

ROČNO PREMEŠČANJE BREMEN



Kostno-mišična obolenja so ena najpogostejših oblik poklicnih bolezni. [Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu - EU-OSHA](#) ugotavlja, da v Evropi kostno-mišična obolenja prizadenejo več milijonov delavcev, delodajalce pa stanejo več milijard evrov. Večina z delom povezanih kostno-mišičnih obolenj se razvije postopoma. Običajno ne nastanejo zgolj zaradi enega samega razloga, temveč gre za součinkovanje več različnih dejavnikov, vključno s fizičnimi, biomehanskimi, organizacijskimi, psihosocialnimi in individualnimi dejavniki tveganja. Eden od najpogostejših dejavnikov tveganja, ki vodijo do kostno-mišičnih obolenj, je **ročno premeščanje bremen**, zlasti pri upogibanju in sukanju hrbtenice.

Kostno-mišična obolenja v zvezi z ročnim premeščanjem bremen so bolezni ali poškodbe mišic, sklepov, kit, vezi, živcev ali žil, ki nastanejo v povezavi z ročnim premeščanjem bremen. Delodajalec mora delovna mesta prilagajati tehničnemu in tehnološkemu napredku in ročno premeščanje bremen nadomeščati z delovno opremo, pripomočki in mehanskimi pomagali.

Delodajalec mora v skladu z [Zakonom o varnosti in zdravju pri delu](#) zagotoviti varnost in zdravje delavcev pri delu. Ena od najpomembnejših dolžnosti, ki jih nalaga ta zakon, je izdelava **izjave o varnosti z oceno tveganja** ter izvedba na njeni podlagi sprejetih ukrepov.

Minister za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti je avgusta 2023 izdal [Pravilnik o zagotavljanju varnosti in zdravja delavcev pri ročnem premeščanju bremen](#) (v nadaljnjem besedilu tudi: pravilnik), ki se bo začel uporabljati 1. avgusta 2024. Do tega datuma se še uporablja Pravilnik o zagotavljanju varnosti in zdravja pri ročnem premeščanju bremen, sprejet leta 2005.

Kadar se ni mogoče izogniti ročnemu premeščanju bremen, delodajalec organizira delo tako, da je to ravnanje čim bolj varno in zdravo. V ta namen mora vnaprej oceniti varnostne in zdravstvene razmere pri tem delu, prouči dejavnike tveganja ter poskrbi, da se s sprejetjem varnostnih in zdravstvenih ukrepov izogne tveganju za kostno-mišična obolenja delavcev ali to tveganje zmanjša, pri čemer upošteva značilnosti delovnega okolja in delo delavca.

Delodajalec oceni tveganje za nastanek kostno-mišičnih obolenj pri ročnem premeščanju bremen vedno, kadar ga na ocenjevanje napoti **presejalni test**, ki je sestavni del pravilnika, ali presejalni test iz primerljive metode, ki mora izpolnjevati minimalne pogoje, ki jih določa pravilnik.

Z namenom preprečevanja kostno mišičnih obolenj **Pravilnik**¹ v eni od prilog vključuje **tri metode ključnih kazalnikov za ocenjevanje in načrtovanje telesnih delovnih obremenitev na delovnem mestu**, in sicer metode v povezavi z:

- ročnim dvigovanjem, držanjem in prenašanjem bremen,
- ročno vleko in potiskanjem bremen, ter
- ročnimi delovnimi procesi v povezavi s ponavljajočimi se gibi.

V skladu s pravilnikom so bile izdelane **Praktične smernice za ocenjevanje tveganj telesnih obremenitev po Metodah ključnih kazalnikov (MKK)**,²






ki so namenjene boljšemu razumevanju in lažji ter pravilni uporabi pravilnika, ki poleg omenjenih treh metod ključnih kazalnikov za ocenjevanje in načrtovanje telesnih delovnih obremenitev na delovnem mestu, vključujejo še metode v povezavi s/z:

- uporabo celotne telesne moči,
- premikanjem (gibanjem) celega telesa, in
- prisilnimi držami telesa.

Delodajalec lahko za zagotavljanje varnosti in zdravja delavcev pri ročnem premeščanju bremen **uporabi tudi katerokoli drugo primerljivo metodo ocenjevanja tveganja**, s katero bo zagotovil vsaj tako raven varnosti in zdravja delavcev pri ročnem premeščanju bremen, kot bi jo zagotovil z upoštevanjem ukrepov na podlagi ocene tveganja po metodi iz pravilnika. **Primerljiva metoda** ocenjevanja tveganja mora zadostiti določenim **minimalnim pogojem**, ki jih določa pravilnik.

MDDSZ, IRSD in drugi deležniki so in bodo organizirali **usposabljanja** delodajalcev in strokovnih delavcev za varnost in zdravje pri delu v zvezi za lažjo in učinkovito uporabo novega pravilnika.

Najpomembnejše spletne strani:

-  [Pravilnik o zagotavljanju varnosti in zdravja delavcev pri ročnem premeščanju bremen](#)
-  [Praktične smernice za ocenjevanje tveganj telesnih obremenitev po Metodah ključnih kazalnikov \(MKK\)](#)
-  [Osrednji državni portal, kjer so vsebine s področja varnosti in zdravja pri delu v povezavi z ročnim premeščanjem bremen](#)
-  [Portal varnosti in zdravja pri delu](#)
-  [Elektronski obrazci za lažjo uporabo Pravilnika o zagotavljanju varnosti in zdravja delavcev pri ročnem premeščanju bremen](#)



¹ Pravilnik je Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (MDDSZ) pripravilo skupaj s predstavniki Inšpektorata Republike Slovenije za delo (IRSD), strokovnjaki medicine dela, pri nastajanju pravilnika pa so bili zelo močno vključeni tudi predstavniki delavcev in delodajalcev.