

Balsta un kustību aparāta slimības (BKAS) *HORECA* nozarē

Ievads

Eiropas Savienībā *HORECA* (viesnīcu, restorānu un sabiedriskās ēdināšanas) nozarē ir nodarbināti aptuveni 7,8 miljoni cilvēku. Nozarei ir raksturīgs liels mazo uzņēmumu, gados jaunu darba ņēmēju, sieviešu un migrējošo darba ņēmēju īpatsvars¹. Darba apstākļi mēdz būt grūti un saistīti ar augstām darba prasībām (jo īpaši attiecībā uz tiešo kontaktu ar klientiem), lielu fizisko slodzi un darbu uz laiku vai neregulāru darba laiku². Līdz ar to pastāv augsts ar darbu saistītu veselības problēmu risks, tostarp balsta un kustību aparāta slimību (BKAS) risks.

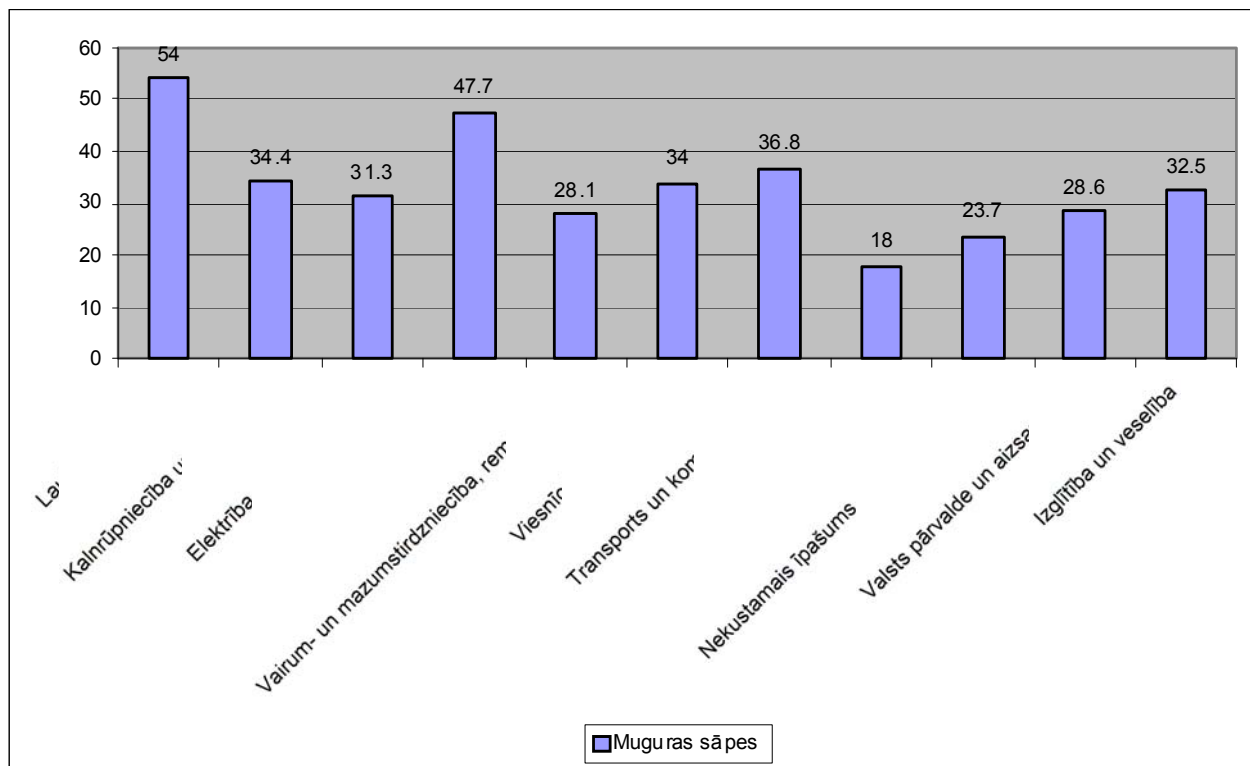
Statistikas apkopojums: BKAS rādītāji *HORECA* nozarē

