



„Reduceți efortul!”

**Săptămâna Europeană pentru Securitate și
Sănătate în Muncă
22-26 octombrie 2007**

Pachet informativ

„Reduceți efortul!”

Informații generale despre campanie

Reducerea riscului de afecțiuni musculo-scheletice la locurile de muncă

Afecțiunile musculo-scheletice (AMS) reprezintă cea mai frecventă problemă de sănătate legată de muncă din Europa, afectând milioane de lucrători europeni din toate sectoarele de activitate. Aproape 24% dintre lucrătorii UE suferă de dureri de spate, iar 22% de dureri musculare. Ambele afecțiuni înregistrează o prevalență mai ridicată în noile state membre, de 39%, respectiv 36%. Angajatorii trebuie să aplice măsuri în vederea protejării angajaților lor, iar lucrătorii trebuie să fie mai conștienți de riscurile de AMS.

Acest pachet informativ sintetizează problemele esențiale care se află în spatele campaniei „Reduceți efortul!”. Informații mai detaliate pot fi obținute de pe site-ul web al campaniei (<http://ew2007.osha.europa.eu>).



European Agency
for Safety and Health
at Work



<http://ew2007.osha.europa.eu>

Cuprins

Rezumat

Problema – de ce afecțiunile musculo-scheletice reprezintă un subiect atât de important?

- **AMS – definiție**
- **Afecțiunile gâtului și membrilor superioare de origine profesională**

Ce se poate face: la locul de muncă

- **Cum se combat AMS**
- **Evaluarea riscurilor**
- **Manipularea manuală a maselor – reducerea riscurilor**

Exemple de bune practici

Legislația europeană

„Reduceți efortul!”

- **Despre campanie**
- **Obiectivele campaniei**
- **Cum vă puteți implica**

Despre Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă



Rezumat

Afecțiunile musculo-scheletice (AMS) reprezintă cea mai frecventă problemă de sănătate legată de muncă din Europa. Aproape 24% dintre lucrătorii din UE suferă de dureri de spate, iar 22% de dureri musculare. În cele mai noi state membre, aceste afecțiuni sunt și mai răspândite.

Costul pe care îl antrenează AMS pentru lucrători, angajatori și guverne este uriaș. Pentru angajat, acestea cauzează suferință personală și pierderi ale venitului; pentru angajator, ele reduc eficiența afacerii; iar pentru guvern, măresc costurile asigurărilor sociale.

AMS nu prezintă dificultăți de nedepășit. Numeroase probleme pot fi prevenite sau, reduse în mare măsură, prin respectarea de către angajatori a legislației existente privind securitatea și sănătatea în muncă și prin adoptarea unor bune practici. Cu toate acestea, sunt necesare anumite măsuri dacă se dorește combaterea eficientă a AMS.

„Reduceți efortul!” este campania din anul 2007 a Agenției Europene pentru Securitate și Sănătate în Muncă, cu scopul de combatere a AMS la locurile de muncă. Campania este susținută de președințiile UE ale Germaniei și Portugaliei din 2007, de Parlamentul European și Comisia Europeană și de partenerii sociali europeni. Campania culminează cu Săptămâna Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă, organizată în perioada 22-26 octombrie 2007.

Campania susține o abordare managerială integrată bazată pe trei elemente cheie. În primul rând, angajatorii, angajații și guvernul trebuie să colaboreze pentru combaterea AMS. În al doilea rând, toate acțiunile trebuie să țină cont de „întregul efort la care este supus organismul”. Aceasta se referă la toate „presiunile” impuse organismului, precum și la greutatea transportată. De exemplu, atât munca în condiții de stres sau frig, cât și ritmul de lucru pot contribui la AMS. În al treilea rând, angajatorii ar trebui să gestioneze menținerea în activitate, reabilitarea și reintegrarea profesională a angajaților care suferă de AMS.

Campania „Reduceți efortul!” plasează responsabilitățile pe umerii angajatorilor, lucrătorilor, reprezentanților acestora precum și factorilor de decizie politică. Angajatorii ar trebui să dea exemplu, printr-un real angajament față de securitate și sănătate și prin acțiunile realizabile întreprinse pentru prevenirea sau reducerea la minimum a riscurilor de AMS. Acest aspect este chiar în interesul angajatorilor: o bună gestionare a securității este benefică pentru afaceri și reprezintă o caracteristică a organizațiilor eficiente.

Implicarea angajaților este esențială în combaterea riscurilor la locurile de muncă - aceștia cunosc cel mai bine locul de muncă. Lucrătorii ar trebui să primească informații și instruire cu privire la AMS, pentru a ști cum să evite anumite pericole și riscuri specifice. Factorii de decizie politică ar trebui să includă problematica AMS în proiectele lor politice și legislative.

În cadrul campaniei „Reduceți efortul!”, Agenția a creat un website - <http://ew2007.osha.europa.eu> - și a pus la dispoziție o serie de resurse informative referitoare la AMS, accesibile printr-un punct de acces unic: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>

Premiile pentru bune practici reprezintă o componentă importantă a campaniei. Acestea aduc recunoaștere întreprinderilor și organizațiilor care au avut contribuții deosebite la prevenirea și combaterea AMS, precum și la reabilitarea și reintegrarea profesională a angajaților care suferă de AMS. Organizațiile și persoanele particulare sunt încurajate să se implice în campanie, să își organizeze propriile evenimente pentru Săptămâna Europeană și să ajute la reducerea numărului de vieți distruse de AMS.



AMS – unele statistici ale UEⁱⁱ

Aproape 24% dintre lucrătorii din UE-25 acuză dureri de spate, iar 22% se plâng de dureri musculare. Ambele afecțiuni înregistrează o prevalență mai ridicată în noile state membre, de 39%, respectiv 36%.

