



BULGARIAN ASSOCIATION
LABOR HEALTH SAFETY



**Добри практики за
Превенция и минимизиране на
мускулно-скелетни смущения
на работното място.**

**Стрес
Covid-19**

Предвидливост Днес – Сигурност Утре!



BULGARIAN ASSOCIATION
LABOR HEALTH SAFETY



Ние обединяваме:

1. Специалисти и експерти
2. Структури, работещи в областта на БЗР
3. Национално признати социални партньори, работодателски организации, Синдикати
4. Фирми, преследващи високи стандарти в областта на БЗР

За нас

БЪЛГАРСКА АСОЦИАЦИЯ ТРУД ЗДРАВЕ БЕЗОПАСНОСТ



Мисия

Знания

Обучения от детски градини, начални и висши училища до професионална реализация

Умения

Тренировъчни курсове, практически курсове, симулации и игри в кабинетни условия имитираща практическите условия

Култура

За ефективна и безопасна работа!



Цел

**ПО-ДОБЪР, УСПЕШЕН И ЩАСТЛИВ
ЖИВОТ ЗА ВСИЧКИ!**



Направления

Труд

**Професионално
ориентиране**

**Центрове за
професионално обучение**

**Консултации за
подобряване на
условията на труд**

Здраве

**Медицински
Центрове**

**Служби по Трудова
Медицина**

Безопасност

**Системи за управление на
качеството, безопасността и
екологията**

**Системи за превенция на
риска при работа**

Кодекси за добри практики

Консултации, обучения от



Кампания на EU OSHA 2020-2022



Здравословни работни места
ОБЛЕКЧЕТЕ ТОВАРА





Материали разработени от БАТЗБ в подкрепа на кампанията на EU OSHA

ЗДРАВΟΣЛОВНИ РАБОТНИ МЕСТА МУСКУЛНО-СКЕЛЕТНИ СМУЩЕНИЯ (МСС)

Какво представляват МСС?
Увреждания на телесни структури: мускули, стави, сухожилия, ставни връзки, нерви, локална кръвоносна система, травмирани вследствие на въздействието на работна среда, неправилно оборудване, липса на обучение, умения и опит.

Звоните за МСС са съставени от няколко фактора: физически, химични и организационни рискови фактори, налягане на мисълта и т.н. Основни работни места, които не са специално проектирани за работещите, увеличават ризиците във работната среда, липса на обучение.

- Липса на обучението и квалификацията.
- Работна среда – Физична среда – висока температура, ниска температура и влажност, изобилност от шум.
- Осветление – слаба светлина, шум, вибрации
- Неправилно оборудване и неправилно ТЗС и използване
- Стрес – работен ритъм, натоварване, липса на качествена почивка, висока работна интензивност

ПРИЧИНИ

ОАМББББ
ОБЪДИНА НА СЪУПРАКЪРНИЦИ
ОБЪДИНА НА СЪУПРАКЪРНИЦИ

ЗДРАВΟΣЛОВНИ РАБОТНИ МЕСТА МУСКУЛНО-СКЕЛЕТНИ СМУЩЕНИЯ (МСС)

Какво представляват МСС?
Увреждания на телесни структури: мускули, стави, сухожилия, ставни връзки, нерви, локална кръвоносна система, травмирани вследствие на въздействието на работна среда, неправилно оборудване, липса на обучение, умения и опит.

За организацията

- Недоволените действия резултати на базата
- Повече случаи на увреждания от работа и извънработно време
- Повишаване на липсата на запознаване и наръчници
- Разходи за лечение и възстановяване

ВЪЗДЕЙСТВИЯ

ОАМББББ
ОБЪДИНА НА СЪУПРАКЪРНИЦИ
ОБЪДИНА НА СЪУПРАКЪРНИЦИ

ЗДРАВΟΣЛОВНИ РАБОТНИ МЕСТА МУСКУЛНО-СКЕЛЕТНИ СМУЩЕНИЯ (МСС)

Какво представляват МСС?
Увреждания на телесни структури: мускули, стави, сухожилия, ставни връзки, нерви, локална кръвоносна система, травмирани вследствие на въздействието на работна среда, неправилно оборудване, липса на обучение, умения и опит.

