

Úvod do používania pomôcok na otvorenie diskusie

Scenáre pomôcok na otvorenie diskusie sú zdrojom na uľahčenie skupinových diskusií na pracovisku alebo počas odbornej prípravy. Tieto pomôcky na otvorenie diskusie zahŕňajú scenáre, ktoré boli navrhnuté na použitie v prípade zamestnancov vykonávajúcich úlohy, ktoré majú potenciál spôsobovať muskuloskeletálne poruchy, ako aj ich manažérov a vedúcich pracovníkov, a scenáre, ktoré boli navrhnuté na podporu potreby rýchlej a efektívnej komunikácie medzi zamestnancom a jeho manažérom o muskuloskeletálnych zdravotných problémoch. Tieto scenáre možno použiť ako východiskový bod na začatie diskusie s navrhnutými témami a úvodnými otázkami. Sú vhodné pre použitie v rámci diskusných workshopov alebo na úvod školenia.

Väčšie skupiny by sa mohli rozdeliť do menších skupín alebo párov, aby prediskutovali jednotlivé scenáre, témy na diskusiu a svoje názory. Skupiny by sa potom mali znova spojiť a podeliť sa o svoje názory. Ak facilitátor rozdelí väčšiu skupinu na menšie skupiny, každá z nich by mohla dostať rovnaký scenár alebo všetky môžu dostať odlišné scenáre.

- Použité situácie majú poukázať na niektoré problémy, ktorým zamestnanci čelia, a na dôležitosť porozumenia podnikovým postupom týkajúcim sa prevencie muskuloskeletálnych porúch vrátane toho, aká zodpovednosť prináleží zamestnávateľom a aká zamestnancom.
- Situácie sa môžu prispôbiť tak, aby sa v nich premietli potreby organizácie prostredníctvom začlenením jej vlastných politík a postupov týkajúcich sa prevencie muskuloskeletálnych porúch.
- Vďaka diskusii by sa zamestnanci mali cítiť lepšie pripravení a lepšie informovaní, aby mohli čeliť situáciám, v ktorých sa vyžadujú rozhodnutia na základe úsudku.
- Vďaka diskusii by zamestnanci, manažéri a vedúci pracovníci mali uznať dôležitosť včasného hlásenia príznakov v rámci znižovania rizika rozvinutia muskuloskeletálnych porúch u zamestnancov, a v rámci podpory udržateľného pracovného života.

Facilitátori môžu tiež zvážiť prispôbenie scenárov a otázok iným pracovným miestam a pracovným situáciám a zároveň zachovať rovnaký prístup.

Ďalšie informácie o muskuloskeletálnych poruchách

Na ďalej uvedených odkazoch nájdete zdroje od agentúry EU-OSHA s priamymi informáciami užitočnými pre prípravu aktivít o muskuloskeletálnych poruchách a o ich prevencii. Informačné letáky („factsheet“) možno použiť aj ako podklady pre účastníkov:

- *Zdraví zamestnanci, prosperujúce podniky – praktická príručka k dobrým podmienkam na pracovisku: riešenie psychosociálnych rizík a muskuloskeletálnych porúch v malých podnikoch:* <https://osha.europa.eu/sk/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- Poškodenia podporno-pohybovej sústavy: <https://osha.europa.eu/sk/themes/musculoskeletal-disorders>
- Factsheet 71 – Problematika poškodení podporno-pohybovej sústavy: <https://osha.europa.eu/sk/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>
- Factsheet 72 – Poruchy krku a horných končatín súvisiace s prácou: <https://osha.europa.eu/sk/tools-and-publications/publications/factsheets/72/view>
- Factsheet 73 – Nebezpečenstvá a riziká spojené s ručnou manipuláciou s bremenami na pracovisku: <https://osha.europa.eu/sk/tools-and-publications/publications/factsheets/73/view>
- Factsheet 87 – Rozmanitosť pracovnej sily a hodnotenie rizík: zaručene bude každý zahrnutý Zhrnutie správy agentúry: <https://osha.europa.eu/sk/publications/factsheet-87-workforce-diversity-and-risk-assessment-ensuring-everyone-covered-summary/view>

