

Hrvatski zavod za medicinu rada

SMJERNICE

ZA

OBILAZAK RADNOG MJESTA



MATRA projekt

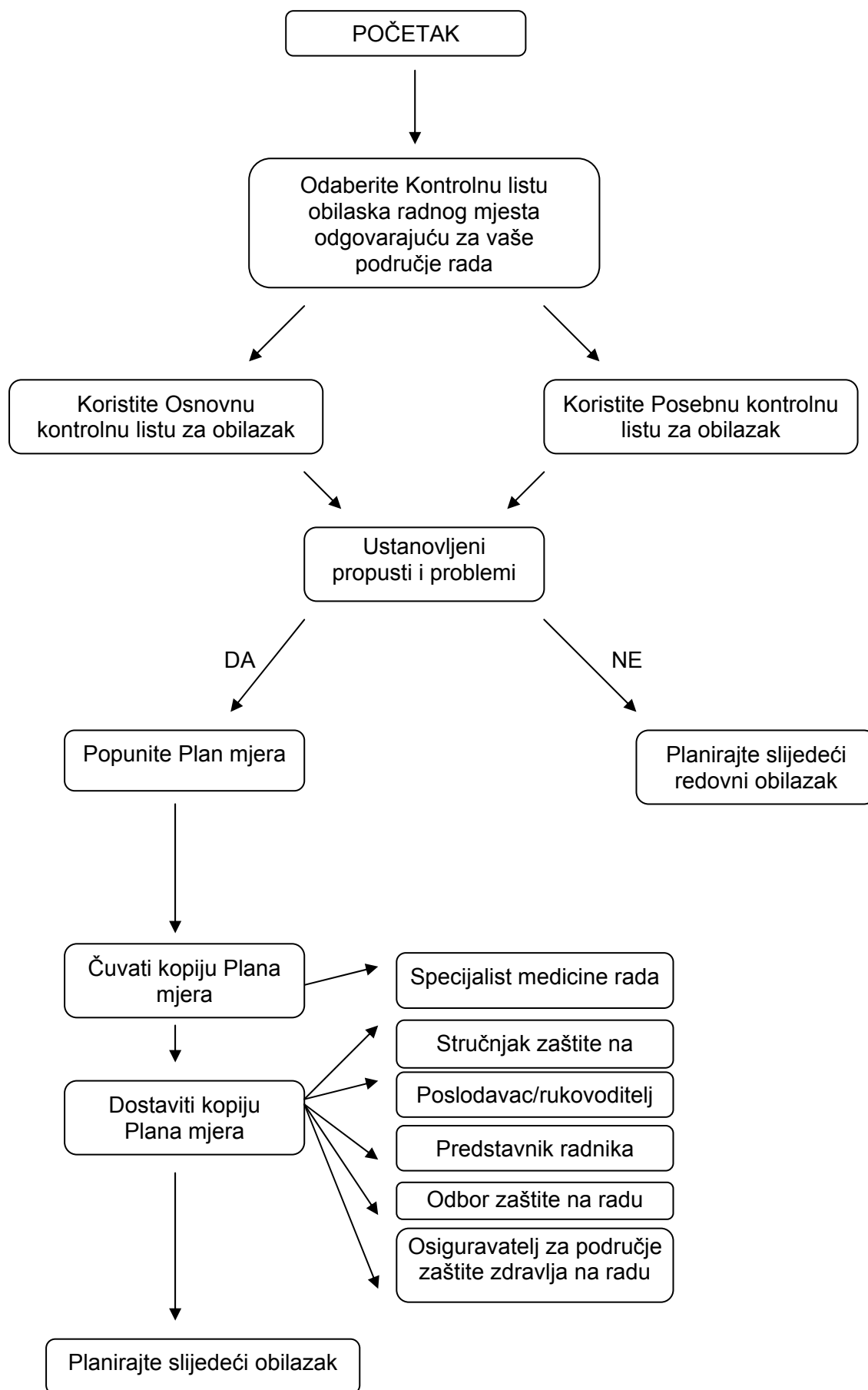


Svrha obilaska radnog mjesta je utvrditi, ukloniti ili nadzirati štetne utjecaje na radnom mjestu. Obilazak radnog mjesta može se obavljati u redovitim razmacima ili u slučaju štetnog događaja, npr. ozljede na radu, profesionalne bolesti, bolesti vezane uz rad, zdravstvenih problema, povećane odsutnosti s posla (bolovanje). Obilaskom radnog mjesta postižu se viši standardi zaštite zdravlja na radu i zbog toga se preporuča obilasku obavljati redovito u razmacima određenima ovisno o razini rizika u radnom procesu.

