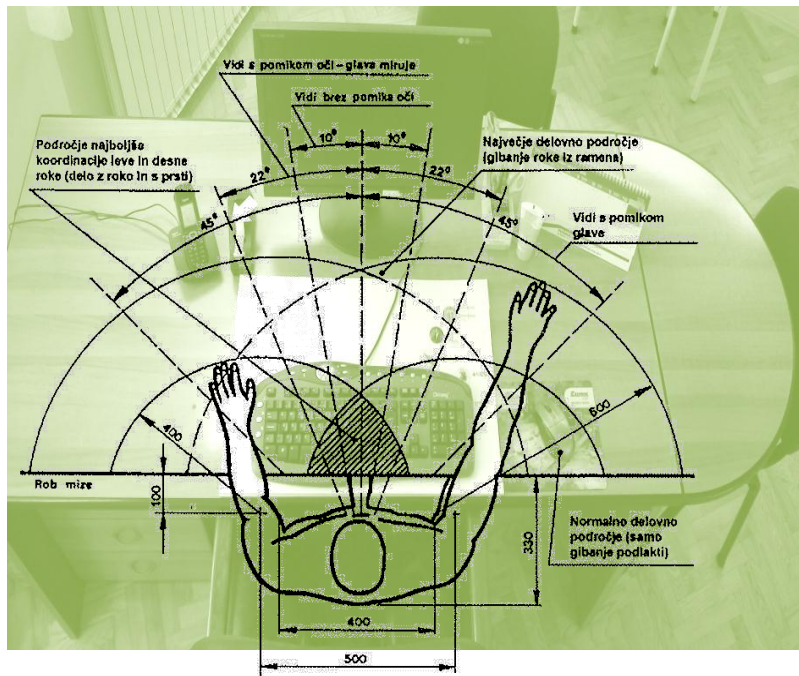
Metode preventive oz. metode ocenjevanja:

- OWAS, RULA, PEIL, REBA

Opazovalna metoda telesnih položajev OWAS

	Oznaka telesnega položaja oz. drže											
	1.1	1.2	1.3	1.4	2.1	2.2	2.3	2.4	3.1-d.r.	3.3-d.r.	3.1-n.r.	3.3-n.r.
Število zabeležk	11	18	23	39	7	14	29	41	26	41	23	35
%	12,1	19,8	25,3	42,9	7,7	15,4	31,9	45,1	28,6	45,1	25,3	38,5
Čas (min)	7,3	11,9	15,2	25,7	4,6	9,2	19,1	27,1	17,2	27,1	15,2	23,1
Ukrep (simbol)	□	□	●	◆	□	□	●	●	□	□	□	□

OCENO NEUDOBNEGA POČUTJA V GIBALIH



Področja delovnega prostora [1]

3. KORAK

Na osnovi dobljenih rezultatov priprava programov:

- Program poklicnega zdravja in varnosti (tehnične rešitve)
- Program promocije zdravja (sprememba navad, aktivni odmori med delovnim časom, spodbujanja zaposlenih k rekreaciji izven delovnega časa, itd.)

Primer programa promocije zdravja na delovnem mestu

1.	Vse družbe skupine Impol	Promotorji zdravja po posameznih procesih Vodja SPZV Izvajalec medicine dela	Sedeče delo: okvara hrbtenice Bolniški stalež Stres na delovnem mestu	Promocija zdravja pri delu za skupino Impol: 1. Aktivni odmori –promotorje zdravja na delovnem mestu se naučijo osnovne vaje za razgibavanje na DM z namenom, da jih izvajajo v svojih sredinah (k sodelovanju se povabi izvajalec medicine dela in fizioterapevt ali športni vaditelj); 2. Pripravi se film na temo razgibavanja na delovnem mestu in se posreduje vsem zaposlenim, ki delajo s slikovnim zaslonom z namenom, da prikazane vaje izvajajo v času aktivnega odmora.	2014/2015	Po ponudbi
----	--------------------------	--	--	--	-----------	------------

Primer – skupina Impol



Impolko predstavlja: PISARNIŠKI FITNES



Sklenjene roke odločno in v iztegnjenem položaju zadržimo 10–20 sekund (2 x).



Sklenjene roke iztegnemo navpično in zadržimo 15–20 sekund.



Primemo se za komolec in naredimo razteg ter zadržimo 8–10 sekund. Vajo ponovimo v obe smeri.



Privzdignemo ramena za 3–5 sekund (3 x).



Na hrbtu sklenemo roke ter raztegnemo levi in desni del ramenskega obroča, vsako stran telesa za 10–12 sekund.



Dišni pritisnemo skupaj pod pravim kotom in obnjevamo nazgor zadržimo 10 sekund. Nato jih obrnemo navzdol ter zadržimo za 10 sekund.



Eno roko iztegnjeno dvigujemo, drugo spustimo in zadržimo 10 sekund. Vajo ponovimo tudi z drugo roko.



Iztegnemo roko. Potisnemo jih nazaj, se počasi nagremo v levo in zadržimo 8–10 sekund, nato ponovimo še v drugo stran.



Nogo prekrivamo, primemo z nasprotno roko, drugo roko privzdignemo in s trupom naredimo zasak v obeh smeri prekrivanja kolena. Zadržimo 8–10 sekund. Vajo ponovimo tudi v drugo smer.