- E-fact 19 – Prevencia rizík vibrácií v stavebníctve: <https://osha.europa.eu/sk/publications/e-facts/efact19/view>

Ďalšie informácie o vedení a participácii zamestnancov

- *Participácia zamestnancov v oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci – praktická príručka*: https://osha.europa.eu/sk/tools-and-publications/publications/reports/workers-participation-in-OSH_guide/view
- *Vedenie na riadiacej úrovni v oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci – praktická príručka*: https://osha.europa.eu/sk/tools-and-publications/publications/reports/management-leadership-in-OSH_guide/view

Ďalšie zdroje školení

- *Zdroje školení Napo – súbor nástrojov Understanding musculoskeletal disorders (Pochopenie muskuloskeletálnych porúch)*: <https://www.napofilm.net/sk/learning-with-napo/napo-in-the-workplace/>: tieto pomôcky na otvorenie diskusie sa dajú použiť v kombinácii s rôznymi diskusnými aktivitami týkajúcimi sa muskuloskeletálnych porúch na pracovisku, ktoré sú navrhnuté na použitie s filmami Napo. Kliknutím na odkaz nájdete ponuku s návrhmi možného použitia kombinácií aktivít z týchto dvoch zdrojov.

Pomôcka na otvorenie diskusie 1: Vodič dodávky

Ak pracujete pre doručovaciu spoločnosť, ste zodpovední za bezpečné a včasné doručenie balíkov do domácich aj obchodných priestorov. Ak je to potrebné, balíky sa označujú podľa hmotnosti. Z dôvodu prevádzkovej efektívnosti sa však počet balíkov, ktoré musíte denne doručiť, zvýšil o 10 %.

Napriek tomuto zvýšeniu sa vám práca skutočne páči, ale máte obavy z toho, aký bude mať táto dodatočná aktivita vplyv na vašu pohodu.

Čo urobíte?

Témy na diskusiu

- Myslíte si, že zvýšenie pracovnej záťaže o 10 % bude pravdepodobne viesť k rozvoju muskuloskeletálnej poruchy? Ak áno, aké druhy muskuloskeletálnych porúch by to mohlo spôsobiť a čo by sa dalo urobiť na ich prevenciu?
- Pre jednotlivcov sú muskuloskeletálne poruchy bolestivé a v mnohých prípadoch obmedzujú život. Aký dopad však môžu mať na celú organizáciu a prečo?
- Ak ste vodičom dodávky, vystavujete sa rizikám spojeným s jazdou a muskuloskeletálnymi poruchami. Ako by vývoj muskuloskeletálnej poruchy ovplyvnil vaše jazdenie?
- Ako by ste na vaše obavy upozornili zamestnávateľa? Ak by sa u vás objavili príznaky alebo únava, ako by ste na tieto problémy upozornili zamestnávateľa?
- Ako môžu zamestnanci a vedenie organizácie v budúcnosti spolupracovať v záujme vytvorenia zdravej budúcnosti, aby sa predišlo podobným situáciám?

Ďalšie informácie

- EU-OSHA, *Zdraví zamestnanci, prosperujúce podniky – praktická príručka k dobrým podmienkam na pracovisku: riešenie psychosociálnych rizík a muskuloskeletálnych porúch v malých podnikoch*: <https://osha.europa.eu/sk/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- Webové sídlo organizácie Scottish Occupational Road Safety Alliance (Škótska aliancia pre bezpečnosť na cestách v práci): www.scorsa.org.uk (bezplatné informácie a rady vrátane prístupu k usmerneniam Royal Society for the Prevention of Accidents sú k dispozícii aj na webovom sídle www.rospa.org.uk)
- EU-OSHA, elektronická príručka o bezpečnosti vozidiel VeSafe: <https://eguides.osha.europa.eu/vehicle-safety/>