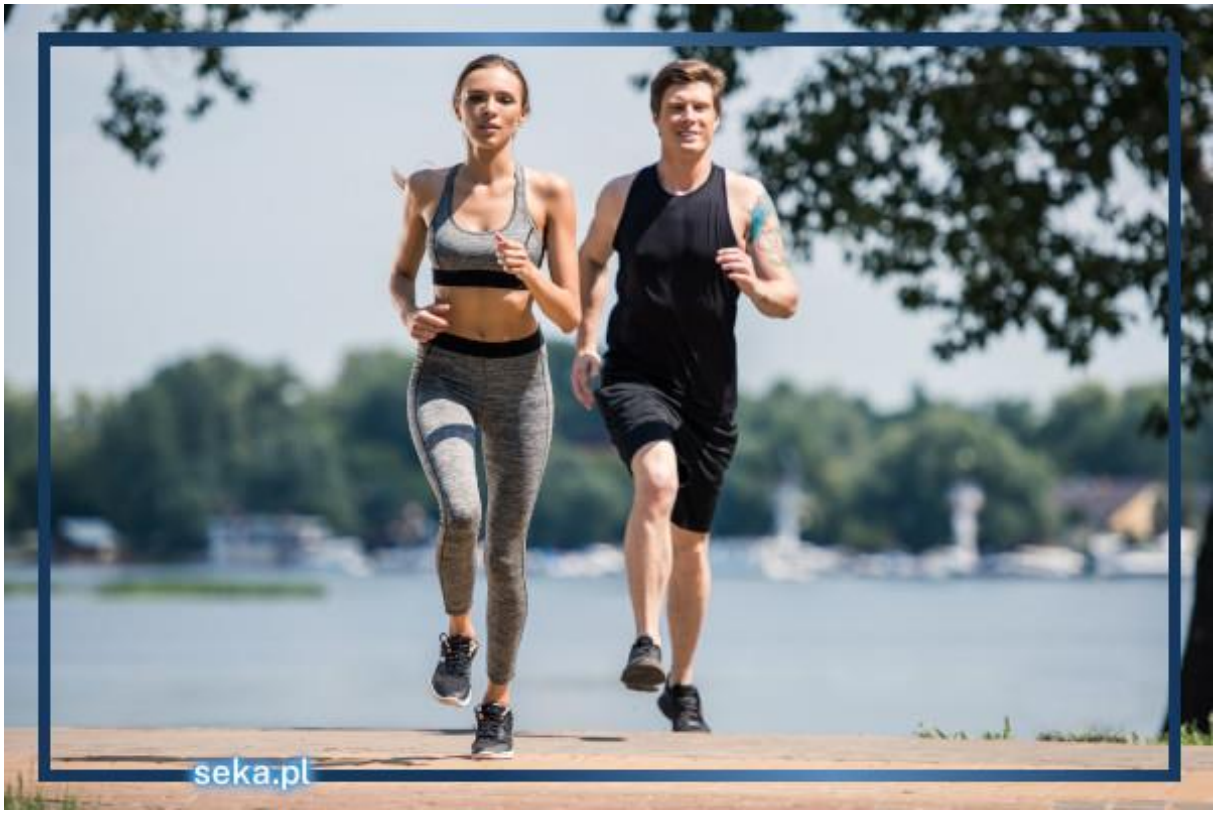
TOP 10

BHP, PPOŻ, OCHRONA ŚRODOWISKA, PRAWO PRACY, PIERWSZA POMOC

Kultura bezpieczeństwa – wspólna sprawa

TOP10 jest inicjatywą z zakresu EDUKACYJNEJ KOMUNIKACJI EKSPERCKIEJ, która jest autorskim programem SEKA S.A., dla zapewnienia bezpieczeństwa poprzez pogłębienie wiedzy o dobrych praktykach, regulacjach prawnych oraz wydarzeniach branżowych.



