

# ***Profilaktyka obciążenia wynikającego z presji czasu***

dr inż. Joanna Kamińska, mgr Andrzej Najmiec

2016 r.

*Materiały informacyjne opracowane na podstawie wyników III etapu programu wieloletniego pn. „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy”, sfinansowanego w latach 2014-2016 w zakresie badań naukowych i prac rozwojowych ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego/Narodowego Centrum Badań i Rozwoju. Koordynator programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy - Państwowy Instytut Badawczy. Projekt badawczy nr I.P.05 pn. „Wykonywanie pracy pod presją czasu a obciążenie narządu wzroku pracowników w różnym wieku”*

## **Przeciwdziałanie obciążeniu psychicznemu wynikającemu z presji czasu i jej konsekwencji:**

- ✓ Dla młodych pracowników pierwszy okres pracy jest również czasem nauki, dlatego należy przekazywać im zarówno informacje związane z bezpiecznym i sprawnym wykonywaniem czynności zawodowych, jak i sposobami zmniejszania obciążenia spowodowanego przemotywowaniem i wynikająca z tego presją czasu,
- ✓ Wytrzymałość na długotrwałe obciążenie związane z intensywną i monotonną pracą osób w wieku 45+ jest mniejsze niż osób młodych, dlatego ważne jest aby warunki na stanowiskach i organizacja pracy uwzględniały nierównomierną podatność na zmęczenie.
- ✓ Presja czasu jest jedną z częstszych przyczyn wypadków, dlatego nie powinno się stwarzać dodatkowo atmosfery pośpiechu lecz podkreślać, że najważniejsze jest zdrowie i życie pracowników,
- ✓ Zaangażowanie kierownictwa w kwestie zdrowia i bezpieczeństwa pracowników oraz partycypacja pracowników są skorelowane z samopoczuciem i zdrowiem pracowników, dlatego sprzyjające jest inicjowanie działań kształtujących umiejętności komunikacyjne pracowników dozoru i kadry kierowniczej,
- ✓ Ważne jest aby nie uzależniać wynagrodzenia pracowników jedynie od ilości i czasu wykonania, ale również od solidności i dokładności efektu końcowego,
- ✓ Sprawność pracowników jest uzależniona od ich bieżącej formy psychofizycznej, na które ma wpływ zarówno życie rodzinne i prywatne, dlatego w zlecaniu i organizacji czasu pracy należy brać pod uwagę indywidualną sytuację pracowników,
- ✓ Ważne jest, aby młodych pracowników otoczyć dodatkowym wsparciem praktycznym i informacyjnym, dlatego dobrą praktyką jest wyznaczenie osoby odpowiedzialnej za kontrole wykonania prac i udzielanie dodatkowych wskazówek dla nowozatrudnionych w pierwszym okresie pracy na stanowisku,
- ✓ Dobierając zespoły zadaniowe najlepiej łączyć doświadczenie pracowników starszych ze sprawnością i wytrzymałością młodych pracowników kreując wzajemne wsparcie oraz pokazując korzyści z takiej współpracy dla jednych i drugich.
- ✓ Ważne jest, aby przy doborze zawodowym młodych pracowników na stanowiska pracy wymagające specjalnych umiejętności, sprawności lub specyfiki temperamentalnej kontrolować ich specyfiką- dotyczy to w szczególności stanowisk montażowych, gdzie występują połączone czynniki obciążające: presja czasu, monotonia i monotopia.