Redovan obilazak radnog mjesta treba planirati godišnjim planom zaštite na radu koji donosi Odbor zaštite na radu. U obilasku radnog mjesta neophodno je sudjelovanje najmanje **specijaliste medicine rada i stručnjaka zaštite na radu**, ali može sudjelovati i drugo osoblje ovisno o problemu i situaciji u tvrtki, kao što su poslodavac ili njegov ovlaštenik, poslovođa ili neposredni rukovoditelj, predstavnik radnika, povjerenik radnika za zaštitu na radu ili članovi Odbora zaštite na radu. Zajedničko sudjelovanje u obilasku doprinosi boljoj razmjeni podataka i uspješnijoj suradnji u pitanjima zaštite zdravlja na radu.

Kako bi se obilazak radnog mjesta što učinkovitije provodio, korisno je upotrijebiti neke dokumente ili kontrolne liste koje olakšavaju postupak obilaska. **Kontrolna lista** je koncipirana kao pomoćno sredstvo za kontrolu i ocjenu radnog okoliša, uvjeta i načina rada, a obilazak radnog mjesta može učinkovito biti vođen popunjavanjem općih i/ili posebnih dijelova kontrolne liste. Nakon provođenja kontrole uvjeta rada mora biti popunjen **Plan mjera** kako bi se saželi rezultati obilaska radnog mjesta i kako bi pri slijedećem obilasku bilo moguće prekontrolirati da li su preporučene radnje i postupci bili provedeni.

Kopiju Plana mjera obilaska radnog mjesta treba sačuvati specijalist medicine rada, te ga treba dostaviti i proslijediti stručnjaku zaštite na radu, Odboru za zaštitu na radu, poslodavcu ili njegovom ovlašteniku, predstavniku radnika, osiguravatelju za područje zaštite zdravlja na radu i, ako je moguće, izvjesiti Plan mjera na oglasnu ploču ili ga staviti na mrežu. Rezultati obilazaka radnih mjesta moraju biti prikazani u godišnjim izvješćima o aktivnostima specijalista medicine rada i službi za zaštitu na radu. U nastavku su grafički prikazani koraci i postupci u uspješnom provođenju obilaska radnog mjesta i popunjavanju potrebnih dokumenata.





Upute za popunjavanje dokumentacije vezane za obilazak radnog mjesta

IDENTIFIKACIJA OPASNOSTI, ŠTETNOSTI I NAPORA

Pri procjeni uvjeta radnog mjesta koristite slijedeća pitanja kao vodič. Imajte pri tome na umu da donji popis ne obuhvaća sve moguće štetne okolnosti.

I. Općenito

1. Je li prostor u kojem se posao obavlja uredan, čist i dobro održavan?
2. Postoji li odgovarajući prostor za odlaganje? (ne ispod stola ili na podu)
3. Je li opće stanje zidova, podova, podnih obloga i stropova dobro?
4. Postoji li odvojen prostor za konzumiranje jela i pića i je li uredno održavan?
5. Jesu li sanitarni prostori čisti i održavani i imaju li dovoljno sapuna, toaletnog papira i pribora za brisanje ili sušenje ruku?
6. Jesu li ventilacijski vodovi održavani, čisti i prohodni?
7. Jesu li znakovi upozorenja vidljivo istaknuti?

II. Mehaničke štetnosti

Pokretni dijelovi strojeva, predmeti i dijelovi koji imaju opasne i oštre površine, ručni alati

1. Postoje li ikakvi opasni pokretni dijelovi strojeva bez štitnika?
2. Da li štitnici na strojevima dovoljno sprječavaju kontakt ruku, šaka ili drugih dijelova tijela radnika s opasnim pokretnim dijelovima stroja?
3. Je li moguće ukloniti štitnike bez zaustavljanja opasnih pokretnih dijelova stroja?
4. Postoje li ikakvi nezaštićeni alati, koloturi, remeni, lanci, propeleri, itd.?
5. Može li rukovatelj lako dosegnuti UKLJUČI/ISKLJUČI (ON/OFF) komande?
6. Postoje li ikakvi predmeti ili dijelovi koji imaju opasne površine (oštre, grube itd.)?
7. Koriste li se često ručni alati?
8. Jesu li ručni alati održavani?
9. Jesu li upute za rukovanje alatima i strojevima dostupne?