Aktywność fizyczna jako antidotum na stres w pracy

Stres w pracy stał się zmorą krajów wysokorozwiniętych. Jak pokazują badania stres to nie tylko źródło dyskomfortu to również poważny problem społeczny i realne zagrożenie. Nie zawsze jednak możliwe jest eliminowanie sytuacji stresogennych. Jednym z rozwiązań jest aktywność fizyczna.

Co daje aktywność fizyczna?

Podejmowanie aktywności fizycznej nabrało szczególnego znaczenia kiedy znaczna cześć społeczeństwa przeszła na pracę zdalną. Pracownicy uprawiający sport nie czuli się tak wyobcowani, mają lepsze samopoczucie, lepiej radzą sobie z wykonywaniem codziennych obowiązków, rzadziej popełniają błędy i cierpią z powodu wypalenia zawodowego. Eliminacja stresu dla przedsiębiorstwa to wymierne korzyści finansowe. Zadowoleni pracownicy stają się ambasadorami firmy a to z kolei stanowi zysk wizerunkowy.

W Polsce

Jak pokazują badania 48% Polaków jest aktywnych sportowo, natomiast 64% Polaków jest aktywnych fizycznie, tzn. uprawiających aktywność fizyczną minimum raz w miesiącu.
W przedziale wiekowym 15-24 lat 80% naszych rodaków jest aktywna fizycznie. Sport uprawiają najczęściej osoby z wyższym wykształceniem oraz mieszkańcy dużych miast. W Polsce podobnie jak na świecie najpopularniejsze jest bieganie.

Oświetlenie a stanowisko pracy

Istotnym elementem stanowiska pracy jest oświetlenie. To ono znacząco wpływa na bezpieczne i efektywne wykonywanie obowiązków służbowych, a także pozwala na komfort pracy wzrokowej. Pracodawca, w myśl przepisów bhp, jest obowiązany zapewnić oświetlenie zgodne z polskimi normami. Oświetlenie jest fizycznym czynnikiem środowiska pracy, występującym na każdym stanowisku i zaliczanym do czynników uciążliwych. Wynika to z faktu, że niewłaściwe oświetlenie prowadzi do nadmiernego zmęczenia oczu, spadku wydajności pracy oraz może powodować pogłębienie wad wzroku.

Oświetlenie, oprócz wpływu na zdrowie pracownika, oddziałuje również na jego samopoczucie. Bóle oczu, głowy, niezadowolenie pracownika – są często spowodowane niewłaściwym ustawieniem stanowisk pracy względem opraw oświetleniowych, brakiem rolet, żaluzji w oknach, które przeciwdziałają wystąpieniu olśnienia. Jak temu zaradzić?

Stanowiska pracy nie powinny być oświetlone światłem bezpośrednio skupionym w kierunku monitora ekranowego, ponieważ prowadzi to do występowanie olśnienia. Na oprawach zaleca się zamontowanie urządzeń zapewniających ograniczenie olśnienia, takich jak odbłyśniki, rastry. Obszar za monitorem należy doświetlić, aby obniżyć kontrast między powierzchnią pracy, a otoczeniem, co ma wpływ m.in. na zmęczenie oczu i bezpieczeństwo pracownika. Barwa oświetlenia powinna być zbliżona do oświetlenia naturalnego, bo białe światło szybko męczy.

