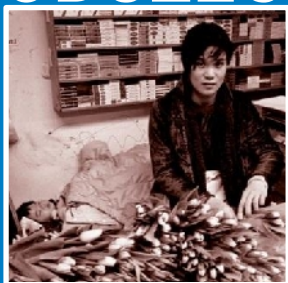
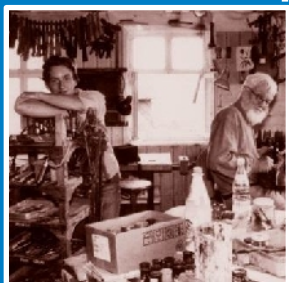




Sigurnost i zdravlje na radu

OBITELJSKO PODUZEĆE



Najvažnije činjenice za sigurnost i zdravlje u
malim poduzećima

OBJAVIO

International Section on the Prevention of Occupational
Risks in the Iron and Metal Industry of the International
Social Security Association (ISSA)
Adalbert-Stifter-ulica 65 | 1200 Beč | Austrija

<http://prevention.issa.int>

KONTAKT

ISSA Sekcija za metal
Adalbert-Stifter-ulica 65
1200 Beč
Tel.: +43-1-33111-558
Fax: +43-1-33111-469
Email: issa-metal@auva.at

IZVOR

BG - Information 5030
Vereinigung der Metall-Berufsgenossenschaften u
Njemačkoj



Sigurnost i zdravlje na radu

OBITELJSKO PODUZEĆE

Najvažnije činjenice za sigurnost i zdravlje u
malim poduzećima

Hrvatski

Predgovor

U obiteljskim poduzećima najvažniji su zdravlje i sigurnost. Ako se članovi obitelji razbole ili ozljede, u pitanje može biti doveden i sam opstanak poduzeća. Naravno, navedeno se odnosi na radnike i na njihove obitelji.

Opasnosti mogu nastati svugdje – u radionici, na privremenim i pokretnim radilištima, u kući ili u dvorištu. Kod osoba koje ne znaju ili ne mogu procijeniti utjecaj rizika na život i zdravlje, zaštita zdravlja i sigurnosti često nije potpuna.

To su, na primjer, vlastita djeca ili vježbenici.



Odrasla osoba mora biti uzor svojoj djeci. To je jedini način da djeca shvate da je savjesno ponašanje po pitanju zdravlja i sigurnosti pravilno te da ga i sami počnu primjenivati.

Ako vodite obiteljsko poduzeće na način da svaki radnik u obitelji može procijeniti utjecaj rizika na sigurnost i zdravlje, možete biti sigurni da su uvjeti u kojima živite i radite dobri.

Dame i gospodo,

U ovoj brošuri naći ćete neke primjere činjenica koje smo uočili tijekom naših brojnih posjeta i razgovora u obiteljskim poduzećima.

Ova brošura predstavlja procesnu dokumentaciju prikupljenu na međunarodnoj razini. Napravljena je zajedničkim radom članova iz Udruge metala, Udruge za prevenciju nesreća i Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA). Rad je podržan od strane pripadnika ISSA sekcija:

- sekcija za industriju željeza i metala
- sekcija za struju, plin, daljinsko gradsko grijanje i vodu
- sekcija za strojeve i sustav sigurnosti.

Htio bih zahvaliti svima koji su doprinjeli izradi ove brošure.

Svim čitateljima želim uspjeh.

Direktor General Mag. Helmut Pichler
Direktor sekcije za željezo i metal

Pregled sadržaja

1 Razgovor.....	4
2 Osnovne napomene	6
3 Alati	8
4 Strojevi	10
5 Vozila	12
6 Posrtanje i padanje	14
7 Radilišta	16
8 Struja	18
9 Opasne tvari	20
10 Požari i eksplozije	22
11 Vruće i hladno	24
12 Buka	26
13 Dizanje i prenošenje	28
14 Prenosjenje unutar kuće	30
15 Radno mjesto za računalom	32
16 Zaštita kože	34
17 Zdravlje i higijena	36
18 Stres	38
19 Prva pomoć	40
20 Radno mjesto – mjesto za igru	42
21 Djeca u autu	44

1. Razgovor ...

Već treća generacija obitelji Stück iz Radevormwalda vodi obiteljsko poduzeće za preradu metala i izradu kalupa.

Vlasnik Detlef Stück još od djetinjstva poznaje svaki detalj u svojem poduzeću. “Za nas su rad i život uvijek išli ruku pod ruku. Stoga nije iznenađujuće da sam već u dobi od 5 godina provodio puno vremena s mojim roditeljima u radionici. Danas kada programiram naše CNC uređaje, moja kćer Juliane često stoji pored mene i gleda s velikim zanimanjem što radim”.

Kako su kuća i radionica jedna pokraj druge, neizbježno je da i djeca (5, 7 i 10 godina) mogu ulaziti u radionicu. Gđa. Anuschka Stück je aktivno uključena u poduzeću, vodi brigu o komercijalnim poslovima, a ukoliko je potrebno radi i na strojevima kao dodatna radna snaga.

“Važno je da su u obiteljskom poduzeću osigurani uvjeti za siguran rad članova obitelji i naših radnika. Na taj način, ne bi trebalo doći do nezgoda ili bolesti vezanih uz rad. U konačnici mi smo odgovorni i zbog njihovih obitelji.

Detlef, Thea, Juliane, Paul i Anuschka Stück.



Vodite li malo obiteljsko poduzeće?

Ako se slažete s barem 4 stavke, trebali bi detaljnije pročitati ovu brošuru!

slažem se! ne slažem se!

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Zdravlje i sigurnost moje obitelji su mi važni. | ☐ | ☐ |
| <hr/> | | |
| 2. Moje zdravlje mi je važno. | ☐ | ☐ |
| <hr/> | | |
| 3. Članovi obitelji rade u mom poduzeću. | ☐ | ☐ |
| <hr/> | | |
| 4. Moja djeca trebaju vidjeti kako zarađujemo novac. | ☐ | ☐ |
| <hr/> | | |
| 5. Ja snosim odgovornost za moje radnike i članove obitelji. | ☐ | ☐ |
| <hr/> | | |
| 6. Moji klijenti bi trebali biti u mogućnosti vidjeti kvalitetu mog rada na terenu. | ☐ | ☐ |
| <hr/> | | |
| 7. Moje područje rada i stanovanja su usko povezani. | ☐ | ☐ |
| <hr/> | | |
| 8. Smatram da sam dovoljno informiran, ali vjerujem da bi mi ipak dobro došle dodatne informacije o zdravlju i sigurnosti na radu. | ☐ | ☐ |
| <hr/> | | |

2. Ništa mi se neće dogoditi ...



Opasnosti se mogu pojaviti svugdje – u radionici, na radilištu, u kući ili u dvorištu.