Pokretna vozila i strojevi

10. Koriste li se ikada prijevozna sredstva iako su pokvarena ili imaju grešku pri radu?
11. Koriste li ikada prijevozna sredstva neovlašteni ljudi?
12. Jesu li prijevozna sredstva i radna oprema za podizanje i spuštanje tereta ikada preopterećeni (npr., vozila, dizala i prenosila, platforme za podizanje)?
13. Je li teret uvijek propisno osiguran od padanja?
14. Jesu li putevi za prijevoz slobodni od zapreka?
15. Je li vidno polje vozača ikada ograničeno prevelikim teretima?

III. Padovi i rušenja

Neravne i skliske površine

1. Ima li na podovima neravnih područja, neučvršćenih završetaka, rupa, lokvi itd.?
2. Jesu li podovi ponekad skliski uslijed čišćenja, prolijevanja tekućina ili ulja, kiše ili blata, ili prašnjavi kao posljedica procesa rada?
3. Jesu li prolazi za hodanje i stepenice dovoljno široki?
4. Je li gazište na svakoj stepenici odgovarajuće?
5. Jesu li rukohvati u dobrom stanju?
6. Ima li istrošenih ili slomljenih dijelova na stepenicama, pragovima ili drugim promjenama nivoa na podu?
7. Da li na prolazima za hodanje ima električnih kablova koji se vuku po podu?
8. Ima li ikakvih predmeta ostavljenih stajati uokolo na prolazima za hodanje, stepenicama ili u prostoru za rad?
9. Jesu li podovi uredno čišćeni i bez smeća, raznog materijala i opreme?



10. Mogu li radnici pasti ili se poskliznuti zbog neprikladne obuće?
11. Jesu li svi putevi za prometovanje odgovarajuće označeni?
12. Je li osvijetljenje podova i prometnih puteva odgovarajuće?

Radna mjesta na visini i mjesta s kojih su mogući padovi

13. Postoji li rizik od pada s visine ili pada u dubinu?
14. Postoji li rizik od pada s visine veće od 3 m?
15. Koriste li se ikakve skele?
16. Postoji li siguran način pristupa visokim policama?
17. Jesu li dostupna pomoćna stepeništa, ako je potrebno?

Pad predmeta

18. Može li na radnika pasti neki predmet?
19. Je li uskladišteni materijal osiguran na takav način da se spriječi klizanje ili padanje?
20. Jesu li dijelovi polica propisno pričvršćeni za zidove i jesu li ormarići stabilni?

IV. Opasnost od električne struje

1. Je li elektro oprema propisno održavana, ispitana i ispravna?
2. Imaju li uređaji uzemljenje?
3. Jesu li punjači akumulatora označeni i dobro ventilirani?
4. Koriste li se razdjeljivači na utičnicama ili produžni kablovi?
5. Postoje li na elektrovodovima oštećene izolacije (npr. gola žica) ili oštećeni utikači ili utičnice?
6. Je li moguće koristiti elektroopremu na neodgovarajući način?
7. Je li moguće koristiti vlažnu elektroopremu ili koristiti elektroopremu mokrim rukama ili u vlažnoj odjeći?
8. Postoje li ikakvi izloženi vodiči koji nisu spojeni na uzemljenje?
9. Ima li igdje elektrostatskog naboja?

V. Požar i eksplozija

1. Da li se u radnom procesu koriste ili proizvode zapaljive ili eksplozivne tvari, kao što su boje, lakovi, ljepila, otapala, plinovi, pare ili prašine?
2. Jesu li zapaljive i eksplozivne tvari pohranjene u dobro ventiliranim prostorima?
3. Je li količina zapaljivih tekućina koje se koriste smanjena na prihvatljivi minimum?
4. Postoje li ikakvi izvori zapaljivanja (otvorena vatra, elektro oprema, elektrostatički naboj ili povišena temperatura)?
5. Jesu li Sigurnosno tehnički listovi dostupni za sve zapaljive ili eksplozivne tvari koje se koriste u radnom procesu?
6. Jesu li zapaljive i eksplozivne kemikalije propisno označene?
7. Jesu li područja u kojima postoji mogućnost eksplozije odgovarajuće označena?
8. Jesu li oznake 'ZABRANJENO PUŠENJE' i 'ZABRANJEN OTVOREN IZVOR PLAMENA' istaknute na odgovarajućim mjestima?
9. Jesu li plinske instalacije zatvorene i redovito provjeravane?
10. Je li postavljen sustav ventilacije i je li redovito kontroliran i održavan?
11. Je li koncentracija eksplozivnih tvari u područjima u kojima postoji opasnost od eksplozije redovito nadzirana?
12. Jesu li svi stropni prskajući protupožarni sustavi za gašenje požara i detektori dima u funkciji?
13. Je li vatrogasna oprema na mjestu, prikladna, lako dostupna i redovno servisirana?
14. Postoje li alarmi za slučaj požara?
15. Jesu li boce s komprimiranim plinom pohranjene u dobro ventiliranom području, održavane i redovito testirane?
16. Jesu li boce s komprimiranim plinom propisno raspoređene i odvojene, osigurane na odgovarajući način i nedostupne javnosti?

