



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ



ЕВРОПЕЙСКИ СОЦИАЛЕН ФОНД



ИЗПЪЛНИТЕЛНА АГЕНЦИЯ
"ГЛАВНА ИНСПЕКЦИЯ ПО ТРУДА"

ЕВРОПЕЙСКИ СОЦИАЛЕН ФОНД 2007 – 2013
АГЕНЦИЯ ПО ЗАЕТОСТТА
ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА "РАЗВИТИЕ НА ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ"

ПРОЕКТ BG051PO001-2.3.01
ПРЕВЕНЦИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТ И ЗДРАВЕ ПРИ РАБОТА
РАБОТА, СИГУРНОСТ, ЖИВОТ

КОДЕКСИ НА "ДОБРИ ПРАКТИКИ";
ТЕХНИЧЕСКИ ПРАВИЛА,
РЪКОВОДСТВО С ПРАКТИЧЕСКИ ПРАВИЛА
И РЪКОВОДНИ ПРИНЦИПИ ПО БЕЗОПАСНОСТ
И ЗДРАВЕ ПРИ РАБОТА

ДЪРЖАВНО УПРАВЛЕНИЕ



ИЗПЪЛНИТЕЛНА АГЕНЦИЯ ГЛАВНА ИНСПЕКЦИЯ ПО ТРУДА

София – 2012

Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на Оперативна програма "Развитие на човешките ресурси", съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз

Инвестира във вашето бъдеще!

Здравето не е всичко, но без здраве всичко е нищо.

(Шопенхауер, (1788–1860), немски философ)

В тази брошура ви представяме част от добрите практики по безопасност и здраве при работа, валидни за служителите в държавната администрация.

Пълният текст ще намерите в Кодекса – Ръководството с практически правила и ръководни принципи по безопасност и здраве при работа.

Всички мерки и практики са базирани на изискванията и нормите, отразени в нормативните документи, което на практика превръща техния характер от пожелателен в препоръчителен. Спазването на задължителните от законите и наредбите изисквания предпазва работодателите от предвидените за неизпълнението им санкции. Въвеждането в практиката по БЗР на препоръчителните мерки в съчетание със задължителните свидетелства за добра фирмена политика и води към по-добри социални и икономически резултати.

Водещият мотив за разработването е **разбирането** за изключителната полза от кодекса на добри практики.

Останалите мотиви са убеждението, осъзнаването и осмислянето на необходимостта да се анализират всички аспекти, свързани с появата на т.н. „**нови рискове**“.

Интересът към новите рискове е много актуален предвид две основни презумции:

Нулев риск няма!

Не съществува човешка дейност, която не влияе върху организацията!

Прочетете всичко за „новите рискове“ в сектор „Държавно управление“ в Кодекса!

Служителите в „Държавно управление“ работят с висока скорост и при кратки срокове в най-голяма степен в сравнение с останалите отрасли. Честотата на прекъсване на работа в сектора е голяма, непрекъснато възникват нови спешни задачи, а възможността за получаване на подкрепа на работното място в сектора е много ниска. В достъпната литература това са най-често идентифицираните източници на напрежение при

работа и професионален стрес. Нещо повече, опитът от трудовомедицинското обслужване показва, че в сектора, където преобладаващият брой работещи са с високо образователно ниво и научни степени много често изискванията, отговорностите, опасностите на работното място и свързания с тях риск се пренебрегват.

Защо е важно да се работи за промоция на здравето на работното място?

„Промоция“ означава действие за подпомагане, съдействие, поддръжка, подкрепа на растеж или развитие на нещо. Промоция на здравето на работното място е съчетание от усилията на работодателите, работещите и обществото за подобряване на здравето и благополучието при работа. Работното място е добър избор за реализиране на мерки за промоция на здравето. То обединява хора близки по образование, възраст, социален статус, основна производствена дейност, които могат ефективно да се подкрепят при спазването на някои постороги изисквания.

ЗАПОМНЕТЕ:

- Защитата на здравословните условия на труд излиза извън рамките на законните изисквания. Тя се основава на доброволни действия от двете страни.
- Програма за насърчаване на здравословни условия на труд може да бъде успешна само ако е включена като постоянен елемент във всички процеси на организацията.



