

RISCURI ERGONOMICE ȘI AFECȚIUNI MUSCULOSCHELETICE ÎN SECTORUL HORECA

Câteva reguli practice de lucru pentru prevenirea afecțiunilor musculoscheletice în sectorul HORECA

- ✓ Țineți coatele lipite de corp când transportați o tavă
- ✓ Țineți tava atât cu brațul, cât și cu mâna
- ✓ Alternați mâinile când transportați ceva
- ✓ Solicitați ajutorul când mutați mesele și scaunele
- ✓ Folosiți o bară pentru a vă odihni picioarele când gătiți sau spălați vasele
- ✓ Purtați încălțăminte adecvată
- ✓ Folosiți suprafețe de lucru cu înălțime reglabilă
- ✓ Folosiți tehnica de ridicare corespunzătoare
- ✓ Folosiți o scară pentru a ajunge la obiectele așezate pe rafturi
- ✓ Folosiți cărucioare pentru a transporta vasele
- ✓ Folosiți unelte de curățat cu sisteme adecvate de prindere
- ✓ Folosiți cuțite cu mâner ergonomic
- ✓ Folosiți dispozitive mecanice pentru a tăia, toca sau amesteca alimentele (mixere)
- ✓ Așezați un obiect în chiuvetă pentru a adapta înălțimea planului de lucru în timp ce spălați vasele
- ✓ Reamenajați spațiul de lucru pentru a vă fi mai ușor să ajungeți la ingrediente; aranjați articolele pe care le folosiți cel mai des în locurile la care se poate ajunge ușor
- ✓ Solicitați ajutorul în cazul în care considerați că aveți nevoie de acesta
- ✓ Folosiți echipamente corespunzătoare adaptate dimensiunilor dv. antropometrice (corporale)
- ✓ Solicitați instruire practică sau o adaptare adecvată a postului de lucru, care să vă ajute să vă desfășurați activitatea
- ✓ Variați activitățile
- ✓ Schimbați-vă continuu poziția de lucru

RISCURI ERGONOMICE ȘI AFECȚIUNI MUSCULOSCHELETICE ÎN SECTORUL HORECA

Legislație referitoare la prevenirea riscurilor de AMS

Cerințele minime de securitate și sănătate în muncă pentru riscuri legate de AMS sunt stabilite pe plan național prin următoarele HG-uri aplicabile sectorului HORECA:

Nr. crt.	HG-urile naționale care transpun directivele europene privind cerințele minime de securitate și sănătate în muncă	Directiva transpusă	Monitorul Oficial
1.	Hotărârea Guvernului nr. 1091/2006 privind cerințele de securitate și sănătate pentru locul de muncă	89/654/CEE	739/30.08.2006
2.	Hotărârea Guvernului nr. 1146/2006 privind cerințele minime de securitate și sănătate pentru utilizarea în muncă de către lucrători a echipamentelor de muncă	89/655/CEE; 95/63/CE; 2001/45/CE	815/03.10.2006
3.	Hotărârea Guvernului nr. 1051/2006 privind cerințele minime de securitate și sănătate pentru manipularea manuală a maselor care prezintă riscuri pentru lucrători, în special de afecțiuni dorsolombare	90/269/CEE	713/21.08.2006
4.	Hotărârea Guvernului nr. 1028/2006 privind cerințele minime de securitate și sănătate în muncă referitoare la utilizarea echipamentelor cu ecran de vizualizare	90/270/CEE	710/18.08.2006
5.	Hotărârea Guvernului nr. 1048/2006 privind cerințele minime de securitate și sănătate pentru utilizarea de către lucrători a echipamentelor individuale de protecție la locul de muncă	89/656/CEE	722/23.08.2006
9.	Hotărârea Guvernului nr. 1876/2005 privind cerințele minime de securitate și sănătate referitoare la expunerea lucrătorilor la riscurile generate de vibrații	2002/44/CE	81/30.01.2006
14.	Hotărârea Guvernului nr. 600/13.06.2007 privind protecția tinerilor la locul de muncă	94/33/EC	
15.	Prevederi privind timpul de lucru. Codul Muncii	93/104/CE	23.11.1993
16	Standarde ergonomice seria "Securitatea mașinilor - Performanța fizică umană" (SR EN 1005 părțile 1-5).	EN 1005 :1-5	