Aproximativ 62% dintre lucrători sunt expuși cel puțin un sfert din timpul de lucru la mișcări repetitive ale mâinilor și brațelor, 46% la poziții dureroase sau obositoare și 35% sunt obligați să transporte sau să deplaseze greutatea mari.

Agricultura și construcțiile sunt sectoarele cele mai afectate de riscurile fizice și afecțiunile musculo-scheletice, deși AMS se produc în toate sectoarele de activitate.

Femeile sunt expuse mai puțin la factori de risc fizici, însă atât bărbații, cât și femeile sunt expuși la munci care implică mișcări ale mâinilor și brațelor și la poziții dureroase sau obositoare.

AMS – definiție

AMS sunt afecțiuni ale structurilor corpului, cum ar fi mușchii, articulațiile, tendoanele, ligamentele, nervii, oasele și părți ale sistemului vascular, care sunt provocate sau agravate în primul rând de desfășurarea activității și de efectele mediului de muncă .

Majoritatea AMS de origine profesională sunt afecțiuni cumulative care rezultă din expunerea repetată la sarcini de mare sau mică intensitate desfășurate în cursul unei perioade îndelungate de timp. Totuși, afecțiunile AMS pot fi, de asemenea, leziuni traumatice acute, cum ar fi fracturile, care se produc în cursul unui accident.

AMS afectează în principal spatele, gâtul, umerii și membrele superioare, dar implică și membrele inferioare. Unele AMS sunt afecțiuni specifice caracterizate prin semne și simptome bine definite, cum este sindromul de canal carpian la articulația mâinii. Altele se manifestă numai prin durere sau disconfort, fără evidența unei afecțiuni specifice clare.

AMS care afectează partea superioară a corpului sunt cunoscute sub denumirea de afecțiuni profesionale ale gâtului și membrilor superioare. Simptomele acestor afecțiuni se instalează lent și se pot manifesta sub formă de durere, disconfort, amorțeală și furnicături. Bolnavii pot suferi, de asemenea, de umflarea articulațiilor, de o mobilitate sau o forță de prindere redusă, precum și de o schimbare a culorii pielii la nivelul mâinilor și degetelor. Afecțiunile gâtului și membrilor superioare de origine profesională sunt denumite uneori „entorse sau întinderi”, „traumatisme cauzate de solicitări repetitive” sau „afecțiuni traumatice cumulative”. Printre exemplele specifice se numără sindromul de canal carpian, tendinita și boala vibrațiilor.

Factori care contribuie la dezvoltarea AMS și a afecțiunilor gâtului și membrilor superioare de origine profesională

Toți acești factori pot acționa separat, însă riscul este mai mare dacă mai mulți factori de risc acționează combinat.

Factori fizici:

- utilizarea forței; de exemplu, pentru a ridica, transporta, trage, împinge și utiliza unelte
- mișcări repetitive
- poziții incomode și statice; de exemplu, lucrul cu mâinile deasupra nivelului umerilor
- vibrații
- frig sau căldură excesivă
- iluminat slab care poate conduce la accidente
- locuri de muncă zgomotoase care pot cauza încordarea corpului.



Factori organizaționali și psihosociali:

- lucrul solicitant, lipsa de control asupra sarcinilor îndeplinite și nivelurile reduse de autonomie
- niveluri reduse de satisfacție a muncii
- lucrul monoton, repetitiv, într-un ritm alert
- lipsa sprijinului din partea colegilor, șefilor direcți și conducerii.

Factori individuali:

- istoricul medical
- capacitatea fizică
- vârsta
- obezitatea
- fumatul.

Afecțiunile gâtului și membrilor superioare de origine profesională

Munca fizică implică aplicarea forței, fie pentru a deplasa obiecte, fie pentru a le menține pe loc. Orice muncă efectuată cu mâinile, este însoțită de contracția diverselor grupuri de mușchi de la nivelul gâtului, umerilor, brațelor și mâinilor. Cu cât este mai mare forța necesară pentru manipularea obiectelor, cu atât este mai mare efortul depus de mușchii din părțile implicate ale corpului.

Unele afecțiuni ale gâtului și membrilor superioare pot fi cauzate de aplicarea acută a unei forțe extreme, însă majoritatea constituie rezultatul a numeroase aplicări repetate, aparent moderate ale forței, susținute în cursul unei perioade îndelungate de timp. Acestea pot conduce la obosirea mușchilor și la vătămări microscopice la nivelul țesuturilor moi ale gâtului și membrilor superioare.

Printre principalii factori de risc ai afecțiunilor profesionale ale gâtului și membrilor superioare se numără:

- aplicarea unei forțe implicând sarcini mecanice mari asupra gâtului, umerilor și membrilor superioare
- munca în poziții incomode
- mișcările repetitive, în special dacă acestea implică aceleași grupuri de articulații și mușchi și dacă există o interacțiune între activitățile care implică utilizarea forței și mișcările repetitive
- munca prelungită, fără posibilitatea de odihnă și de refacere
- vibrații ale mâinilor și brațelor, care cauzează amorteală, furnicături sau pierderea simțului și care solicită o forță mai mare pentru prinderea obiectelor.

Cum se combat AMS

AMS (și afecțiunile gâtului și membrilor superioare de origine profesională) ar trebui combătute printr-o abordare managerială integrată, care să ia în considerare atât prevenirea unor noi afecțiuni, cât și menținerea în activitate, reabilitarea și reintegrarea profesională a lucrătorilor care suferă deja de AMS. De obicei, nu există un singur factor care cauzează AMS; în consecință, este important să fie evaluate și abordate pe larg toate riscurile.



Numeroase probleme pot fi prevenite sau reduse în mare măsură prin respectarea legislației existente în domeniul securității și sănătății în muncă, precum și a îndrumărilor privind bunele practici. Aceasta implică evaluarea sarcinilor de muncă, aplicarea de măsuri preventive și verificarea eficacității acestor măsuri. Sunt totuși necesare acțiuni specifice pentru combaterea riscurilor de AMS.