Ключов елемент при установяване на съответствието на работния процес, работната среда, работното оборудване и обзавеждането на работните места е оценката на риска!

Първата стъпка при оценката на риска винаги изисква **идентификация на опасностите и засегнатите лица**. Тази стъпка е много важна и до голяма степен предопределя времетраенето и трудоемкостта на следващите стъпки.

Обърнете **специално внимание** на проблемите на пола и на групите работещи, които могат да бъдат изложени на повишен риск или да имат по-специални изисквания. Това са лицата с **повишена чувствителност и намалена резистентност**: работещи с увреждания, нуждаещи се от специална закрила; млади и възрастни работници; бременни жени; необучен и неопитен персонал; работещи с проблеми на имунната система; работещи с влошено здравословно състояние; работещи, приемащи лекарства, които могат да повишат тяхната уязвимост към увреждания.

Обърнете внимание на групата често и дълго боледуващи лица.

Втората стъпка е определяне на елементите на риска:

- тежест на вредата;
- вероятност за нанасяне на вредата и
- експозиция (честота, продължителност и специфика).

Третата стъпка е собствено оценката на риска и на въведените предпазни мерки.

Четвъртата стъпка е документиране на оценката на риска.

Последната стъпка при оценката на риска е контрол и управление на риска.

Важно е да изберете подходяща методика за оценяване!

Искате ли да знаете повече за оценката на риска за да направите правилен избор?

Прочете по тази тема написаното в Кодекса!

ЗАПОМНЕТЕ:

Опасност може да представлява всеки източник на вреда – физическо нараняване и/или увреждане на здравето.

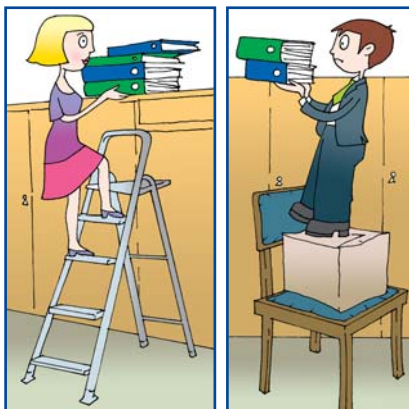
Опасността може да произтича от определено свойство или присъща способност на работното оборудване, инструментите, съоръженията, сградите и др., както и от технологиите, суровините, материалите, организацията на труда. Опасността може да произтича също от временното или инцидентното състояние на работното място, пътищата (проходите) към и от него.

Нека сега заедно да направим идентификация на опасностите за служителите в сектор „Държавно управление“!

Но преди това, съгласно заповедта на работодателя трябва да направим програма за оценка на риска.

БИОМЕХАНИЧНИ ОПАСНОСТИ

Става дума за: нараняване от остри ръбове на обзавеждането или оборудването на работните места; охлузване от грави повърхности; удар в издаващи се части; подхлъзване, падане и нараняване поради мокри и хлъзгави подове; спъване, падане и нараняване поради неравности на пода, влачеци се проводници или изпуснати малки предмети (моливи, хими-



калки); навехване, падане при неправилно спъване; злополуки при използване на стълби или неподходящи предмети за спъване и гр.

Сериозен проблем в сектора са проявите на **непредпазливост** – бдителността намалява, намират се мотиви за приемане на дадени рискове и пренебрег-

ване на някои мерки за безопасност. Освен некомпетентност или недисциплинираност, причина за проявите на непредазливост могат да бъдат липсата на контрол или прекомерна умора и стрес на работното място. Дори при отсъствие на видими причини подхлъзване и падане е възможно поради понижено внимание при движение (например слизане по стълби с ръце в джобовете) на бързащи стресирани служители. Високото ниво на стрес при работа неизбежно се отразява на броя и тежестта на трудовите злополуки.

В редица случаи се касае просто за пренебрегване на грес-кода в държавната администрация и носенето на тесни, стъващи движенията дрехи и неподходящи обувки с ток над 7 см при жените.

Ако искате да узнаете златните правила на грескода в офиса прочетете Кодекса.

Здравните последици са различни по тежест и локализация травми (изкълчване, навяхване или счуване), рани и повърхностни наранявания. Отсъствията от работа за лечение на травмите и рехабилитацията понякога траят няколко месеца.