Ako nisu prepoznate ili ako su krivo procijenjene, ozljeda ili materijalna šteta mogu biti izravne posljedice opasnosti.

Odrasli imaju veliku odgovornost prema djeci jer ona ne vide ili nisu u stanju prepoznati opasnosti koje im se mogu dogoditi.

Mnogi odrasli pogrešno procjene veličinu rizika po vlastito zdravlje (npr. ozljede koje nastanu izvan radnog vremena).

Nepažnja, precjenjivanje vlastitih sposobnosti i neznanje, često su razlozi za nastajanje ozljede.

U radnom okolišu pojavljuju se mnoge opasnosti, a tome dodatno pridonose stres i monotoni rad. Ako nije napravljena procjena opasnosti (kao što je propisano Zakonom) ne zna se u kojoj mjeri su ugroženi zdravlje i sigurnost svih uključenih.

○ Nastavite sustavno:

1. pažljivo analizirati radni proces i radni okoliš te poduzimati mjere za sprečavanje opasnosti za vas, članove vaše obitelji i vaše radnike. Veličina rizika koji preostaje mora biti prihvatljiva.
2. za svako radno mjesto treba:
 - procijeniti veličinu rizika.
 - poduzeti potrebne preventivne mjere za smanjenje rizika
 - utvrditi opasnosti te provesti i dokumentirati mjere zaštite
3. čuvati dokumentaciju (evidenciju) o:
 - procjeni rizika,
 - ispitivanju radne opreme
 - opasnim tvarima,
 - preventivnim zdravstvenim pregledima
 - izvješćima o ozljedama na radu,
 - uputama za radnike.



Mislite na djecu i adolescente koja nisu dovoljno svjesna opasnosti.

Omogućite sigurno okruženje za djecu.

Odvojite mjesta rada od mjesta za igru.



3. Sve je pod kontrolom...



Neispravni alati, nepravilno korištenje alata, nemar i nedostatak prakse mogu uzrokovati brojne ozljede.

Čovjek od davnina koristi alat kao sredstvo rada.

Neovisno o poboljšanjima alata u tehničkom i materijalnom smislu te dizajnu, svaki korisnik treba biti svjestan mogućeg rizika od ozljeda tijekom rada.

Često posao dobro napreduje zahvaljujući i kvalitetnom alatu. Jeftiniji alat je često slabije kvalitete i nije proizveden sukladno važećim normama.

Ako alat nije pravilno održavan, čuvan i korišten prema svojoj namjeni, ne samo da je njegova upotreba ograničena, već predstavlja i opasnost.

Isplati se kupiti kvalitetno. Potražite oznaku certifikacije o testiranju proizvoda na sigurnost (GS).

Provjeravajte redovito stanje vašeg alata (oštrinu alata za rezanje, stanje osovina, ručki, itd.).

Uvijek koristiti odgovarajući alat:

- Ključevi nisu čekići.
- Odvijači nisu dljetci.

Držite alat u urednom stanju:

- Manje će se oštećivati.
- Manja je vjerojatnost da će se netko ozljediti
- Znati ćete gdje se što nalazi i lakše ćete pronaći što vam treba

Šiljasti i oštri alati moraju se zaštititi kada se prenose.



- Alati se moraju čuvati van dohvata djece.
- Upozorite djecu na opasnosti od alata.

4. Nemojte gubiti glavu...

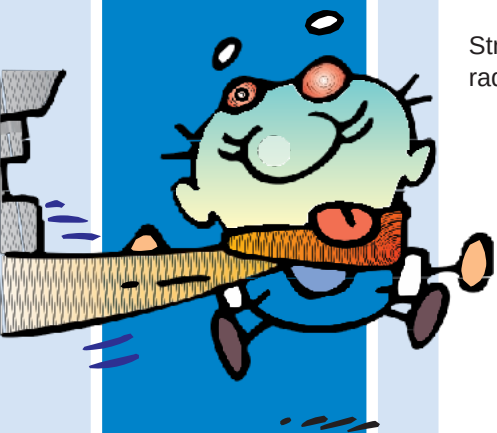
Strojevi mogu olakšati posao, ali mogu biti i opasni.

Ozljede mogu nastati kada:

- dijelovi za rad nisu pravilno pričvršćeni,
- oči nisu zaštićene od lebdećih čestica,
- se koriste rukavice kod rotirajućih dijelova,
- se nosi široka odjeća, šalovi i sl.,
- zaštitni uređaji nisu ispravno postavljeni na strojeve ili su uklonjeni
- se ne koriste sigurnosne sklopke

Djeca često ne razumiju kako strojevi rade i ne znaju pravilno procijeniti opasnost.

Stroj koji radi bez nadzora osposobljenog radnika, može dovesti do teških ozljeda.



Jesu li svi strojevi redovito ispitani, jesu li svi zaštitni uređaji na mjestu i jesu li svi prekidači u funkciji?

Da li vaši radnici nose osobna zaštitna sredstva?

Kada kupujete nove strojeve tražite da se dobavljač obveže poštivati važeća pravila i propise.

Vizualno provjerite ima li nedostataka na novim strojevima.

Osigurajte sve da ne dođe do zahvaćanja odjeće ili nekog dijela tijela od strane rotirajućeg dijela stroja

U ovim situacijama treba:

- nositi uske rukave,
- zavezati dugu kosu,
- ne nositi široke džempere i kombinezone te šalove,
- ne nositi nakit, i
- ne nositi rukavice blizu glodala, rotirajućih bušilica ili valjaka.



Nikad ne ostavljajte strojeve bez nadzora, čak ni kratko vrijeme, ako su lako dostupni djeci.

Skladištite i/ili zaključavajte nekorištene strojeve izvan dohvata djece.

Objasnite djeci kako rade strojevi i koje opasnosti mogu nastati.

5. Budite stalno na oprezu...

Uvijek i iznova djeca i radnici dožive ozljedu uslijed udara vozila koje se kreće unazad.