Abordarea europeană pentru combaterea AMSⁱⁱⁱ

Pentru prevenirea AMS^{iv}:

- evitați riscurile de AMS
- evaluați riscurile care nu pot fi evitate
- combateți riscurile direct la sursă
- adaptați munca la lucrător
- adaptați-vă la tehnologia în schimbare
- înlocuiți ceea ce este periculos cu ceea ce este sigur sau mai puțin periculos
- dezvoltăți o politică generală coerentă de prevenire, care să ia în considerare întregul efort al organismului
- acordați prioritate măsurilor de protecție colectivă față de măsurile de protecție individuală
- dați instrucțiuni adecvate lucrătorilor.

Pentru a menține în muncă lucrătorii care suferă de AMS:

- asigurați reabilitarea lucrătorilor care suferă de AMS
- reintegrați în muncă acești lucrători.

Evaluarea riscurilor

Angajatorii au obligația legală de a evalua riscurile la locurile de muncă și de a acționa în vederea protejării securității și sănătății lucrătorilor și a altor persoane care ar putea fi vătămate. O bună evaluare a riscurilor ajută la reducerea costurilor suportate de întreprinderi cu pierderile de producție, indemnizații și majorări ale contribuțiilor de asigurare.

O abordare progresivă a evaluării riscurilor cuprinde:

- identificarea tuturor factorilor de risc sau combinațiilor acestora, care ar putea conduce la AMS
- identificarea lucrătorilor care ar putea fi vătămați și a modului în care s-ar putea produce vătămarea
- evaluarea riscurilor și stabilirea măsurilor: Este posibilă înlăturarea completă a pericolului? Poate fi riscul ținut sub control? Pot fi aplicate măsuri de protecție pentru a proteja întreaga forță de muncă? Este necesar echipament individual de protecție?
- monitorizarea riscurilor și revizuirea măsurilor de prevenire.

După finalizarea evaluării riscurilor, ar trebui să se întocmească o listă de măsuri, în ordinea priorității, și o listă cu lucrătorii și reprezentanții acestora implicați în punerea în aplicare a acestor măsuri. Acțiunile trebuie să se concentreze asupra prevenirii, dar și asupra măsurilor de reducere la minimum a gravității oricărei vătămări. Este important să se asigure faptul că toți lucrătorii primesc informații, educație și instruire corespunzătoare privind securitatea și sănătatea în muncă, astfel încât să știe cum să evite anumite pericole și riscuri specifice. Implicarea lucrătorilor este esențială pentru combaterea riscurilor la locurile de muncă. Lucrătorii și reprezentanții acestora cunosc cel mai bine locul lor de muncă.



Combaterea AMS poate fi rentabilă^v

Sarcinile efectuate de lucrătorii din spălătoria unui mare spital britanic îi expuneau pe aceștia riscului vătămării părții inferioare a spatelui și a umerilor. Aceste sarcini implicau mișcări de aplecare excesivă înainte, pentru a ridica rufele uscate și ude, precum și eforturi mari și muncă în poziții incomode. În urma unei evaluări ergonomice, la care au luat parte experți, lucrători și reprezentanți ai conducerii, au fost introduse schimbări semnificative, inclusiv modificări referitoare la posturile de lucru, la utilajele pentru spălat și la rotirea posturilor de lucru.

În urma acestor schimbări, s-a produs o reducere cu 62% a absenteismului angajaților din motive medicale, o creștere cu 12% a productivității, o scădere cu 20% a plății orelor suplimentare și creșterea moralului personalului. Costul total al schimbărilor a fost puțin peste 40 000 Euro, care au fost recuperați în mai puțin de cinci luni. După trei ani, economiile totale au fost calculate la aproape 300 000 Euro.

Manipularea manuală a maselor – reducerea riscurilor

Manipularea manuală a maselor (MMM) include ridicarea, susținerea, așezarea, împingerea, tragerea, transportarea sau deplasarea unei mase. Deși a scăzut în ultimii ani, coeficientul lucrătorilor din UE-25 care susțin că transportă sau mișcă greutatea mari este încă ridicat (34,5%). În cele mai noi state membre, coeficientul este mai mare (38,0%)^{vi}. Directiva 90/269/CEE a Consiliului stabilește cerințele de securitate și sănătate pentru MMM, în special acolo unde există un risc de producere a afecțiunilor dorsolombare

Manipularea manuală a greutăților poate cauza:

- AMS din cauza deteriorării treptate și progresive a sistemului musculo-scheletic prin activități continue de ridicare sau manipulare manuală; de exemplu, afecțiunile dorsolombare;
- traumatisme acute produse prin accidentare; de exemplu, tăieturile sau fracturile.

Există mai mulți factori de risc care măresc posibilitatea vătămărilor. În special în cazul spatelui, se pot produce vătămări dacă:

- obiectele ridicate sunt prea grele, prea mari, greu de prins, neechilibrate sau instabile, greu accesibile sau au o formă sau mărime care împiedică vizibilitatea lucrătorului, ceea ce duce la creșterea posibilității producerii unui accident;
- sarcinile sunt prea solicitante, implică poziții sau mișcări incomode sau o manipulare repetitivă;
- mediul de muncă nu dispune de spațiu suficient pentru manipularea manuală, pardoseala este denivelată, instabilă sau alunecoasă, este prea cald sau prea rece, sau iluminatul este necorespunzător;
- lucrătorul este lipsit de experiență și instruire și nu este obișnuit cu postul de lucru, sau este mai în vârstă, are anumite dimensiuni și capacități fizice, cum ar fi înălțimea și forța, sau are antecedente privind afecțiunile spatelui.

Angajatorii sunt obligați să evalueze riscurile privind securitatea și sănătatea cu care se confruntă angajații lor. Pot fi urmați câțiva pași simpli pentru a efectua o evaluare eficientă a riscurilor, cum ar fi analiza pericolelor care ar putea cauza accidente și evaluarea eficacității măsurilor de prevenire și protecție existente.