Fiziskā slodze ir liela. Gandrīz 55 % no ES 15 dalībvalstu darba ņēmējiem 2000. gadā atzina, ka viņu darbs ir saistīts ar sāpes izraisošām vai nogurdinošām darba pozām, bet visu nozaru kopējais rādītājs ir 45 %. Aptuveni 43 % atzina, ka viņu darbs ir saistīts ar smagu priekšmetu nešanu vai pārvietošanu (salīdzinājumā ar 36 % kopējo rādītāju), bet 64 % norādīja uz atkārtotām roku vai plaukstu kustībām (salīdzinājumā ar 56 % kopējo rādītāju)³. Tas izraisa plašu BKAS izplatību *HORECA* nozarē: aptuveni 33 % no ES 15 dalībvalstu darba ņēmējiem atzina, ka viņi cieš no muguras sāpēm. Aptuveni 20,3 % sūdzas par muskuļu sāpēm skausta daļā, 11,5 % – augšējās ekstremitātēs un 17,6 % – apakšējās ekstremitātēs⁴. Jaunajās dalībvalstīs un kandidātvalstīs 34 % *HORECA* nozarē strādājošo sūdzas par muguras sāpēm⁵. Apakšējo ekstremitāšu muskuļu sāpes *HORECA* nozarē strādājošajiem ir sastopamas biežāk nekā citās nozarēs.

Diagramma: strādājošo procentuālā daļa, kas sūdzas par muguras sāpēm, ES 15 dalībvalstīs, ESWC 2000



Balsta un kustību aparāta slimības (BKAS) *HORECA* nozarē



Kas ir BKAS?

Ar darbu saistītās balsta un kustību aparāta slimības ir dažādu ķermeņa struktūru, piemēram, muskuļu, locītavu, cīpslu, saišu, nervu, kaulu un lokālās asinsrites sistēmas darbības traucējumi, ko galvenokārt izraisa vai saasina darbs un ar darba veikšanu tieši saistītās vides ietekme.

Lielākā daļa ar darbu saistīto BKAS ir kumulatīvas, un tās izraisa attiecīgā augstas vai zemas intensitātes slodzes atkārtota iedarbība ilgstošā laika posmā. Tomēr BKAS var būt arī akūtas traumas, piemēram, lūzumi, ko iegūst nelaimes gadījumā.

Šie veselības traucējumi galvenokārt skar muguru, kaklu, plecus un augšējās ekstremitātes, taču tie var skart arī apakšējās ekstremitātes. Daži veselības traucējumi, piemēram, plaukstas locītavas karpālā kanāla sindroms, ir specifiski, jo ir skaidri definētas to pazīmes un simptomi. Citi veselības traucējumi nav specifiski, jo rodas tikai sāpes vai diskomforta sajūta bez īpašām veselības traucējumu pazīmēm. Tomēr tas nenozīmē, ka šādi simptomi neeksistē.



Balsta un kustību aparāta slimības (BKAS) *HORECA* nozarē

BKAS var raksturot kā epizodiskus veselības traucējumus, jo sāpes nereti mēdz pāriet un atkal parādīties pēc vairākiem mēnešiem vai pat gadiem. Taču daži BKAS veidi var kļūt arī par nepārejošu vai neatgriezenisku veselības problēmu.

Kāpēc *HORECA* nozarē strādājošie ir īpaša riska grupa?

HORECA nozarē strādājošie ir pakļauti augstākam BKAS riskam, jo:

- viņu darbs bieži vien ir saistīts ar ilgstošu stāvēšanu kājās un strādāšanu neērtās pozās;
- liela daļa veicamo darbu ir fiziski smagi, saistīti ar stresu un ilgām darba stundām;
- nozarē strādā liels sezonas strādnieku skaits, kuriem nav laika pielāgoties darbam;
- tiek nodarbināti daudzi gados jauni darba ņēmēji, kuriem nav darba rādījuma un nepieciešamo iemaņu.

Riska faktori

Pastāv vairāki riska faktori, kas var veicināt BKAS veidošanos. Fiziskajā jomā visbūtiskākie riska faktori ir saistīti ar darba pozām, darbā izmantoto spēku, atkārtotu darbību īpatsvaru un ilgstošu strādāšanu bez pārtraukuma. BKAS var veidoties, ja jebkurš no šiem riska faktoriem, pa vienam vai kopā ņemti, rada balsta un kustību aparāta pārslodzi.

1. Poza ir ķermeņa, ieskaitot rokas un kājas, pozīcija darba laikā. Nevēlamas vai neērtas pozas nozīmē, ka locītavas atrodas nevis ērtā un nesasprindzinātā stāvoklī, bet gan tuvu to maksimālajai kustību robežai. Nav vēlama arī ilgstoša atrašanās vienā un tajā pašā pozā. Nevēlamu pozu piemēri ir:

- paceltas rokas plecu līmenī vai augstāk;
- saliektas plaukstu locītavas;
- sasprindzināta vai saliekta mugura;
- saliekts kakls un/vai pagriezta galva;
- ilgstoša stāvēšana kājās.