ПРЕВЕНЦИЯ

ОАМББББ
ОБЪДИНА НА СЪУПРАКЪРНИЦИ
ОБЪДИНА НА СЪУПРАКЪРНИЦИ



Причини

ЗДРАВΟΣЛОВНИ РАБОТНИ МЕСТА

МУСКУЛНО-СКЕЛЕТНИ СМУЩЕНИЯ (МСС)

Причини свързани с Covid-19 и Стрес:

- Намалена физическа активност – Застояване
- Намалена социална активност – ограничаване на забавления като Опера, Театър и други групови занимания като Изложби, Затваряне на галерии
- Налагане на ограничения за работа и личен живот

Причини ЗДРАВΟΣЛОВНИ РАБОТНИ МЕСТА МУСКУЛНО-СКЕЛЕТНИ СМУЩЕНИЯ (МСС)

■ Неправилно вдигане на тежести – странично изкривяване



■ Неправилно пренасяне на оборудване



■ Липса на екипировка или неправилна екипировка
■ Статична поза, неправилна поза и неправилна опора
■ Извит гръб
■ Оставане в една и съща поза дълго време

■ Вибрации
Високи обороти на работа?



Причини ЗДРАВΟΣЛОВНИ РАБОТНИ МЕСТА МУСКУЛНО-СКЕЛЕТНИ СМУЩЕНИЯ (МСС)



- Неподходящо оборудване
- Неправилна статична поза, странично изкривяване
- Неправилно положение на тялото при изпълнение на трудов процес



- Неправилна и статична поза (неподходящо оборудване, организиране на работното място)
- Темпо на повторенията при натоварване на китките



- Дълъг период на стоене прав, неправилно оборудване,
- Повторяемост на движенията

- Неправилно разположение на работното място, неправилно подреждане на елементите на трудовия процес
- Протягане, неизползване на подходящо оборудване.





Въздействия

ЗДРАВΟΣЛОВНИ РАБОТНИ МЕСТА

МУСКУЛНО-СКЕЛЕТНИ СМУЩЕНИЯ (МСС)

Следствия свързани с Covid-19 и Стрес:

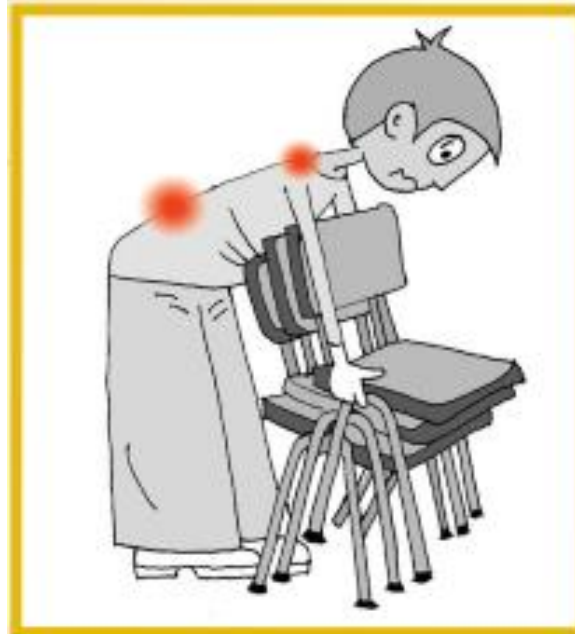
- **Схващания и отслабване на мускулатура, сухожилия и стави**
- **Травмиране**
- **Повишаване и натрупване на стрес, умора**

Въздействия

ЗДРАВΟΣЛОВНИ РАБОТНИ МЕСТА

МУСКУЛНО-СКЕЛЕТНИ СМУЩЕНИЯ (МСС)

■ Болки в гръбначния стълб, в кръста, трайни изкривявания на гръбнака и увреждания дископатии, развитие на сколиоза.