Vozila gdje ručna kočnica nije povučena, gdje nisu stavljeni klinovi ispod kotača, ili gdje su ostavljeni ključevi od auta predstavljaju stalnu opasnost.

... utovar i prijevoz tereta?

Nedostatak ili nedovoljno osiguranje tereta uzrokuje mnoge ozljede koje bi se mogle izbjeći.

Pri svim promjenama brzine ili smjera, nastaju sile koje uzrokuju klizanje, kotrljanje ili pad tereta.

Odgovornost za siguran utovar i prijevoz je na vozaču i radniku koji ga obavlja.



...Sve je propisno osigurano?

Pobrinite se da nema nikoga pokraj ili iza vozila kada je ono u pokretu.

Održavajte kontakt oči u oči s osobom koja vam daje upute, a koja stoji na sigurnom mjestu s jedne strane vozila.

Koristite pristupe i obilježena parkirna mjesta za pravilno pozicioniranje, npr. kod utovara i istovara vozila.

Osigurajte vozilo od samopokretanja.

Pobrinite se da je teret propisno osiguran.

Osigurajte da:

- se koristi prikladno vozilo,
- je točka ravnoteže tereta u centru vozila (teži teret ispod, lakši teret gore)
- nije prekoračena maksimalno dopuštena masa ili osovinsko opterećenje,
- je u slučaju djelomičnog opterećenja težina pravilno raspoređena (opterećenje ravnomjerno raspodijeljeno između osovina),
- je teret pravilno odložen ili adekvatno osiguran pomagalicama (za vezivanje tereta koristiti adekvatnu opremu za privezivanje), a brzina vožnje treba se prilagoditi opterećenju.

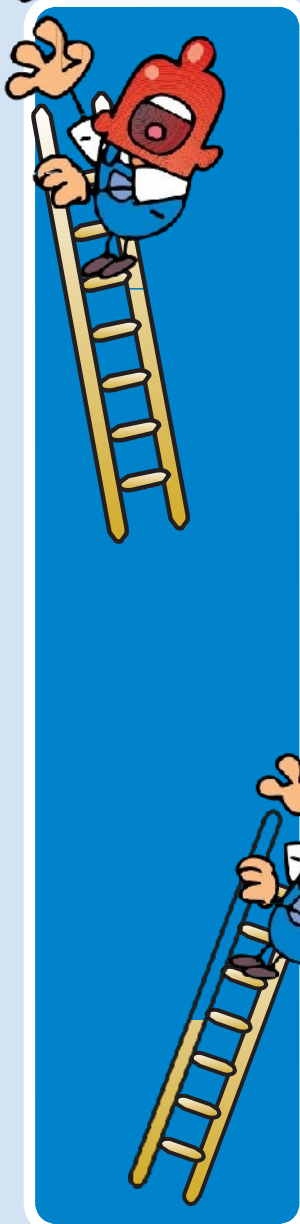


Prije kretanja pobrinite se da nema djece u blizini vozila.

Ako je dijete u blizini, pokrenuti vozilo tek kad s njim uspostavite kontakta očima.



6. Učiti letjeti...



Padovi, čak i s malih visina, mogu dovesti do vrlo teških ozljeda.

Nedovoljna ili neispravna zaštita od pada (npr. sigurnosne trake za označavanje zabrane pristupa), neodgovarajući pristup povišenim mjestima (između ostalog i radnim mjestima) te nepravilno korištenje opreme za penjanje (npr. ljestve).

“Dopustite mi da obavim još samo jedan zadatak na brzinu”

- bez puno razmišljanja kako doći do radnog mjesta na visini i kako raditi na tom radnom mjestu često dovodi do situacija o kojoj tek kasnije imate vremena razmišljati.

Neosigurani otvori (npr. radne jame), nedostatak zaštite u stubištima ili neprikladna zaštita kod bazena, može imati katastrofalne posljedice.

Jeste li znali da su padovi najčešće nesreće koje uzrokuju ozbiljne ozljede?



Koristite adekvatnu zaštitu protiv pada već za visine od 1 metra (ograde).

Osigurajte siguran pristup do radnih mjesta na visini.

Spriječite padove u jame pomoću čvrste zaštite.

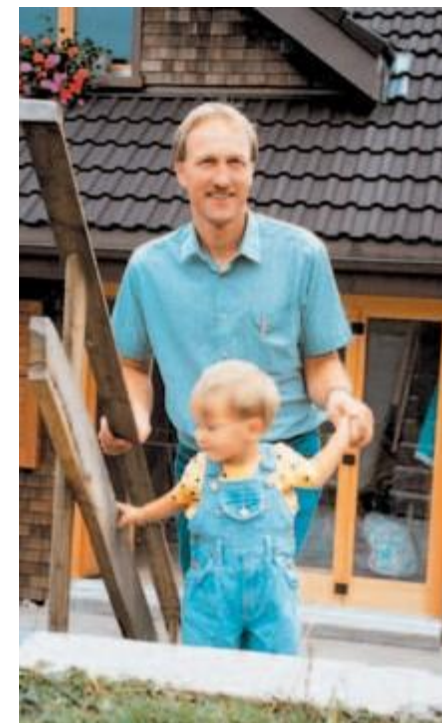
Ne koristite neispravne ljestve.

Osigurajte da su radne površine i prometni pravci čvrsti i da se ne klišu.

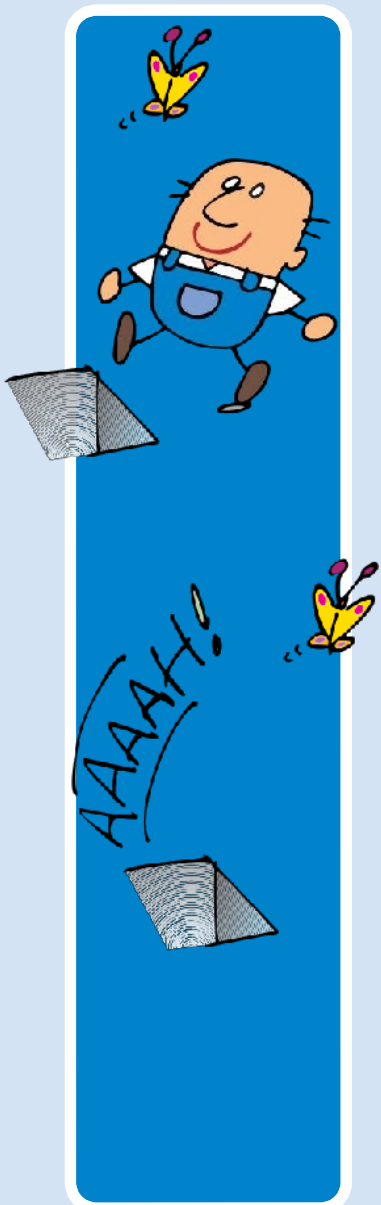
Nemojte dopustiti prepreke na podu (cijevi, kablovi), skliske i neravne površine te nosite odgovarajuću obuću.