Šīs pozas ir saistītas ar paaugstinātu traumu risku, līdz ar to no tām iespēju robežās jāizvairās.



Balsta un kustību aparāta slimības (BKAS) *HORECA* nozarē

1. tabula. *HORECA* nozarei raksturīgie piemēri

Vieta/uzdevums/i zpildītājs	Neērtas pozas piemēri
Oficianti /viesmīji	Sniegšanās pāri galdam, pasniedzot un gatavojot ēdienu; darbs šaurās telpās.
Virtuves personāls	Galvas noliekšana lejup, gatavojot ēdienu; sniegšanās pēc kaut kā ēdiena gatavošanas laikā; sniegšanās pēc nepieciešamajām ēdiena sastāvdaļām; nepiemērots virtuves iekārtojums; šauras darba telpas.
Viesnīcas numuriņu apkalpojošais personāls	Ķermeņa saliekšana vai stiepšanās kustības; piemēram, darbs noliecoties uz priekšu, stiepšanās kustības, notupšanās uz ceļiem, sakārtojot gultas un tīrot istabu.
Vispārējais viesnīcas personāls	Nepiemērots biroja izkārtojums; darbs ar datoru, stāvot kājās.

2. Spēka izmantošana darba laikā, piemēram, paceļot smagu kasti vai vadot manuālu ierīci. Jo lielāks spēks strādājošajam ir nepieciešams, jo lielāks ir traumas risks. Spēka apjoms ir atkarīgs no daudziem faktoriem, piemēram:

- ar rokām pārvietojama objekta svars, forma un satveršanas ērtums;
- objekta novietojums attiecībā pret ķermeni; piemēram, ir nepieciešams lielāks spēks, lai nestu kasti izstieptās rokās, kas vērstas prom no ķermeņa, nekā lai nestu kasti, turot to pie ķermeņa.



Balsta un kustību aparāta slimības (BKAS) HORECA nozarē

2. tabula. HORECA nozarei raksturīgie piemēri

Vieta/uzdevums/izpildītājs	Spēka izmantošana/celšana
Oficianti/viesmīļi	Paplāšu nešana; trauku nešana; galdu un krēslu pārvietošana; virtuves piederumu nešana; dzērienu trauku un tukšo kastu nešana.
Virtuves personāls	Pārtikas produktu iepakojuma nešana; katlu un pannu pārvietošana; trauku un glāžu novietošana plauktā.
Viesnīcas numuriņu apkalpojošais personāls	Gultu un mēbeļu pārvietošana; darba aprīkojuma pārvietošana.
Vispārējais viesnīcas personāls	Bagāžas nešana.

3. Darbību atkārtotāšanās rādītājs ir līdzīgu kustību skaits noteiktā laika vienībā. Atkārtotas kustības ir īpaši bīstamas, ja tajās tiek izmantotas vienas un tās pašas locītavas un muskuļu grupas. Jo lielāks ir atkārtoto kustību skaits, jo lielāks ir traumu risks. Ja atkārtojumu rādītājs pārsniedz 20 reizes minūtē, plaukstu locītavas un rokas ir pakļautas augstam riskam.

3. tabula. HORECA nozarei raksturīgie piemēri

Vieta/uzdevums/izpildītājs	Atkārtotās kustības
Oficianti/viesmīļi	Galdu novākšana, slaucīšana un klāšana; kokteiļu gatavošana; glāžu tīrīšana.
Virtuves personāls	Pārtikas produktu sadalīšana un sagriešana ēdiena gatavošanas laikā; maisīšana.
Viesnīcas numuriņu apkalpojošais personāls	Uzkopšana ar putekļusūcēju; logu mazgāšana; slaucīšana ar slotu.
Vispārējais viesnīcas personāls	Datorpeles un tastatūras izmantošana; durvju atvēršana viesiem.

4. Ilgums ir minūšu vai stundu skaits dienā vai dienu skaits gadā, kad strādājošais veic noteiktu darbu bez pārtraukuma. Parasti proporcionāli ilgumam pieaug traumu risks.

No šiem četriem riska faktoriem, pa vienam vai kopā ņemtiem, var būt atkarīgs, vai strādājošais ir pakļauts BKAS veidošanās riskam.

BKAS risku var palielināt arī citi faktori. Tie ir saistīti ar šādiem nosacījumiem.