Проблемите за биомеханичните опасности на работното място трябва да са част от инструктажите.

ФИЗИЧНИ, ХИМИЧНИ И БИОЛОГИЧНИ ОПАСНОСТИ

В част 6 от ISO 9241 се препоръчват параметри на работната среда, които създават оптимални условия за работа по отношение на микроклимат, шумов и светови комфорт и се приемат за добра практика, а именно:

Температура: 19 – 23 °C;

Влажност: 40 – 60 %;

Скорост на въздуха: < 0.25 m/s;

Шум: < 55 dB(A), ако задачата изисква концентрация и < 60 dB(A) при други задачи;

Осветеност: обща 300 – 500 lx в работната зона и на работната повърхност.

Замърсеният въздух в помещенията е сериозна опасност за административните служители. В него освен микроорганизми (бактерии, вируси и гъбички) се откриват: амоняк, азбест, CO₂, CO, фор-

малдеhid, фреони, метилов алкохол, азотни оксиди, озон, олово, живак, полихлорирани бифенили, дибензофуран, диоксини, пестициди, радон и др. продукти на радиоактивен разпад, органични разтворители: метилен хлорид, 1,1,1-трихлоретан, перхлоретилен, хексан, хептан, етанол, ксилен, финни прахови частици (ФПЧ), никотин, полициклични ароматни въглеводороди (ПАВ), летливи органични съединения (ЛОС) и др. В сгради, строени преди 1970 г. са използвани строителни материали, съдържащи азбест.

Повече за източниците на т.нар. „офисен смог“ и здравните последици ще откриете на страниците на Кодекса!

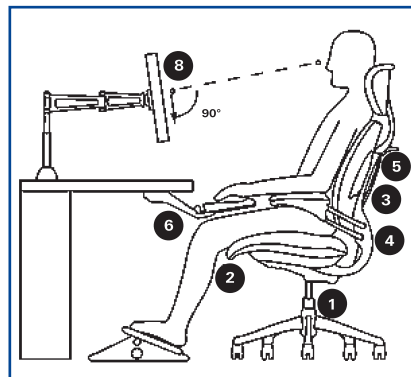
БЕЗОПАСНА РАБОТА С ВИДЕОДИСПЛЕЙ

Основните опасности при работа с видеодисплей са:

- Обездвижването;
- Повтарящите се движения на цялата ръка и на китката, силната концентрация и претоварване с информация;
- Голямото сензорно напрежение и психично натоварване поради кратките срокове, разнообразието и сложността на задачите, честата смяна на дневния план за работа, неадекватна подкрепа от ръководството и колегите;
- Неподходящото осветление, шумът и неподходящите температури.

Здравните последици са увреждания на мускулно-скелетната система.

Ако сте държавен служител или работите в администрация вслушайте се в съветите на специалистите!

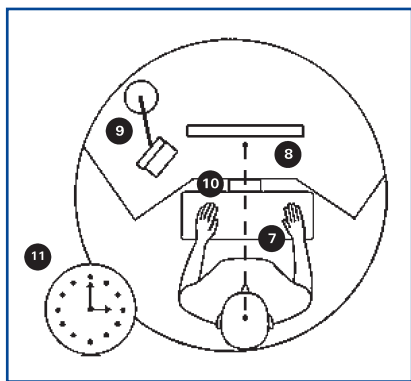


Спазвайте правилата от краткия справочник по ергономия!

1. Повдигнете или свалете седалищната част на вашия стол, така че бедрата ви да са успоредни на пода, а стъпалата ви да са плътно върху него или върху поставка за крака.

2. Регулирайте дълбочината на седалищната част, така че да имате поне 2" (5 см) отстояние от задната част на коленете ви до предната част на стола.

3. Регулирайте височината на вашата облегалка, така че лумбалната извивка да пасне удобно на гърба ви.



4. Регулирайте наклона на облегалката на вашия стол (ако е необходимо), за да се възползвате от различните ъгли на накланяне. Избягвайте използването на блокировки за накланянето.

5. Облегнете се назад и се отпуснете в стола си, за да позволите на облегалката да осигури пълна опора за горната част на тялото ви.