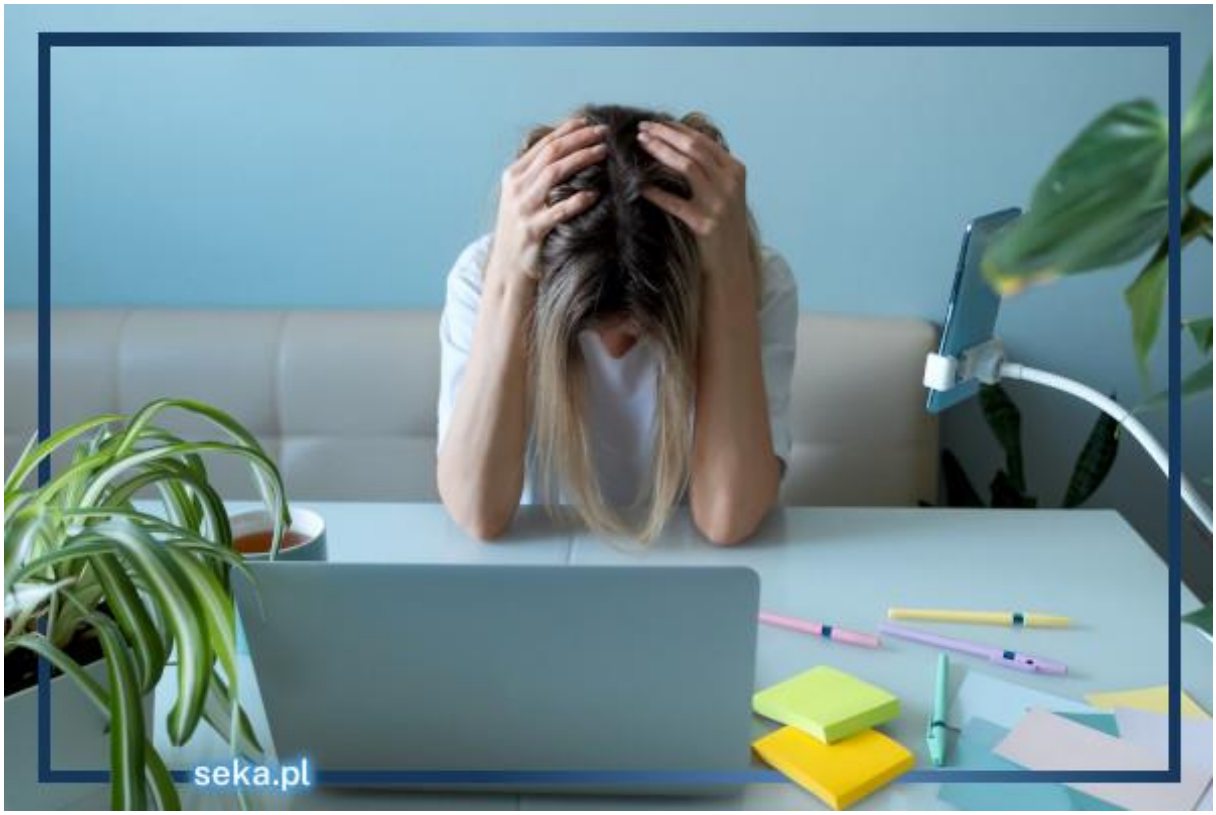
Potencjał osób niepełnosprawnych w pracy – wyniki badań

Ogólna wiedza na temat potencjału ludzkiego (w szczególności intelektualnego) jest dosyć obszerna. Nie dotyczy to jednak osób z niepełnosprawnościami. W świadomości społecznej funkcjonuje wiele stereotypów a pracodawcy ciągle obawiają się zatrudniać osoby z tej grupy. Skonfrontuj swoje wyobrażenia z wynikami badań CIOP i PIB!

Jak wykazują badania osoby z niepełnosprawnościami są bardziej zaangażowane w prace. Może to wynikać z chęci dążenia do normalności, zaniżonego poczucia własnej wartości lub poczucia zagrożenia na rynku pracy. Niepełnosprawni wykazują się większą starannością wynikającą z ich przekonania, że muszą starać się bardziej by pokonać ograniczenia wynikające z niepełnosprawności.

