



Posviťme si na břemena!

Prevence onemocnění spodní části zad
v odvětví dopravy



Evropská inspekční a komunikační kampaň výboru SLIC: Ruční manipulace s břemeny
v dopravě a pečovatelských službách v Evropě



| | |
|---|-----------|
| 1. Proč zavádět zásady prevence onemocnění spodní části zad v odvětví dopravy? | 3 |
| A. Několik čísel | 3 |
| B. Zákonná povinnost | 4 |
| C. Společenské a finanční následky | 5 |
| 2. Onemocnění spodní části zad | 6 |
| A. Co může způsobit onemocnění spodní části zad? | 6 |
| B. Z čeho se záda skládají? | 6 |
| 1. Části páteře | 6 |
| 2. Meziobratlové ploténky | 7 |
| C. Příčiny onemocnění spodní části zad | 9 |
| 1. Opakování nebo prodlužování určitých poloh a činností | 9 |
| 2. Rizika související s manipulací | 11 |
| 3. Vibrace, nárazy a otřesy | 12 |
| 4. Nedostatek tělesné aktivity | 12 |
| 5. Stres | 12 |
| 3. Preventivní řešení v odvětví dopravy | 13 |
| A. Zavádění zásad prevence | 13 |
| B. Výběr preventivních opatření | 14 |
| 1. Odstranění rizika | 15 |
| 2. Omezení rizika | 16 |
| 3. Shrnutí | 22 |

Část akčního plánu Evropské komise spočívá ve zlepšení prevence nemocí souvisejících s prací, zejména pak muskuloskeletálních poruch. K dosažení tohoto cíle hodlá Komise především zajistit efektivnější uplatňování stávající předpisů společenství. Tuto zásadní roli svěřila výboru SLIC. Výbor SLIC (Výbor vrchních inspektorů bezpečnosti práce) byl pověřen efektivním a jednotným uplatňováním zákonů společenství, které se týkají bezpečnosti a ochrany zdraví na pracovišti, a zároveň analýzou praktických problémů, které se při sledování uplatňování příslušné legislativy objeví.

V roce 2007 bude „Evropská komunikační a inspekční kampaň zaměřena na odvětví dopravy a zdravotní péče“.

K cílům patří:

- dosáhnout většího souladu činností se směrnicí 90/269/EHS za účelem omezení výskytu muskuloskeletálních problémů v různých zemích Unie,
- zlepšit povědomí zaměstnavatelů a pracovníků o rizicích, která jsou spojena s ruční manipulací s břemeny, a souvisejících preventivních opatřeních,
- propagovat změnu kultury ohledně přístupu k rizikům, která jsou spojena s ruční manipulací s břemeny, prostřednictvím řešení problémů u zdroje místo zaměřování se na způsob, jakým lidé pracují.

Tato kampaň je realizována na základě úzké spolupráce s Evropskou komisí a zapadá do rámce Evropského týdne bezpečnosti a ochrany zdraví při práci 2007, který pořádá Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci.



1 Proč zavádět zásady prevence onemocnění spodní části zad v odvětví dopravy?

I když je obtížné přesně určit kategorii profesí, která představuje největší rizika vzniku bolesti zad, je víceméně jisté, že odvětví dopravy je v tomto ohledu na jednom z prvních míst. Vzhledem k tomu, jaké mohou být společenské a finanční následky zranění zad, je nezbytně nutné jim předcházet. Evropští zákonodárci si toho jsou plně vědomi, a proto zavedli prostřednictvím směrnice určitá opatření. Evropská komise se rozhodla, že zaujme aktivnější přístup uspořádáním „Evropské komunikační a inspekční kampaně zaměřené na odvětví dopravy a zdravotní péče“. Tato brožura se zabývá prevencí problémů se zády v odvětví dopravy. Doufáme, že ji budete rádi číst a...nezapomeňte si „posvítit na břemena...!“

„Ruční manipulace s břemeny“ znamená jakoukoli činnost, která zahrnuje zvedání, přemísťování (nošení, tlačení, tahání) a pokládání břemen jedním nebo více pracovníky.