6. Разположете поставката с вашата клавиатура на 1 – 1.5" (2,5 – 4 см) над бедрата ви и променете ъгъла на клавиатурата, така че да се наклони навън спрямо тялото ви. Дръжте китките си в изправено, неутрално положение, докато пишете, и опрете върха на дланите си (а не самите китки) върху опора за дланите.

8. Разположете вашия монитор поне на една ръка разстояние, като най-горният ред с текст трябва да бъде на или малко под нивото на очите. Наклонете монитора леко навън спрямо тялото ви, така че зрителната ви линия да бъде перпенди-

кулярна на монитора.

7. Поставете вашата мишка близо до клавиатурата (за предпочитане върху поставка за мишка), за да намалите усилията да я достигате. Избягвайте да фиксирате китката си върху бюрото. Вместо това, плъзгайте върха на дланта си по повърхността, върху която работите с мишката, като използвате цялата си ръка, за да я движите.

9. Поставете вашата настолна лампа от страната срещу вашата пишеща ръка. Насочете светлината към хартиените документи, но я отклонявайте далеч от монитора, за да намалите отблясъците.

10. Подравнете вашия монитор и интервалния клавиш на клавиатурата ви с оста на симетрия на вашето тяло. Погледете често използваните работни материали, така че да ги достигате лесно, за да минимизирате извиванията и протеганията.

11. Правете по две или три почивки за по 30 до 60 секунди на всеки час, за да позволите на тялото си да се възстанови от периодите на постоянно повтарящо се напрежение.

Ако се налага често да използвате лаптоп помнете няколко прости правила!

Избягвайте: показаните 2 пози с изразен наклон на главата напред, прегърбени рамене, без опора за гърба, без достатъчна опора на бедрата и краката. Не слагайте лаптопа върху сгънатите





крака. Лаптопът е без опора и освен това не се охлажда добре ако дълго време е върху бедрата. При сгънати колена под остър ъгъл се нарушава циркулацията на кръвта и краката изтръпват.

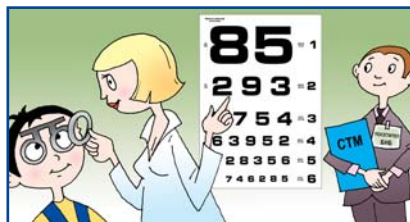
Ето това е правилната поза! Така изглежда работното място, оборудвано с подходящ ергономичен стол, подложка за крака, настолна лампа, държател за документи, мишка и клавиатура.



При работа с видеодисплей работодателят има за задължение да анализира работните места, да осигурява информация и обучение на работниците, да планира дневното разписание на заетите, да

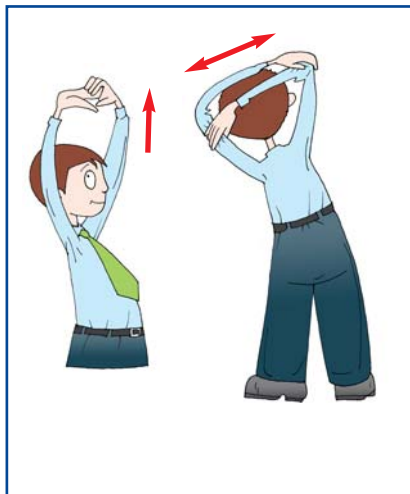
обезопасява и предпазва очите и зрението на работниците. Честотата на очните прегледи в зависимост от възрастта на служителя е определена в чл. 9 от Наредба №7/2005 г., а именно:

