

VARNOST IN
ZDRAVJE PRI DELU

NAŠA
SKUPNA SKRB



vzd.mddsz.gov.si



gp.mddsz@gov.si



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



Ilustracije:
Tomaž Schlegl

Besedilo:
dr. Sonja Robnik, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti

Jezikovni pregled:
mag. Nevenka Gajšek, Generalni sekretariat Vlade Republike Slovenije

Oblikovanje in tisk:
Tiskarna Oman

Zakaj je področje varnosti in zdravja pri delu pomembno?

Posledice dela v nevarnih zdravju škodljivih razmerah se kopičijo v celotni delovni karieri, zato je pomembno, da od prve zaposlitve delamo v varnih in zdravju neškodljivih razmerah.

Če delamo v nezdravem in nevarnem delovnem okolju, lahko pride do poškodb, nezgod – tudi takšnih s smrtnim izidom, razvijejo se lahko poklicne bolezni ali bolezni, povezane z delom. Zaradi opravljanja dela nihče ne bi smel trpeti negativnih posledic za svojo varnost in zdravje.

Če sem delodajalec, moram predvsem:

- zagotoviti varnost in zdravje delavk in delavcev pri delu
- oceniti tveganja, ki so jim delavke in delavci izpostavljeni ali bi jim lahko bili izpostavljeni
- izvajati učinkovite ukrepe za preprečevanje, odpravljanje in obvladovanje nevarnosti
- obveščati in usposablјati delavke in delavce za varno in zdravju prijazno delo
- načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu

Delodajalci ter delavke in delavci se morajo:

- o vprašanih varnosti in zdravja pri delu medsebojno obveščati, posvetovati in o njih soočati

Če sem delavka ali delavec, moram:

- delo opravljati tako pazljivo, da varujem življenje in zdravje, tako svoje kot tudi drugih oseb
- spoštovati in izvajati ukrepe za zagotavljanje varnosti in zdravja pri delu
- uporabljati sredstva za delo, varnostne naprave

Vas je delodajalec seznanil z oceno tveganja za vaše delovno mesto?

Želite izvedeti več o tveganjih za varnost in zdravje pri delu? Obiščite spletno stran vzd.mddsz.gov.si.



Če pri delu ročno premeščam bremena

Ročno premeščanje bremen pomeni:

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

Pravilnik o zagotavljanju varnosti in zdravja delavcev pri ročnem premeščanju bremen

S pravo opremo ročno premeščanje bremen ne bo obremenjujoče.



Kaj gre lahko narobe

- delodajalec me za varno in zdravju neškodljivo delo ni usposobil na delovnem mestu
- bremena premeščam na napačen način
- ne uporabljam dvižne opreme, ko bi bilo to potrebno
- nastanejo z delom povezana kostno-mišična obolenja
- sem noseča in dvigujem, držim ali prenašam bremena ali rokujem z bremenom, težjim od petih kilogramov

Kako preprečevati

- Pravilno dvigovanje bremen: vedno dvigujemo s pokrčenimi nogami (iz počepa) in ravnim hrbtom. Težo bremena prenesemo na noge in breme dvignemo ob telesu. Breme prenesemo s stegnjenimi, navzdol obrnjenimi rokami.
- Uporabljam voziček s pogonom. Pravilno potiskanje in vlečenje bremen, če takšnega vozička nimam: vedno z lastno težo telesa, hrbtenice ne upogibam in obračam. Primem na ročaj oziroma držaj naprave za premeščanje in uporabim silo rok.

Želite izvedeti več o tveganjih za varnost in zdravje pri delu? Obiščite spletno stran vzd.mdds.gov.si.

Če opravljam sedeče delo

Smo družba sedečih ljudi, sedenje pa ima lahko škodljive posledice za zdravje. Na marsikaterem delovnem mestu se sedenju ne moremo izogniti, zato je pomembno, da delodajalci ter delavke in delavci storimo vse, da preprečimo negativne posledice.

Pa vi, sedite
pravilno in na
ustreznem stolu?



Kaj gre lahko narobe

- nastanek kostno-mišičnih obolenj
- nastanek srčno-žilnih obolenj
- povečanje telesne teže, zvišanje krvnega tlaka, otekanje nog
- nastanek diabetesa II. tipa