Za sigurnu zaštitu djece od padova neophodne su ograde s vertikalnim šipkama, pri čemu najveći razmak između šipki iznosi 12 cm što sprečava da djetetova glava prođe između njih.

Žice i trake su neodgovarajuće zaštitne mjere jer mogu potaknuti djecu da se penju po njima.



7. Cigla po cigla...



Radilišta mogu biti posebno opasna zbog:

- Iskopa jama.
- Prometnih traka koje su blokirane skelama.
- Prašine i drugih oblika zaprljanja.
- Alata i građevinskog materijala koji mogu pasti s radnih mjesta na visini.
- Činjenice da je oprema na radilištima posebno privlačna djeci!

Ukoliko radove na radilištu izvodi vanjski izvođač, njegovi radnici često nisu upoznati s organizacijom rada i trenutnim radnim aktivnostima u vašem poduzeću. Često izvođač nije imenovao ni odgovornu osobu.

Vi ste odgovorni za sigurnost na radilištu u vašem prostoru, ali uvijek zadužite još osobu koje će biti odgovorne za sigurnost na radilištu (podijelite odgovornost).

Sklapajte ugovor samo s pouzdanim tvrtkama koje provode mjere iz zaštite na radu.

Nastojte osobito da:

- je jedna osoba koja radi za vanjskog izvođača radova odgovorna osoba,
- su radnici vanjskog izvođača radova upućeni kako i gdje im je dopušteno kretanje po obiteljskom poduzeću,
- radnici nose potrebnu osobnu zaštitnu opremu (zaštitne cipele, zaštitne kacige),
- je radilište adekvatno ograđeno,
- su iskopi jama osigurani čvrstom zaštitnom ogradom,
- je građevinska oprema osigurana od neovlaštenog korištenja,
- su skele izvedene i postavljene sukladno zahtjevima zaštite na radu
- je osigurana zaštita od pada (rukohvati, zaštitna ograda, odgovarajuća stubišta).



Radilišta nisu mjesta za djecu.

Odvojite mjesto za igru od mjesta za rad.

Educirajte djecu o opasnostima koje mogu nastati na radilištima..

8. Biti pod visokim naponom ...



Električna struja je „tiha“.

Opasnosti povezane sa strujom djeca ne mogu prepoznati.

Dodatno:

Posljedice koje kod djece uzrokuje električna struja daleko su veće i dugotrajnije nego kod odraslih osoba, prvenstveno zbog njihovog fizičkog razvoja - npr. poremećaj rada srca.

Iz tog razloga osoba koja doživi strujni udar treba posjetiti doktora.

Posebno je opasno ako se električni uređaji koriste u blizini izvora vode (opasnost od električnog udara).

Promislite o kupaonicama!

Jača električna struja i dulje trajanje izloženosti može uzrokovati srčani udar, prestanak disanja (apneju) i teške opekline.



Nikad ne otvarajte električne aparate koji nisu isključeni.

Popravak uključenih uređaja je strogo zabranjen!
Samo kvalificirani električar može, u pojedinim slučajevima, odstupiti od ovog pravila, pod uvjetom da su primjenjena sva pravila sigurnosti.

Koristite zaštitne sklopke, posebno u prostorijama gdje je prisutna vlaga, na radilištima, na otvorenom.

Prije upotrebe treba utvrditi da su utikači, kablovi i električni alati ispravni.

Neispravne uređaje moraju popraviti stručne osobe.

Električar treba redovito ispitivati električne instalacije i električne uređaje.



Ne zaboravite postaviti sigurnosne utikače kada su djeca u blizini.

Nakon upotrebe električnog uređaja, uvijek izvadite utikač iz utičnice i sklonite uređaj.

9. Znati što je unutra...

Da li znate što su opasne tvari i kako rukovati njima?

Opasne tvari se mogu naći svugdje: u kućanstvu, u radionici, u spremištu.

Upravo zbog te sveprisutnosti česta je i manjkavost svijesti o njihovoj opasnosti.

Opasne tvari mogu također biti rezultat radnog procesa, npr. pri zavarivanju ili bojanju. Često je prekasno kada dođe do kontakta s opasnom tvari.

Poznajete li simbole za opasne tvari?



Lako zapaljivo/ Vrlo lako zapaljivo
F / F+



Štetno/ Nadražujuće
Xn / Xi



Nagrizajuće
C



Opasno za okoliš
N



Vrlo otrovno / Otrovno
T+ / T



Eksplzivno
E



Oksidirajuće
O

Odredite opasne tvari i evidentirajte ih u registru.

Potražite zamjenske tvari s manjim rizikom po zdravlje.

Podučite radnike o sigurnom rukovanju opasnim tvarima!

- Obratite pozornost na oznake, informacije na etiketama i sigurnosno tehničke listove.
- Sastavite upute za korištenje.
- Čuvajte kemikalije u njihovom originalnom pakiranju - nikad ih ne prelijevajte u boce za piće.
- Dovoljno prozračite radne prostorije.
- Nosite osobna zaštitna sredstva (zaštitne naočale, rukavice, zaštitu za dišne organe).



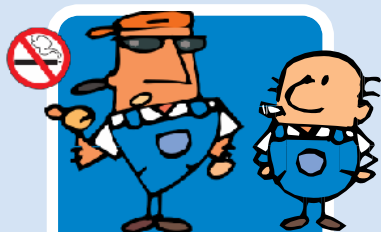
Objasnite djeci simbole za opasne tvari!

Sve opasne tvari nakon korištenja zaključajte na sigurno mjesto.

Mjesto ispod sudopera nije prikladno za sredstva za čišćenje i deterdžente.