Z rokami se opremo v ledveni predel, ramena potegnemo nazaj in se izravnamo ter zadržimo položaj 10–15 sekund (2 x).

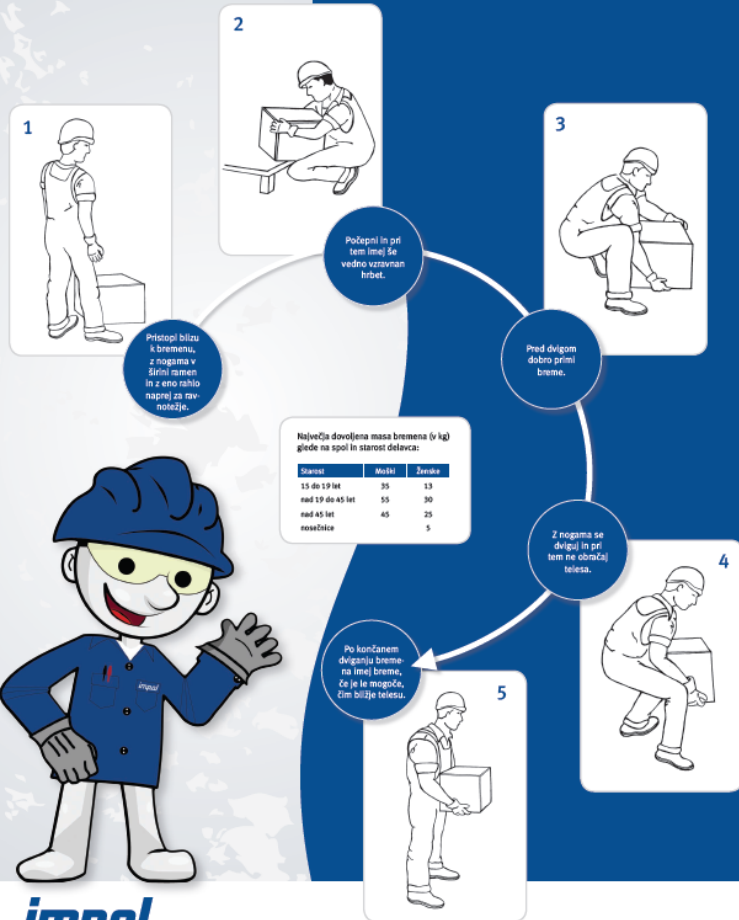


Dvigamo eno nogo iztegnjeno. Za trenutek jo zadržimo v tem položaju in jo nato spustimo. Vajo ponovimo še z drugo nogo.



Tesemo roke, 8–10 sekund.

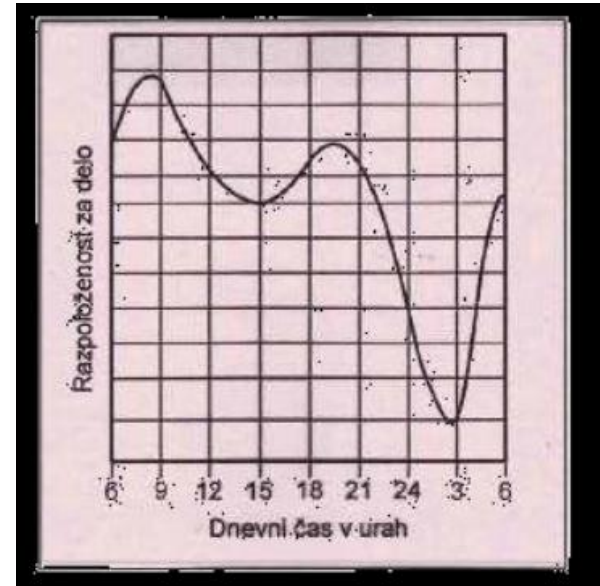
VARNO DVIGOVANJE BREMEN



Aktivni odmor, minuta za zdravje

Krajši aktivni odmor na delovnem mestu je lahko odlična priložnost, da naredimo nekaj dobrega in koristnega za svoje zdravje in počutje.

Aktivni odmori so krajše prekinitve delovnega procesa, ko imajo zaposleni čas, da se lahko razgibajo, pretegnejo obremenjene dele telesa, se sprostijo ter si napolnijo energijo za nadaljnjo delo.



Redna in zadostna rekreacija med delovnim časom doprinese k večji produktivnosti in zadovoljstvu pri delu.

Primer – skupina Impol

- Analiza zdravja zaposlenih
- Ergonomska analiza delovnih mest
- Ocena tveganja
- Pogovor z zaposlenimi
- Določitev tima za promocijo zdravja na delovnem mestu
- Izvajalec medicine dela
- Naloge tima:
 - Seznanitev s problematiko
 - Učenje vaj za razgibavanje
 - Spodbujanje zaposlenih k izvajanju aktivnih odmorov med delom
 - Itd.



POMEMBNO

- Priprava vaj
- Vztrajnost
- Motivacija promotorjev zdravja na delovnem mestu
- Motivacija zaposlenih k rekreaciji izven delovnega časa
- Aktivna vloga izvajalca medicine dela



Hvala za pozornost.