VI. Vruće i hladne površine ili materijali

1. Da li se u radnom procesu koriste ili proizvode vrući ili hladni materijali?
2. Da li je moguć kontakt radnika s vrućim ili hladnim materijalima ili površinama?

VII. Kemijske štetnosti (uključujući prašinu)

1. Koriste li se opasne i štetne tvari ili prašina (klasificirane kao veoma otrovne, štetne, nagrizajuće, nadražujuće, senzibilizirajuće, fibrogene, karcinogene, mutagene, toksične za reprodukciju)?



2. Da li se obavlja postupak bojenja prskanjem?
3. Jesu li Sigurnosno tehnički listovi dostupni za sve opasne kemijske tvari koje se koriste?
4. Jesu li sve opasne kemijske tvari propisno označene i pohranjene na točno određenom mjestu?
5. Rukuje li se sa svim opasnim kemijskim tvarima na ispravan način?
6. Jesu li mladi radnici ili trudnice u kontaktu s karcinogenim ili mutagenim tvarima?
7. Da li se obavljaju mjerenja koncentracije tvari (za koje je utvrđena maksimalno dopustiva koncentracija - MDK)?
8. Jesu li koncentracije kemijskih tvari u zraku na radnom mjestu niže od MDK?
9. Postoji li kolektivna zaštitna oprema (sustavi opće i lokalne ventilacije) za sva radna mjesta na kojima se koriste kemijske tvari?
10. Kontroliraju li se ventilacijski sustavi redovito?
11. Jesu li radnici izloženi karcinogenima pod posebnom liječničkom skrbi?
12. Postoje li postupci za sigurno izlaganje štetnim i opasnim tvarima?

VIII. Biološke štetnosti

1. Ima li bioloških štetnosti (virusa, parazita, plijesni, bakterija)?
2. Postoji li stvarna mogućnost kontakta s biološkim štetnostima?

IX. Buka

1. Postoji li visoka razina buke kao posljedica odvijanja radnog procesa (npr., udaranje metala na metal, rad strojeva)?
2. Postoji li visoka razina buke kao posljedica prodiranja buke u zgradu iz okoliša?
3. Da li se razina buke mjeri i udovoljava li standardima?
4. Može li radna buka prigušiti ili prikriti signale alarma?
5. Je li buka toliko jaka da radnik treba podizati glas kako bi razgovarao s ljudima na radnom mjestu?
6. Podiže li radnik nesvjesno glas pri razgovoru s ljudima nakon napuštanja radnog mjesta?

X. Vibracije ruka-šaka; Vibracije cijelog tijela

1. Da li se posao obavlja (često ili kroz duža razdoblja) koristeći ručne alate i opremu koji mogu stvarati vibracije?
2. Da li se posao obavlja (često ili kroz duža razdoblja) u uvjetima u kojima se mogu osjetiti jasno izražene vibracije pri stajanju ili sjedenju?

XI. Zračenja: ionizirajuća i neionizirajuća

1. Postoji li ikakav izvor ionizirajućih zračenja?
2. Jesu li izvori ionizirajućih zračenja održavani, kontrolirani i provjeravani?
3. Postoji li ikakav izvor neionizirajućih zračenja (ultraljubičasto zračenje, infracrveno zračenje, laser, mikrovalno zračenje, elektromagnetsko polje)?
4. Jesu li izvori neionizirajućih zračenja održavani, kontrolirani i provjeravani?

