



73
BG

FACTS

Европейска агенция за безопасност и здраве при работа

Опасности и рискове, свързани с ръчното обработване на товари на работното място

Какво е ръчно обработване на товари?

Ръчно обработване на товари (РОТ) е всяка една от следните дейности, извършвани от един или повече работещи: вдигане, поддържане, сваляне, бутане, теглене, носене или преместване на товар (1). Товарът може да бъде човек или животно, или предмет.

Въпреки че непрекъснато намалява, процентът на работещите в ЕС-25, които носят или преместват тежки товари, е все още висок (34,5%), а в ЕС-10 достига 38,0% (2).

Как РОТ може да увреди здравето на работещите

Ръчното обработване на товари може да причини:

- кумулативни смущения, дължащи се на постепенно и прогресиращо влошаване на състоянието на мускулно-скелетната система при продължителна товаро-разтоварна дейност, например болки в долната част на гърба;
- остри травми, например порязвания или фрактури, настъпили при злополуки.

Болките в гърба са основно оплакване на работещите (23,8%) в ЕС, като значително повече са засегнатите (38,9%) в новите държави-членки (3).

Какво прави РОТ опасно?

Има редица фактори, които превръщат РОТ в опасна дейност и съответно увеличават риска от увреждания. По-конкретно при болките в гърба те са свързани с четири аспекта на РОТ.

Товарът

Рискът от увреждане на гърба се повишава, ако товарът е:

- прекалено тежък: няма точно определено ограничение за безопасна тежест — за повечето хора товар от 20—25 кг е тежък;
- много обемист: ако товарът е обемист, не е възможно да се спазва основното правило за вдигане и носене — товарът трябва да се държи, колкото е възможно по-близо до тялото; иначе мускулатурата се уморява по-бързо;
- труден за хващане: това може да доведе до изпускане на предмета и причиняване на злополука; товари с остри ръбове или съдържащи опасни материали могат да наранят работещите;
- небалансиран или неустойчив: това води до неравномерно натоварване на мускулите и до умора, тъй като центърът на тежестта на предмета се отдалечава от средата на тялото на работещия;
- труден за достигане: посягането с протегнати ръце, навеждането или извиването на тялото изискват по-голяма мускулна сила;
- с форма или размер, който намалява зрителното поле на работещия, по този начин се увеличава опасността от подхлъзване/препъване, падане или сблъсък.

Задачата

Рискът от увреждане на гърба е по-голям, когато задачата:

- е много тежка за изпълнение, например извършва се много често или продължително време;
- изисква неудобни пози или движения, например наведено и/или изкривено тяло, повдигнати ръце, извити китки, пресягане;
- включва многократно повтарящи се манипулации.

Средата

Работна среда със следните характеристики може да увеличи риска от увреждания на гърба:

- недостатъчното пространство за РОТ може да наложи заемане на неудобна работна поза и опасно раз местване на товари;
- неравната, неустойчива или хлъзгава подова повърхност може да увеличи риска от злополуки;
- поради горещината работещите чувстват умора, а потта не им позволява да боравят лесно с инструментите, което означава, че трябва да прилагат повече усилия; студът пък сковва ръцете и те задържат товара по-трудно;
- недостатъчното осветление може да повиши риска от злополуки или да принуди работещите да заемат неудобни пози, за да виждат по-добре какво правят.

Човекът (4)

Рискът от увреждане на гърба може да се повлияе и от някои индивидуални фактори:

- липса на опит, обучение и познаване на работата;
- възраст и стаж — с възрастта и стажа се повишава и рискът от увреждания на долната част на гърба;
- физически данни и възможности, например ръст, тегло и сила;
- проблеми със смущения в гърба в миналото.

Оценка на риска

От работодателите се изисква да извършат оценка на рисковете за здравето и безопасността, пред които техните работещи са изправени. За да се направи ефективна оценка на риска е необходимо да се предприемат следните стъпки.

- Идентифициране на опасностите, които могат да причинят злополуки, увреждания или заболявания.
- Преценка кой може да пострада и как би могло да стане това.
- Преценка дали съществуващите предпазни мерки са адекватни или трябва да се направи още нещо.
- Мониторинг на рисковете и преразглеждане на превантивните мерки.

