

# REDUCEȚI EFORTUL!

TE-X1-06-172-RO-D

## Premiile pentru bune practici

Campania „Reduceți efortul!” include premiile anuale pentru bune practici ce aduc recunoaștere întreprinderilor și organizațiilor care au avut contribuții deosebite și inovative în promovarea unei abordări manageriale integrate a afecțiunilor musculo-scheletice (AMS), care să includă prevenirea AMS, precum și menținerea la locul de muncă, reabilitarea și reintegrarea profesională a lucrătorilor care suferă de AMS.

## Cum vă puteți implica?

- Descărcați de pe site materialele de susținere a campaniei.
- Utilizați aceste materiale pentru a dezvolta o strategie de creștere a conștientizării problemei AMS și a soluțiilor de eliminare sau reducere a acesteia. Pagina web a campaniei conține numeroase exemple de bune practici aplicate și testate, precum și forumuri pentru schimbul de idei și cunoștințe despre activitățile altor organizații.
- Luați legătura cu punctul focal național pentru a obține informații suplimentare și sprijin.

## Pentru a afla mai multe detalii despre campanie, vizitați pagina noastră web „Reduceți efortul!” la adresa <http://ew2007.osha.europa.eu>

Pagina web cuprinde:

- pachete de informații în mai multe limbi, fișe informative și fișe sintetice cuprinzând sfaturi practice care vă pot ajuta la organizarea și administrarea activităților, precum și alte resurse informative utile;
- idei pentru activități și acțiuni pe durata Săptămânii;
- studii de caz privind bune practici;
- legături către pagini web înrudite și multe alte resurse informative.

## Puncte de contact naționale pentru regiunea dumneavoastră

Pentru informații suplimentare și pentru a primi pachetul de informații al campaniei, contactați punctul focal al Agenției din țara dumneavoastră.

Informațiile de contact se află pe site-ul Agenției la adresa: <http://ew2007.osha.europa.eu/nationalcontacts>

## Despre Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă

Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă acționează ca un catalizator pentru dezvoltarea și difuzarea informațiilor care contribuie la îmbunătățirea securității și sănătății la locurile de muncă din Europa. Prin reunirea reprezentanților guvernelor, patronatelor și sindicatelor, precum și a unor experți de seamă în domeniul securității și sănătății în muncă 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 securității și sănătății în muncă.

*Campania europeană este susținută de președințiile UE ale Germaniei și Portugaliei din 2007, de Parlamentul European și Comisia Europeană și de partenerii sociali europeni.*

Informații suplimentare cu privire la Agenție și Săptămâna Europeană se află la adresa: <http://ew2007.osha.europa.eu>

# REDUCEȚI EFORTUL!



Campanie europeană împotriva afecțiunilor musculo-scheletice

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



Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă

<http://osha.europa.eu>



# REDUCEȚI EFORTUL!

## Campania „Reduceți efortul!”

Campania europeană vizează promovarea unei abordări manageriale integrate în tratarea afecțiunilor musculo-scheletice (AMS), care să includă atât prevenirea AMS cât și menținerea în activitate, reabilitarea și reintegrarea profesională a lucrătorilor care suferă de AMS.

Coordonată de Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă, Campania „Reduceți efortul!” urmărește să implice angajatorii, reprezentanții lucrătorilor pentru securitate, practicienii, serviciile de prevenire, factorii de decizie politică și alte părți interesate de îmbunătățirea prevenirii AMS la locurile de muncă.

Campania culminează cu Săptămâna Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă, în perioada 22–26 octombrie 2007, constituind o oportunitate pentru îmbunătățirea securității și sănătății la locurile de muncă din Europa.

## Ce reprezintă AMS?

Afecțiunile musculo-scheletice cuprind o gamă largă de probleme de sănătate. Principalele grupe de probleme sunt durerile de spate/traumatismele spatelui și afecțiunile membrilor superioare legate de profesie, cunoscute în mod obișnuit sub denumirea „traumatisme provocate prin constrângeri fizice repetate”, dar pot fi afectate și membrele inferioare.

AMS sunt efecte adverse asupra sănătății — NU pericole sau riscuri.

Multe dintre aceste probleme pot fi prevenite sau reduse prin respectarea reglementărilor existente în domeniul securității și sănătății în muncă, precum și a îndrumărilor de bună practică.