Kako preprečevati

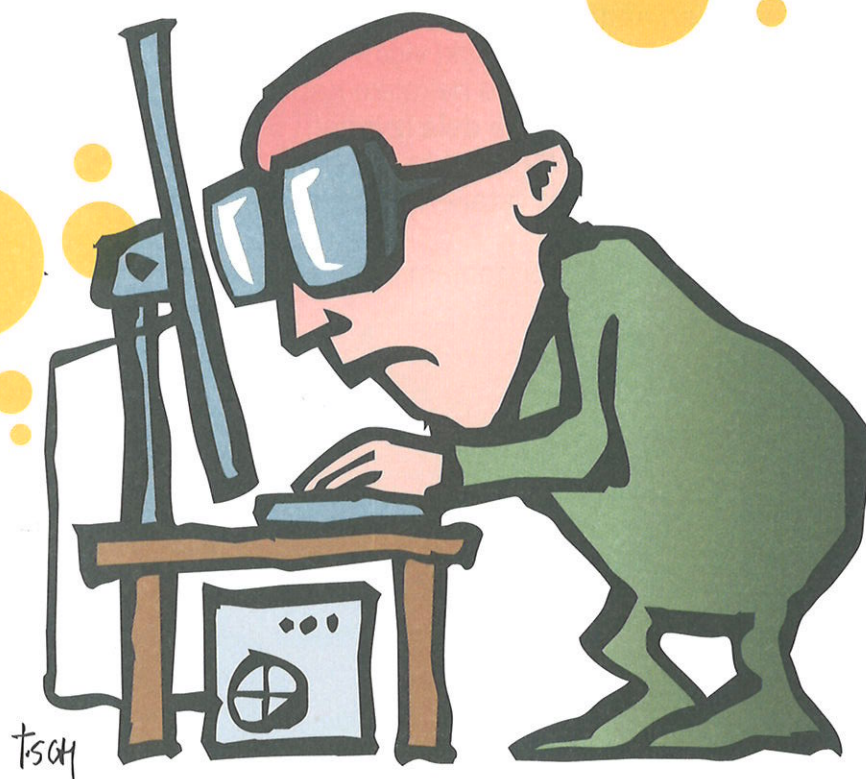
- uporabljam stol z nastavljivo ledveno oporo, nastavljivo višino, nastavljivim naslonom za roke
- stol omogoča premikanje
- miza nima ostrih robov, na katerih počivajo roke, zapestja ali komolci
- stopala so na tleh ali podstavku
- kolena so približno v enaki višini kakor boki, stopala so pomaknjena nekoliko naprej
- vsaki dve uri sedečega dela izvedem 5-10 minut vaj za raztezanje vratu, hrbta, zapestij ...
- med delom večkrat vstanem in naredim nekaj korakov
- vsakih 5-6 minut zamenjam položaj sedenja

Želite izvedeti več
o tveganjih za varnost
in zdravje pri delu?
Obiščite spletno stran
vzd.mdds.gov.si.

Če delam z računalnikom

Najhitrejši, najmočnejši in najzmogljivejši računalnik lahko bistveno olajša delo, a lahko z nepravilno uporabo škodimo svojemu zdravju. Prenosni računalnik je nadvse praktičen, a neustrezen za vsakodnevno daljše opravljanje dela z njim, če ne sprejmemo nekaj dodatnih ukrepov.

**Ali pri delu
z računalnikom
trpijo vaše oči,
okončine in hrbet?**



Kaj gre lahko narobe

- nastanek okvar vida
- nastanek kostno-mišičnih obolenj
- nastanek drugih posledic neustreznega opravljanja sedečega dela

Kako preprečevati

- zaslon je nastavljen po višini in nagibu
- slika na zaslonu ne utripa, ni motečega bleščanja, odseva luči ali sonca
- zaslon redno čistim
- oči so od zaslona oddaljene najmanj 50 cm
- zgornji rob zaslona je v višini oči ali malo nižje
- miška je ločena od tipkovnice in po možnosti ergonomska
- tipkovnica je ločena od zaslona (tudi pri uporabi prenosnika)
- uporabljam ergonomski naslon za zapestje
- upoštevam nasvete za preprečevanje posledic sedečega dela

Želite izvedeti več
o tveganjih za varnost
in zdravje pri delu?
Obiščite spletno stran
vzd.mddsz.gov.si.

Če doživljam z delom povezani stres

Stres lahko opredelimo kot stanje zaskrbljenosti ali duševne napetosti, ki ga povzroči težka situacija. Stres je naraven človeški odziv, ki nas spodbuja, da se ukvarjamo z življenjskimi izzivi in tveganji. Vsi občasno doživljamo stres, a način, kako se nanj odzivamo, pomembno vpliva na splošno dobro počutje.

Obvladujmo
stres, da ne bo
kratil našega spanca.



Kaj gre lahko narobe

- kronični stres lahko vodi v izgorelost
- nastanek kostno-mišičnih obolenj
- nastanek srčno-žilnih obolenj
- zgodi se poškodba ali nezgoda pri delu
- dogajajo se napake pri delu

Kako preprečevati

- delodajalec zagotavlja dobro organizacijo dela in usposobljenost vodij
- delodajalec zagotavlja dobre psihosocialne delovne razmere
- dovolj se gibam v naravi
- dovolj in kakovostno spim
- izvajam tehnike sproščanja (dihalne vaje, joga, tai chi in podobno)
- udeležam pravico do odklopa
- vzamem si čas za meni drage ljudi, konjičke in počitek

Želite izvedeti več
o tveganjih za varnost
in zdravje pri delu?
Obiščite spletno stran
vzd.mdds.gov.si.