Surse informative

Mai multe informații se pot găsi la următoarele adrese:

„Sprains and strains in the young workers in the Restaurant and catering industry” (Luxațiile și întinderile musculare care afectează lucrătorii tineri în industria restaurantelor și de catering), disponibil la: <http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

Informațiile privind controlul și prevenirea AMS pot fi găsite în cadrul mai multor titluri referitoare la activități; de exemplu, „servirea”, „curățarea” și „luxații și întinderi”.

Date informative privind diferitele tipuri de activități oferă sfaturi referitoare la modul de prevenire a vătămărilor în timpul lucrului în restaurantele fastfood, pentru persoanele însărcinate cu curățenia, angajații magazinelor alimentare, lucrul în birouri sau cinematografe.

<http://www.uwworksafe.com/worksafe/teens/teenFactSheets.php>

„How I beat RSI” (Cum am învins afecțiunile cauzate de activitățile repetitive) disponibil la:

<http://www.howibeatsrsi.com/>

Acest site web prezintă modul în care un tânăr lucrător a reușit să combată afecțiunea musculoscheletică de care suferea.

Pentru un ghid de instruire privind siguranța în restaurante, a se vedea Comisia privind sănătatea și securitatea lucrătorilor și compensarea acestora:

<http://www.dir.ca.gov/CHSWC/SBMRMaterials.htm>

Comisia privind sănătatea și securitatea din Regatul Unit oferă îndrumări pentru lucrători cu privire la durerile de spate și informații referitoare la evaluarea riscurilor pentru diverse sarcini sau activități de lucru: <http://www.hse.gov.uk/msd/>

„Safety tip sheets — preventing injuries from ergonomic hazards” (Fișe de recomandări de securitate – prevenirea vătămărilor provocate de pericolele de natură ergonomică) ale Comisiei privind sănătatea și securitatea lucrătorilor și compensarea acestora sunt disponibile la:

<http://www.dir.ca.gov/CHSWC/SBMRMaterials.htm>

Roland Gauthy. „Musculoskeletal disorders: where we are, and where we could be” (Afecțiuni musculo-scheletice: unde suntem și unde am putea fi) 2005, Disponibil la:

<http://hesa.etui-rehs.org/uk/dossiers/files/Newsletter27p22-27-en.pdf>

E-fact 11 - European legal requirements relating to work-related musculoskeletal disorders (MSDs), 2007, <http://osha.europa.eu/publications/e-facts/efact11>

E-fact 14 - Hazards and risks associated with manual handling in the workplace, 2007, <http://osha.europa.eu/publications/efacts/efact14>

E-fact 15 - Work – related musculoskeletal disorders (MSDs) and the pace of work, 2007:

<http://osha.europa.eu/publications/e-facts/efact15>

E-fact 16 - Hazards and risks leading to work-related neck and upper limb disorders (WRULDs), 2007: <http://osha.europa.eu/publications/e-facts/efact16>

E-fact 9 - Work-related musculoskeletal disorders (MSDs): an introduction, 2007,

<http://osha.europa.eu/publications/efacts/efact09>

Factsheet 71 - Introduction to work-related musculoskeletal disorders, 2007,

<http://osha.europa.eu/publications/factsheets/71>

Factsheet 72 - Work-related neck and upper limb disorders, 2007,

<http://osha.europa.eu/publications/factsheets/72>

Factsheet 73 - Hazards and risks associated with manual handling of loads in the workplace, 2007,

<http://osha.europa.eu/publications/factsheets/73>

Healthy Workplace Initiative checklist on cleaning

http://hwi.osha.europa.eu/ra_tools_checklists/service_sector/checklist_cleaning

Alte surse:

<http://osha.europa.eu/sector/horeca/>

<http://www.hsa.ie>,

<http://www.ohsa.org.mt/>,

<http://www.hse.gov.uk/catering/index.htm>