6 x 6 priporočil za več zdravja pri delu

Načela ergonomije na delovnem mestu

Ergonomsko oblikovano delovno mesto nam olajša delo, pomaga pri preprečevanju kostno – mišičnih bolezni in zmanjšuje število poškodb pri delu. Običajno ergonomski ukrepi ne zahtevajo velikih finančnih sredstev, njihovo učinkovanje pa nam prinaša številne koristi. Cilj je delovno mesto oblikovati tako, da je čim bolj po meri človeka in mu na najudobnejši možen način omogoča učinkovito ter produktivno delo.

1 DELAJTE V USTREZNEM POLOŽAJU

Delajte v nevtralnem položaju, npr. tako da ohranjate hrbtenico v obliki dvojne črke S, z vzravnanim vratom itd. in na ustrezni višini. Najprimernejše delo je v višini komolcev. Če je možno, naj se višina delovne površine prilagodi vsakemu delavcu, sicer jo je treba prilagoditi najvišjemu delavcu.

2 POUČITE SE O PRAVILNI POSTAVITVI IN UPORABI DELOVNE OPREME

Pravilna uporaba in namestitev delovne opreme lahko zmanjša obremenitve pri delu. Orodje ohranjajte na dosegu rok in primerno razporejeno za optimalno delo. Pri razporeditvi upoštevajte navodila, tako bo delo potekalo hitreje in manj naporno.

3 POSKRBITE ZA USTREZNO OSVETLITEV IN TEMPERATURO

Pomembno je, da si zagotovite dobro lokalno osvetlitev, ki omogoča učinkovito delo. Upoštevajte, da lahko premočno osvetljevanje (več kot 1000 luksov) povzroči bleščanje, ki lahko botruje nepazljivosti in poškodbam pri delu. Za učinkovitost pa je potrebno zagotoviti tudi ustrezno temperaturo delovnega okolja.

4 DOSLEDNO UPORABLJAJTE ZAŠČITNO OPREMO ZA HRUP

Mejne vrednosti dovoljenega hrupa na delovnem mestu so sicer izračunane na verjetnosti, da bi večina ljudi po 8-urni izpostavljenosti dani intenziteti po 40 letih ohranila normalen sluh. Vendar to ne velja nujno za vse ljudi. Pri tem je treba upoštevati, da hrup učinkuje tudi na druge organe, moti koncentracijo pri delu itd. Zato je za vaše zdravje bistveno, da resnično dosledno uporabljajte varovalno opremo, ušesne čepke in protihrupne slušalke.

5 POSKRBITE ZA AKTIVNE ODMORE Z NEKAJMINUTNO TELOVADBO MED DELOM

Še posebej pri statičnem mišičnem delu ali ponavljajočih se gibih delo redno prekinite z nekajminutnimi kratkimi odmori, med katerimi naredite nekaj razteznih vaj, ki bodo razbremenile obremenjene dele telesa in zmanjšale utrujenost. Dolgoročno pa takšni aktivni odmori z vajami preprečujejo razvoj kostno- mišičnih bolezni.

6 PREDLAGAJTE UKREPE ZA IZBOLJŠANJE ERGONOMIJE

Vi najbolje poznate svoje delovno mesto, njegove prednosti in pomanjkljivosti. Premislite in predlagajte, kaj bi lahko spremenili, da bi pomanjkljivosti odpravili in zmanjšali škodljive vplive. Premislite o možnosti, da bi se izobrazili še za kakšno drugo delovno mesto, tako da bi lahko delo menjali in tudi tako zmanjšali škodljive vplive.

Gospodarska zbornica Slovenije
Združenje kovinske industrije

poZDRAV

Projekt Promocija zdravja na delovnem mestu v kovinski industriji – poZDRAV je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letih 2013 in 2014 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije

Besedila in oblikovanje: Sila oglaševanje d.o.o., Ljubljana, 2014; strokovni pregled: Aleksandra Kosevski Kolar, dr. med spec. MDPŠ in Marija Kmecelj; viri in literatura so dostopni na Združenju kovinske industrije