## **Przeciwdziałanie obciążeniu fizycznemu wynikającemu z pracy pod presją czasu o charakterze monotypowym**

- ✓ *Ważne jest zapewnienie takiej organizacji pracy, która będzie łączyć czynności różnego typu (o charakterze statycznym i dynamicznym) na przykład utrzymywaniem pozycji siedzącej z chodzeniem (co najmniej raz-dwa razy na godzinę).*
- ✓ *Rotacja pracowników między stanowiskami pracy (zarówno w ciągu jednej zmiany roboczej, jak też w okresach np. kilkutygodniowych) zmniejszy obciążenie części ciała szczególnie zaangażowanych w wykonywanie zadań roboczych.*
- ✓ *Organizacja czasowa pracy umożliwiająca korzystanie z większej liczby krótszych przerw zamiast jednej długiej.*
- ✓ *Organizacja przerw w pracy umożliwiająca zmianę pozycji ciała, ruch (gimnastyka) co zapobiegnie negatywnym konsekwencjom obciążenia statycznego związanego z utrzymywaniem nieruchomej pozycji podczas pracy.*
- ✓ *Regularna ocena obciążenia ryzyka powstania dolegliwości układu ruchu związanych z obciążeniem statycznym (na przykład metodą RULA, REBA, OWAS) oraz pracą powtarzalną (na przykład metodą OCRA).*
- ✓ *Ważne jest korzystanie z aktywnych form wypoczynku poza pracą (pływanie, aqua aerobik, nordic walking). Wykonywanie ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha i pleców daje naturalną ochronę dla kręgosłupa. Nie należy dopuszczać do nadwagi – dodatkowe kilogramy nadmiernie obciążają kręgosłup i stawy.*

## **Przeciwdziałanie obciążeniu narządu wzroku wynikającemu z pracy o charakterze powtarzalnym**

- ✓ Zapewnienie oświetlenia naturalnego na stanowisku pracy (zapewnia zdrowie nie tylko dla oczu ale także dla całego organizmu, wpływa na samopoczucie oraz reguluje rytm okołodobowy pracownika).
- ✓ Zwykle dla zapewnienia komfortu pracy wzrokowej niezbędne jest także oświetlenie sztuczne zgodnie z obowiązującymi przepisami, na przykład do pracy przy monitorze nie może być mniejsze niż 500 lx (dla osób starszych zalecane jest 750 lx). Ważna jest także równomierność oświetlenia: światło powinno rozproszone. Należy także zwrócić uwagę na odpowiednią jakość oddawania barw. Zgodnie z normą PN-EN 12464-1:2012 we wnętrzach, gdzie ludzie pracują lub przebywają przez dłuższy czas, zalecane jest stosowanie źródeł światła o wskaźniku oddawania barw co najmniej 80.
- ✓ Wskazane jest unikanie dużych kontrastów oraz odbłasków i olśnień. W nieodpowiednich warunkach oświetleniowych wzrok szybciej się męczy a dodatkowo nieodpowiednie oświetlenie powoduje konieczność przyjmowania niekorzystnych fizjologicznie pozycji ciała. Odblaski występujące na ekranie monitora zmuszają do odwracania głowy, pochylania ciała, co zwiększa napięcie mięśni kręgosłupa, szczególnie w odcinku szyjnym.
- ✓ Z punktu widzenia obciążenia narządu wzroku istotne jest odpowiednie ustawienie parametrów monitora, szczególnie rozdzielczości obrazu, jasności, kontrastu (zarówno zbyt ciemny jak i zbyt jasny i kontrastowy obraz może męczyć wzrok). Obraz powinien być wyraźny i czytelny, z czcionką o wielkości 11-12 punktów o prostym kroju.
- ✓ Koncentracja wzroku na ekranie monitora (czy np. na drobnych elementach montażowych przy pracy monotypowej) może prowadzić do szybkiego męczenia się oczu, dlatego należy także zwrócić uwagę na odpowiednią wilgotność powietrza (powinna być nie mniejsza niż 40%) i wentylację w pomieszczeniu.
- ✓ Zapewnienie odpoczynku dla narządu wzroku. Najprostsze sposoby (będące w zasięgu możliwości każdego pracownika) zapobiegania dolegliwościom oczu to krótkie przerwy w pracy wzrokowej przeznaczone na ćwiczenia wzroku, odpowiednie nawilżenie oczu oraz odpowiednie okulary/soczewki.
- ✓ W przypadku pogorszenia wzroku należy dbać o odpowiednią korekcję, która zmniejszy obciążenie i zmęczenie narządu wzroku.