vzd.mddsz.gov.si
gp.mddsz@gov.si

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

ROČNO PREMEŠČANJE BREMEN

OCENA TVEGANJA ZA VARNOST IN ZDRAVJE PRI DELU

PRAVILNIK O ZAGOTAVLJANJU VARNOSTI IN ZDRAVJA DELAVCEV PRI ROČNEM PREMEŠČANJU BREMEN

UČINKOVITI UKREPI

VZD.MDDSZ.GOV.SI

OBVLADOVANJE NEVARNOSTI PRI VIRU

PREPREČEVANJE TVEGANJ

ZAKON O VARNOSTI IN ZDRAVJU PRI DELU

USPOSABLJANJE ZA VARNOST IN ZDRAVJE PRI DELU

KOSTNO-MIŠIČNA OBOLENJA

ZAKON O DELOVNIH RAZMERJIH

STROKOVNA DELAVKA ZA VARNOST PRI DELU

STROKOVNI DELAVEC ZA VARNOST PRI DELU

IZVAJALEC MEDICINE DELA

SODELOVANJE DELAVK IN DELAVCEV

DELODAJALEC

ZDRAVSTVENE ZMOŽNOSTI DELAVKE

ZDRAVSTVENE ZMOŽNOSTI DELAVCA

Posledice dela v nevarnih in zdravju škodljivih razmerah se kopičijo skozi celotno delovno kariero. Kultura varnosti in zdravja pri delu se začne pri nas samih, a ne more biti uspešna brez učinkovitih ukrepov delodajalca, ki jo podpirajo.

Kaj je ročno premeščanje bremen?

Ročno premeščanje bremen pomeni:

- vsako opravilo, ki vključuje dvigovanje, prenašanje, spuščanje, potiskanje, vlečenje ali premikanje bremena s človeško silo,
- drugo podobno delo (npr. podpiranje, držanje, ponavljajoči se gibi), ki zaradi svojih značilnosti ali zaradi neugodnih ergonomskih pogojev pomeni nevarnost za razvoj kostno-mišičnih obolenj, povezanih z delom.

Pravilnik o zagotavljanju varnosti in zdravja delavcev pri ročnem premeščanju bremen

Delodajalec mora delovna mesta prilagajati tehničnemu in tehnološkemu napredku in ročno premeščanje bremen nadomeščati z delovno opremo, pripomočki in mehanskimi pomagali (dvižna oprema).

Kaj je dvižna oprema?

To so npr. dvigala, žerjavi, dvižni trakovi, platformni vozički, platforme s škarjastim dvigom, viličarji na motorni pogon, odri za premeščanje bremen v višino nad rameni delavke ali delavca, hidravlična dvigala za dviganje bremen na police, razni manipulatorji, električni stopniščni vozički, stopniščni vzpenjalniki, paletniki in eksoskeleti (naprava za dviganje, ki jo delavka ali delavec obleče).

Dvižna oprema mora zagotavljati učinkovito preprečevanje kostno-mišičnih obolenj glede na ocenjeno tveganje na posameznem delovnem mestu oziroma pri posameznem opravilu.

Kaj mora pri ročnem premeščanju bremen upoštevati delodajalec?

Delodajalec mora upoštevati zdravstvene zmožnosti delavke ali delavca. Zapisane so v zdravniškem spričevalu izvajalca medicine dela. Delodajalec mora poskrbeti, da delavka ali delavec:

- glede na svoje telesne lastnosti nalogo lahko izvede,
- nosi primerna oblačila, obutev ali druge osebne stvari,
- ima znanje ter je usposobljen za varno in zdravju neškodljivo ročno premeščanje bremen.

Delodajalec mora pri določanju delovnih nalog za ročno premeščanje bremen upoštevati starost, spol in telesno zmogljivost delavke ali delavca (zapisana v zdravniškem spričevalu).

Delodajalec mora zagotoviti zdravstvene preglede delavk in delavcev.