Accidentele și bolile pot fi prevenite prin eliminarea sau, cel puțin, prin reducerea riscurilor cauzate de manipularea manuală a maselor. Angajatorii ar trebui să ia în considerare, de exemplu, dacă manipularea manuală poate fi evitată prin utilizarea unor echipamentele de manipulare cu acționare



mecanică. Dacă manipularea manuală nu poate fi evitată, trebuie să se ia în considerare utilizarea unor dispozitive de susținere, cum ar fi elevatoarele și cărucioarele. Măsurile organizatorice, cum sunt rotirea posturilor de lucru și pauzele mai lungi, ar trebui luate în considerare doar în cazul în care nu este posibilă eliminarea sau reducerea riscurilor. De asemenea, este important să se furnizeze informații privind riscurile și posibilele efecte ale manipulării manuale a maselor asupra sănătății, precum și instruire privind utilizarea echipamentelor și a tehnicilor corecte de manipulare. Asigurarea reabilitării și reintegrării profesionale a lucrătorilor care suferă de AMS ar trebui să facă parte integrantă din politica în domeniul AMS la locul de muncă. Aceasta va îmbunătăți sănătatea și starea de bine a lucrătorilor și va evita scăderea productivității. Implicarea lucrătorilor și a reprezentanților acestora este esențială în combaterea pericolelor de la locul de muncă.

Tehnici corecte de manipulare

Înainte de a ridica o greutate, trebuie să vă pregătiți și să vă planificați această sarcină. Asigurați-vă că:

- știți unde trebuie să mergeți
- zona în care urmează să efectuați manipularea este liberă de orice obstacole
- aveți o bună prindere a masei
- mâinile dumneavoastră, masa și dispozitivele de prindere de orice fel nu sunt alunecoase
- dacă executați operația de ridicare împreună cu o altă persoană, fiecare trebuie să știe cu precizie cum se procedează, înainte de a începe lucrul.

Când ridicați o greutate:

- poziționați picioarele în jurul greutății, cu trunchiul aplecat deasupra acesteia (dacă acest lucru nu este posibil, încercați să vă apropiați de greutate cât mai mult posibil)
- la ridicare, sprijiniți greutatea în mușchii picioarelor
- îndreptați spatele
- trageți greutatea cât mai aproape posibil de corpul dumneavoastră
- ridicați și transportați greutatea cu brațele drepte îndreptate în jos.
- Următoarele aspecte sunt importante:
 - să împingeți și să trageți obiectele folosind greutatea propriului dumneavoastră corp; să vă aplecați înainte în timp ce împingeți, să vă aplecați înapoi în timp ce trageți
 - să vă sprijiniți suficient de bine de podea pentru a vă putea apleca înainte/înapoi
 - să evitați răsucirea și îndoirea spatelui
 - dispozitivele de manipulare să aibă mânere/dispozitive de prindere, ca să vă puteți folosi mâinile pentru exercitarea forței. Înălțimea mânerelor ar trebui să fie între umăr și talie, ca să puteți împinge/trage obiectul într-o poziție bună, neutră
 - dispozitivele de manipulare să fie bine întreținute
 - podelele să fie tari, nivelate și curate.



Exemple de bune practici

Exerciții fizice pentru funcționarii administrației fiscale

Afecțiunile gâtului și membrilor superioare sunt frecvente în rândul femeilor care lucrează la calculator. Întrucât utilizarea calculatoarelor la locul de muncă este din ce în ce mai frecventă, aceasta este o problemă din ce în ce mai mare, însă se cunosc relativ puține lucruri despre prevenirea riscurilor și despre valoarea exercițiilor fizice pentru reducerea afecțiunilor gâtului și umerilor.

Există o tendință generală de a asocia activitatea fizică cu o mai bună stare de sănătate, însă există puține cunoștințe privind sănătatea musculo-scheletică. Funcționarii administrației fiscale din Danemarca și-au exprimat dorința de a participa la un studiu. Deși organizația a pus la dispoziție facilități pentru activități fizice, gradul de instruire și îndrumare era redus.

Abordarea generală a cuprins creșterea gradului de sensibilizare la nivelul superior al organizației, comunicarea cu diferite administrații descentralizate și finanțarea de programe de formare și instructori externi. Au fost trimise chestionare unui număr de 2 163 de lucrători; 862 și-au exprimat interesul de a participa, iar 616 lucrători au participat în realitate la studiu.

Instructorii au fost împărțiți în trei grupe: grupa de activități fizice generale, cum ar fi gimnastica, mersul pe jos, *stretching* etc.; grupa de antrenament muscular pentru zona membrilor superioare și a gâtului; și grupa de informare privind promovarea sănătății. Organizația a sponsorizat o oră pe săptămână pentru ca fiecare participant să efectueze activități fizice în timpul orelor de program timp de un an.

Problema principală a fost aceea că lucrătorii nu au găsit timpul necesar, în orele de program, pentru a participa la programele de activități fizice, chiar dacă angajatorul lor le permitea să absenteze o oră pe săptămână timp de un an întreg. Este nevoie de efectuarea unor schimbări culturale la locul de muncă, înainte să se poată beneficia pe deplin de pe urma programelor de exerciții fizice.

Conducerea organizației a susținut proiectul, iar cazurile de ostilitate din partea angajaților au fost rare, deși unii indivizi au încercat inițial să îl boicoteze, însă aceste obiecții au fost depășite prin discuții individuale.

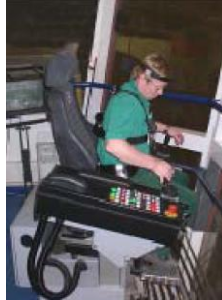
Rezultatele proiectului au arătat că participanții au fost foarte mulțumiți, în special cei din grupa care a beneficiat de cel mai mare număr de ore de instruire; antrenamentele musculare au accentuat forța musculară a umerilor și au redus afecțiunile gâtului. Obiectivele au fost atinse în cadrul programului de antrenament muscular pentru reducerea afecțiunilor gâtului, dar activitățile fizice generale au avut mai puțin succes.