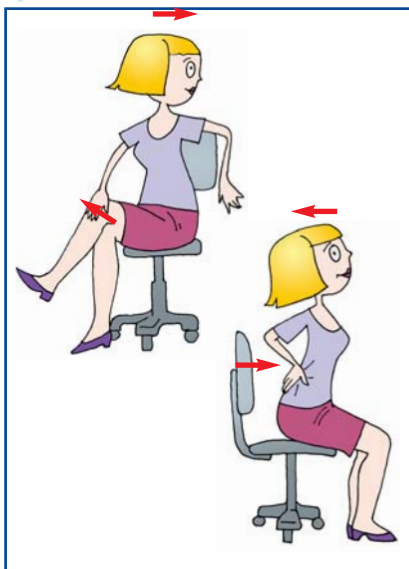
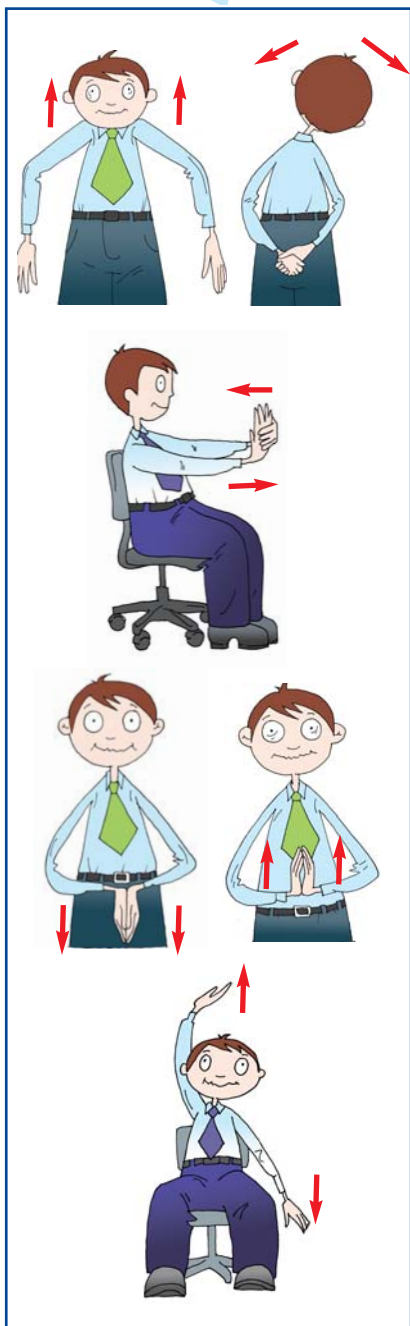
1. преди започване на работа с видеодисплей;
2. един път на три години за лицата, не навършили 40 години, и ежегодно за лицата, навършили 40 години;
3. при оплаквания от смущения на зрението, които могат да се дължат на работа с видеодисплей.



Физическите упражнения за намаляване на умората на зрителния анализатор и опорнодвигателния апарат при работа с видеодисплей в принудителна седяща работна поза може да изпълнявате на работното си място.

Те представляват комплекс от упражнения за главата, очите и долните крайници, които е желателно да изпълнявате в посочената последователност:





Това е само един примерен комплекс упражнения. Още упражнения ви предлагаме на страниците на Когекса.

Крият ли риск за здравето на служителите сградите с централно охлаждане през летния сезон?

В помещенията с кондиционери, снабдени с мокри филтри за увлажняване на въздуха много бързо се появяват и развиват плесени и патогенни микроорганизми – причинители на сериозни заболявания, напр. легионелози (труднолечими пневмонии с възможен летален изход).

Развиват се признаците на т.нар. „**sick building syndrome**“, който бързо прераства в епидемия и се характеризира с широк спектър симптоми: от поведенчески отклонения и оплаквания от главоболие, световъртеж, слабост, тежест в гърдите, задушаване до алергии и инфекциозни респираторни заболявания като Легионелоза, Понтиак-треска и др.

НОВИТЕ РИСКОВЕ – ПСФ, НАСИЛИЕ И ПРОФЕСИОНАЛЕН СТРЕС

Стресът на работното място може да засегне всеки и на всяко ниво.

Хората преживяват стрес, когато усетят, че има **дисбаланс между изисква-**

нията, които им се поставят, и ресурсите, с които разполагат, за да отговорят на тези изисквания. Стресът се превръща в заплаха за безопасността и здравето, когато стресогенната обстановка на работното място става ежедневие. Високото ниво на стрес е причина за редица разстройства на нормалната функция на организма и заболявания. Спектърът на емоционалните, поведенческите и здравните последици е много широк: от хронична умора до депресия, вкл. безсъние, тревожност, мигрена, раздразнителност, избухливост, плаксивост, прекомерно тютюнопушене и злоупотреба с алкохол. Хроничният стрес води до артериална хипертония и може да предизвика инфаркт на миокарда и мозъчно-съдова болест.