XII. Rasvjeta

1. Postoji li odgovarajuće osvjetljenje za rad?
2. Rade li sve sijalice i cijevi i jesu li čiste?
3. Ima li sjajnih, blještavih ili reflektirajućih površina na mjestu rada koje mogu imati utjecaja na učinkovitost i točnost rada i izazivati zamor očiju?
4. Ima li predmeta kojima se mijenjaju boje, trepere ili svjetlucaju, ili imaju stroboskopske efekte (rotiranje dijelova strojeva koje se doživljava kao mirovanje) pod postojećim umjetnim osvjetljenjem?
5. Ima li vidljivih sjena, pretjeranih kontrasta i velikih razlika u osvjetljenju pojedinih dijelova prostora oko mjesta rada?
6. Da li osvjetljenje prostora za kretanje (hodnici, stepeništa, prostori za odlaganje, itd.) osigurava sigurno kretanje i primjećivanje svake zapreke (rupe na podu, predmeti koji leže na podu, stepenice, skliske površine ili izbočenja, rubovi podija, itd.)?
7. Ima li bliještanja ili odblesaka na videoekranima?
8. Jesu li videoekrani smješteni nasuprot prozora?
9. Jesu li znakovi koji se prikazuju na ekranima čitki i stabilni (bez podrhtavanja)?
10. Ima li ikakvih pritužbi od strane radnika vezanih za lošu vidljivost, bliještanje ili neodgovarajuće osvjetljenje na radnom mjestu?



XIII. Mikroklimatski i klimatski uvjeti

1. Održava li se temperatura i vlažnost na ugodnom nivou?
2. Ima li propuha?
3. Postoji li odgovarajuća ventilacija područja rada?
4. Rade li radnici većinu radnog vremena na otvorenom?
5. Je li pribavljena odgovarajuća odjeća i jesu li ljudi odjeveni odgovarajuće godišnjem dobu?

XIV. Podizanje i prenošenje tereta

1. Ima li u radnom procesu ručnog podizanja i prenošenja tereta?
2. Postoji li odgovarajuća oprema za podizanje i premještanje i je li ispravna, npr. kolica?
3. Je li osoblje obučeno za pravilno ručno podizanje i prenošenje tereta?
4. Primjenjuje li osoblje pravilne tehnike za ručno podizanje i premještanje tereta?

XV. Ponavljajući pokreti

1. Ima li potrebe za ponavljajućim pokretima bilo jednom ili s obje ruke, npr. posao pri kojem se istovrsni pokreti kontinuirano ponavljaju kroz duže vrijeme tijekom radnog dana?
2. Obavljaju li se ponavljajući posao pri velikoj brzini, pod pritiskom ili uz dodatni napor?
3. Da li se radi na kompjutoru većinu radnog vremena, npr. na unosu podataka?
4. Jesu li ponavljajući pokreti smanjeni na najmanju moguću mjeru?
5. Provode li se odmori i vježbe rasterećenja?

XVI. Nepovoljan položaj tijela

1. Rade li ljudi u neudobnom položaju za rad?
2. Rade li ljudi u položaju savinute kralježnice ili vrata prema naprijed ili unazad?
3. Uključuje li rad istezanje tijela?
4. Jesu li često korišteni predmeti nadohvat ruku?
5. Jesu li visina i ploha stola prilagođeni glavnom poslu koji se obavlja, kako bi se smanjilo sagibanje, zakretanje ili istezanje?
6. Rade li ljudi u istom položaju kroz duže vremensko razdoblje?
7. Postoje li na poslu okolnosti koje zahtijevaju rad u zgrčenom položaju?
8. Odgovaraju li stolovi i stolci zadacima koje je potrebno obavljati?
9. Jesu li stolci stabilni, neoštećeni i podesivi (visina stolca, visina i kut naslona)?
10. Ograničavaju li nasloni za ruke pokrete stolca ili ruku radnika?
11. Jesu li na raspolaganju pomagala za radno mjesto na kompjutoru (podlošci za noge, držači dokumenata), ukoliko je potrebno?
12. Jesu li ekrani smješteni pravilno na udaljenosti dužine ruke?
13. Jesu li gornji rubovi ekrana na visini neposredno ispod razine visine očiju?
14. Može li se visina i kut ekrana podesiti?
15. Koriste li se laptopi samo za kraći rad?
16. Je li miš smješten u odgovarajućem položaju kako se radnik ne bi morao istezati?
17. Je li miš lako pokretan?
18. Koriste li se primjereni prekidi za odmor tijekom obavljanja onih poslova koji zahtijevaju nepromijenjen položaj tijela duže vrijeme (tipkanje, sjedenje itd.)
19. Provode li se odgovarajuće vježbe?

