

Informacja Nr 4/2021, 10 sierpnia 2021r.

Kampania *Dźwigaj z głową*



<https://healthy-workplaces.eu/pl>

Webinarium nt. przeciwdziałania zaburzeniom i chorobom kręgosłupa

Ośrodek Enterprise Europe Network przy Fundacji Rozwoju Przedsiębiorczości we współpracy z Instytutem Medycyny Pracy im. Prof. J. Nofera zaprasza na webinarium *Choroby układu mięśniowo-szkieletowego - czynniki ryzyka związane z pracą*, dnia 21 września 2021r.

W programie:

- ✓ Częstość występowania chorób układu mięśniowo-szkieletowego w populacji pracujących
- ✓ Najważniejsze czynniki ryzyka chorób układu mięśniowo-szkieletowego (przeciążenia, wykonywanie ruchów w nieprawidłowych pozycjach, powtarzalność ruchów)
- ✓ Możliwości ograniczenia czynników ryzyka – zadania dla pracodawcy, dla służb bhp, dla pracowników
- ✓ Ocena obciążenia układu ruchu i związanego z tym ryzyka zawodowego
- ✓ Wykorzystanie ocen obciążenia układu ruchu do modyfikacji stanowisk pracy

Prelegenci:

Prof. dr hab. n. med. Kinga Polańska, epidemiolog z ponad 20 letnim doświadczeniem w zakresie wpływu czynników środowiskowych i zawodowych na zdrowie.

Dr hab. n. med. Teresa Makowiec-Dąbrowska, prof. IMP, ponad 50 letnie doświadczenie w dziedzinie fizjologii pracy - ekspert z zakresu oceny kosztu fizjologicznego pracy (obciążenia pracą) i skutków zdrowotnych nadmiernych obciążeń, oceny zdolności do pracy (szczególnie kobiet i osób starszych) oraz wpływu sposobu wykonywania pracy na układ ruchu.

Dr inż. Zbigniew Józwiak, ponad 35 letnie doświadczenie w zakresie oceny obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego oraz ergonomii stanowisk pracy w biurach, transporcie ręcznym, służbie zdrowia. W swojej pracy wykorzystuje metody kwestionariuszowe, zaawansowane metody instrumentalne, skomputeryzowane metody oceny obciążenia układu ruchu.

Zgłoszenia: <https://dzwigaj-z-glowa.frp.lodz.pl>



Konkurs Dobrych Praktyk

Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy (EU-OSHA) organizuje kolejną edycję Konkursu Dobrych Praktyk „Zdrowe i bezpieczne miejsca pracy”. Ta edycja jest związana z tematem kampanii „Dźwigaj z głową” (2020-2022) – dotyczy przeciwdziałaniu chorobom, dolegliwościom, zwyrodnieniom kręgosłupa, kości, stawów i podtrzymujących je mięśni. Propozycje rozwiązań, dobrych praktyk dotyczących zapobiegania tym problemom, leczenia, rehabilitacji i powrotu do pracy mogą składać przedsiębiorstwa, organizacje, specjaliści bhp.

Konkurs jest międzynarodowy, ale jego pierwszy etap przebiega w poszczególnych krajach – w Polsce prowadzony przez Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy (CIOP-PIB). Spośród nadesłanych wniosków jury nagradza trzy projekty (I, II i III miejsce), może też przyznać trzy wyróżnienia.

Rozwiązane wytypowane przez jury zostanie przesłane do EU-OSHA i weźmie udział w ogólnoeuropejskim etapie Konkursu.

Termin składania wniosków: 20 września 2021r.

Więcej informacji:

<https://tiny.pl/9mffm>

<https://osha.europa.eu/pl/publications/good-practice-awards-flyer/view>



Praca siedząca a zdrowie

EU-OSHA przygotowała raport dotyczący skutków dla zdrowia długotrwałego przebywania/pracy w pozycji siedzącej.

Długotrwałe siedzenie zdefiniowano jako trwające jednorazowo dwie godziny lub dłużej. Jego konsekwencją jest niski wydatek energetyczny, obciążenie statyczne (wysiłek fizyczny, aby utrzymać tę samą pozycję).

Pracownicy biurowi są najbardziej narażeni na długie siedzenie. Inne zawody dotknięte tym zagrożeniem to kierowcy, piloci, operatorzy dźwigów, maszyn szwalniczych, linii montażowych, osoby pracujące w punktach obsługi, w laboratoriach, centrach obsługi telefonicznej i sterowniach. Praca zdalna, w domu jest często wykonywana bez przerw oraz w gorszych warunkach ergonomicznych.

Skutki zdrowotne związane z długotrwałym siedzeniem obejmują bóle krzyża, dolegliwości szyi i ramion, cukrzycę typu 2, choroby sercowo-naczyniowe, otyłość, niektóre rodzaje nowotworów, w szczególności raka piersi i raka okrężnicy, problemy psychiczne, przedwczesną śmierć. Dodatkowo narażenie na wibracje całego ciała podczas siedzenia, np. w pojazdach, zwiększa ryzyko chorób dolnego odcinka kręgosłupa i dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego, w tym bóle rąk, zwłaszcza jeśli wiąże się z powtarzalnymi czynnościami, obciążeniem lub napięciem mięśni.

