

Príručka pre facilitátora



Tento súboru nástrojov na **porozumenie poškodeniam podporno-pohybovej sústavy** je určený organizáciám, aby vedeli ako používať filmy o Napovi na zvýšenie povedomia o dôležitosti udržateľného pracovného života v skupinách ich zamestnancov a ich dodávateľských reťazcov. Poškodenia podporno-pohybovej sústavy sú jedným z najbežnejších zdravotných problémov súvisiacich s prácou v Európe,

ktoré postihujú milióny pracovníkov, pričom v určitom okamihu života až 90 percent ľudí bude trpieť bolesťami chrbta, poruchami horných končatín a opakovanými únavovými zraneniami. Tento súbor nástrojov pomôže jednotlivcom a organizáciám posúdiť poškodenia podporno-pohybovej sústavy zo všetkých aspektov života zamestnanca a vytvoriť komplexné riešenia pre organizácie na zníženie vplyvu poškodení podporno-pohybovej sústavy a zabezpečenie naplneného pracovného života pre jednotlivcov, ich rodiny a komunity.

Nebezpečenstvá a riziká spojené s poškodeniami podporno-pohybovej sústavy sú uznávané v celej Európe a podliehajú regulačnej kontrole. Ústredným posolstvom súboru nástrojov na porozumenie poškodeniam podporno-pohybovej sústavy je potreba vyhýbať sa nebezpečným manuálnym manipulačným operáciám a úlohám, ktoré si vyžadujú značné fyzické úsilie, opakovaný pohyb a zlé polohy tela.

Ak nie je možné vyhnúť sa rizikám, je nutné posúdiť ich a prijať kontrolné



opatrenia, ktoré znížia riziko poškodení podporno-pohybovej sústavy.

Pred použitím tohto súboru nástrojov je potrebné, aby organizácie:

- zvážili nebezpečenstvá a riziká spojené s poškodeniami podporno-pohybovej sústavy, s ktorými sa môžu zamestnanci stretnúť v priebehu pracovného dňa,
- zvážili kontrolné opatrenia a zaviedli politiky a postupy na minimalizáciu rizika.

Séria cvičení v rámci súboru nástrojov je navrhnutá tak, aby podporovala zohľadnenie celého radu potenciálne nebezpečných prvkov pri manuálnych manipulačných úlohách, opakujúcich sa pracovných úkonoch alebo nevhodných polohách tela. Účastníci sa majú stimulovať k tomu, aby nebrali do úvahy len rámec tzv. mechanického prístupu k ručnej manipulácii alebo opakovanej práci, pri ktorej je zamestnanec jednoducho súčasťou úkonu, ale zaoberali sa aj posudzovaním vplyvu fyzickej a duševnej pohody. Účastníci tým prispievajú k podpore udržateľného pracovného života.

Tento súbor nástrojov umožní organizáciám, aby poskytovali poradenstvo súvisiace s poškodeniami podporno-pohybovej sústavy a podnietili diskusiu o všeobecných rizikách spojených s pohybom a manipuláciou, opakovanými pracovnými úkonmi alebo nevhodnými polohami tela na pracovisku. Môže sa využiť na tvorbu a vysvetlenie firemnej politiky. Konverzácia sa môže rozšíriť na hodnotu podpory prenosu poznatkov získaných v kontrolovanom prostredí na pracovisku na činnosti mimo práce smerom k životu bez vážnych úrazov spojených s pohybom a manipuláciou so zlými polohami tela alebo nedostatkom fyzickej aktivity. Vedie to k zlepšeniu celkovej kultúry bezpečnosti organizácie a prispieva k zníženiu pracovnej neprítomnosti súvisiacej s poškodeniami podporno-pohybovej sústavy v rámci celej Európy.

Ďalšie informácie o poškodeniach podporno-pohybovej sústavy: Na týchto odkazoch nájdete jednoduché vysvetľujúce informácie o poškodeniach podporno-pohybovej sústavy a ich prevencii, ktoré vám pomôžu pripraviť



aktivity alebo informačné letáky, ktoré sa môžu použiť ako podklady pre účastníkov.

- Zdraví zamestnanci, prosperujúce podniky – praktická príručka k dobrým podmienkam na pracovisku: riešenie psychosociálnych rizík a poškodení podporno-pohybovej sústavy v malých podnikoch. EU-OSHA 2018 <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- Webové stránky agentúry EU-OSHA o poškodeniach podporno-pohybovej sústavy <https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders>
- Informačný list 71 – Problematika poškodení podporno-pohybovej sústavy <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>
- Informačný list 72 – Poruchy krku a horných končatín súvisiace s prácou <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/72/view>
- Informačný list 73 – Problematika poškodení podporno-pohybovej sústavy <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/73/view>
- Informačný list 87 – Rozmanitosť pracovnej sily a hodnotenie rizík: zaručene bude každý zahrnutý Zhrnutie správy agentúry <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/87/view>

Ďalšie zdroje odbornej prípravy

Témy do diskusie...