10. Vatra i plamen...



U većini slučajeva već je prekasno kada čujete uzvik “vatra”.

Gdje god je prisutna goriva tvar, kisik i izvor paljenja, velika je mogućnost nastanka vatre.

Prilikom zavarivanja, leteće iskre mogu uzrokovati ozbiljne požare.

Zapaljivi plinovi ili pare tvore eksplozivne smjese sa zrakom. Otapala poput acetona, benzina i razrjeđivača u kombinaciji sa zrakom stvaraju eksplozivnu smjesu.

Čak i organska ili prašina metala je eksplozivna.

Požari i eksplozije obično se ne dogode sami od sebe, već su uzrokovani ljudskim djelovanjem ili propustom. Oni se mogu izbjeći uvježbavanjem.

U obzir treba uzeti materijalnu štetu koju uzrokuju požari zbog čega godišnji gubici dostižu milijune!



Da se izbjegne požar ...

Uvesti mjere koje onemogućavaju pojavu visokozapaljivih tvari u opasnim količinama te izbjegavati izvore paljenja u blizini zapaljivih tvari .

... i eksplozija?

Umjetno prozračivati radnu okolinu (npr. odsisavanje na izvoru).

Izbjegavati izvore paljenja, npr. otvoreni plamen.

Koristiti električne aparate sa zaštitom od eksplozije.

Prilikom punjenja/prijenosa visokozapaljivih tekućina, povezati sve vodljive dijelove i uzemljiti ih.

Poduzmite mjere za slučaj požara:

- Istaknite plan evakuacije.
- Ispravno postavite alarm.
- Označite puteve evakuacije.
- Postavite aparate za gašenje požara (na vidljivo i dostupno mjesto).
- Postavite detektore za dim gdje je god moguće.



Šibice i upaljače treba držati izvan dohvata djece.

Ne ostavljajte svijeće i otvoreni plamen bez nadzora.

Vježbajte sa svojom djecom pravilno rukovanje zapaljivim tvarima i pravilno ponašanje u slučaju požara.



11. Ostati svjež...

Za kvalitetan rad važno je osjećati se fizički dobro.

Ne treba podcjenjivati osjećaj “toplinske udobnosti”.

Radnici koji se znoje ili osjećaju hladnoću, teže se mogu koncentrirati na posao, mogu napraviti više grešaka i skloniji su ozljedama.

Temperatura “toplinske udobnosti” ovisi o stupnju fizičkog rada. Osim temperature, važnu ulogu imaju i brzina strujanja zraka i vlaga.

Da li poštujete sljedeće minimalne vrijednosti?

Pretežno sjedeći rad	
Umjereno težak rad	19 °C
Lagani rad (npr. u uredu)	20 °C

Pretežno stojeći rad i/ili kretanje	
Teški rad	12 °C
Srednje teški rad	17 °C
Lagani rad (npr. u prodaji)	19 °C

Na temperaturama iznad 26°C postoji opterećenje čak i u slučaju pretežno sjedećeg rada.

Posebni problemi nastaju kada se radi na otvorenom ili kad se rukuje s vrućim predmetima. Taj problem često ne bude prepoznat.



Pri radu na hladnom (npr. na otvorenom):

- Koristiti zaštitnu odjeću protiv hladnoće.
- Osigurati radnicima grijani prostor za korištenje u vrijeme odmora.

Pri radu u uvjetima kada se preporučene temperature ne mogu osigurati, čak i u slučaju postavljanja klime ili ventilacije:

- Obratiti pozornost na dovoljan unos tekućine (osigurati bezalkoholna pića i pića bez šećera).
- Dopustiti kratke pauze.

Za rukovanje s vrućim predmetima:

- Označiti i odijeliti ogradom ako temperatura nije “prepoznatljiva” (npr. aluminij).

Informirati djecu o vrućim predmetima.

Poduzmite mjere da dom bude siguran.

Izbjegavati korištenje tava i posuda za kuhanje s dugim ručkama u dohvatu djece.



12. Tko neće čuti morati će osjetiti ...



Oštećenja koja nastanu uslijed izloženosti buci su neizlječiva.

Pojam “buka” podrazumjeva zvukove koji su uznemiravajući, neugodni i koji mogu oštetiti zdravlje.

Čak i ispod 85 dB(A) sluh može biti oštećen. Buka, ne samo da oštećuje sluh, već uzrokuje i stres.

Vaši živci su opterećeni bukom.

Šum u ušima (tinitus), osjećaj gluhoće ili često traženje ponavljanja nečega što je već rečeno, signali su za uzbunu i trebali bi biti razlog za konzultaciju s liječnikom.

Također klonite se buke u slobodno vrijeme, npr. reprodukcija zvuka preko slušalica ili korištenje kosilice za travu.

Uvijek štitite svoj sluh!

Ne samo na radnom mjestu, već i u vaše slobodno vrijeme !

Kako netko može znati je li prisutna buka štetna za sluh?

Ako prilikom razgovora netko mora vikati da bi ga se razumjelo, tada je razina buke u okolini iznad dopuštene.

Smanjenje buke tehničkim sredstvima je najvažnija mjera.

Korištenje alata i radnih procesa niske razine buke, smanjuje buku u radnom okolišu.

Ako ste iscrpili sve mogućnosti, a buka je i dalje visoka, trebate na odgovarajući način zaštititi sluh.

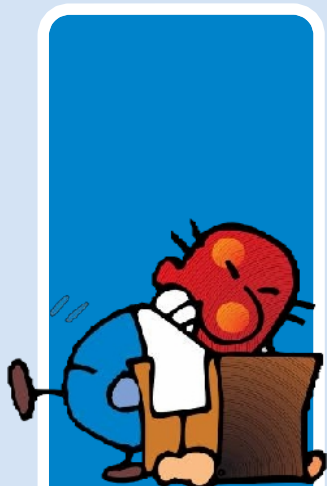


Držite djecu podalje od izvora buke ili im na odgovarajući način zaštitite sluh.

Obratite pozornost kada kupujete igračke, da nisu neugodno glasne ili piskutave.



13. Pravilno podizati ...



Mišićne i koštane bolesti su u velikoj mjeri uzrokovane teškim fizičkim radom.

Čovjek može podizati i nositi teret.