A Několik čísel

V mnoha studiích se odhaduje, že 60% až 90% lidí bude někdy ve svém životě trpět onemocněním spodní části zad. Ruční manipulace s břemeny způsobuje četná rizika, zejména s ohledem na spodní část zad. Muskuloskeletální problémy totiž v Evropě hrají velmi důležitou roli mezi zdravotními potížemi, které souvisejí s prací. Výsledky třetího evropského průzkumu pracovních podmínek, který byl proveden v roce 2000, především potvrdily, že 33% pracovníků v Evropě (v 15 členských státech) trpí bolestmi zad. Pracovníci v odvětví dopravy jsou k tomuto problému zvláště náchylní: evropská studie ukázala, že 36,8% pracovníků zaměstnaných v tomto odvětví si stěžuje na potíže se zády.

B Zákonná povinnost

Mnoha zdravotním potížím, které souvisejí s muskuloskeletálními problémy, lze předejít dodržováním směrnic týkajících se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci. Patří k nim i směrnice 90/269/EHS (z 29. května 1990, ÚV z 21. června 1990) – tato směrnice byla v ČR implementována do nařízení vlády č. 178/2001 Sb., ve znění pozdějších předpisů -, která stanoví pokyny pro bezpečnost a ochranu práce při ruční manipulaci s břemeny.

Směrnice se týká činností, s nimiž jsou spojena rizika, zejména dorzálně-lumbální rizika, jako je zvedání, přemísťování (nošení, tlačení, tahání) a pokládání břemen. Je zřejmé, že taková manipulace může rovněž vést k namáhání dolních a horních končetin, ale touto stránkou se zde zabývat nebudeme.

Rizikové faktory

Ruční manipulace může představovat riziko pro spodní část zad, pokud:

břemeno je:

- příliš těžké,
- příliš velké,
- těžko uchopitelné,
- umístěno příliš daleko od trupu pracovníka,
- uchopováno pracovníkem, který kvůli tomu musí otáčet trup,

potřebné úsilí:

- je nadměrné,
- vyžaduje otočení trupu.
- vychyluje těleso z rovnováhy,
- vyžaduje, aby pracovník zaujal nestabilní polohu,

pracovní prostředí je nepřiměřené:

- typ podlahy,
- volný prostor,
- nepříznivé klimatické prostředí,

s činnostmi jsou spojeny jiné nároky, jako:

- dlouho trvající činnost s nedostatečným odpočinkem,
- příliš dlouhé vzdálenosti,
- příliš vysoký počet opakování.

Podle směrnice 90/269/EHS musí zaměstnavatel omezit ruční manipulaci s břemeny, kterou provádějí jeho pracovníci (čl. 3). V případě, že se ruční manipulaci nelze vyhnout, je stanoveno, že:

- práce musí být zhodnocena (čl. 5),
- rizika musejí být omezena,
- pracoviště musí být náležitě vybaveno a přizpůsobeno (čl. 4),
- pracovník musí být informován a vyškolen,
- musejí být zajištěny pravidelné zdravotní prohlídky.

C Společenské a finanční následky

V odvětví dopravy jsou společenské a finanční důsledky související s bolestí zad značné, protože problémy se zády se zde týkají téměř 40% pracovníků.

Lidé, kteří trpí poruchami spodní části zad, jsou zranitelní (je ohroženo jejich živobytí a riskují ztrátu zaměstnání), což se může projevit v jejich profesním a/nebo osobním životě. Mnoho z nich se může dokonce stát invalidními na celý život. Zaměstnavatelé se musí potýkat s nepřítomností nemocných pracovníků, kteří jsou díky své specifické kvalifikaci někdy obtížně nahraditelní. Tato situace rovněž vytváří konflikty a stres na pracovišti. Poškození spodní části zad navíc vedou k významným nákladům pro postiženou osobu, jejího zaměstnavatele i pro společnost jako celek.

Shrnutí

| Pro postiženou osobu | Pro zaměstnavatele | Pro společnost |
|--|--|---|
| - ztráta příjmu | - náhrada ztrát | - celospolečenské náklady vynakládané na léčení |
| - ztráta práce | - penze | - nevyužitá znalosti |
| - ztráta pracovních příležitostí | - ztráta produkce | - ztráta sociální soudržnosti |
| - život v bolesti | - dodatečné náklady na školení (nových pracovníků, kteří nahradí nemocné speciálně kvalifikované pracovníky) | |
| - ztráta společenského uznání, které je spojeno se zaměstnáním | | |
| - omezení radosti ze života | | |
| - odkázání na vlastní prostředky | | |
| - pocit přítěže společnosti | | |

2 Onemocnění spodní části zad

A Co může způsobit onemocnění spodní části zad?

