



CIOP 

Sprawdź, czy twoja pozycja przy pracy jest prawidłowa

Ulotka przeznaczona jest do wykorzystania przez pracowników wykonujących ręczne prace transportowe.

- Każda pozycja ciała (zarówno stojąca jak i siedząca) utrzymywana przez dłuższy czas w ciągu zmiany roboczej, może wywoływać zmęczenie oraz dolegliwości rąk nóg i pleców. Po latach zaś mogą wystąpić trwałe zmiany w obrębie kręgosłupa, ścięgien i mięśni.
- Szczególnie uciążliwa jest praca wykonywana w wymuszonych pozycjach ciała, na przykład z pochylonym lub skręconym tułowiem albo szyją, praca na kolanach, w przysiadzie, z rękami uniesionymi ponad głowę. Pracą w wymuszonej pozycji nazywamy również Taką pracę, w czasie której nie można zmienić pozycji ciała przez ponad 50% zmiany roboczej.

Aby zmniejszyć ryzyko dolegliwości mięśniowych i kręgosłupa, należy stale kontrolować i poprawiać pozycję przy pracy.



W myśl kodeksu pracy oraz rozporządzenia ministra pracy i polityki społecznej z dnia 14 marca 2000 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych, pracownicy są również odpowiedzialni za warunki swojej pracy, w zakresie w jakim zostali przeszkoleni przez pracodawcę.

Krok 1. Przejrzyj wskazówki zawarte na kolejnych stronach, które służą określeniu problemów związanych z pozycją ciała.

Kolor tła wskazuje poziom ryzyka zawodowego:

zielony – ryzyko małe

żółty – ryzyko średnie

czerwony – ryzyko duże

Krok 2. Sprawdź swoje stanowisko i organizację pracy, zwłaszcza w zakresie czynników, które określono na czerwonym tle.

Krok 3. Przejrzyj rysunki, które pokazują prawidłowe rozwiązania, popraw to, co jest możliwe do poprawienia we własnym zakresie, zgłoś przełożonemu problemy, których sam nie możesz rozwiązać.

Jeżeli:

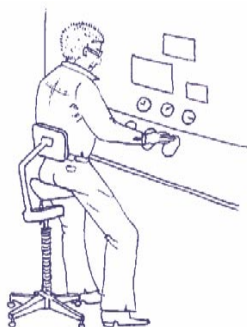
- czas pracy wykonywanej w jednej pozycji (stojącej lub siedzącej) nie przekracza 30% zmiany roboczej
- przy pracy stojącej są dostępne wysokie siedziska do czasowej zmiany pozycji
- siedziska do stałej pracy siedzącej mają regulację wysokości i kąta pochylecia oparcia oraz podłokietniki
- nie zdarzają się prace, które trzeba wykonywać w wymuszonych pozycjach, np. pochylonej, skręconej, z uniesionymi ramionami bez podparcia
- nie odczuwane są podczas pracy bóle pleców, szyi, drętwienia rąk lub nóg
- praca wykonywana jest w swobodnym rytmie
- oprócz przerw regulaminowych możliwe są krótkie przerwy na zmianę pozycji
- praca nie wymaga używania dużych sił
- są prowadzone szkolenia na temat bezpiecznego wykonywania ręcznych prac transportowych

to:

pozycja przy pracy jest zmienna, nie powinna powodować u większości pracowników ryzyka nadmiernego zmęczenia i wystąpienia dolegliwości mięśniowo-szkieletowych.

Warunki pracy są właściwe – małe ryzyko wystąpienia dolegliwości i urazów układu mięśniowego i kręgosłupa.

Jednak, w przypadku specjalnych grup ryzyka (np. kobiet w ciąży, nieletnich lub pracowników, którzy ostatnio byli chorzy) należy zwrócić większą uwagę na warunki wpływające na pozycję ciała przy pracy.



Przy pracy stojącej, tam, gdzie jest to możliwe, należy stosować wysokie siedziska, dające możliwość częstych zmian pozycji ciała



Pozycja przy pracy jest tym bardziej uciążliwa, im większe jest odchylenie lub skręcenie tułowia, szyi, głowy i konieczne jest dłuższe utrzymywanie tej pozycji.

Pozycja ciała przyjęta w czasie pracy poza zakres kąta oznaczonego „I” jest uważana za uciążliwą, a poza zakres „II” za bardzo uciążliwą

Jeżeli:

- czynności zasadnicze pracy są wykonywane w jednej pozycji (stojącej lub siedzącej) ale czas ich wykonywania nie przekracza 50% zmiany roboczej
- zdarzają się krótkotrwałe prace w wymuszonych pozycjach, np. pochylonej, skręconej, z uniesionymi ramionami bez podparcia
- siedziska do stałej pracy siedzącej nie mają regulacji wysokości, brak podnóżka
- możliwość zmiany pozycji występuje tylko w czasie przerwy regulaminowej
- podczas pracy odczuwane są czasami bóle pleców, szyi, kręgosłupa, drętwienia rąk i nóg
- wykonywane prace czasami wymagają użycia znacznej siły
- tempo pracy jest często narzucone

to:

pozycja tułowia, głowy, rąk, nóg przy pracy może powodować nadmierne zmęczenie, dolegliwości i urazy mięśniowo-szkieletowe u części pracowników.