Ko se ročnemu premeščanju bremen ne moremo izogniti

Takrat mora delodajalec sprejeti organizacijske, kadrovske in tehnične ukrepe, uporabiti opremo in tak način dela, da zmanjša nevarnost:
- vnaprej mora oceniti varnostne in zdravstvene razmere in proučiti dejavnike tveganja,
- sprejeti mora varnostne in zdravstvene ukrepe, da se izogne tveganju za kostno-mišična obolenja delavk in delavcev ali to tveganje zmanjša.

Kdaj smejo delavke in delavci ročno premeščati bremena?

Delavke in delavci smejo ročno premeščati bremena na podlagi ocene tveganja za varnost in zdravje pri ročnem premeščanju bremen.

Delodajalec je dolžan zagotavljati varnost in zdravje delavk ter delavcev pri delu:
- najprej mora **pisno oceniti tveganja,** ki so jim izpostavljeni ali bi lahko bili izpostavljeni pri delu,
- v oceni tveganja **določi, katere ukrepe bo izvajal,** da bo ta tveganja odpravil ali vsaj zmanjšal,
- o vsem tem se mora **posvetovati** z delavkami in delavci oziroma tistimi, ki jih predstavljajo.

Sme noseča delavka dvigati bremena?

Noseča delavka ne sme dvigovati, držati, prenašati ali rokovati z bremenom, težjim od petih kilogramov. To mora zagotoviti delodajalec.

V sodelovanju je moč

Delodajalec mora zagotoviti, da se skupinsko dvigovanje bremen (delo v parih, več delavk in delavcev skupaj) uporabi pri dvigovanju težjih ali dimenzijsko večjih bremen oziroma bremen z neenakomerno razporeditvijo teže.

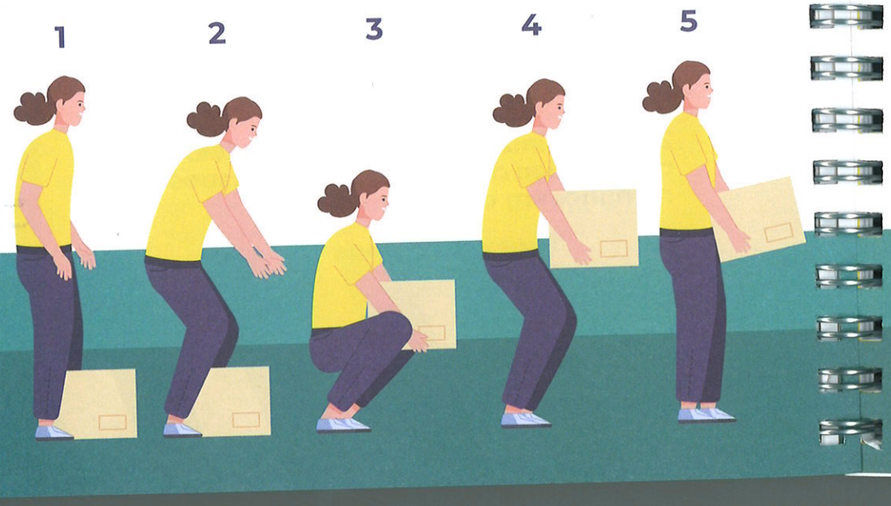
Kako prepoznam tveganja?

Delodajalec mora delavke in delavce:
- vnaprej seznaniti z značilnostmi bremen (npr. masa, način prijemanja ipd.),
- seznanjati s tveganji, ki bi jim utegnili biti izpostavljeni,
- teoretično in praktično usposobiti za varno in zdravo delo pri ročnem premeščanju bremen.

Za varno in zdravju neškodljivo delo mora delodajalec delavke in delavce usposobiti na njihovem delovnem mestu.

Kako pravilno dvigujemo bremena?