Вашият работодател трябва да открие причините за стреса, свързан с работата, да направи оценка на рисковете и да предприеме превантивни действия преди вие да сте се разболели.

Съвети към работодателите, служителите и отговорните лица по БЗР и техники за справяне със стреса са описани на страниците на Кодекса.

Към т.нар. „нови рискове“ на работното място се отнасят още проявите на **тормоз и насилие**.

Тормозът (наричан още безпокойство, малтретиране или психологическо насилие) е проява на поведение, насочено към даден служител или група служители, целящо измъчване, унижаване, подценяване или заплахване на тормозеното лице.

Физическото насилие е един от най-



сериозните професионални рискове. То включва обиди, заплахи или физическа агресия. Физическо насилие от страна на членове на обществото (недоволни граждани, работодатели и др.) заплахва служителите от звеното „Административно обслужване“ и служителите, упълномощени от държавата да извършват контрол.

Добрите практики и ИА ГИТ предлагат съвети към страните при стрес и **осигуряват достъп до практически решения и инструменти**. Те могат да ви бъдат полезни и можете да ги ползвате в работата си за намаляване на психосоциалните рискове и за предпазване от стрес.

Потърсете ги в Кодекса!

ОЦЕНКА НА РИСКА ЗА ПОМОЩЕН ПЕРСОНАЛ (ШОФЬОРИ, ОБЩИ РАБОТНИЦИ И ЧИСТАЧИ)

В работата на **шофьорите** при съвременните условия има две опасности. Първата може да се нарече „бърз убиец“, тъй като става дума не само за здравето, понякога – за живота. Това е **пътно-транспортното произшествие**, независимо по чия вина.

Втората опасност е „бавен убиец“. Става дума за **принудителната продължителна седяща работна поза** и последиците за здравето не толкова от ергономична гледна точка, колкото от **обездвижването**.

Дейността на **общия работник** се състои в извършване на рутинни дейности ръчно или с помощта на най-прости ин-

струменти и механизми, понякога със значително физическо усилие.

- Физическото усилие създава риск, ако:
 - е много голямо,
 - ако се прилага само чрез извиване на тялото,
 - ако довежда до рязко преместване на товара,
 - ако се прилага при неблагоприятна и нестабилна работна поза.

Какво ни съветват добрите практики?

1. Трябва да се познават и спазват правилата за извършване на ръчна работа с тежести.

Уверете се, че:

- знаете накъде ще се придвижвате;
- в зоната на придвижване няма препятствия;
- на пода няма нищо, което би причинило злополука (ако има врати те са отворени и осигурени);
- добре сте захванали товара;



- ако вдигате товара с някой друг, и двамата сте наясно какво ще правите, преди да започнете.

Трябва да усвоите добрите техники за повдигане на товари:

- стъпете от двете страни на товара, като се надвесите над него, или опитайте да застанете възможно най-близо до него;
- когато повдигате, използвайте мускулите на краката;
- изправете гърба;
- придърпайте товара възможно най-близо до тялото;
- вдигнете и носете с изпълнати ръце.

2. Трябва добре да усвоите **физиологичните норми** и правила за ръчна работа с тежести (Наредба 16/1999 г.).

Имайте предвид че:

- уврежданията на гърба и кръста често възникват не при особено големи натоварвания, а при продължителна работа;
- продължителността на ръчната работа с тежести е от решаващо значение за риска от увреждания.

Още правила и полезни съвети за работа с тежести ще откриете в Кодекса!

Списъкът на опасностите в работата на **почистващия персонал** включва:

- въздействие на химични агенти и прах при сухо и влажно чистене – компоненти от състава на използваните миещи средства и детергенти;
- контакт с биологични агенти при почистване на тоалетни и сервизни помещения и при почистване на филтрите на прахосмукачките и кондиционерите – вируси (Хепатит А); микроби (Ешерихия коли) и плесени;
- подхлъзване, спъване и падане, особено след мокро почистване;
- падане и нараняване при почистване на прозорци или порязване при счупване на други стъклени повърхности;
- увреждане на МСС при носене на товари или извършване на повтарящи се движения при сухо и влажно почистване и чистене с прахосмукачки;
- физическо натоварване при движения извън оптималната работна зона при почистване на труднодостъпни места;
- токов удар при използване на електрически уреди за почистване на помещенията;
- пожар, причинен от късо съединение на електрическата инсталация.