Balsta un kustību aparāta slimības (BKAS) *HORECA* nozarē

- Darba vide⁶:
 - fiziskais klimats – temperatūra, gaisa ātrums un mitrums. Temperatūra ietekmē muskuļus, bet karstums un mitrums virtuvē ātrāk nogurdina strādājošos un veicina svīšanu. Sviedri apgrūtina virtuves piederumu noturēšanu rokās, tāpēc ir nepieciešams lielāks spēks;
 - apgaismojums var apžilbināt vai mest ēnu, līdz ar to strādājošajam jāieņem neērtas pozas, lai skaidrāk redzētu savu darba zonu;
 - virtuves aprīkojuma un viesu trokšņi var pasliktināt dzirdi un radīt ķermeņa sasprindzinājumu, līdz ar to ķermenis atrodas neērtā pozā un ātrāk iestājas nogurums;
 - aprīkojuma, piemēram, miksera, vibrācijas izraisa asinsrites izmaiņas, kuru rezultātā rokas var palikt nejūtīgas un jāizmanto lielāks spēks, satverot priekšmetus;
- strādājošā individuālās īpašības un spējas:
 - darba pieredze un pārzināšana;
 - profesionālā sagatavotība;
 - strādājošā vecums;
 - fiziskie rādītāji, piemēram, strādājošā augums, svars un spēks;
 - dzīvesveids;
 - (muguras) problēmu vēsture. Iepriekšējas sāpes muguras lejasdaļā ir viens no drošākajiem faktoriem, kas ļauj prognozēt turpmākas ar darbu saistītas sāpes muguras lejasdaļā⁷;
 - apģērbs, apavi, individuālie aizsardzības līdzekļi;
- psiholoģiskie riska faktori un darba organizācija⁸:
 - liela darba slodze un augsts stresa līmenis;
 - nelabvēlīgi darba apstākļi, piemēram, regulārs strādājošo trūkums, ilgs darba laiks, darba slodze, kontroles trūkums un nevēlama klientu uzvedība;
 - uzņēmuma vadītāju, tiešo vadītāju un kolēģu atbalsta trūkums.

Kopumā var secināt, ka sarežģītāki fiziskie un psiholoģiskie apstākļi var palielināt BKAS risku.⁹

Preventīvo un iejaukšanās pasākumu stratēģijas

Darba devējiem ir jāpielāgo *HORECA* nozarei atbilstošas preventīvo un iejaukšanās pasākumu stratēģijas. Lai nodrošinātu, ka ir ņemti vērā visi darba aspekti, šajā procesā būtu jāiesaista darba ņēmēji.



Riska novērtējums

Darba devējiem ir juridisks pienākums aizsargāt sava darbaspēka veselību un drošību. Darba devējam ir jāizvērtē drošības un veselības riski darba vietā un vajadzības gadījumā jāīsteno attiecīgi uzlabojumi. Šo procesu sauc par riska novērtēšanu. Labs riska novērtējums aptver visas standarta darbības un atspoguļo faktiskos darba procesus. Riska novērtēšanas laikā darba ņēmējiem būtu jāsadarbojas ar darba devēju un tiešajiem vadītājiem. Turpinājumā sniegts procesa apraksts soli pa solim.

Meklējiet iespējamus apdraudējumus

Pirmais solis ir apdraudējumu noteikšana. Apdraudējums ir jebkurš apstāklis vai nosacījums, kas rada nelaimes gadījuma risku. Par BKAS veidošanās riska faktoriem ir uzskatāmas šādas darbības:

- smagu priekšmetu pārvietošana;
- strādāšana, sniedzoties virs plecu augstuma;
- staigāšana un stāvēšana kājās vairākas stundas pēc kārtas;
- saliekšanās vai sniegšanās, lai notīrītu, noberztu vai saklātu galdu, un virtuves piederumu nešana;
- pārkrautu šķīvju un glāžu paplašu celšana.

Noskaidrojiet, kam un kādā veidā var rasties kaitējums

Otrajā solī tiek noteikti riska veidi un cilvēki, kurus tie var skart.

- Pavāri var ciest no kakla sastiepuma un muskuļu saspringuma, ko izraisa ilgstoša stāvēšana kājās un galvas noliekšana lejup, lai sagrieztu pārtikas produktus.
- Trauku mazgātāji var ciest no muguras sāpēm, ko izraisa ilgstoša saliekšanās un trauku mazgāšana izlietnē, kas atrodas pārāk zemu.