Zdaniem 40% badanych pracodawcy w niewielkim stopniu wykorzystuje potencjał osób z niepełnosprawnościami a 13% z nich stwierdziło, że wcale go nie wykorzystują. Wśród respondentów twierdzących, że pracodawcy właściwie wykorzystują ich potencjał najczęściej pojawiały się opinie:

- „zatrudniają ich na stanowiskach zgodnych z ich kwalifikacjami”- 33,1%.
- „dostosowują stanowiska pracy do potrzeb” – 29,7%
- „dbają o to, by pracownicy z niepełnosprawnościami rozwijali swoje umiejętności”– 25,8%



Wypalenie zawodowe

Wypalenie zawodowe, zwane też syndromem burnout, zyskało już miano choroby cywilizacyjnej. W ubiegłym roku WHO wpisała to zjawisko na listę jednostek chorobowych, a od 2022 r. pracownicy będą mogli uzyskać zwolnienie lekarskie, jeżeli lekarz zdiagnozuje omawiany stan u pracownika. W ciągu ostatnich kilku lat przeprowadzono liczne badania, które dobitnie pokazują, że wypalenie zawodowe przybiera postać epidemii – niestety, również w Polsce.

Symptomy wypalenia zawodowego wśród pracowników

Osoby cierpiące na syndrom burnout tracą entuzjazm i zaangażowanie do pracy. Coraz częściej chorują, mają kłopoty ze snem, w pracy trudniej im utrzymać odpowiedni poziom koncentracji (pojawiają się błędy i problemy z realizacją zadań w zaplanowanych terminach). Wypalenie zawodowe zmienia ludzi – często widać to gołym okiem. Osoby, które wcześniej były pogodne i uśmiechnięte, stają się cichsze, przygaszone. Mniej chętnie wchodzą w interakcje z pozostałymi pracownikami, a czasami wręcz unikają kontaktu; stają się wyalienowane. Lunch jedzą w samotności, podczas przerw unikają towarzyskich pogawędek, a po zakończeniu pracy szybko opuszczają biuro. Następstwem powyższych zachowań jest spadek efektywności osoby dotkniętej tą chorobą, a często także całego zespołu. Musimy bowiem pamiętać, że w pracy opartej na relacjach międzyludzkich i współpracy, czasami jeden pracownik cierpiący na wypalenie zawodowe może mieć kluczowy wpływ na spadek wyników całej organizacji (np. szef działu sprzedaży).

Rośliny na ratunek

90% życia spędzamy w pomieszczeniach, z czego około 30% – w miejscu pracy. Warto pamiętać, że otoczenie, w którym działamy zawodowo, ma niebagatelny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Latem powietrze wysuszają klimatyzatory, a zimą – kaloryfery. Wszelkiego rodzaju sprzęty biurowe wydzielają aceton i trójchloroetyl. Do tego dochodzą substancje chemiczne wydzielane przez farby, lakiery i środki chemiczne wykorzystywane do utrzymania porządku.

Wybawieniem od wszystkich powyższych problemów są rośliny, zwiększają bowiem wilgotność oraz pełnią funkcję fitoremediantów – naturalnych pochłaniaczy szkodliwych substancji. Dodatkowo, jak dowiodły badania prowadzone w trzech akademickich ośrodkach na przestrzeni dziesięciu lat, rośliny oddziałują również w zakresie psychologicznym, zwiększając produktywność pracowników o 10–15% w stosunku do biur pozbawionych roślinności. Wzmacniają poczucie bezpieczeństwa, uspokajają, dają wytchnienie zmęczonym monitorami oczom oraz tłumią hałas.

Rośliny w biurze

Nie wszystkie rośliny poradzą sobie w skrajnych warunkach przestrzeni biurowej. Decydując się na ich wykorzystanie, należy wybierać gatunki najodporniejsze i najwytrzymalsze. Równie ważne jest zapewnienie im odpowiedniego podłoża oraz pojemników, w których będą mogły prawidłowo się rozwijać. Jeśli nie dysponujemy przestrzenią odpowiednią dla dużych roślin, można pomyśleć o niewielkich doniczkach ustawionych na stanowiskach pracy. Nawet takie małe zmiany w znacznym stopniu poprawią warunki pracy i samopoczucie pracowników.