Vzhledem k tomu, že onemocnění spodní části zad má obecně více příčin, je často obtížné přesně určit jejich původ. Proto se mluví o „rizikových faktorech“.

Tyto rizikové faktory lze rozdělit do tří kategorií:

- individuální faktory:
 - věk, pohlaví, stavba těla, příjem nikotinu, neaktivní životní styl...
- faktory týkající se fyzické náročnosti práce
 - ruční nošení a manipulace s břemeny,
 - časté pohyby zahrnující ohýbání a otáčení (zvláště trupu),
 - statické a/nebo déle trvající polohy,
 - vibrace zasahující celé tělo,
- psychologické a organizační faktory
 - časová tíseň, organizace práce, nedostatek soukromí, pomoci od ostatních, spolupráce, uznání, nespokojenost v práci.

Do jaké míry jsou tyto rizikové faktory příčinou problémů se zády?
Do jaké míry to platí v odvětví dopravy?

B Z čeho se záda skládají?

1. Části páteře

Páteř se skládá z 33 **obratlů** a 24 **meziobratlových** plotének. Pevnost páteře, kterou zaručují obratle, a její pohyblivost, kterou umožňují meziobratlové ploténky, jsou posíleny činností **svalů** a **vazů**. **Mícha** a **nervové kořeny**, které jsou chráněny kanálem ve středu každého obratle (míšním kanálem), přenášejí informace do mozku a z mozku.



2. Meziobratlové ploténky

Meziobratlové ploténky jsou velmi důležité: fungují nejen jako tlumiče nárazů, ale také hrají významnou roli v pohyblivosti páteře. Lze je charakterizovat dvojicemi:

a. dvě části

Meziobratlová ploténka se nachází mezi dvěma obratli. Ploténka se skládá ze dvou částí:

- vnitřní: jádro, které je rosolovité,
- vnější: prstenec tvořený mřížkou protínajících se vláken, která udržují jádro ve středové poloze.

Jádro je zobrazeno žlutě (uprostřed) a vnější vláknitý prstenec je zobrazen černě a oranžově



b. dvě role

- absorbuje nárazy: ploténka, kterou lze přirovnat k nafouknuté pneumatice, tlumí a absorbuje změny tlaku,



- usnadňuje pohyb: ohýbání, natahování, otáčení...



c. dva zvláštní rysy

- Velmi málo nervových buněk => zpočátku není tudíž příliš náchylná k opotřebení



zelené šipky odpovídají několika málo nervovým buňkám na zadním okraji ploténky

- Žádné cévy => výživa ploténky a odstraňování toxických látek z ní závisí na pohybu (funguje jako houba).



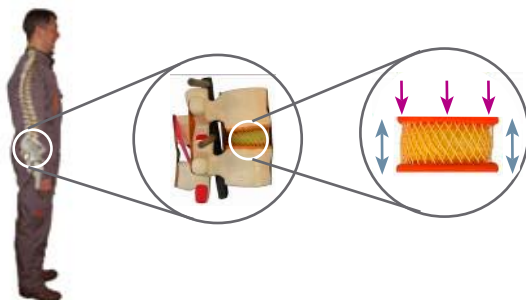
C Příčiny onemocnění spodní části zad

Níže je uvedeno několik příkladů z každodenní práce pracovníka v odvětví dopravy, které pro záda představují rizikové faktory.

1. Opakování nebo prodlužování určitých poloh a činností

Referenční polohou je svislá poloha vstoje:

V této poloze ploténky a vazy trpí nejméně a tlak a pnutí jsou rozloženy nejrovnoměrněji.