Novērtējiet risku un lemiet par rīcību

Trešajā posmā tiek pabeigta riska veidu izvērtēšana un pieņemti lēmumi par nepieciešamajām darbībām.

- Individuālā līmenī – piemēram, vai pārtikas produktu sadalīšanas un sagriešanas mehāniskās ierīces varētu novērst atkārtotu sastiepumu traumas?
- Uzņēmuma līmenī – vai ir iespējama darbību mainīšana, lai novērstu atkārtotas kustības?

Īstenojiet iecerētos pasākumus

Darbības visupirms vajadzētu vērst uz traumu novēršanu, kā arī uz iegūto traumu smaguma pakāpes samazināšanu. Darba ņēmēji būtu jāizglīto par riska veidiem un attiecīgo rīcību viņu aizsardzībai.



Balsta un kustību aparāta slimības (BKAS) *HORECA* nozarē

Apdomāšanai	Riska samazināšana	Iespējamā rīcība
Kā jūs veicat darbu?	<ul style="list-style-type: none">- Izvairieties no neērtām pozām- Izvairieties no plaukstu locītavu saliekšanas vai no pirkstu stiepšanas kustībām- Izvairieties no atkārtotām kustībām- Izvairieties no ilgstošas stāvēšanas kājās- Izvairieties no ilgstošas atrašanās sniegšanās stāvoklī- Ierobežojiet pārnēsāto paplāšu skaitu	<ul style="list-style-type: none">- Nesot paplāti, turiet elkoņus pie ķermeņa- Nolīdzsvarojiet paplāti gan uz plaukstas, gan uz rokas- Pārnēsājot priekšmetus, turiet tos pārmaiņus vienā vai otrā rokā- Lūdziet palīdzību galdu un krēslu pārvietošanā- Ēdiena gatavošanas un trauku mazgāšanas laikā izmantojiet kāju atpūtināšanas stieni¹⁰- Valkājiet piemērotus apavus- Izmantojiet darba virsmas ar maināmu augstumu- Izmantojiet pareizu pacelšanas tehniku- Lai aizsniegtu lietas augstos plauktos, izmantojiet trepes
Kādus instrumentus jūs lietojat?	<ul style="list-style-type: none">- Izmantojiet instrumentus, kas atbilst jūsu vajadzībām un atvieglo jūsu darbu	<ul style="list-style-type: none">- Trauku pārvietošanai izmantojiet apkalpošanas ratus- Izmantojiet telpu uzkopšanas piederumus ar ērtiem rokturiem- Izmantojiet regulējamus skalošanas uzgaļus¹¹- Izmantojiet ergonomiskus nažus, kas ļauj plaukstas locītavai palikt taisnā stāvoklī- Pārtikas produktu sadalīšanā, sagriešanā vai sajaukšanā izmantojiet mehāniskas palīgierīces (piemēram, mikserus)
Kur jūs strādājat?	<ul style="list-style-type: none">- Izmainiet darba vietas iekārtojumu, lai atvieglotu darbu	<ul style="list-style-type: none">- Ielieciet izlietnē kādu priekšmetu, lai trauku mazgāšanas laikā



Balsta un kustību aparāta slimības (BKAS) HORECA nozarē

	<ul style="list-style-type: none">- Ierobežojiet muguras saliekšanu- Izvairieties no sniegšanās kustībām	<p>paaugstinātu darba virsmu¹²</p> <ul style="list-style-type: none">- Pārkārtojiet darba zonu, lai varētu viegli aizsniegt nepieciešamos materiālus; biežāk lietojamās lietas salieciet vienkopus ērtā augstumā
Kas jūs pats esat?	<ul style="list-style-type: none">- Pārlicinieties, ka jūs spējat tikt galā ar darbu- Vai jūsu nespējai ir īslaicīgs vai pastāvīgs raksturs?- Vai jūs esat stāvoklī?	<ul style="list-style-type: none">- Ja nepieciešams, lūdziet palīdzību- Izmantojiet jums piemērotu aprīkojumu- Lūdziet nodrošināt praktiskas mācības vai attiecīgas izmaiņas, lai jūs spētu veikt daba pienākumus
Kā tiek organizēts jūsu darbs?	<ul style="list-style-type: none">- Maziniet nogurumu vai stresu	<ul style="list-style-type: none">- Mainiet veicamās darbības- Centieties regulāri mainīt darba pozas

Pārdomājiet paveikto

Ir svarīgi pārbaudīt, vai netiek radīti jauni apdraudējumi, piemēram, attiecībā uz rokām, augšējām ekstremitātēm vai kaklu, ieviešot pasākumus, kas vērsti pret muguras problēmu risku.