Prawidłowe nawadnianie organizmu w czasie upałów i nie tylko

Z badań wynika, że przeciętny Polak wypija w ciągu dnia zbyt mało płynów. Zdarza się, że rozpoczynamy dzień pracy w stanie odwodnienia. W ciągu dnia brakuje regularności w przyjmowaniu płynów. W czasie pracy fizycznej korzystniejsze jest wypijanie jednej szklanki wody co 15-20 min niż wypijanie większej porcji po godzinie. W mikroklimacie gorącym regularność przyjmowania napojów jest szczególnie ważna – uczucie pragnienia może już być oznaką odwodnienia.

Zalecenia

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej opracowało dziesięć zaleceń.

- Zaczynamy dzień od szklanki wody! Po przebudzeniu wypijamy 1-2 szklanki.
- Pijemy płyny regularnie przez cały dzień.
- Pijemy małymi łykami, ale często i powoli.
- Nie dopuszczamy do pojawienia się uczucia pragnienia (jest to znak, że organizm już jest odwodniony).
- Pijemy szklankę wody przed kąpielą.
- Pijemy szklankę wody przed snem.
- Trzymamy napełnioną szklankę z wodą zawsze w zasięgu ręki i wzroku.
- Pijemy wodę podczas aktywności fizycznej, np. ćwiczeń fizycznych, spacerów, prac w ogrodzie, czy zabaw z wnukami.
- Wychodząc z domu, pamiętamy o zabieraniu ze sobą małej butelki z wodą.
- Jemy warzywa i owoce, ponieważ są one również doskonałym źródłem wody.

Warunki środowiska pracy w UE – wyniki badań Eurostatu

Na dobre samopoczucie i zdrowie pracownika składają się czynniki, które generalnie można podzielić na czynniki materialne i psychospołeczne. Przeprowadzone w 2020r. badania Eurostatu pokazują jak mieszkańcy 27 krajów oceniają warunki swojej pracy pod tymi względami.

„Zgodnie z wynikami badania modułowego „Wypadki przy pracy i problemy zdrowotne związane z pracą" w 2020 r. ponad 62% osób pracujących w krajach UE-27 zidentyfikowało w swoim środowisku pracy co najmniej jeden czynnik zagrożenia oddziałujący negatywnie na zdrowie fizyczne, a ponad 44% – co najmniej jeden czynnik o niekorzystnym wpływie na dobrostan psychiczny. Narażenie na czynniki zagrożeń w środowisku pracy (zarówno materialnym, jak i psychospołecznym) jest zgłaszane najrzadziej w Czechach, Danii, Niemczech, Estonii i Irlandii, a najczęściej – w Austrii, Portugalii, Grecji, Luksemburgu i Szwecji."

W Polsce liczba takich zgłoszeń jest nieco większa niż średnia dla państw UE. Podstawowym problemem w materialnym środowisku pracy jest narażenie na czynniki zagrożeń powodujące dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego, a w psychospołecznym środowisku pracy – duża presja czasu lub nadmierne obciążenie ilością pracy.

Wypadki przy pracy w I kwartale 2022 r. – wstępne dane GUS

Główny Urząd Statystyczny odnotował wzrost wypadkowości licząc rok do roku (z 0,81 do 0,82) Najwyższy wskaźnik wypadkowości odnotowano w województwie warmińsko-mazurskim i śląskim (1,08), a najniższy w województwie mazowieckim (0,58).

Wskaźnik wypadkowości definiowany jest jako liczba osób poszkodowanych w wypadkach (lw) w stosunku do liczby zatrudnionych razy 1000. W1000= (lw/Z)x1000. Inaczej mówiąc liczba osób poszkodowanych przypadających na 1000 pracujących

W I kwartale 2022 r. zgłoszono 11111 osób poszkodowanych w wypadkach przy pracy, o 2,0% więcej niż w I kwartale 2021 r.