Níže uvedené pohyby a postoje jsou pro záda – a zvláště pro nejnížší ploténky ve spodní části zad – potenciálně nebezpečné, pokud se opakují často nebo trvají dlouho.



a. Předklon (se zakulacenými zády)

Přílišné opakování těchto pohybů může vést k poškození vazů a plotének z následujících důvodů:

- nepřírozené vyklenutí zad (kulatá záda)
- svírání přední části ploténky
- natahování zadních vazů a zadní části ploténky
- zvýšení tlaku na ploténku (pákový efekt)

b. Otáčení do stran při současném předklonění

V této pozici se záda namáhají zdaleka nejvíce. Na páteř a ploténky to má zejména následující vliv:

- nepřirozené vyklenutí zad (kulatá záda)
- stlačení přední a boční části ploténky
- natahování zadní a boční části ploténky (které jsou nejzranitelnější)
- lámání vláken v prstenci
- zvýšení tlaku na ploténku (pákový efekt)



c. Uchopení břemene v záklonu

Tato poloha má následující účinky:

- přílišné zakřivení zad
- stlačení zadní části ploténky a zadních kloubů
- zvýšení tlaku na ploténku (pákový efekt)



d. Dlouhodobé sezení na židli

Dlouhodobé sezení omezuje výživu plotének.





e. Dlouhodobé klečení nebo sezení ve dřepu

Tato poloha je nejen nebezpečná pro klouby, ale také unavuje svaly a srdce. I když musíte kolena ohnout, abyste uchopili břemeno na zemi, neměli byste je ohýbat více než do 90°.

2. Rizika související s manipulací

a. Vlastnosti břemene

Hmotnost manipulovaného břemene často působí jako závažný zdroj zatížení páteře. Hmotnost 25 kg pro muže a 15 kg pro ženu je považována za maximum pro zvedání ve správné poloze na rovném povrchu.

Další charakteristiky břemen mohou činnost ještě ztížit:

| Charakteristiky související s manipulací nehybného břemene |
|--|
| - nestabilita břemene |
| - hmotnost bez zjevné souvislosti s objemem břemene |
| - nerovnoměrné rozložení hmotnosti |
| - obtížné uchopení/zachycení (nepřítomnost madel) |
| - ostrý, kluzký nebo špinavý povrch břemene |

b. Vzdálenost uchopení

Způsob nesení břemene zvyšuje tlak vyvíjený na meziobratlové ploténky. Namáhání spodní části páteře závisí na vzdálenosti břemene od těla při uchopení. Působí princip páky: čím větší je vzdálenost od břemene, tím více se trup předklání, tím větší je pákový efekt a tím větší je tlak.

3. Vibrace, nárazy a otřesy

V jedoucích vozidlech jsou řidiči vystaveni vibracím. Sedadla obvykle plní roli tlumičů nárazů, ale některá špatně nastavená nebo nekvalitní sedadla neposkytují žádnou ochranu nebo naopak vibrace ještě zvyšují.

Intenzivní používání vozidel, vysoké cestovní rychlosti a zaujímání poloh, kdy je tělo ohnuté nebo otočené, dále zvyšují nepříznivý dopad vibrací.

Okamžitým účinkem vibrací je nepohodlí. Při dlouhodobém působení mechanického přetížení způsobeného vibracemi se urychlí opotřebení obratlových struktur.

4. Nedostatek tělesné aktivity

Vzhledem k tomu, že výživa meziobratlových plotének souvisí se změnami polohy těla (efekt houby), hraje pohyb velmi podstatnou roli v udržování páteře v dobrém stavu. Dobrá tělesná kondice (silné, pružné svalstvo...) navíc usnadňuje pohyb způsobem, který chrání záda.

5. Stres

Pracovníci často zmiňují souvislost mezi stresem a bolestí zad. „Cítil jsem, že mě začnou bolet záda, protože jsem už několik týdnů napjatý a nervózní.“ Vědecké studie rovněž uvádějí, že riziko výskytu chronické bolesti zad se významně zvyšuje, pokud je člověk pravidelně vystaven stresujícím situacím, zvláště při práci, která není uspokojivá.

Stres může mít četné dopady na fyzické i psychické zdraví. Jedním z těch významných jsou strnulé svaly. Pokud se zádové svalstvo stáhne a zůstane stažené, zvýší se tlak na meziobratlové ploténky, což může mít v konečném důsledku škodlivý vliv na jejich stav.

3 Přesnění v odvětví dopravy

Jako u každého plánu prevence, je důležité pracovat systematicky a postup strukturovat.