Mācības

Praktiskas mācības ir būtisks priekšnosacījums BKAS novēršanai. Tajās vajadzētu iekļaut šādus tematus:

- roku darba izpildes metodes;
- darba vietas iekārtošana;
- BKAS riska faktoru noteikšana (sk. iepriekš);
- aprīkojuma un instrumentu izmantošana drošā un ergonomiskā veidā;
- individuālo aizsardzības līdzekļu izmantošana;
- darba pārtraukumi un darbu rotācijas princips, lai nodrošinātu organisma atpūtu.

Politikas/likumdošanas aspekti

Eiropas mērogā uz BKAS jomu (ne)tieši attiecas vairākas direktīvas (sk. tabulu).



Balsta un kustību aparāta slimības (BKAS) HORECA nozarē

Ar BKAS saistītās Eiropas direktīvas (2006. gada jūnijs)¹³

Direktīva	Tēma
89/391/EEK (12.06.1989.) Publicēšanas diena: 29.06.1989. Pieejama: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/1	Pamatdirektīva Šī vispārīgā direktīva par pasākumiem, kas ieviešami, lai uzlabotu darba ņēmēju drošību un veselības aizsardzību, nav tieši saistīta ar BKAS. Tomēr tā nosaka darba devēju pienākumu veikt nepieciešamos pasākumus, lai nodrošinātu strādājošo darba drošību un veselības aizsardzību jebkurā darba jomā.
89/654/EEK (30.11.1989.) Publicēšanas diena: 30.12.1989. Pieejama: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/2	Darba vieta Direktīva nosaka minimālās prasības attiecībā uz drošību un veselības aizsardzību darbavietā un darbavietās, ko izmanto pirmoreiz. Prasības detalizēti aprakstītas direktīvas pielikumos. Prasības par brīvu kustību darba vietā attiecas arī uz BKAS novēršanu.
89/655/EEK (30.11.1989.) Pieejama: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/3 89/656/EEC (30.11.1989.) Pieejama: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/4 Publicēšanas diena: 30.12.1989.	Darba aprīkojums, PPE Direktīva 89/655/EEK un 89/656/EEK attiecas uz darba aprīkojuma piemērotību un individuālajiem aizsardzības līdzekļiem. Aprīkojuma piemērotība ietekmē BKAS risku. Jebkuram individuālajam aizsardzības līdzeklim jāatbilst ergonomikas prasībām un darba ņēmēja veselības stāvoklim, kā arī jābūt ērti valkājamam pēc attiecīgas pielāgošanas.
90/269/EEK (29.5.1990.) Publicēšanas diena: 21.06.1990.	Kravu apstrāde ar rokām (sk. turpinājumā)
90/270/EEK (29.5.1990.) Publicēšanas diena: 21.06.1990.	Displeju ierīces (sk. turpinājumā)
93/104/EK (23.11.1993.) Publicēšanas diena: 13.12.1993. Pieejama: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/74	Darbalais Direktīva attiecas uz darba laika noteikšanas kārtību. Darbs, kurā tiek veiktas atkārtotas kustības, monotons darbs, nogurums un darba laika grafiks ir faktori, kas var palielināt BKAS risku. Direktīva nosaka ar šiem faktoriem saistītās prasības; piemēram, darba pārtraukumus, iknedēļas atpūtas laiku, ikgadējo atvaļinājumu, darbu naktī, maiņu darbu un darba organizāciju.
98/37/EK (22.06.1998.) Publicēšanas diena: 23.07.1998. Pieejama: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/32	Mašīnas Dalībvalstu normatīvo un administratīvo aktu tuvināšana attiecībā uz mašīnām.
2002/44/EK (25.06.2002.) Publicēšanas diena: 06.07.2002. Pieejama: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/19	Fizikāli faktori (vibrācijas) Darba ņēmēju pakļaušana riskiem, ko rada fizikāli faktori.



Balsta un kustību aparāta slimības (BKAS) *HORECA* nozarē

Uz BKAS profilaksi vistiešāk attiecas šādas direktīvas:

Eiropas Savienības Direktīva 90/269/EEK (<http://osha.europa.eu/data/legislation/6>) nosaka minimālās prasības attiecībā uz drošību un veselības aizsardzību kravu apstrādē ar rokām.