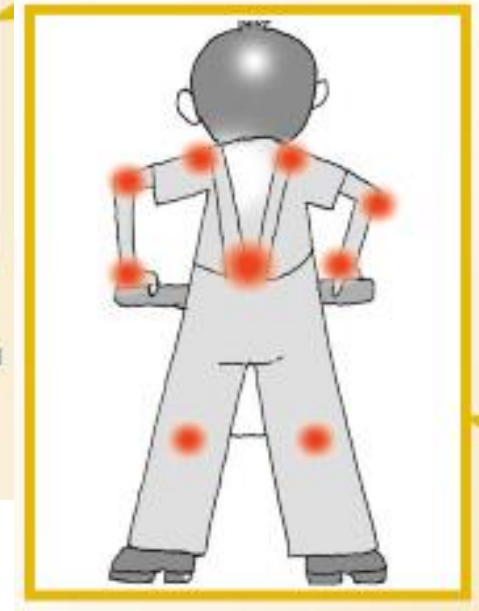


■ Дискови хернии и кефоза на гръбначния стълб



■ Претоварване, изкривяване, изкълчване в китките, раменете и кръста

■ Загуба на слух, болки в мускулите, ставите на пръстите, китките, лактите, раменете и гърба, напрежение в цялото тяло, поява на умора



Въздействия

ЗДРАВΟΣЛОВНИ РАБОТНИ МЕСТА

МУСКУЛНО-СКЕЛЕТНИ СМУЩЕНИЯ (МСС)



- Усукване на гръбначния стълб схващане в рамото, гърба кръста



- Болки във врата, гърба, раменете, китките, и пръстите на ръцете.
- Тендовагинит
- Синдром на карпалния тунел на китката.



- Болки в горните крайници, рамото и кръста
- Трайни увреждания като плексит, дикови хернии

- Болки в горните крайници, рамото и кръста
- Трайни увреждания като плексит





Превенция

ЗДРАВΟΣЛОВНИ РАБОТНИ МЕСТА

МУСКУЛНО-СКЕЛЕТНИ СМУЩЕНИЯ (МСС)

Превенция на МСС свързани с Covid-19 и Стрес:

- Създаване на добър режим за физическа активност – Упражнения в домашни условия, на открито или на работното място
- Създаване на добри навици за опазване от вируси и водене на здравословен начин на живот, съобразен с нуждите и задълженията – носене на маска, дезинфекциране на ръце и повърхности
- Поддържане на социална активност – мероприятия на открито и други възможни според ограниченията

Превенция ЗДРАВΟΣЛОВНИ РАБОТНИ МЕСТА МУСКУЛНО-СКЕЛЕТНИ СМУЩЕНИЯ (МСС)

- Равномерно натоварване на двете ръце с оптимални тежести.
- Използване на правилни ЛПС – ръкавици за добър обхват, обувки за стабилна походка.



- Използвайте техника за повдигане и пренасяне.
- Повикайте помощ.



- Използвайте напълно окомплектована правилна екипировка, съответстваща на конструкциите и дейностите - ръкавици, сбруи, позициониращи въжета, обувки.

- Използвайте подходяща техника и ЛПС – антифони, антивибрационни ръкавици, обувки, притягащи изолиращи колани.
- Правете почивки.





Превенция ЗДРАВΟΣЛОВНИ РАБОТНИ МЕСТА МУСКУЛНО-СКЕЛЕТНИ СМУЩЕНИЯ (МСС)



- Използвайте подходящо оборудване ергономично и съобразно ръста.
- Заемайте правилна поза.
- Използвайте анатомични обувки.



- Организирайте работното пространство, за да достигате лесно до всички нужни предмети.
- Използвайте ергономично оборудване – стол, мишка, клавиатура и др. в съответстви с ръста и правилната позиция на ръцете и краката.
- Променяйте позицията на тялото.
- Почивайте редовно.



- Използвайте подходяща техника, която да е на удобна височина съобразно ръста.
- Използвайте ергономични обувки.

- Организирайте работното пространство.
- Използвайте стълба/стенка за достигане на горните рафтове.
- Поставете нещата, които използвате често, на удобна височина и място.



Q&A!

Благодарим за
вниманието!