A Zavádění zásad prevence

Zavádění zásad pro prevenci onemocnění spodní části zad lze rozdělit do tří hlavních fází: analýza rizik, hledání řešení a zavedení určených preventivních opatření.

| | Co? | Jak? |
|--|---|---|
| 1. fáze: nalezení a analýza rizikových situací | Jsou pracovníci vystaveni - obtížným polohám těla? - manipulaci s břemeny? - vibracím? | - sledujte pracovní místa- shromážděte informace od pracovníků, od vedení, od týmu pro bezpečnost a ochranu zdraví v organizaci - analyzujte nehody související s prací - analyzujte výsledky |
| 2. fáze: hledejte řešení | Na základě výsledků získaných během první fáze vyberte vhod- ná preventivní opatření, která situaci zlepší | - jsou preventivní opatření již zaváděna? - vyberte nejvhodnější řešení dle hierarchie rizik: 1. Odstranění rizik 2. Nahrazení nebezpečných situací méně nebezpečnými 3. Potírání rizik u zdroje |
| 3. fáze: zavádění | Zaveďte řešení v terénu a sleduj- te vývoj situace | - zaveďte opatření a zajistěte následné sledování (informace, pokyny, školení) - ujistěte se, že se řešení používá- vyhodnoťte opatření (mělo jejich zavedení očekávané účinky, objevila se nějaká nová rizika...?) - v přípa- dě, že se pracovní situace změní, provedte novou analýzu rizika (zopakujte 1. fázi atd.). |

Každá společnost – firma se v průběhu let vyvíjí a je zcela jistě dobré provádět pravidelná hodnocení preventivních opatření, aby se zjistilo, zda jsou stále v souladu s platnými zásadami prevence.

B Výběr preventivních opatření

Po identifikaci rizik je nutné provést další kroky. Jak? Rizika eliminovat nebo omezit. Nejprve je vždy nutné zaměřit se na opatření, která umožňují odstranění rizik.

Možná preventivní opatření jsou shrnuta v následující tabulce:

| Typ preventivní činnosti | Co? | Jak? |
|--------------------------|---|---|
| Odstranění rizika | Vyhnutí se ruční manipulaci | Úplná mechanizace nebo automatizace |
| Omezení rizika | Technická opatření (úprava materiálu nebo vybavení) | |
| | Uspadněte přesun břemen | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mechanizace činnosti (dopravníky, válečkové dopravníky, dynamické regály...) 2. Přeskupení objektů (přepravní jednotka, letadlový kontejner...) 3. Uspadnění zvedání břemen (výtahy, podtlak, výložníky...) 4. Používání vozíků, speciálně upravených manipulačních zařízení atd. |
| | Úprava způsobu skladování břemen | <ol style="list-style-type: none"> 1. Změna výšky - použití pevných a variabilních zdvihačů: nůžkový stůl, zvedací stoly atd. 2. přizpůsobení výšky nábytku frekvenci používání a hmotnosti břemene 2. Zlepšení přístupnosti otočné, sklápěcí stoly atd. ... |
| | Omezení vibrací | Nastavitelná a přizpůsobená sedadla, vyrovnání jízdních tras, údržba systémů pro tlumení nárazů... |
| | Organizační opatření | Plánování práce, alternativní činnosti, lepší rozdělení úkolů... |

1. Odstranění rizika

Jedním z nejlepších preventivních přístupů je eliminovat riziko tím, že pracovníci nebudou riziku přímo vystaveni, a tudíž nebudou provádět ruční manipulaci. To znamená úplnou mechanizaci nebo automatizaci manipulační činnosti.

a. Skladování



Mechanizované sklady



Automatizovaná hromadná nakládká



b. Nakládání/vykládání nákladních automobilů a lodí

Automatizované hromadné nakládání lodí je samozřejmě tím nejlepším prostředkem prevence. Eliminuje nejen rizika související s ruční manipulací s břemeny, ale také rizika vibrací, ke kterým dochází při řízení vozidel.



Přemisťování kontejnerů



Nakládání - ukládání břemen do kontejnerů nejen usnadňuje strukturované nakládání, ale rovněž umožňuje použití zvedacích zařízení, a tudíž eliminuje rizika spojená s ruční manipulací.

2. Omezení rizika

a. Technická opatření (mechanizační) pomůcky

Technická zařízení, jako jsou dopravníky, výtahy, vakuové zdvihací systémy, vozíky atd. pomáhají usnadnit manipulační činnosti. Umožňují omezit – nebo dokonce eliminovat – rizika spojená s ruční manipulací.