XVII. Stres, nasilje, omalovažavanje (mobing)

1. Obavlja li se rad u smjenama ili noću?
2. Obavlja li se rad pojačanim intenzitetom ili rad na normu?
3. Trebaju li radnici često raditi prekovremeno?
4. Je li potrebno da radnici rade veoma brzo?
5. Događa li se često da radnici ne izvršavaju normu ili ne uspijevaju obaviti posao?
6. Ima li često proturječnih zahtjeva prema radnicima?
7. Jesu li radnicima radni zadaci nejasni?
8. Imaju li radnici malo utjecaja na svoj posao?
9. Je li posao neznatno promjenjiv ili uopće nije?
10. Imaju li radnici malu mogućnost odlučivanja kada će napraviti pauzu?
11. Postoji li nedostatak pomoći i podrške od kolega?
12. Postoji li nedostatak pomoći i podrške od rukovodstva?
13. Je li posao nedovoljno priznat i cijenjen od strane rukovodstva?
14. Imaju li radnici malo mogućnost učiti nove vještine kroz svoj rad?
15. Ima li na radnom mjestu mobinga i omalovažavanja?



16. Jesu li radnici izloženi riziku nasilja, prijetnji ili napada od strane klijenata/korisnika usluga/pacijenata?
17. Postoji li i da li se provodi kontrola stresa, nasilja, mobinga ili omalovažavanja?
18. Postoji li i da li se provodi kontrola droge i alkohola?

XVIII. Postupci u slučaju opasnosti i prva pomoć

1. Postoje li planovi za slučaj opasnosti i evakuaciju?
2. Jesu li upute za evakuaciju u slučaju opasnosti lako razumljive i vidljivo istaknute?
3. Jesu li telefonski brojevi za slučaj opasnosti jasno istaknuti?
4. Jesu li putevi za evakuaciju označeni i bez zapreka?
5. Jesu li oznake za izlaz postavljene i jasno vidljive?
6. Jesu li vrata za izlaz označena «IZLAZ» i jasno vidljiva?
7. Vježba li se redovito postupanje po planu za slučaj opasnosti?
8. Je li pribor za prvu pomoć čist i propisno održavan (provjeriti datum valjanosti)?
9. Jesu li na mjestima gdje stoji pribor za prvu pomoć postavljene jasno vidljive oznake, je li pribor lako dostupan, a mjesto poznato osoblju?
10. Je li odabrano i obučeno dovoljno osoblja za pružanje prve pomoći?

XIX. Osobna zaštitna sredstva

1. Postoje li osobna zaštitna sredstva tamo gdje je potrebno, npr. rukavice, štitnici za lice, zaštitne naočale, štitnici za uši, respiratori, zaštitna obuća i odjeća?
2. Koriste li se osobna zaštitna sredstva kada je potrebno?
3. Je li osoblje obučeno za korištenje i održavanje osobnih zaštitnih sredstava?
4. Jesu li osobna zaštitna sredstva ispravno pohranjena i održavana?

XX. Edukacija i informiranje radnika o zaštiti zdravlja na radu

1. Jesu li radnici informirani o opasnostima, štetnostima i naporima na radnom mjestu?
2. Imaju li radnici osnovno osposobljavanje za rad na siguran način?
3. Imaju li radnici posebnu obuku o radu na siguran način, kao što je sigurno korištenje opasnih alata, rukovanje s opasnim tvarima, tehnike sigurnog podizanja tereta, učestale kratke pauze, mijenjanje aktivnosti radi prekidanja ponavljajućih pokreta, itd.?
4. Je li pismena dokumentacija s uputama za siguran rad i obuku važeća i dostupna?
5. Imaju li radnici informaciju o tome kako obavljati rad na svom radnom mjestu na najbolji, najsigurniji i najefikasniji način?
6. Jesu li zaposlenici upoznati sa sigurnosnim mjerama i mjerama u slučaju opasnosti?
7. Provodi li se vatrogasna obuka i vježbe postupanja pri uzbuni?

XXII. Sigurnost i zaštita na radu

1. Je li provedena procjena opasnosti, kako je traženo zakonom, i je li revidirana svake 2 godine?
2. Jesu li provedeni i provjereni svi korektivni postupci određeni procjenom opasnosti?
3. Ima li u radnom okolišu okolnosti koje bi mogle pridonijeti pojavi bolovanja?
4. Mogu li promjene u radnom okolišu smanjiti odsutnost s posla radi bolovanja?
5. Provode li se redovni liječnički pregledi radnika, kada je potrebno?

XXIII. Pritužbe radnika

1. Ima li ikakvih pritužbi radnika na radne uvjete i zaštitu zdravlja na radu?