Dopuštena granica podignutog tereta često se prekoračuje bilo na poslu, bilo u slobodno vrijeme. Zbog toga su kralježnica i intervertebralni diskovi dodatno opterećeni. Često podizanje i nošenje tereta čija težina prelazi sljedeće vrijednosti dovodi do ozljeda:

Dob (u godinama)	Teret u kg	
	Žene	Muškarci
15 – 17	10	15
18 – 39	15	25
40 i više	10	20

Podizanje i nošenje tereta posebno je štetno za trudnice i djecu. Za dojilje opterećenje od 10 kg (rijetko nošenje) ili 5 kg (ponavljano nošenje) može biti štetno.

U slučaju dopuštenog rada djece starije od 13 godina, maksimalna težina tereta koji se povremeno podiže može biti maksimalno 10,0 kg, a onog koji se češće prenosi 7,5 kg.



Čega se treba pridržavati:

Kad god je moguće koristiti prikladna pomagala za podizanje i nošenje tereta.

Tražite kolegu za pomoć. U većini slučajeva posao je lakši kad se podijeli.

Uzmite u obzir maksimalno dopuštenu težinu tereta.

Podizanje

- stanite čvrsto,
- držite teret čvrsto, ako je moguće s obje ruke,
- iz čučućeg položaja (ali toliko nisko koliko je potrebno),
- teret držite blizu tijela,
- nikada ne podižite teret trzajem
- nikada ne okrećite samo gornji dio tijela.



Dječje školske torbe?

Maksimalna težina školske torbe (uključujući težinu same torbe) ne bi trebala prelaziti 10-12% djetetove težine.

Školske torbe općenito treba nositi na leđima.

Predmete koji su nepotrebni za nastavu ne treba nositi u školskoj torbi.



14. Pomicanje stvari ...

Mnoge ozljede se događaju kod prijevoza tereta unutar radnog prostora.

Kada ljudska snaga nije dovoljna, koriste se pomagala za prijevoz tereta.

Prijevoz tereta mora biti planiran i izvršen na siguran način.

Planiranje znači odabir pogodnog uređaja za podizanje i nošenje tereta i osiguranje prohodnosti transportnih puteva.

Svaka nesreća povezana s viličarom može imati velike i teške posljedice. Obzirom na uzrok nesreće (nagib viličara, neispravno nošenje tereta, greške u prijevozu, neispravan utovar i istovar, itd.) jasno je da je obuka vozača viličara osobito važna.



Držite transportne puteve prohodnim.

Nikad nemojte stajati ili hodati ispod obješenog tereta! (To vrijedi i za operatore dizalicom kao i za bilo koju drugu osobu.)

Uvijek držati dovoljnu bočnu udaljenost jer tako smanjujete rizik od pritiskanja ili udarca oscilirajućim visećim teretom.

Radnici koji upravljaju dizalicama ili viličarima ili koji vežu terete trebaju biti upućeni u sigurno rukovanje tim uređajima prije započinjanja s radom.

Važno:

Ne koristite neispravne kuke za podizanje tereta!



Odvojite područje za igru od područja za rad.

U većini slučajeva djeca ne mogu ispravno procijeniti koje su opasnosti prisutne u prijevozu.

15. Titranje pred očima...

Da li se vaši radnici žale na problem s vidom i očima?

Računala se nalaze u gotovo svakom kućanstvu ili uredu.

Pobliže gledano, radno mjesto s računalom je vrlo kompleksno:

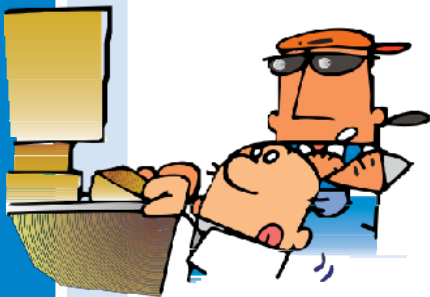
Stol, stolac, tipkovnica, površina za pisanje; sve treba prilagoditi jedno drugom – uzimajući u obzir visinu svakog radnika.

Stoji li računalo na pravom mjestu ili je tamo samo zato što je to bio jedini raspoloživ prostor?

Koliko sati dnevno je vašoj djeci dopušteno provesti za računalom?

Jesu li vasa djeca nervozna i jesu li se pokvarili rezultati u školi u posljednje vrijeme?

- Rad na računalu je naporniji od gledanja televizije, jer djeca moraju ostvariti interakciju.
- Često djeca gledaju televizor nakon što su već određeno vrijeme proveli za računalom.
- Računala često zamjenjuju dadilju.



Nekoliko savjeta o tome kako urediti radno mjesto:

- Rasporedite svjetla paralelno s prozorom i glavnom linijom vidnog polja.
- Postavite zaslon računala na način da su ramena usmjerena prema prozoru prilikom rada; prozor ne bi trebao biti iza zaslona u radnikovom vidnom polju.
- Pogled na ekran bi trebao biti u ravnini očiju.
- Rasvjeta u prostoriji ne bi trebala uzrokovati blještanje.
- Veličina radne površine treba biti najmanje 160 cm x 80 cm.
- Visina stolca za rad treba biti podesiva.
- Treba biti dovoljno mjesta za ruke na prostoru ispred tipkovnice.

Odmori:

Uzmite odmor najmanje svaka 2 sata.



- Koliko smije vasa dijete provesti za računalom?

Nema znanstvenih podataka po danu, samo preporuke:

Predškolska djeca:	oko. 30 min.
Osnovnoškolci:	oko 45–60 min.
Od 5. razreda:	60 min. i više

Svi se slažu s ovim ograničenjem vremena. Oni koji provode tri ili više sati dnevno na računaru, mogu provesti i više vremena za računalom.



16. Osjećate li se dobro ?



Kožna oboljenja npr. ekcemi vrlo su neugodna za one koji obole. Često je zbog toga potrebna i promjena struke.

I u poslu i u svakodnevnom životu koža nas štiti od kemijskih i fizičkih utjecaja kao i od patogena, poput bakterija, gljivica i virusa.

Kada zaštitna funkcija kože zakaže, opasnost od akutnih ili kroničnih bolesti raste.

Opasnost je posebno velika na područjima kože kao što su kožni nabori oko noktiju, područja između prstiju, stražnji dio ruke i zapešća.

Izlažete li često kožu suncu?

Sunce je važno za organizam. Prekomjerno izlaganje suncu bez zaštite kože (lagana zaštitna odjeća, djelotvorni proizvodi za zaštitu od sunca) može dovesti do opekline s kratkoročnim ili dugoročnim učincima.