(1) Uspadněte přesun břemen

- Mechanizace činnosti

S leteckou přepravou, zvláště pak s nakládáním a vykládáním zavazadel nebo břemen, jsou nevyhnutelně spjaty činnosti, které pro záda představují vysoké riziko vzhledem k hmotnosti a počtu předmětů a rovněž kvůli tomu, že práce probíhá v nákladním prostoru letadla. Vzhledem k tomu, že uspořádání nákladních prostorů je jednou z nejběžnějších překážek prevence problémů se zády, byly vyvinuty dopravníky, které lze vložit do nitra zavazadlového prostoru (viz níže uvedený příklad).

Na druhou stranu, používání unifikovaných přepravních jednotek (nazývaných „ULD“ nebo jen „kontejnery“), které lze naložit pomocí dopravníků a zdvihacích zařízení, také eliminuje mnoho činností ruční manipulace.



Rampsnake (zdroj: FlightCare Belgium)

Ruční nakládání přívěsů, kontejnerů, ULD atd. způsobuje značné biomechanické namáhání páteře, zejména proto, že zvyšuje stlačení meziobratlových plotének ve spodní části zad.

Jedním z nejlepších způsobů omezení rizika je používat k přesunu břemen pásové dopravníky.

Níže je uvedeno několik příkladů, které se používají při námořní a silniční dopravě:



Nakládání kontejnerů



Nakládání přívěsů



- Ukládání předmětů

Ukládání balíků do jednoho kontejneru typu ULD, který je následně mechanizovaně manipulován, umožňuje odstranění ruční manu-

Ukládání balíků do ULD



Mechanizované nakládání ULD do letadla

lace.

- Usnadněte zvedání břemen

Používání technických zdvihacích zařízení, která omezují ruční manipulaci, je jedním ze základních preventivních opatření.

Vakuové zdvihací zařízení



Například přísavky používané ke zvedání a přesunu břemen.

- *Používejte vozíky a speciálně upravená manipulační zařízení*
Ruční přemísťování břemen na velké vzdálenosti unavuje záda a vede ke zvýšenému výdeji energie. Zvyšuje se tělesná únava a snižuje se pozornost, a to i u těch osob, které zaujímají správné manipulační postoje, aby si chránily záda. Používání manipulačních zařízení k přemísťování břemen tudíž může být pro operátora velmi prospěšné.



Vysokozdvíhací vozík



Nízkozdvíhací vozík

(2) Úprava způsobu uchopení břemen

- Změna výšky

Díky nůžkovým stolům, vysokozdvížným vozíkům, zvedacím stolům atd. nemusí pracovníci zaujímat polohy těla, které jsou pro jejich záda nebezpečné, a zejména takové polohy, které zahrnují předklonění trupu.

Výšku lze přizpůsobit rovněž pomocí zdvihacího zařízení nebo, jak je znázorněno níže, pomocí „zdviháče“, který usnadňuje uchopení balíků vycházejících z přepravní jednotky.



Zdvihání pomocí zdviháče



Zdvihání pomocí vysokozdvížného vozíku

Vzdálenost břemene od těla pracovníka určuje maximální přípustnou zátěž. Níže je uveden přehled maximálních hmotností břemen v závislosti na výšce úchopu a vodorovné vzdálenosti od pracovníka.



zdroj: HSE

Zobrazené hmotnosti může být dokonce nutné snížit v závislosti na okolnostech, frekvenci manipulace a osobě pracovníka. Další informace o tomto modelu lze nalézt na adrese: www.handlingloads.eu

- Zlepšení přístupnosti

Dobrym způsobem, jak si ochránit záda, je zajistit, abyste mohli uchopit břemeno nebo jeho různé části bez nutnosti zaujímat obtížné polohy těla. Dobrym příkladem je stroj na balení do smršťovacích fólií, který paletu pokryje plastovou fólií. Pokud je paleta umístěna na otočné plošině, otáčí se sama a plastová fólie se omotá téměř automaticky...

Automatický stroj na balení do smršťovacích fólií



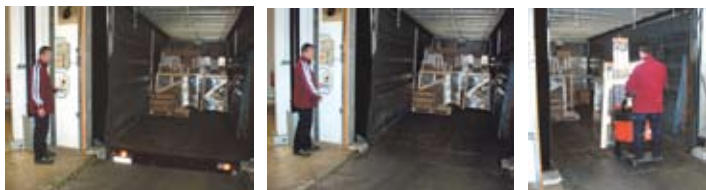
V přístupu k břemenům může často pomoci jednoduché upravení nebo vytvoření nástroje. Obrázky níže ukazují nástroj, který si vytvořil dopravce, aby se snadněji dostal k volným latím (příčnicům) na přívěsu v případě, že je nutno je rozebrat.