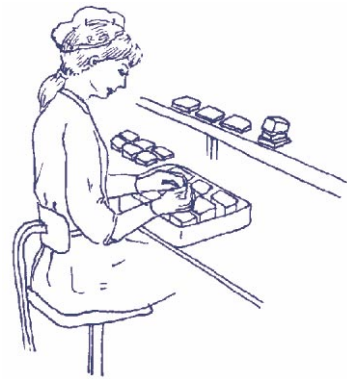
Warunki pracy wymagają dokładniejszej analizy i oceny – średnie ryzyko zawodowe wystąpienia dolegliwości oraz urazów mięśni i kręgosłupa.

Potrzebna jest dokładniejsza analiza: pozycji ciała przy pracy, organizacji pracy (tempo, częstość, czas trwania czynności itp.), wyposażenia stanowiska pracy (wysokość pola pracy, siedziska i możliwość podparcia pleców, rąk i nóg).

Przykłady złej organizacji przestrzeni pracy wymuszającej złą pozycję ciała:



a) brak podparcia dla przedramienia i nadgarstka



b) za nisko ustawiona powierzchnia pracy, co zmusza do pochylenia głowy

Jeżeli:

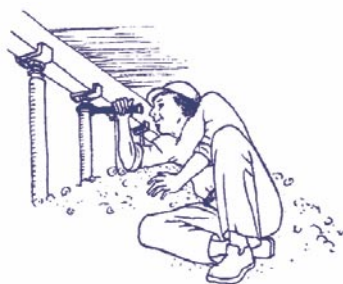
- czas wykonywania pracy w jednej pozycji (siedzącej lub stojącej) bez możliwości zmiany przekracza 50% zmiany roboczej
- na stanowiskach pracy stojącej nie ma możliwości okresowej zmiany pozycji na siedzącą
- siedziska do stałej pracy siedzącej nie mają oparcia, regulacji wysokości, brak podnóżka
- konieczne jest częste wykonanie prac w nienaturalnych pozycjach:
 - tułowia: pochylonej, skręconej, w przysiadzie, na kolanach
 - głowy i szyi: pochylonej, skręconej
 - ramion: uniesionych, bez możliwości podparcia
- wymuszona pozycja ciała przy pracy spowodowana jest ciasnotą na stanowisku pracy
- podczas pracy często odczuwane są bóle kręgosłupa, pleców, drętwienie rąk i nóg
- nie ma czasu na zmianę pozycji ciała w trakcie pracy
- czynności wykonywane podczas pracy w wymuszonej pozycji wymagają używania siły

to:

obciążenie wymuszoną pozycją ciała podczas pracy pociąga za sobą **duże ryzyko** dolegliwości mięśniowo-szkieletowych (szczególnie kręgosłupa) oraz nadmiernego zmęczenia. Konieczna jest dokładna analiza pozycji ciała przy pracy, organizacji pracy (tempo, częstość, czas trwania czynności itp.) i wyposażenia stanowiska pracy (wysokość pola pracy, siedziska, możliwości podparcia pleców, rąk, nóg).

Warunki pracy są nieodpowiednie, wymagają dokładniejszej oceny i zmian – duże ryzyko wystąpienia dolegliwości i urazów układu mięśniowo-szkieletowego.

Warunki pracy powinny być poprawione, aby wyeliminować lub zredukować ryzyko. Jeżeli nie jest to możliwe ze względu na charakter pracy, pracę powinni wykonywać pracownicy specjalnie przeszkoleni w zakresie bezpiecznego wykonywania pracy w pozycji wymuszonej.



Przy tak uciążliwych pozycjach podczas pracy, należy pamiętać o konieczności częstych jej zmian

Opracowanie:

dr hab. Maria Konarska, Anna Krokosz
Centralny Instytut Ochrony Pracy
00-701 Warszawa, ul. Czerniakowska 16
tel. (22) 623 36 98
www.ciop.pl

Ulotka opracowana i wydrukowana w wyniku projektu PHARE PL 99/IB-SO 01 zrealizowanego w ramach umowy bliźniaczej zawartej między francuskim Ministerstwem Spraw Społecznych, Zatrudnienia i Solidarności oraz Krajowym Instytutem Bezpieczeństwa Pracy (INRS) z jednej strony a polskim Ministerstwem Pracy i Polityki Społecznej oraz Centralnym Instytutem Ochrony Pracy (CIOP) z drugiej strony.

Ilustracje: Ela Waga

Ulotka przeznaczona do bezpłatnej dystrybucji