Un antrenament de numai 20 de minute timp de trei zile pe săptămână permite reducerea afecțiunilor gâtului în rândul operatorilor de calculator. Aceste cunoștințe pot fi utilizate în toate statele membre ale UE.

Contact: Trine Blangsted & Gisela Sjøgaard
Institutul Național pentru Sănătate în Muncă (AMI)
<http://www.ami.dk/spa>

Reproiectarea unui scaun de macaragiu

Macaragii dintr-o întreprindere de reciclare a deșeurilor din Germania s-au plâns de dureri la nivelul gâtului, umerilor și membrelor superioare. Aceștia munceau într-o cabină situată în partea superioară a unei fosse colectoare închise, în care deșeurile erau deversate cu camioanele, și stăteau așezați într-un scaun rotativ simplu, folosind manete de comandă pentru operarea unei macarale cu graifer pentru a amesteca și a transporta deșeurile în incinerator.



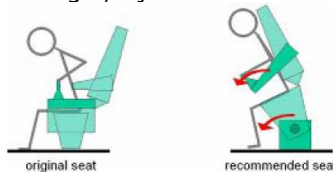
Plângerile au fost semnalate când macaragii au fost mutați temporar la o unitate nouă. A fost contactat BGFW, organismul legal de asigurare la accidente de muncă și boli profesionale pentru industria gazului, încălzirii și apei, pentru identificarea cauzei afecțiunilor musculo-scheletice, iar acesta a solicitat cercetări din partea BGIA - institutul german pentru securitate și sănătate în muncă.

Locurile de muncă au fost evaluate cu ajutorul CUELA, un sistem expert utilizat cu succes în mai multe locuri de muncă diferite pentru a înregistra și a evalua sarcinile care cauzează AMS. Sistemul de măsurare constă în senzori și un mini-calculator atașat de îmbrăcămintea lucrătorilor. Diferitele mișcări ale corpului/articulațiilor au fost măsurate continuu la o rezoluție înaltă (50 Hz) în timpul unui schimb de lucru și înregistrate pe un card de memorie.

Angajații care purtau sistemul de măsurare au putut să își desfășoare activitatea în mod obișnuit. Măsurătorile au fost apoi înregistrate video, iar poziția a fost afișată cu ajutorul unei figuri animate tridimensionale.

Locurile de muncă cercetate păreau identice; organizarea muncii, schimburile de lucru, mediul de muncă și sarcinile erau aceleași. Diferența a constat în poziția cabinei macaragiilor, care s-a dovedit a fi cauza problemei. Scaunul nereglabil și instrumentele aferente erau concepute pentru a munci în poziție dreaptă, astfel încât munca într-o poziție extrem de înclinată ducea la poziții necorespunzătoare ale brațelor.

Scaunul a fost reproiectat pentru îmbunătățirea poziției, în așa fel încât acesta să se încline înainte tot timpul și să poată fi reglat de către macaragiu, așa cum indică schema de mai jos.



Impactul noului scaun a dus la obținerea unor poziții mult îmbunătățite ale macaragiilor, la o reală îmbunătățire a condițiilor de muncă și la o reducere semnificativă a AMS.

Afecțiunile musculo-scheletice ale gâtului și umerilor constituie o problemă în numeroase sectoare de activitate în Europa. Această metodă poate fi utilizată în locuri de muncă similare; de exemplu, acolo unde zona de vizibilitate se află sub lucrător, cum este, de exemplu, cazul macaragiilor din porturi.

Contact: Dirk Ditchen, BG Institutul pentru Securitate și Sănătate în Muncă - BGIA
Email: Dirk.Ditchen@hvbg.de

Conceptul „Ghid Ergonomic”

O întreprindere din sectorul de biotehnologii din Austria, îngrijorată de rata accidentelor și absenteismului a decis să ia măsuri pentru îmbunătățirea condițiilor de muncă și a comportamentului angajaților săi. Au fost elaborate o strategie și un program pentru securitate și sănătate. Conceptul „Ghid Ergonomic” (EGC) oferă tuturor angajaților implicați direct sau indirect în proiectarea locurilor de muncă, o serie de cunoștințe fundamentale despre ergonomie – stres și efort, condiții de muncă, prevenire, metode de analiză și evaluare, precum și modalități de efectuare a unor ameliorări sistematice.

Nucleul EGC este un program în trei etape: ateliere de lucru de bază, două ateliere de lucru de perfecționare și ateliere de lucru de monitorizare anuală. În cursul tuturor atelierelor de lucru sunt tratate șapte probleme legate de ergonomie, inclusiv pozițiile și mișcările la locul de muncă, măsurile locului de muncă și ale echipamentelor de muncă, timpul de lucru, stresul psihologic legat de muncă, temperatura aerului din încăperile închise, iluminatul și zgomotul. Participanții învață să își pună cunoștințele în practică, în special în cazul planificării unor noi locuri de muncă și modificării locurilor de muncă existente.

Proiectul EGC: manipularea unui rotor cu centrifugă de 23 kg

Înainte: rotorul era ridicat manual prin luarea centrifugii și transportarea acesteia pe un plan de lucru. Lichidul din rotor era scurs manual într-un container (poziție, mișcări, efort).

După: rotorul este ridicat de un dispozitiv de ridicare montat în tavan (fig. 1) și așezat pe un cărucior special. În acest mod pot fi transportate și manipulate până la opt rotoare (fig. 2). Lichidul din acestea este scurs prin înclinarea părții superioare a căruciorului cu rotoare, fără poziții și mișcări incomode (fig. 3), cu mult mai puțin efort decât în cazul manipulării manuale.