Darba devējiem jāizmanto atbilstoši līdzekļi, lai

- strādniekiem nebūtu jāapstrādā kravas ar rokām;
- veiktu nepieciešamos organizatoriskos pasākumus riska samazināšanai, ja nav iespējams izvairīties no kravu apstrādes ar rokām;
- nodrošinātu, ka strādājošie saņem pietiekamu informāciju par kravas svaru, smaguma centru vai smagāko pusi, ja iepakojuma svars nav vienmērīgs;
- nodrošinātu atbilstošas mācības un precīzu informāciju par kravu pareizu apstrādi.

Eiropas Savienības Direktīva 90/270/EEK (<http://osha.europa.eu/data/legislation/5>) nosaka minimālās prasības attiecībā uz drošību un veselības aizsardzību darbā ar displeju ierīcēm.

Darba devējiem ir pienākums:

- analizēt darba vietas;
- novērtēt darba drošības un veselības aizsardzības apstākļus;
- novērst jebkādu risku attiecībā uz redzi, fiziskām problēmām un psiholoģisko stresu.

Viena no Eiropas direktīvām ir būtiska BKAS novēršanā gados jauno strādājošo grupā, kas veido lielu daļu no *HORECA* nozarē nodarbinātajiem. Direktīva nosaka darba devēju pienākumu maksimāli samazināt riska veidus, kas var skart gados jaunus darba ņēmējus. Gados jaunie darba ņēmējiem vajadzētu sadarboties ar darba devējiem un tiešajiem vadītājiem un panākt, ka viņi ievēro labu praksi attiecībā uz darba drošības un veselības aizsardzības procedūrām darba vietās.

Eiropas Direktīva 94/33/EK (<http://osha.europa.eu/data/legislation/18>) par jauniešu darba aizsardzību nosaka darba devējiem šādas prasības:

- ņemt vērā gados jauno darba ņēmēju pieredzes trūkumu un brieduma trūkumu, lai spētu novērtēt ar viņu veselību un drošību saistīto risku;
- veikt riska novērtēšanu, pirms gados jauns darba ņēmējs sāk darba pienākumu pildīšanu;
- ņemt vērā riska novērtējumu, nosakot, vai gados jaunam darba ņēmējam var atļaut veikt konkrēto darbu.

Attiecībā uz gados jaunu darba ņēmēju darba apstākļiem un BKAS novēršanu būtiskas var būt arī citas Eiropas direktīvas, standarti un vadlīnijas, kā arī katras konkrētās dalībvalsts tiesiskais regulējums.



Balsta un kustību aparāta slimības (BKAS) *HORECA* nozarē

Secinājumi un plašākas informācijas avoti

Neērtas darba pozas, atkārtotas kustības un kravu apstrāde ar rokām, turklāt pastāvot nelabvēlīgiem darba apstākļiem, ir raksturīgas *HORECA* nozares darbu pazīmes. Šie un daudzi citi faktori var noteikt, vai darba ņēmējs ir pakļauts BKAS veidošanās riskam. Tā kā šīs veselības problēmas ir grūti ārstējamas un tās var nopietni un ilgstoši ietekmēt darba ņēmēju veselību, preventīvajiem pasākumiem ir izšķiroša nozīme.

Likums nosaka, ka darba devējam ir jā rūpējas par savu darba ņēmēju veselības aizsardzību un darba drošību. Darba devējs ir atbildīgs par risku novērtēšanu darba vietā un darba drošības un veselības aizsardzības standartu pilnveidošanu attiecībā uz visiem darba ņēmējiem.

Daži ieteikumi pašiem strādājošiem: pietiekami bieži izmantojiet pārtraukumus, veicot darbus, kuros ir atkārtotas kustības, vai fiziski smagu darbu; bieži kustieties un mainiet darba pozas; ievērojiet brīdinošus simptomus, piemēram, noguruma uzkrāšanos un sāpes darba dienas beigās.

Informācijas resursi

Ir pieejama plaša informācija, kurā galvenā uzmanība tiek pievērsta BKAS jautājumiem *HORECA* nozarē, kā arī vispārīgāka informācija. Turpinājumā norādīti daži šādas informācijas avoti.

Informācija par BKAS problēmām *HORECA* nozarē

„Gados jaunu darba ņēmēju sastiepumu problēmas restorānu un sabiedriskās ēdināšanas nozarē”; tīmekļa vietne:

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

Informācija par BKAS kontroli un novēršanu ir atrodama dažādās aktivitāšu sadaļās, piemēram, „Galdu klāšana”, „Tīrīšana” un „Sastiepumi”.