Ponovljene opekline od sunca mogu uzrokovati ozbiljne posljedice, npr. karcinom kože.



3 važne točke:

1. Zaštita

Izbjegavajte direktan kontakt kože s opasnim tvarima. Koristite prikladne rukavice, odjeću i kremu za zaštitu kože.

2. Čišćenje

Nemojte koristiti otapala ili abrazivna sredstva za čišćenje. Ako je moguće, koristite mlaku vodu.

Pravilno pranje ruku:

1. Koristite sredstva za čišćenje u malim količinama.
2. Raspodijelite sredstva za čišćenje ravnomjerno.
3. Isperite prljavštinu.
4. Isperite dobro vodom.
5. Osušite temeljito ruke.

3. Njega

Namažite ruke kremom nakon rada.

Zaštita od sunca:

Zaštitite kožu od sunca – koža ne zaboravlja!

Zapamtite da opekline od sunca ovise o tipu kože.



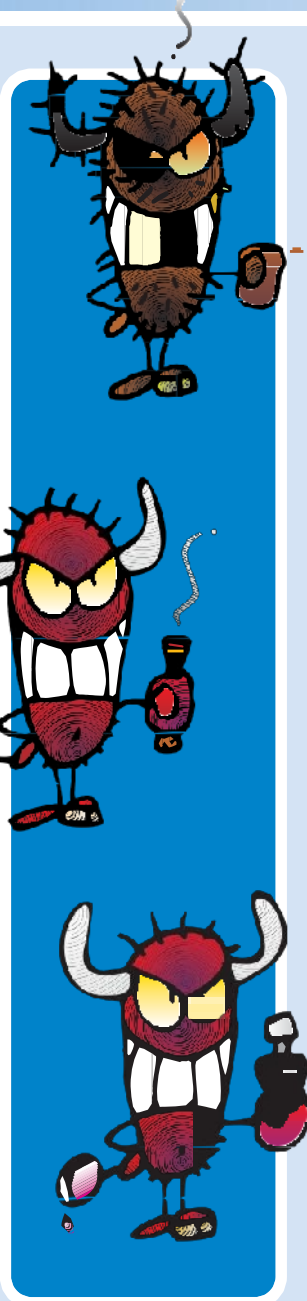
Dječja koža je daleko osjetljivija i treba intenzivnu zaštitu.

Zaštitite kožu vašeg djeteta odgovarajućom odjećom.

Namažite nepokrivene dijelove tijela sredstvom za zaštitu od sunca (pazeći na zaštitni faktor).



17. Ostanite čisti ...



Higijena je temelj zdravlja, a
zdravlje bez higijene je
nezamislivo.

Čistoća je važan faktor za sprečavanje razvoja
bolesti.

Svatko zna ili ima tzv. osobni kutak
„na radnom mjestu“.

U „osobnom kutku“, osim osobnih i privatnih
stvari zahvaljujući kojima se čovjek dobro
osjeća, nalaze se hrana i napitci koji se
konzumiraju između obroka ili u “poznatoj”
okolini. Tako se može dogoditi da se ostaci
posla nađu u ručku.

Navedeno nema ništa zajedničko s higijenom na
radnom mjestu.

... a što s nikotinom i
alkoholom?

Alkohol može postati problem na radnom mjestu
jer kolege stavljaju sebe i druge u opasnost.

Nikotin je otrov koji osim što šteti pušaču, šteti i
drugima. Djeca su osobito ugrožena.

Na radnom mjestu osigurati preduvjete
za osobnu higijenu vaših radnika:

- garderobe,
- prostorije za pranje
(odvojeni objekti za pranje) i
- nužnici opremljeni s umivaonicima.

Nemojte skladištiti hranu na radnom
mjestu.



Konzumirajte hranu u samo određenim sobama ili za to predviđenim mjestima.

Nemojte koristite alkohol i druga sredstva ovisnosti prije i tijekom rada.

Pokušajte osigurati radna mjesta „bez pušenja“.

Pušenje bi u svim prostorima za rekreaciju i prostorijama za odmor trebalo biti
zabranjeno.

Ne ostavljajte lijekove, cigarete ili alkohol na mjestu dostupnom djeci.
Budite primjer svojoj djeci.

18. Jeste li pod stresom?

Dugoročni stres je opterećenje za srčanožilni sustav i može uzrokovati probavne smetnje i visoki krvni tlak.

Stres je prirodna reakcija organizma na vanjska opterećenja svih vrsta, što znači da je dio svakodnevnog života.

Pritisak koji na poslu stvaraju rokovi postaje nepodnošljiv kada treba napraviti previše u premalo vremena.

Posljedice su povećan rizik od nesreća, otvorena ili skrivena agresija. Ukupni radni učinak u poduzeću se smanjuje i radna okolina pati.



Stres nije individualni i privatni problem već ga izazivaju objektivni vanjski faktori na koje možete utjecati.

1. Organizirajte, planirajte, pripremite

Ne započinite s poslom bez prethodne pripreme i planiranja.

2. Komunicirajte

Razgovarajući jedni s drugima možete izbjeći puno stresa.

3. Opustite se i budite uravnoteženi

Kako nas naš svijet rada u mnogim slučajevima podvrgava jednostranim izazovima, važno je pronaći ravnotežu.



Stres utječe čak i na djecu.

19. ... i u slučaju da se nešto dogodi

Nesreće se mogu dogoditi.

A što ako nitko ne zna što treba učiniti i gdje se nalazi oprema za prvu pomoć ?

Mnogi su mišljenja da je dovoljno znanje o prvoj pomoći koje se dobije prilikom polaganja vozačkog ispita. To ipak nije tako. Obuka za pružanje prve pomoći je daleko više od toga. Ona npr. pokriva i nesreće koje uzrokuje struja.

Možda čak i telefonski brojevi za hitne slučajeve nisu pri ruci.

Čak i najmanje ozljede mogu dovesti do ozbiljnih posljedica, ako ih se ne liječi odmah i ispravno.

Moram li zapravo prijaviti svaku ozljedu?



Svatko je dužan pružiti prvu pomoć!

Ako imate dva ili više radnika najmanje jedna osoba mora biti osposobljena za pružanje prve pomoći.