Fig. 1: Extragerea rotorului cu ajutorul unui dispozitiv de ridicare montat în tavan.



Fig. 2: Transportarea a 8 rotoare cu căruciorul



Fig. 3: Scurgerea lichidului din rotoare cu căruciorul înclinabil



În primii trei ani ai EGC, procentul accidentelor a scăzut cu 29%, iar numărul de zile de concediu medical au scăzut cu aproximativ 50%. EGC poate fi utilizat într-o formă adaptată în toate întreprinderile. Succesul a fost datorat accesului direct la întreprindere și integrării sistemului de sugestii. Adaptările necesare pentru alte întreprinderi sunt în funcție de importanța celor șapte probleme ergonomice.

Contact: DI Georg Effenberger, Casa de Asigurare la Accidente din Austria (AUVA)
Email: georg.effenberger@auva.at

Legislația europeană

Conform legislației europene, angajatori au responsabilitatea de a reduce la minim riscurile pentru sănătatea și securitatea lucrătorilor. Principalele componente ale prevenirii AMS sunt deja recunoscute în directivele europene, regulamentele statelor membre și recomandările de bună practică. Directivele sunt completate de o serie de standarde europene (cunoscute sub denumirea de standarde EN), care precizează modalitățile sau permit punerea în aplicare a directivelor.^{vii}

Principalele directive europene referitoare la prevenirea AMS sunt:

- 89/391/CEE: privind punerea în aplicare de măsuri pentru promovarea îmbunătățirii securității și sănătății lucrătorilor
- 89/654/CEE: privind cerințele minime de securitate și sănătate la locul de muncă
- 89/655/CEE: privind echipamentele de muncă
- 89/656/CEE: privind echipamentele individuale de protecție
- 90/269/CEE: privind identificarea și prevenirea riscurilor de manipulare manuală
- 90/270/CEE: privind cerințele minime de securitate și sănătate pentru lucrul la videoterminale
- 93/104/CE: privind organizarea timpului de lucru
- 98/37/CE: privind mașinile
- 2002/44/CE: privind identificarea și prevenirea riscurilor generate de vibrații
- 2006/42/CE: privind cerințele esențiale de sănătate și securitate asociate cu proiectarea și construirea mașinilor.



„Reduceți efortul!”

De ce AMS reprezintă o problemă

Afecțiunile musculo-scheletice reprezintă o prioritate pentru UE. Obiectivele Strategiei UE de la Lisabona^{viii} prevăd nu numai o rată de ocupare de 70% până în 2010, ci și crearea unor locuri de muncă mai numeroase și de mai bună calitate în Europa. Combaterea AMS, una din cele mai importante probleme de sănătate legată de muncă, ar contribui la realizarea acestui obiectiv. Strategiile comunitare privind securitatea și sănătatea în muncă au identificat, de asemenea, AMS ca fiind un domeniu prioritar.

Costurile pe care le presupun AMS pentru UE este enorm, însă prevenirea acestora este posibilă. Pentru angajat, acestea cauzează suferință personală și pierderi ale venitului; pentru angajator, ele reduc eficiența organizației, iar pentru guvern, măresc costurile asigurărilor sociale. AMS afectează milioane de lucrători europeni din toate sectoarele de activitate, dar reprezintă o problemă specială în sectorul agriculturii, construcțiilor, serviciilor și comerțului cu amănuntul, al transportului, sănătății, precum și al hotelurilor, restaurantelor și cateringului. Aproape 24% dintre lucrătorii din UE acuză dureri de spate, iar 22% dintre aceștia suferă de dureri musculare. Ambele afecțiuni înregistrează o prevalență mai ridicată în noile state membre, de 39%, respectiv 36%^{ix}.

Despre campanie

Campania „Reduceți efortul!” încearcă să îi ajute pe angajatori, lucrători, reprezentanții pentru securitate ai acestora și factorii de decizie politică să prevină AMS la locul de muncă. Această campanie susține o abordare managerială integrată management în combaterea AMS, care include atât prevenirea afecțiunilor musculo-scheletice, cât și reabilitarea și menținerea în activitate a lucrătorilor care suferă de AMS. Campania evidențiază conceptul de „gestionare a efortului”, care se referă la toate solicitările la care este supus organismul, precum și la greutatea transportate. Solicitățile pot fi cauzate, de exemplu, de stres, condiții de frig, organizarea muncii și ritmul de lucru. În consecință, este important să se evalueze și să se abordeze pe larg toate riscurile de AMS.

Campania europeană vizează, de asemenea, susținerea menținerii în activitate, reabilitării și reintegrării profesionale a lucrătorilor care suferă deja de AMS. Deosebit de important este rolul sprijinului social și organizațional în a permite lucrătorilor să se reintegreze în muncă și ulterior să obțină un loc de muncă atunci când se confruntă cu AMS.

Această campanie culminează cu Săptămâna Europeană pentru Securitate și Sănătate în muncă, organizată în perioada 22-26 octombrie 2007. Ea este susținută de președințiile UE ale Germaniei și Portugaliei din 2007, de Parlamentul European și Comisia Europeană și de partenerii sociali europeni.

Săptămânile europene, care au început să se desfășoare din anul 2000, cuprind o serie anuală de evenimente pentru promovarea îmbunătățirii securității și sănătății în muncă. Aceste săptămâni au cinci obiective strategice: creșterea gradului de conștientizare, furnizarea de informații, dezvoltarea și furnizarea accesului la resurse informative, încurajarea activităților cu impact asupra locului de muncă, precum și identificarea, diseminarea și recunoașterea bunelor practici.

Programul campaniei

Iunie 2007 – lansare media împreună cu Comisarul European pentru Ocupare și Afaceri Sociale la Parlamentul European, Bruxelles.

Octombrie 2007 – Săptămână europeană cu o expoziție de sprijin, la Parlamentul European

Martie 2008 – eveniment de încheiere: „Summit privind AMS” pentru a face o trecere în revistă a Săptămânii europene, discutarea problemelor esențiale și recunoașterea și recompensarea câștigătorilor premiilor pentru bune practici.