Najwyższy wskaźnik wypadkowości odnotowano w województwach: warmińsko-mazurskim i śląskim (po 1,08) oraz podlaskim (0,98), a najniższy w województwie mazowieckim (0,58) i małopolskim (0,59). Do obliczenia wskaźnika wypadkowości wykorzystano wstępne dane o liczbie pracujących; w podziale według województw nie uwzględniono cywilnych pracowników jednostek budżetowych prowadzących działalność w zakresie obrony narodowej i bezpieczeństwa publicznego.

W podziale według rodzajów działalności gospodarczej najwyższy wskaźnik wypadkowości odnotowano w sekcjach: górnictwo i wydobywanie (3,08), dostawa wody; gospodarowanie ściekami i odpadami; rekultywacja (2,14) oraz opieka zdrowotna i pomoc społeczna (1,32), natomiast najniższy w sekcji: informacja i komunikacja (0,09) oraz działalność finansowa i ubezpieczeniowa (0,14).

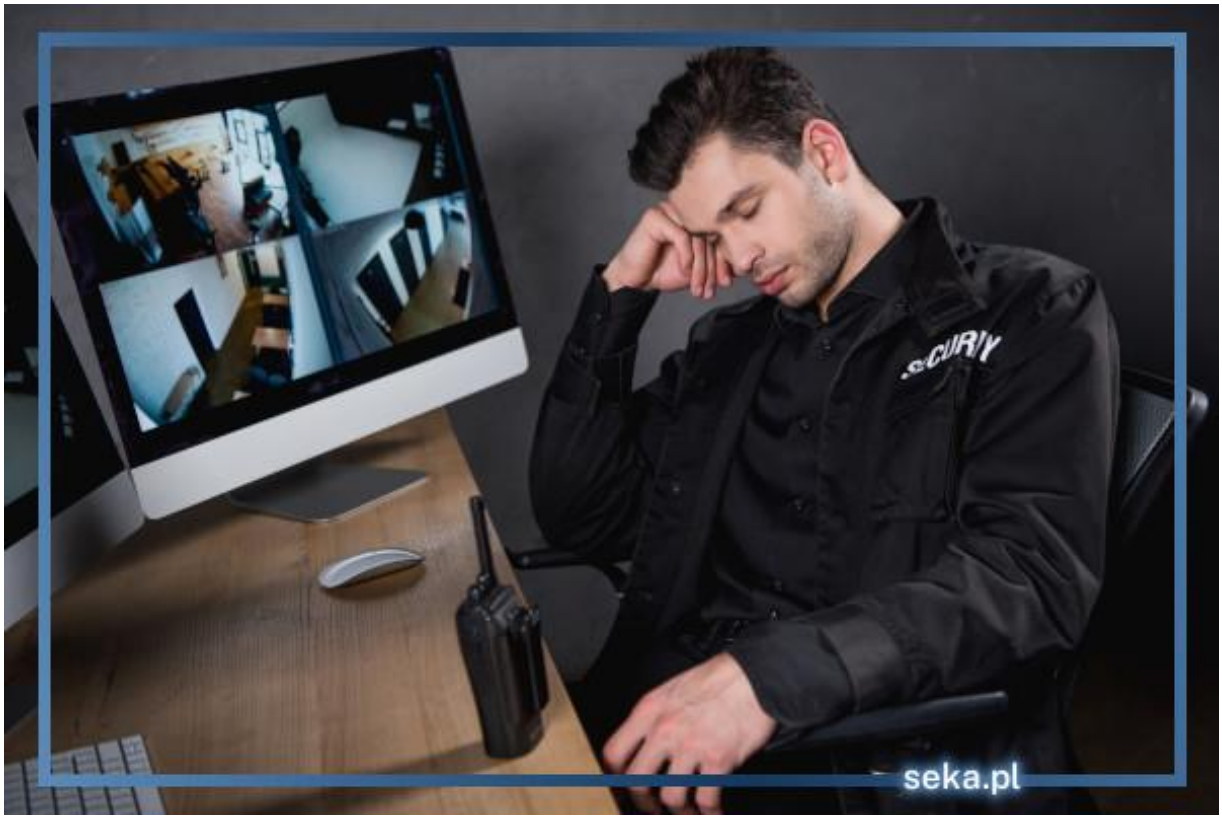
Źródło danych GUS

Analiza szans i zagrożeń dla BHP w Przemyśle 4.0

Czwarta rewolucja przemysłowa niesie ze sobą nie tylko nowe możliwości, ale również wyzwania i zagrożenia. Co nas czeka sferze BHP? Oto wyniki badań przeprowadzonych przez CIOP-PIB wśród osób zajmujących się kwestiami bezpieczeństwa i zdrowia pracowników.

Zdaniem ekspertów

Wdrażanie technologii Przemysłu 4.0 stwarza nowe szanse na poprawę bezpieczeństwa i ochrony zdrowia. Chodzi przede wszystkim o możliwość wyeliminowania pracy w warunkach narażenia na szkodliwe czynniki środowiska pracy lub na dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego oraz o możliwość ciągłego monitorowania zagrożeń w środowisku pracy i funkcjonowania pracowników. Równocześnie powstają nowe zagrożenia – zarówno w materialnym, jak i psychospołecznym środowisku pracy. Problemem najczęściej identyfikowanym przez badanych jest niezawodność rozwiązań technicznych, gdyż awarie i błędy w oprogramowaniu mogą prowadzić do wypadków. Należy jednak podkreślić, że