Osigurajte da:

- su obavijesti s uputama za pružanje prve pomoći pri ruci i da sadrže ispravne telefonske brojeve u slučaju nužde,
- je kutija prve pomoći puna i lako dostupna,
- se evidentiraju slučajevi pružanja prve pomoći (npr. u knjizi evidencije o ozljedama).

Ako se dogodi ozljeda na mjestu rada ili na putu s posla, a došlo je do privremene radne nesposobnosti duže od 3 dana, treba prijaviti ozljedu vašem osiguravajućem društvu.

Postoje obrasci koji se koriste za tu svrhu.



Postavite kutije ili ormariće prve pomoći tako da djetetu ne može do njih.
U slučaju nesreće u kojoj su ozlijeđena djeca, osoba koja je odgovorna za pružanje prve pomoći izuzetno je važna.

Igralište ne bi trebalo pretvoriti u mjesto gdje može doći do ozljede.

Glavni razlog mnogih nesreća zaigrane djece je nedovoljna prostorna odjeljenost između igraonice za djecu i radnog prostora za odrasle.

Zaigrana djeca ne vide zbivanja oko njih i gdje su skrivene opasnosti.

To je izazov za odrasle!

Djeca trebaju vlastitu igraonicu u kojoj se mogu slobodno i nesmetano kretati.

Sigurno igralište mora zadovoljiti određene kriterije obzirom na raspored opreme, projektirane površine i lokaciju.

Skladišni prostori nisu mjesta za igru, iako u očima djece oni mogu biti idealni za igru.



Odvojenost od prostora za igru i radnog prostora

Igralište:

- Planirajte da su igrališta prostorno odijeljena od radnih prostora, cesta, prometnica i vode.
- Postavite sprave za igru na sigurnu udaljenost jednu od druge što će omogućiti neometano istovremeno korištenje. Vrijedi slijedeće jednostavno pravilo: sigurna udaljenost jednaka je visini pada, dok minimalno iznosi 1,5 metara.
- U područjima s ljuljačkom, toboganima, platformama i penjalicama mora biti osigurana neoštećena i potpuna zaštita od pada. Za takva mjesta dobra podloga je pijesak.
- Opasne betonske rubove, oštre ograde, upotreba drva tretiranog opasnim tvarima ili metalne dijelove koji strše treba izbjegavati!
- Oprema mora biti u skladu s odgovarajućim pravilima i propisima (npr. zaštita od pada) i mora se redovito obavljati tehnički pregled. Kada se kupuje, pozornost treba obratiti na oznaku certifikacije o testiranju na sigurnost. Tko god postavlja sprave za igru na igralište mora je također ispitati.
- Igrališta se moraju redovito održavati i čistiti.



21. Djeca u autu



U slučaju prometne nesreće nezaštićena djeca imaju sedam puta veći rizik od ozbiljnih ili čak smrtonosnih ozljeda.

Unatoč ovome mnogi roditelji ignoriraju pravila i riskiraju zdravlje svoje djece.

To se osobito odnosi na prijevoz djece školskim autobusom koji nema dječja sjedala ili im se dopušta sjedenje na neosiguranom suvozačevom mjestu što može dovesti do ozbiljnih ozljeda u slučaju nesreće.

Vrući ljetni dan također može imati ozbiljne posljedice za djecu.

Onaj tko ostavlja malo dijete u automobilu parkiranom na suncu, izuzetno ugrožava zdravlje i život djeteta. Temperatura u unutrašnjosti automobila raste za 1 °C svake minute i može doseći vrijednost od 50 °C i više.

Djeca mlađa od 12 godina ili ispod 150 cm visine moraju biti osigurana odgovarajućim sigurnosnim sustavom na svim sjedalima u vozilu.

Vozač je odgovoran za sigurnost svakog djeteta. To vrijedi i za prijevoz djece na vrlo kratke relacije.

Pazite da ne postoje neosigurani predmeti u autu jer oni mogu ozlijediti putnike u slučaju naglog kočenja ili promjene smjera.

Djeca treba dopustiti izlaženje iz auta samo na pločnik.

Čak i prilikom kratkotrajnog izlaska iz auta po suncu, djecu ne bi trebalo ostaviti u autu.



Zapamtite:

Djeca trebaju uzore!

Vaše ponašanje u prometu treba biti primjer!

Međunarodna udruga za socijalnu sigurnost-International Social Security Association (ISSA) osnovana je 1927.

Njezin je cilj promicanje i razvoj socijalne sigurnosti širom svijeta, kako bi se poboljšali socijalni i ekonomski uvjeti ljudi.

U okviru ISSI-ne Posebne komisije o prevenciji, 11 međunarodnih sekcija provode međunarodne i regionalne zadatke iz područja prevencije profesionalnih rizika. Oni razmjenjuju informacije i iskustva, organiziraju konferencije, okrugle stolove i simpozije, radne grupe, provode međunarodne studije i istraživanja i objavljuju svoja saznanja.

Više informacija o aktivnostima posebnog povjerenstva za prevenciju i ISSA sekcije naći ćete na:

<http://prevention.issa.int>

U izradi priručnika sudjelovale su slijedeće Međunarodne sekcije ISSA-e.
Kod njih su također dostupne dodatne informacije:



ISSA Sekcija za željezo i metal

c/o Opća ustanova za osiguranje od nesreća
Ured za međunarodne odnose
Adalbert-Stifter-Strasse 65
1200 Beč | Austrija
Tel.: +43 (0) 1 - 33 111 - 558
Fax: +43 (0) 1 - 33 111 - 469
Email: issa-metal@auva.at



ISSA Sekcija za električnu energiju, plin, dalekovodno grijanje, vodu

c/o Stručna udruga za elektro, tekstilnu i finu mehaniku
Gustav-Heinemann
Ufer 130
50968 Köln | Njemačka
Tel.: +49 (0) 221 - 3778 - 6005
Fax: +49 (0) 221 - 3778 - 6009
Email: electricity@bgfe.de



ISSA Sekcija za strojeve i sigurnosne sustave

Dynamostrasse 7-11
68165 Mannheim, Njemačka
Tel.: +49 (0) 621 - 4456 - 2213
Fax: +49 (0) 621 - 4456 - 2190
Email: info@ivss.org

<http://metal.prevention.issa.int/>

<http://electricity.prevention.issa.int/>

<http://machine-and-system-safety.prevention.issa.int/>