Сериозен здравен риск за почистващия персонал са дерматитите: гразнец и алергичен.

За дерматитите и за вредните за здравето съставки на препаратите за почистване прочетете в Кодекса!

Бъдете внимателни! Много от тези препарати вие използвате и в дома си!

Какво съветват **добрите практики** и какво трябва да знаете лицата, на които се възлага почистване на помещения?

- Следвайте процедурите и практиките за безопасна работа, препоръчани от вашия работодател, длъжностното лице по БЗР или специалистите от СТМ;
- Носете лични предпазни средства и облекло, препоръчани от вашия пряк ръководител и СТМ;

- Не забравяйте да поставите предупредителни знаци след мокро почистване на коридори и стълбища.



Включете текстовете от този раздел на Кодекса в инструктажите на общите работници и чистачите.

На всеки няколко минути в ЕС умират хора заради трудови злополуки.

Освен това всяка година стотици хиляди работници получават наранявания при работа; други ползват отпуск по болест за да се справят със стреса, претоварването с работа, мускулно-скелетните смущения или други заболявания, свързани с работната среда.

Нека още веднъж да напомним:

Оценката на риска е основата за успешно управление на ЗБУТ и ключът към намаляване на трудовите злополуки и професионалните болести.

Ако оценката на риска се извършва правилно, тя може да подобри безопасността и здравето на работното място, а оттам и цялостната производителност на труда.


Научете всичко за оценката на риска от Кодекса.

Провеждайте редовно обучения и инструктажи, вкл. първа помощ при навявания и изкълчвания.

Действайте според изискванията при аварийни ситуации. Контролирайте състоянието на средствата за гасене на пожар, направете план за евакуация и редовно го проигравайте.

И не забравяйте:

- „Безопасността не е ресурс, не е влияние, нито пък процедура или програма.

- 
- По-скоро безопасността е начин на мислене, атмосфера, която трябва да стане интегрирана част на всяка дейност, която извършва фирмата.
 - Тя трябва да стане част от организационната култура.
 - Това, което е необходимо е вградена, интегрирана безопасност, а не изкуствено въведена програма.
 - Само така тя би била ефективна.
 - Ние не се нуждаем от производство и програма по безопасност – по-скоро искаме безопасно производство.”

Как да стане това?

На помощ отново идва **Добрата практика!**

Добрата практика показва, че ефективно се реализират програми, които включват мерки със следните белези:

1. **Конкретни** – формулирани са недвусмислено в ясна връзка с обекта, проблема, същността и ползата.

2. **Оценими** – формулиран е точен критерий (конкретен и измерим резултат за оценка).

3. **Определен срок** – кога трябва да бъдат осъществени дейностите и да са налице резултатите?

4. **Реалистични** – съобразени с възможностите, ограниченията и реално възможните средства.

5. **Достижими** – възможни за постигане при реалните технологични и технически възможности.



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ



ЕВРОПЕЙСКИ СОЦИАЛЕН ФОНД



ИЗПЪЛНИТЕЛНА АГЕНЦИЯ
"ГЛАВНА ИНСПЕКЦИЯ ПО ТРУДА"

ЕВРОПЕЙСКИ СОЦИАЛЕН ФОНД 2007 – 2013
АГЕНЦИЯ ПО ЗАЕТОСТТА
ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА "РАЗВИТИЕ НА ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ"



ИЗПЪЛНИТЕЛНА АГЕНЦИЯ "ГЛАВНА ИНСПЕКЦИЯ ПО ТРУДА"

КОНТАКТИ

София, бул. "Княз Ал. Дондуков" № 3
тел. 02/ 81 01 722
www.gli.government.bg

Този документ е създаден с финансовата подкрепа на Оперативна програма "Развитие на човешките ресурси", съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейския социален фонд. Цялата отговорност за съдържанието на документа се носи от Изпълнителна агенция "Главна инспекция по труда" и при никакви обстоятелства не може да се приеме, че този документ отразява официално становище на Европейския съюз и Договарящия орган – Агенция по заетостта.

Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на Оперативна програма "Развитие на човешките ресурси", съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз

Инвестира във вашето бъдеще!