(1) Директива 90/269/ЕИО на Съвета за минималните изисквания за здраве и безопасност при ръчно обработване на товарите.

(2) European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, '4th European working conditions survey', 2005.

(3) European Agency for Safety and Health at Work, 'Research on work-related low back disorders', 2000.

Превантивни мерки

Злополуките и влошаването на здравословното състояние могат да бъдат предотвратени чрез отстраняване или поне намаляване на рисковете при POT. Трябва да се прилага следната йерархична последователност от превантивни мерки.

- Отстраняване — помислете дали POT не може да бъде избегнато, като се използват моторизирани или механизирани средства за обработване на товари, например транспортни ленти или мотокари.
- Технически мерки — в случай че POT не може да се избегне, помислете за използване на помощни съоръжения като лебедки, вагонетки, вакуумни повдигателни приспособления.
- Организационни мерки като ротация на работещите за изпълнение на задачата и въвеждане на достатъчно продължителни почивки, които следва да бъдат предприети, ако отстраняването или намаляването на рисковете от POT не е възможно.
- Предоставяне на информация за рисковете и негативните последици за здравето от POT, както и обучение за използване на оборудването и правилни техники за обработване на товарите.

Възстановяването и повторното интегриране на работещите с мускулно-скелетни смущения (МСС) трябва да бъде неразделна част от политиката относно МСС на работното място. Това ще подобри здравето и самочувствието на работещите и ще предотврати спада в производителността.

Участието на работещите и техните представители е от съществено значение за преодоляване на опасностите на работното място.

Правилни техники за обработване на товарите

Повдигане

Преди повдигане на определен товар е необходимо да се извърши подготовка за изпълнение на задачата. Уверете се, че:

- знаете накъде ще се придвижвате;
- в зоната на придвижване няма препятствия;
- добре сте захванали товара;
- ръцете ви, товарът и наличните дръжки не се хлъзгат;
- ако вдигате с някой друг, и двамата сте наясно какво ще правите, преди да започнете.

Правилно ръчно

обработване на товарите

Трябва да се избягват

извиване и изкривяване на гърба



Източник: Demaret, J.-P., Gavray, F. and Willems, F. (Prevent), *Aidez votre dos — Manuel de la formation «prévention des maux de dos dans le secteur de l'aide à domicile»*, Proxima, 2006.

Когато повдигате товар, трябва да прилагате следната техника.

- Стъпете от двете страни на товара, като се надвесите над него (ако е неизпълнимо, опитайте да застанете възможно най-близо).
- Когато повдигате, си служете с мускулите на краката.
- Изправете гърба.
- Придърпайте товара възможно най-близо до тялото.
- Вдигнете и носете с ръце, насочени право надолу.

Бутане и теглене

От значение е:

- бутането и тегленето да става с помощта на собствената тежест: навеждайте се напред, когато бутате, и назад — когато теглите;
- да имате устойчиво положение върху пода, за да можете да се навеждате напред/назад;
- да избягвате извиване и изкривяване на гърба;
- приспособленията с които боравите да имат дръжки/ръкохватки за прилагане на силата чрез ръцете; височината на дръжките трябва да бъде между раменете и кръста, за да можете да бутате/теглите в добра, нормална позиция;
- приспособленията да са добре поддържани, колелата да са с подходящи размери и да се движат свободно;
- подовите настилки да са твърди, равни и почистени.

Европейско законодателство

Директива 90/269/ЕИО на Съвета определя изисквания за здраве и безопасност при POT, и по-специално, когато има риск от увреждания на гърба на работещите.

Изискванията в други европейски директиви, стандарти и ръководства, както и разпоредби в отделните държави-членки също могат да се отнасят до превенцията на свързаните с труда здравословни проблеми, причинени от POT (*).

За повече информация относно ръчното обработване на товари, превенцията на МСС и задържането на работа на работещи с МСС, посетете: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>

За повече информация относно публикациите на Агенцията, посетете: <http://osha.europa.eu/publications>

(*). Посетете уебсайта на Агенцията: <http://osha.europa.eu/legislation>

Европейска агенция за безопасност и здраве при работа

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

Tel. (+34) 944 79 43 60, fax (+34) 944 79 43 83

E-mail: information@osha.europa.eu

