

# Atvinnurekendur og líkamleg álagseinkenni

Líkamleg álagseinkenni, s.s. bakverkir og vöðvabólga eru meðal algengustu heilsuvandamála á vinnumarkaði. Slæmar vinnuaðstæður og lélegt vinnuskipulag geta leitt til aukinna fjarvista, lakari gæða og minni framleiðni og kosta atvinnurekendur því mikla fjármuni. Fjöldi fólks á íslenskum vinnumarkaði þjáist vegna líkamlegra álagseinkenna sem leiðir til kostnaðar fyrir viðkomandi einstaklinga, fyrirtæki og samfélagið í heild. Að vinna markvisst að því innan vinnustaðarins að draga úr hættu á líkamlegum álagseinkennum, skilar bæði starfsmönnum betra lífi og atvinnurekendum arðvænlegri rekstri.

## Hvernig á að fyrirbyggja líkamleg álagseinkenni

Það er mikilvægt að greina og skrá alla áhættuþætti sem geta skapað óheppilegt líkamlegt álag. Sérstaklega ber að fylgjast með aðstæðum þar sem áhættuþættir geta stigmagnað hver annan, t.d. þar sem unnin er einhæf síendurtekin álagsvinna í hávaða, kulda/hita og streitu. Í kjölfar áhættumats þarf að gera tímasetta áætlun um úrbætur. Í þeirri vinnu ber að hafa samráð við öryggisráðgjafarmenn, öryggisverði og starfsmenn. Gott getur verið að halda samráðsfundi með öllu starfsfólki um mögulegar lausnir. Engin ein lausn er til við öllum vandamálum og stundum getur þurft að leita ráða hjá sérfræðingum vegna erfiðra mála.

## Hafa ber í huga:

### I. Áhættumat og stjórnun.

Samkvæmt reglugerð nr. 920/2006 eiga öll fyrirtæki að gera áhættumat. Áhættumat starfa er grundvöllur vinnuverndarstarfs. Stjórnun og stjórnskipulag fyrirtæka skiptir sköpum um bæði andlega og líkamlega vellíðan starfsmanna.

### II. Aðstæður út frá vinnuverndarsjónarmiðum

Það er margt í vinnunni eða skipulagi hennar sem getur leitt til líkamlegra álagseinkenna, s.s. að handleika byrðar, óheppilegar vinnustellingar, einhæf vinna, titringur, hiti/kuldi, hávaði, slæm lýsing og streita. Eru einhverjir þessara þátta áhættuþættir á þínum vinnustað?

### III. Fræðsla og ráðgjöf um vinnuvernd.

Hver er staða fyrirtækisins varðandi fræðslu og símenntun? Er veitt einhver fræðsla um vinnuverndarmál innan fyrirtækisins? Fá starfsmenn þjálfun í störfum sínum, er þeim t.d. kennd góð líkamsbeiting og hvernig á að nota léttitæki? Fá erlendir starfsmenn sömu fræðslu og þjálfun?

### IV. Almenn heilsuefling og þjálfun starfsmanna.

Eru starfsmenn hvattir til heilbrigðra lífshátta t.d. með líkamsræktarstyrkjum og fræðslu um mataræði?

## Hvernig má koma í veg fyrir líkamleg álagseinkenni vegna vinnu?

1. Fyrirbyggja allt sem getur leitt til líkamlegra álagseinkenna
2. Þekkja/vita af áhættu sem ekki er hægt að komast hjá

3. Ráðast að rótum sérhverrar hættu
4. Aðlaga vinnuna að einstaklingnum
5. Styðjast jafnan við nýjustu tækni
6. Skipta út því sem er hættulegt fyrir það sem er hættulaust eða hættuminna.
7. Þróa virka vinnuverndarstefnu til að koma í veg fyrir óæskilegt álag á líkamann
8. Fræða starfsfólk um líkamleg álagseinkenni