1. Z nogami zaobjamemo breme in se sklonimo čezenj (če to ni izvedljivo, se skušamo bremenu čim bolj približati).
2. Pri dvigovanju uporabimo mišice nog.
3. Zravnamo hrbet.
4. Breme povlečemo čim bliže telesu.
5. Dvignemo in nesemo breme s stegnjenimi, navzdol obrnjenimi rokami.



Kako pravilno potiskamo in vlečemo bremena?

Potiskamo in vlečemo z lastno težo telesa.

Pri potiskanju se nagnemo naprej, pri vlečenju pa nazaj.

Tla ne smejo biti drseča, biti morajo trda, ravna in čista.

Izogibamo se upogibanju in ukrivljanju hrbtenice.

Naprave za premeščanje morajo imeti ročaje/držaje, da lahko uporabimo silo rok.

Ročaj mora biti na sredini med ramo in pasom, tako da lahko potisnemo/povlečemo v ugodnem, nevtralnem položaju.

Naprave za premeščanje morajo biti dobro vzdrževane, tako da so kolesa ustrezno velika in da se neovirano vrtijo.

Vir: Facts 73. Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu – EU-OSHA

Kaj so z delom povezana kostno-mišična obolenja?

Z delom povezana kostno-mišična obolenja prizadenejo predvsem hrbtenico, vrat, ramena in zgornje okončine, lahko pa tudi spodnje okončine. Nanašajo se na poškodbe oziroma obolenja sklepov ali drugih tkiv. Zdravstvene težave se lahko pojavijo v obliki blažjih bolečin, pa tudi v obliki resnejših zdravstvenih težav, ki zahtevajo odsotnost z dela ali celo medicinsko obravnavo. Kronična obolenja imajo lahko za posledico trajno invalidnost in nezmožnost za delo.

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu – EU-OSHA

Zaradi česa nastanejo?

Fizični in biomehanski dejavniki tveganja:
- ročno premeščanje bremen, zlasti pri upogibanju in sukanju hrbtenice
- ponavljajoči se ali siloviti gibi
- prisilna drža telesa ali drža z omejenim obsegom gibanja
- vibracije, slaba razsvetljava ali hladni delovni prostori
- hiter delovni ritem
- dolgotrajno sedenje ali stoja v istem položaju

Organizacijski in psihosocialni dejavniki tveganja:
- prekomerne delovne zahteve in nizka avtonomija dela
- premalo odmorov ali možnosti za spremembo drže pri delu
- hiter tempo dela (tudi zaradi uvedbe novih tehnologij)
- dolg delovnik ali delo v izmenah
- trpinčenje, nadlegovanje, spolno nadlegovanje in diskriminacija na delovnem mestu
- nezadovoljstvo z delovnim mestom

Psihosocialni in organizacijski dejavniki tveganja povzročajo stres, utrujenost, anksioznost – vse to pa (zlasti v kombinaciji s fizičnimi dejavniki) povečuje tveganje za kostno-mišična obolenja.

Individualni dejavniki tveganja:
- predhodne zdravstvene težave
- telesna kondicija
- življenjski slog in razvade (npr. kajenje, pomanjkanje gibanja)

Povzeto po: Work-related musculoskeletal disorders: prevalence, costs and demographics in the EU, Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu – EU-OSHA

Če ravnamo odgovorno do lastne varnosti in zdravja, lahko preprečimo marsikatero nezgodo, poškodbo, poklicno ali z delom povezano bolezen.

Delodajalec mora izvajati učinkovite ukrepe za zagotavljanje varnosti in zdravja delavk in delavcev, vključno s preprečevanjem, odpravljanjem in obvladovanjem nevarnosti, obveščanjem in usposabljanjem, z ustrezno organiziranostjo in potrebnimi materialnimi sredstvi.

Kje najdem več informacij?
- Zakon o varnosti in zdravju pri delu
- Pravilnik o zagotavljanju varnosti in zdravja delavcev pri ročnem premeščanju bremen

vzd.mddsz.gov.si gp.mddsz@gov.si