Obiectivele campaniei

În general, angajatorii ar trebui să pună în aplicare proceduri și măsuri pentru abordarea aspectelor legate de sănătate și securitate și să răspundă prompt la orice probleme. Însă, ar trebui să meargă mai departe de simpla respectare a obligațiilor lor legale. Angajatorii ar trebui să dea exemplu, printr-un real angajament față de securitate și sănătate. Acest lucru este în interesul angajatorilor: o bună gestionare a securității este benefică pentru afaceri și reprezintă o caracteristică a organizațiilor eficiente.

Campania „Reduceți efortul!” cuprinde toate cele 27 de state membre ale UE, precum și țările din Asociația Europeană a Liberului Schimb (AELS). Abordarea managerială integrată pe care o promovează are trei elemente cheie:

- colaborarea dintre angajatori, angajați și guvern pentru soluționarea AMS
- luarea în considerare a întregului efort la care este supus organismul, care poate provoca AMS
- gestionarea menținerii în muncă, reabilitării și reintegrării profesionale a persoanelor care suferă sau au suferit de AMS.

Numeroase aspecte ale campaniei „Reduceți efortul!” se referă la o gamă largă de persoane, însă unele obiective ale campaniei se concentrează asupra unor grupuri specifice.

Angajatorii ar trebui să facă următoarele:

- să continue toate acțiunile începute în prima Săptămână Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă din 2000, desfășurată sub sloganul „Spuneți nu AMS!”
- să conștientizeze riscurile de AMS și impactul acestora asupra sănătății, inclusiv problemele mai puțin cunoscute, cum ar fi cele legate de statul prelungit în picioare sau în poziție așezat sau de afecțiunile membrilor inferioare
- să aplice soluții de bune practici la locul de muncă pentru prevenirea AMS
- să faciliteze o abordare generală a prevenirii AMS la locul de muncă axată pe reducerea solicitărilor și prin utilizarea conceptului „efortul total la care este supus organismul”
- să mărească gradul de sensibilizare față de riscurile de AMS și să promoveze soluții de bune practici în sectoarele și în grupurile de lucrători care prezintă risc crescut; de exemplu, în sectoarele serviciilor și comerțului cu amănuntul, al educației, precum și în rândul lucrătorilor în vârstă
- să intensifice aplicarea abordării manageriale integrate pentru combaterea riscurilor de AMS
- să gestioneze menținerea în activitate, reintegrarea profesională și reabilitarea lucrătorilor care suferă de AMS
- să pună în aplicare soluții de bune practici privind menținerea în activitate și reintegrarea profesională a persoanelor care au suferit de AMS
- să promoveze abordarea multidisciplinară, în care sectoarele prevenirii și reabilitării să conlucreze
- să promoveze și să faciliteze implicarea lucrătorilor în activități SSM.

Lucrătorii și reprezentanții pentru securitate ai acestora ar trebui să facă următoarele:

- să conștientizeze riscurile de AMS și impactul acestora asupra sănătății
- să știe cum să evite sau să reducă riscurile
- să fie informați în legătură cu soluțiile de SSM la locul de muncă pentru persoanele care suferă deja de AMS
- 15
- să promoveze soluții de bune practici pentru prevenirea AMS
- să devină parteneri informați, conștienți și activi în activitățile de SSM la locurile de muncă.



Factorii de decizie politică ar trebui să facă următoarele:

- să includă problematica de SSM legate de AMS în proiectele politice și legislative
- să implice părțile interesate în luarea de decizii cu privire la probleme SSM legate de AMS.

Alte părți interesate ar trebui să facă următoarele:

- să crească gradul de sensibilizare față de riscurile de AMS la locul de muncă
- să promoveze soluții de bune practici pentru prevenirea AMS, menținerea în activitate, reintegrarea profesională și reabilitarea lucrătorilor care suferă de AMS.

Premii pentru bune practici

Campania „Reduceți efortul!” include premiile anuale pentru bune practici care aduc recunoaștere întreprinderilor și organizațiilor care au avut contribuții deosebite și inovatoare în prevenirea și abordarea AMS, precum și în reabilitarea și reintegrarea profesională a angajaților care suferă deja de AMS. Câștigătorii vor fi anunțați și își vor primi premiile în cadrul Summit-ului privind AMS din martie 2008.

Inițiativele angajatorului pentru prevenirea AMS

- Evaluarea riscurilor.
- Formularea de programe de acțiune pentru o abordare cuprinzătoare a riscurilor care provoacă AMS.
- Modificarea sarcinilor de muncă pentru eliminarea sau reducerea perioadelor prelungite de stat în picioare sau în poziție așezat.
- Planificarea achizițiilor pentru a asigura mașini și echipamente ușor de folosit.
- Promovarea menținerii în activitate, reintegrării profesionale și reabilitării lucrătorilor care au suferit de AMS.
- Asigurarea formării și instruirii ca parte a abordării manageriale integrate prin utilizarea de:
 - filme, materiale video și multimedia
 - instruirii, seminarii și ateliere de lucru
 - concursuri de afișe și chestionare
 - programe de încurajare a ideilor noi
 - expoziții și zile ale ușilor deschise
 - campanii de publicitate și promovare
 - conferințe de presă și activități media.

Cine poate participa?

Campania europeană privind AMS constituie o ocazie de a ajunge la marea comunitate SSM din Europa și la rețelele mai extinse ale acesteia, precum și la persoanele care sunt afectate direct sau indirect de AMS. Campania este deschisă tuturor organizațiilor și persoanelor particulare la nivel local, național și european.

„Reduceți efortul!” are drept țintă principală locurile de muncă și persoanele implicate în punerea în aplicare a măsurilor SSM. Acestea includ: angajatori, lucrători, reprezentanți pentru securitate, specialiști în domeniul SSM, servicii de prevenire în domeniul SSM, servicii de asigurare și alte servicii care furnizează asistență și informații întreprinderilor.