liczba wypadków powodowanych przez roboty jest niewielka, co pozwala wnioskować, że ich wykorzystanie przyczynia się z dużym prawdopodobieństwem do zmniejszenia liczby wypadków. Wśród uciążliwości związanych ze zdalnym sterowaniem robotami wskazywano głównie na potrzebę dokładności i koncentracji.



Skutki pracy zmianowej i ich ograniczanie

Praca zmianowa nie jest niczym nowym a w przemyśle z nastaniem wieku pary stała się powszechna. Główną jej konsekwencją jest zakłócenie rytmu okołodobowego, co prowadzi do zaburzeń fizjologicznych. Dodatkowo osoby pracujące w nocy bardzo często wyrabiają sobie złe nawyki. Brak snu w dłuższym okresie może doprowadzić do rozwijania się stanów chorobowych. Jak ograniczyć negatywne skutki pracy zmianowej?

W przebiegu procesów fizjologicznych oraz funkcjach behawioralnych dostrzegalna jest prawidłowość, cykliczność, która uwarunkowana jest zmianami oświetlenia wynikająca z następujących po sobie pór dnia i nocy. Osoby pracujące w nocy częściej cierpią na bezsenność oraz zaburzenia psychiczne niż pracownicy pracujący w trybie 8-godzinnym, jednozmianowym.

Jak zapobiegać?

Prace zmianowe istnieją od wieków i trudno sobie wyobrazić nawet ich ograniczenie. Zła jakość snu i bezsenność mogą mieć wpływ na pogorszenie stanu zdrowia i zapadania na choroby przewlekłe, jak również zwiększenie czynnika wypadkowości w miejscu pracy. Na ograniczenie skutków zdrowotnych pracy zmianowej jest wiele sposobów, do których należą dobra jakość snu, prowadzenie zdrowego trybu życia poprzez aktywność fizyczną i racjonalne żywienie, zapewnienie dobrych warunków pracy przez pracodawcę (pomieszczenia socjalne, odpowiednie harmonogramy pracy, dobre oświetlenie na stanowisku pracy). Jakość i komfort wykonywanej pracy przekładają się na zdrowie psychiczne a także na możliwość radzenia sobie z konsekwencjami nieregularnego harmonogramu pracy.