Rekomendacje dotyczą m.in. nieprzekraczania limitu 2 godz. pracy siedzącej i wstawania co 20/30 min., „dynamicznego siedzenia” i wykonywania okazjonalnych ćwiczeń rozciągających, stosowania zasady *Siedź, kiedy musisz, stój, kiedy chcesz i ruszaj się, kiedy możesz*, możliwie wczesnego identyfikowaniu problemów.

Więcej informacji:

<https://osha.europa.eu/pl/publications/summary-prolonged-static-sitting-work-health-effects-and-good-practice-advice/view>

<https://osha.europa.eu/pl/publications/summary-prolonged-static-sitting-work-health-effects-and-good-practice-advice/view>

Wnioski i zalecenia raportu obrazuje infografika *Ruszaj się w pracy*



Get moving at work

Musculoskeletal disorders (MSDs) can result from a combination of risk factors. Among these, **lack of movement** and **lack of physical activity** at work. Today, more and more people have **sedentary jobs** and spend too much time sitting.



Why is sedentary work hazardous for health?

Prolonged sitting can lead to:



Cardiovascular diseases



Type 2 diabetes



Loss of fitness and obesity



Muscle stiffness and weakness



Back pain / spinal disc compression



Certain types of cancer



Premature death

What can **employers** do?

Work-related MSDs need to be **prevented**, especially in a context in which sitting at the workplace is increasing.

There is a lot employers can do to tackle the issue:



What can **workers** do?

Change posture frequently

- Between sitting, standing and moving around
- While sitting (dynamic sitting)



Take micro breaks and stretch every 20/30 minutes

Incorporate more movement and flexibility into daily working life

- Take the stairs
- Get up from the desk to eat, stretch, phone
- Drivers – take regular breaks and get out of the vehicle to eat, stretch, phone, rest





Safety and health is everyone's concern.
It's good for you. It's good for business.

© European Agency for Safety and Health at Work, 2020.
Reproduction is authorised provided the source is acknowledged.

PDF: ISBN 978-92-9479-342-1, doi:10.2802/184895, TE-02-20-465-EN-N

Więcej informacji:

<https://osha.europa.eu/pl/tools-and-publications/infographics/get-moving-work>



COVID-19

EU-OSHA przygotowała dwa poradniki dotyczące wyzwań związanych z powrotem do pracy po chorobie COVID-19 – *Zakażenie COVID-19 i przewlekły COVID-19 – poradnik dla pracowników powracających do zdrowia* oraz *Zakażenie COVID-19 i przewlekły COVID-19 – przewodnik dla przełożonych*. *Wsparcie pracowników powracających do pracy: kluczowe kwestie*. Przedstawiają one proste rozwiązania, wskazówki i porady. Uwzględniają m.in. utrzymywanie kontaktu w czasie zwolnienia lekarskiego, rozmowy przed powrotem do pracy, konieczność wykonania badań lekarskich, organizację pracy, np. tymczasowe dostosowanie godzin pracy lub obowiązków oraz informacje o miejscach, w których można uzyskać pomoc. Współpraca ułatwia pracownikom przezwyciężenie trudności, a szefowie łatwiej odzyskują wartościowych członków zespołu.

Więcej informacji:

<https://osha.europa.eu/pl/publications/covid-19-infection-and-long-covid-guide-workers/view>

<https://osha.europa.eu/pl/publications/covid-19-infection-and-long-covid-guide-managers/view>



Konkurs EEN OSH Award 2020-21

Tegoroczny konkurs EU-OSHA dla ośrodków sieci EEN ukierunkowany jest na COVID-19: organizacja i zasoby miejsca pracy, przeciwdziałanie zaburzeniom układu mięśniowo-szkieletowego, ocena ryzyka, wykorzystanie narzędzia OiRA.

Jeszcze **do 16 sierpnia** można zgłaszać projekty w następujących kategoriach:

- działania i wydarzenia promujące bhp i/lub w szczególności ocenę ryzyka,
- budowanie sieci promujących bhp i/lub w szczególności ocenę ryzyka,
- drukowane i wirtualne narzędzia informujące i promujące bhp i/lub w szczególności ocenę ryzyka.

Submit your projects for the 2020-21 EEN OSH Award!



The 2020-21 EU-OSHA/EEN OSH Promotion Award scheme is your chance to get European recognition for your project. It is a competition to find the most innovative and effective Enterprise Europe Network projects promoting safer and healthier workplaces in Europe's SMEs and MSEs.

We're looking for projects in the following categories:

- activities and events promoting OSH in general and/or Risk Assessment in particular
- network building promoting OSH in general and/or Risk Assessment in particular
- print and online communication and publications promoting OSH in general and/or Risk Assessment in particular

To stand the best chance of being shortlisted, your project must show success in the following areas:

- relevance to the local context
- measurable impact
- efficiency and effectiveness
- ability to be replicated

How to apply

Entries must be from an Enterprise Europe Network partner of the EU Member States and Lichtenstein*, Iceland*, Norway and IPA beneficiaries (Albania, Bosnia and Herzegovina, Kosovo*, Montenegro, North Macedonia, Serbia, and Turkey).

* (no EEN OSH Ambassador)

Interested?

To start, please download the application form and read carefully the guidelines.

Send your submission by fully completing the prescribed Application Form which is available to download below.

The deadline to submit your application is **16 August 2021**.

Więcej informacji:

<https://een.ec.europa.eu/my/intranet/enterprise-europe-network-occupational-safety-health-award-2020>



Źródła:

<https://osha.europa.eu>
<https://healthy-workplaces.eu>
<https://www.ciop.pl>
<https://een.ec.europa.eu>