Úvod do aktivít

Kvalitná práca je pre človeka dobrá, pričom nezamestnanosť je determinantom zlého zdravia. Trvalo udržateľné organizácie tomu rozumejú a pracujú na vytváraní prostredí a kultúr, v ktorých sa zamestnanci cenia a ich



názory majú veľkú váhu, ktoré sú chránené a bezpečné, v ktorých sa berie do úvahy „celá“ osoba a poskytuje sa zmysluplná práca.

Cieľom je vytvoriť udržateľnú prácu, ktorá podporuje bezpečnosť a ochranu zdravia pracovníkov počas pracovného života až do dôchodku. Udržateľnosť je preto koncept, ktorý sa vzťahuje na každého zamestnanca, a ak sa v štruktúre pracovného prostredia nezohľadnia potreby zamestnancov, môže to mať negatívny vplyv na ich fyzické aj duševné zdravie.

Súbor nástrojov na porozumenie poškodení podporno-pohybovej sústavy ponúka niekoľko aktivít, ktoré je možné použiť na vedenie rozhovorov o problémoch súvisiacich s ručnou manipuláciou, opakovanými pracovnými úkonmi a nevhodnými polohami tela a s potenciálom vzniku poškodení podporno-pohybovej sústavy, ako je zdôraznené v jednotlivých krátkych filmoch.

Tieto aktivity sú zamerané na vplyv neprimeraných pracovných podmienok na zdravie zamestnancov a potenciálny vznik poškodení podporno-pohybovej sústavy. Materiály uľahčia rozhovory medzi zamestnávateľmi, zamestnancami, zástupcami zamestnancov a poradcami v oblasti bezpečnosti práce, ktorí podporujú výmenu skúseností s poškodeniami podporno-pohybovej sústavy a ich negatívnym vplyvom na mimopracovný život.

V týchto aktivitách sa využívajú scény z filmov Napo a... návrat k zdravej budúcnosti a Napo a znižovanie záťaže. Každá z krátkych scén z týchto filmov podnecuje rozhovor o konkrétnom scenári, pričom zdôrazňuje potenciál vzniku poškodení podporno-pohybovej sústavy u pracovníkov.

Ako používať súbor nástrojov na porozumenie poškodení podporno-pohybovej sústavy

Tento súbor nástrojov sa môže použiť ako súčasť úvodného programu, na podporu kampaní na pracovisku, na zníženie absentizmu alebo ako súčasť programu návratu do práce. Jednotlivé aktivity je možné využiť aj v rámci diskusií na pracovisku, rámcových rozhovorov atď.



Facilitátor by mal poznať:

- druhy nebezpečenstiev a rizík spojených s poškodeniami podporno-pohybovej sústavy, s ktorými sa môžu zamestnanci stretnúť v priebehu pracovného dňa,
- kontrolné opatrenia, ktoré by sa mali zaviesť na minimalizovanie rizika poškodení podporno-pohybovej sústavy,
- organizačnú politiku a postup v oblasti prevencie poškodení podporno-pohybovej sústavy vrátane bezpečnej ručnej manipulácie a akýchkoľvek iných fyzicky náročných úloh,
- potrebu včasného hlásenia príznakov konkrétnym zamestnancom a existujúce spôsoby nahlasovania v organizácii.

Na základe týchto aspektov facilitátor vyberie najvhodnejšiu ukážku z filmu o Napovi a súvisiacu aktivitu z ponuky.

Navrhované trvanie aktivity je 30 minút, vrátane krátkeho úvodu od facilitátora a následného premietnutia ukážky z filmu o Napovi.

Facilitátor potom použije súbory otázok spojené s každou aktivitou a zapojí účastníkov do rozhovoru o problémoch načrtnutých v ukážke.

Navrhované sú rôzne otázky v závislosti od skupiny účastníkov [zamestnanci (w), vedúci (s), manažéri (m)].

Facilitátor potom znova premietne ukážku na umožnenie reflexie a diskusiu uzavrie záverečnými otázkami, ktoré umožnia posúdiť porozumenie účastníkov.

Aktivita je možné použiť jednotlivo alebo kombinovane podľa témy, čo môže rozšíriť odbornú prípravu, a to v závislosti od potrieb účastníkov a samotnej organizácie. V ponuke aktivít nájdete návrhy na kombináciu jednotlivých aktivít. Možno ich použiť aj spolu s ďalšou skupinou diskusných aktivít na pracovisku, ktorú tvoria pomôcky na začatie diskusie vytvorené agentúrou EU-OSHA.