Informācijas kopsavilkums par dažādiem darbiem un padomi, kā izvairīties no traumām, strādājot ātrās ēdināšanas iestādēs, ēku apkopes darbos, pārtikas preču veikalos, birojos un kinoteātros.

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

„Kā es izvairījos no atkārotām sastiepumu traumām”; tīmekļa vietne: <http://www.howibeatrsi.com/> Šajā tīmekļa vietnē pastāstīts, kā gados jauns darba ņēmējs rīkojās, lai pārvarētu savas BKAS problēmas.

Norādījumus par restorānu darba drošības mācībām sniedz Veselības aizsardzības, darba drošības un darba ņēmēju kompensāciju komisija:



Balsta un kustību aparāta slimības (BKAS) HORECA nozarē

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

Vispārīga informācija

Apvienotās Karalistes Veselības aizsardzības un darba drošības komisija sniedz darba ņēmējiem padomus muguras sāpju jautājumos un informāciju par dažādu darba uzdevumu vai darbu riska novērtēšanu:

<http://www.hse.gov.uk/msd/>

„Darba drošības ieteikumu kopsavilkums — ar ergonomiskajiem riska veidiem saistīto traumu novēršana”, ko ir sagatavojusi Veselības aizsardzības, darba drošības un darba ņēmēju kompensāciju komisija; tīmekļa vietne:

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



Balsta un kustību aparāta slimības (BKAS) HORECA nozarē

¹ Klein Hesselink J., Houtman I., van den Berg R., van den Bossche S., van den Heuvel F. *EU hotel and restaurant sector: work and employment conditions*. - Dublina, Īrija: EFILWC, 2004.

² Houtman I.L.D., Andries F., van den Berg R., Dhondt S. *Sectoral profiles of working conditions*. - Dublina, Īrija: EFILWC, 2002.

³ Eiropas Darba un dzīves apstākļu uzlabošanas fonds. *European survey on working conditions, 1995-2000*. Pieejams tīmekļa vietnē <http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.

⁴ Eiropas Darba un dzīves apstākļu uzlabošanas fonds. *European survey on working conditions, 1995-2000*. Pieejams tīmekļa vietnē <http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.

⁵ Eiropas Darba un dzīves apstākļu uzlabošanas fonds. *Working conditions in the acceding and candidate countries 2001*. Pieejams tīmekļa vietnē <http://www.eurofound.eu.int/ewco/surveys/ccindex.htm>

⁶ Ziemeļrietumu apgabalu un Nunavutas Darbinieku kompensāciju padome. *Safety and the young worker – students manual*. Pieejams tīmekļa vietnē http://www.wcb.nt.ca/publications/S_YWStudentManual.pdf

⁷ Op De Beeck R., Hermans V. *Research on work-related low back disorders*. - Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra, 2000. - 67. lpp.

Pieejams tīmekļa vietnē http://www.osha.eu.int/publications/reports/204/lowback_en.pdf

⁸ Houtman I.L.D., Andries F., van den Berg R., Dhondt S. *Sectoral profiles of working conditions*. - Dublina, Īrija: EFILWC, 2002.

Klein Hesselink J., Houtman I., van den Berg R., van den Bossche S., van den Heuvel F. *EU hotel and restaurant sector: work and employment conditions*. - Dublina, Īrija: EFILWC, 2004.

⁹ Devereux J.J., Vlachonikolis I.G., Buckle P.W. *Epidemiological study to investigate potential interaction between physical and psychosocial factors at work that may increase the risk of symptoms of musculoskeletal disorders of the neck and upper limb*. - *Occup Environ Med*, 2002. - 59:269-77.



Balsta un kustību aparāta slimības (BKAS) *HORECA* nozarē

Dempsey P.G., Filiaggi A.J. Task demands and musculoskeletal discomfort among restaurant wait staff. – Ergonomics, 2006. - 93-106.

10 Pusaudžu vecuma darba ņēmēju darba drošība restorānos – elektroniskais rīks, <http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

¹¹ Pusaudžu vecuma darba ņēmēju darba drošība restorānos – elektroniskais rīks, <http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

¹² Pusaudžu vecuma darba ņēmēju darba drošība restorānos – elektroniskais rīks, <http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

¹³ *Gauthy R. Musculoskeletal disorders: where we are, and where we could be. - 2005.*
Pieejams tīmekļa vietnē <http://hesa.etui-rehs.org/uk/dossiers/files/Newsletter27p22-27-en.pdf>