## De ce constituie o problemă?

Afecțiunile musculo-scheletice (AMS) reprezintă cea mai frecventă problemă de sănătate legată de muncă din Europa. Circa 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 respectiv 39% și 36%. 1 AMS cauzează nu numai suferință personală și pierderi ale venitului dar, de asemenea, antrenează costuri ridicate pentru întreprinderi și economiile naționale. Orice lucrător poate fi afectat; totuși, AMS pot fi prevenite prin evaluarea prealabilă a sarcinilor de muncă, adoptarea măsurilor de prevenire și verificarea eficacității acestora.

AMS afectează milioane de lucrători europeni din toate sectoarele de activitate, însă reprezintă o problemă specială în sectorul construcțiilor, al

serviciilor și comerțului cu amănuntul, al educației, sănătății, precum și al hotelurilor, restaurantelor și catering-ului.

## Ce ar trebui să facem?

Este nevoie de o abordare globală a AMS, care să integreze atât prevenirea primară, cât și reintegrarea profesională a persoanelor ce suferă de AMS.

Percepția actuală privind AMS se axează pe efortul total al organismului, iar campania „Reduceți efortul!” se concentrează asupra „gestionării efortului”. Acest lucru nu se referă doar la efortul de transportare a unor greutăți, ci și la toate „constrângerile” impuse organismului, de exemplu de obiectele care trebuie deplasate, de factorii de mediu, de alți factori de risc precum vibrațiile și ritmul în care trebuie executată sarcina de muncă.

Trebuie să se țină cont, în special, de relația dintre AMS și stresul legat de muncă.

În general, există o multitudine de factori care stau la originea AMS. De exemplu, manipularea manuală nu este singura cauză a durerii de spate; există mulți alți factori de risc care contribuie la dezvoltarea acestei afecțiuni precum stresul, frigul, organizarea muncii etc. Prin urmare, este important să se evalueze întreaga gamă de factori de risc de AMS pentru a avea o soluționare globală.

## Prevenirea riscurilor, educație și conștientizare

Campania vizează promovarea îmbunătățirii securității și sănătății la locul de muncă prin implicarea tuturor factorilor interesați relevanți.

Abordarea managerială integrată include trei elemente cheie importante pentru succesul punerii sale în aplicare:

- cooperarea dintre angajatori, angajați și autoritățile publice pentru soluționarea AMS;
- luarea în considerare a întregului efort al organismului care poate cauza AMS și
- gestionarea menținerii, reabilitării și reintegrării în muncă a persoanelor ce suferă sau au suferit de AMS.

## Cine poate participa?

Campania este deschisă tuturor organizațiilor și persoanelor aflate la nivel local, național și european, incluzând:

- angajatorii — din sectorul public și privat — inclusiv din întreprinderi mici și mijlocii (IMM-uri);
- managerii, șefii de echipe și lucrătorii;
- organizațiile sindicale și reprezentanții lucrătorilor în domeniul securității în muncă;
- instituțiile din domeniul securității și sănătății în muncă;
- specialiștii și practicienii în domeniul securității și sănătății în muncă;
  - furnizorii de servicii de formare profesională și comunitatea educațională;
  - serviciile regionale sau locale de prevenire în domeniul securității și sănătății în muncă și serviciile de asigurare.

## Ce puteți face?

Aveți posibilitatea de a întreprinde o mulțime de inițiative și activități.

Aici sunt prezentate doar câteva idei:

- evaluarea riscurilor — astfel încât să acopere întreaga gamă de factori de risc;
- programe de acțiune — care să vizeze o abordare globală a riscurilor ce cauzează AMS;
  - modificarea sarcinilor de muncă — pentru a elimina sau reduce perioadele lungi de stat în picioare și așezat;
  - planuri de achiziție — pentru a furniza mașini și echipamente „ușor de folosit”;
  - promovarea menținerii la locul de muncă, reintegrării și reabilitării lucrătorilor care au suferit de AMS;
  - formarea profesională și informarea — ca parte a abordării manageriale integrate — utilizând:
    - filme, materialele video și multimedia;
    - instruirii, seminarii și ateliere de lucru;
    - concursuri de postere, întrebări și răspunsuri;
    - programe de încurajare a ideilor noi;
    - expoziții și zile ale ușilor deschise;
    - campanii de publicitate și promovare;
    - conferințe de presă și activități media.