Nástroj pro rozebírání příčnic přívěsu

Používání vyrovnávacích mechanických můstků (místo ručních) umožňuje nastavení vhodné výšky pro snadný přístup při nakládání a vykládání přívěsů.

Použití vyrovnávacích můstků



(3) Omezení vibrací

- Správný výběr

První preventivní opatření lze realizovat již při výběru správného vozidla. Prodejci by vám měli být schopni poskytnout všechny informace o vibračních charakteristikách nákladního auta nebo jeřábu, stejně jako uvádějí informace o výkonu motoru nebo ložném prostoru. Informace o vibracích různých typů vozidel můžete najít i na těchto internetových stránkách:

<http://umetech.niwl.se/eng/wbvsearch.lasso>.



Správné nastavení sedadla

- Údržba a správné používání systémů pérování

Je důležité provádět pravidelné kontroly stavu různých prvků, které určují reakci vozidla na vibrace. Pozornost by se měla zaměřovat na stav pneumatických prvků, odpružení kabiny a sedadla. Tomu by se měla věnovat zvláštní pozornost při každém použití vozidla.

Je nutné nastavit sedadlo podle:

- hmotnosti řidiče (to bude provedeno automaticky v případě pneumatického odpružení, ale v případě mechanického odpružení je nutné ruční nastavení),
- délky nohou řidiče, aby při sezení byla zajištěna správná opora v úrovni stehen,
- výšky trupu řidiče, aby se zajistila správná opora a pohyblivost spodní části zad,
- požadovaného přístupu k ovládacím prvkům.

b. Organizační opatření

Plánování práce, střídání činností a lepší rozdělení úkolů patří k organizačním opatřením, která umožňují omezit rizika.

Úpravy pracovního prostředí, prováděné v rámci ergonomie, zahrnují změny nábytku, materiálů a způsobu organizace práce. Zavedení těchto změn samozřejmě není vždy snadné. Proto je pro pracovníka v dopravě důležité starat se o své tělo, pohybovat se opatrně a zaujímat takové postoje těla, které zádům neškodí.

Stejně tak mohou dát zaměstnavatelé pracovníkům příležitost provozovat v práci sport (posilovna, sprchy...) nebo je podněcovat ke sportování mimo pracoviště (příspěvek na sportovní činnost...). Zaměstnavatelé mohou pracovníky rovněž podporovat v tom, aby do práce jezdili na kole nebo chodili pěšky.

Shrnutí

Postup je následující:

a. Identifikace a zhodnocení rizik

K tomu potřebujete analyzovat:

- pracovní proces (co pracovník na pracovišti dělá?),
- pracovní metody (jak pracovníci provádějí zadané úkoly?),
- rizika, jejich příčiny a následky (co může vyvolat pracovní úraz nebo vést k pracovní neschopnosti?).

b. Odstranění nebo omezení rizika:

- Omezení činností ruční manipulace,
- Zajištění technických pomůcek a ergonomických řešení.

c. Řízení zbývajících rizik

- Informování pracovníků a jejich zástupců o rizicích.
- Vyškolení pracovníků pro zajištění jejich lepší ochrany.
- Změna způsobu organizace práce za účelem snížení doby trvání a/nebo intenzity vystavení pracovníků rizikům.
- Prevence jiných rizikových faktorů, které by mohly hrát určitou roli (například stres).
- Zhodnocení zdraví pracovníků.
- Revize analýzy rizik dle (případných) změn pracovní situace.

www.handlingloads.eu

Národní kontakty:

Státní úřad inspekce práce se sídlem v Opavě,

pracoviště Praha

Ve Smečkách 29

113 52 Praha 1

www: suiip.cz

E-mail: suiippraha@suiip.cz

Telefon: 221 924 200

Ing. Michal Ronin – ředitel odboru bezpečnosti práce SÚIP,

tel. 222 211 493

Ing. Antonín Dušátko – garant za oblast manipulace

s materiálem a skladování SÚIP,

tel. 221 924 270

Ing. Petr Osička – inspektor OIP Ostrava,

tel. 595 134 546



prevent

Investir dans l'homme au travail