Če delam z nevarnimi kemičnimi snovmi

Nevarna snov je snov, ki lahko zaradi fizikalno-kemičnih, kemičnih ali toksikoloških lastnosti in načina uporabe ali prisotnosti na delovnem mestu pomeni tveganje za varnost in zdravje delavk in delavcev. To so tudi kemične snovi, ki imajo določeno mejno vrednost za poklicno izpostavljenost. Med te snovi umeščamo tudi rakotvorne snovi, mutagene snovi in snovi, strupene za razmnoževanje.
Povzeto po slovarju Evropske agencije za varnost in zdravje pri delu – EU-OSHA

Pri delu s kemikalijami bodimo pozorni na ustrezno osebno varovalno opremo.



Kaj gre lahko narobe

- zgodi se poškodba ali nezgoda pri delu
- nastanek raka (tudi več let po izpostavljenosti snovi)
- vpliv na potomstvo (z učinkovanjem na sposobnost razmnoževanja ali zarodek)
- povzročitev genetskih sprememb
- nastanek požara ali eksplozije
- nastanek poklicne bolezni ali bolezni, povezane z delom
- nastanek alergij

Kako preprečevati

- če je to mogoče, mora delodajalec nevarni kemični proizvod nadomestiti z varnejšim
- z nevarno kemično snovjo delam samo, če me je delodajalec za to delo usposobil
- upoštevam vse ukrepe za varno ravnanje s kemičnimi snovmi
- dosledno uporabljam osebno varovalno opremo
- poznam in razumem vsebino varnostnih listov
- delam samo z označenimi kemikalijami
- kemikalij ne zamešam ali zamenjam
- poznam in razumem piktograme za nevarnost

Želite izvedeti več o tveganjih za varnost in zdravje pri delu? Obiščite spletno stran vzd.mdds.gov.si.

Če delam v hrupnem okolju

Hrup je neželeni zvok. Pri preveliki izpostavljenosti lahko pri ljudeh povzroči vznemirjenost, motnje spanja, poškodbe sluha ter poveča tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni.
Nacionalni inštitut za javno zdravje

**Delo v hrupnem okolju:
nikoli brez ustrezne osebne
varovalne opreme.**



Kaj gre lahko narobe

- nastanejo poškodbe sluha (naglušnost, šumenje v ušesih, tinitus)
- hrup moti zbranost, tveganje za nezgodo pri delu je večje
- zmanjšana učinkovitost pri delu
- nastanek srčno-žilnih bolezni
- nastanek razdražljivosti, vznemirjenosti, stresa

Kako preprečevati

- delodajalec mora, če je le mogoče, odpraviti vir hrupa
- dosledno uporabljam osebno varovalno opremo
- dosledno upoštevam varnostne ukrepe in navodila delodajalca za varno in zdravju neškodljivo delo
- med odmorom se ne zadržujem v hrupnem območju
- predlagam rešitve za zmanjšanje hrupa

Želite izvedeti več
o tveganjih za varnost
in zdravje pri delu?
Obiščite spletno stran
vzd.mddsz.gov.si.

Kje najdem več informacij o navedenih in drugih tveganjih

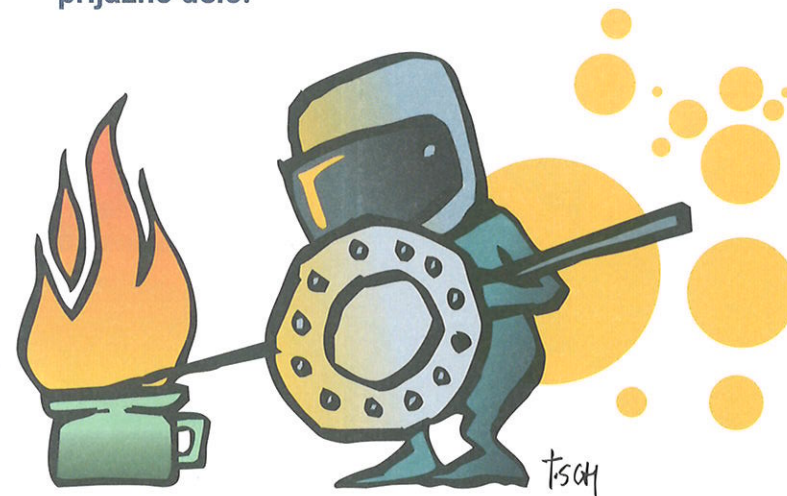
- vzd.mddsz.gov.si
- Zakon o varnosti in zdravju pri delu
- Izjava o varnosti z oceno tveganja

Delodajalci morajo za vsa delovna mesta pisno oceniti tveganja za varnost in zdravje pri delu. Za njihovo odpravljanje morajo sprejeti in izvajati učinkovite ukrepe. O vsem tem se morajo posvetovati tudi z delavkami in delavci oziroma njihovimi predstavniki.

Poznate oceno tveganja za svoje delovno mesto?
Je realna? So ukrepi za odpravljanje oziroma zmanjševanje tveganj učinkoviti?

Kultura varnosti in zdravja pri delu se začne pri nas samih ...

... a ne more biti uspešna, če je ne podpirajo
učinkoviti ukrepi delodajalca za varno in zdravju
prijazno delo.



VARNOST IN ZDRAVJE PRI DELU = KAKOVOSTNA OCENA TVEGANJA + UČINKOVITI UKREPI DELODAJALCA + PRAVILNO RAVNANJE