Campania implică totodată: factorii de decizie politică, atât europeni cât și naționali; partenerii sociali, cum ar fi asociațiile patronale și federațiile lucrătorilor sau federațiile profesionale; punctele focale și rețelele acestora; instituțiile europene și rețelele acestora; și organizațiile neguvernamentale (ONG-urile). Anumitor sectoare li s-a acordat o prioritate mai mare, inclusiv agriculturii, construcțiilor, serviciilor și comerțului cu amănuntul, educației, sănătății, precum și hotelurilor, restaurantelor și cateringului.



Cum vă implicați

Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă furnizează informații în 22 de limbi prin intermediul site-ului său web (<http://ew2007.osha.europa.eu>), oferă un ajutor de finanțare punctelor focale naționale din statele membre, pentru a promova, a stimula și organiza activități la nivel național, și organizează premiarea bunelor practici și Evenimentul de Încheiere al Săptămânii Europene în martie 2008 (Summit-ul privind AMS).

Părțile interesate pot descărca materialele noastre de susținere a campaniei de pe site-ul web al Săptămânii europene și pot utiliza aceste materiale pentru a crește gradul de sensibilizare față de problematica AMS și pentru a dezvolta soluții de combatere a acestor afecțiuni. Site-ul web conține:

- exemple de bune practici aplicate și testate
- forumuri pentru schimbul de idei și cunoștințe despre activitățile altor organizații
- pachete informative în mai multe limbi, fișe informative și fișe sintetice cuprinzând sfaturi practice care vă pot ajuta în organizarea și administrarea activităților
- idei de activități și acțiuni pe durata Săptămânii
- legături către pagini web înrudite.

Există mai multe modalități prin care partenerii campaniei pot contribui la campania „Reduceți efortul!” și/sau se pot implica în activități din cadrul campaniei. Prin rețelele lor, aceștia pot difuza informații și materiale despre campanie, precum și noutăți partenerilor și organizațiilor care le sunt afiliate și pot promova premiile pentru bune practici, încurajând nominalizările. Pe site-urile lor web, aceștia pot promova campania și pot furniza o legătură către site-ul web al Săptămânii Europene. În cadrul întâlnirilor, aceștia pot discuta despre campanie și, eventual, pot invita un purtător de cuvânt al Agenției pentru a susține această campanie.

Partenerii campaniei îi pot încuraja pe membrii rețelei lor să desfășoare activități în timpul Săptămânii europene (22 - 26 octombrie 2007). Toți cei care participă la Săptămâna Europeană pot informa Agenția în legătură cu acțiunile lor, completând un simplu chestionar online. În schimb, participarea lor va fi recunoscută printr-un „Certificat de participare” personalizat, descărcat de pe site-ul web, care poate fi imprimat și afișat. Partenerii îi pot încuraja, de asemenea, pe membri rețelei naționale să promoveze activități și parteneriate în statul membru din care fac parte și să ia legătura cu punctul lor focal național.

Materialele despre campanie pot fi descărcate de la adresa <http://ew2007.osha.europa.eu/campaignmaterials>. Pentru organizațiile care își planifică propriile evenimente pentru Săptămâna Europeană, site-ul nostru web furnizează exemple de bune practici, precum și forumuri pentru schimbul de idei, oferirea de feedback și obținerea de informații despre activitățile altor organizații.

Despre Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă

Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă, cu sediul la Bilbao, Spania, a fost înființată de Uniunea Europeană pentru a furniza informații în domeniul securității și sănătății în muncă. Agenția a înființat o rețea de puncte focale naționale pentru a coordona și disemina informații pe teritoriul fiecărei țări și acționează ca un catalizator pentru dezvoltarea și difuzarea informațiilor care contribuie la îmbunătățirea SSM în Europa. Prin reunirea reprezentanților guvernelor, patronatelor și sindicatelor, precum și a unor experți de prestigiu în domeniul SSM din fiecare stat membru al UE-27 și din afara Uniunii Europene, Agenția oferă o sursă de informare de încredere, echilibrată și imparțială în domeniul SSM.

Pentru mai multe informații, consultați site-ul web al Agenției la <http://osha.europa.eu>

Pentru mai multe informații despre AMS, consultați: <http://osha.europa.eu/topics/msds>

REFERINȚE

ⁱ Fundația Europeană pentru Îmbunătățirea Condițiilor de Muncă și Viață. Cea de-a patra anchetă europeană privind condițiile de muncă, 2005.

ⁱⁱ http://osha.europa.eu/topics/msds/facts_html

ⁱⁱⁱ Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă. Ancheta privind afecțiunile părții inferioare a spatelui legate de muncă, 2000

^{iv} În temeiul Directivei 89/391 articolul 6.2 alineatul (5)

^v Autoritatea pentru Securitate și Sănătate Regatul Unit. Raport de cercetare 491: Studii cost-beneficiu care susțin combaterea afecțiunilor musculo-scheletice

^{vi} Fundația Europeană pentru Îmbunătățirea Condițiilor de Muncă și Viață. Cea de-a patra anchetă europeană privind condițiile de muncă, 2005

^{vii} Legături de pe site-ul web al Agenției către legislația europeană referitoare la AMS, http://osha.europa.eu/topics/msds/legislation_html, legislația UE privind protecția lucrătorilor, <http://osha.europa.eu/legislation> și site-urile statelor membre în care pot fi găsite legislația și orientările naționale

^{viii} Strategia de la Lisabona, martie 2000:

http://www.consilium.europa.eu/ueDocs/cms_Data/docs/pressData/en/ec/00100-r1.en0.htm

^{ix} Fundația Europeană pentru Îmbunătățirea Condițiilor de Muncă și Viață. Cea de-a patra anchetă europeană privind condițiile de muncă, 2005