

# KONZULTÁCIÓ

## Mi a helyzet Nálatok?

XVI. VIMFÓ Gyöngyös – Farkasmály, 2016. november 3-4.



# Munkavédelmi képviselők tapasztalatai 1.

Fókuszban az egészség:

- *Munkahelyi stressz,*
- *Munkára képes állapot,*
- *Megfelelő létszám.*

# Munkavédelmi képviselők tapasztalatai 2.

## „A munkahelyi stressz

- nem az egyén hibája, hanem szervezeti probléma;
- akkor alakul ki, amikor a munkavállaló nem tud megbirkózni a munkahelyi elvárásokkal.”

Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség (EU-OSHA)  
Egészséges munkahelyek – Kezeljük a stresszt! 2014-2015 kampny



# Munkavédelmi képviselők tapasztalatai 3.

## Javaslat munka – egészség – tudás dimenzióban

1. A munkahelyi **fizikai tényezők** (pl. vibráció, zaj, terhelő klíma mérséklése)
2. A munka **fizikai követelményeinek** (pl. kényelmetlen testhelyzetek, nehéz terhek mozgatása, ismétlődő mozdulatok, statikus izommunka, magas csúcsterhelés) mérséklése, különösen nőknél.
3. Kerülendő a **szellemi munkakövetelmények** leegyszerűsítése, különösen nőknél.
4. A nehéz fizikai feladatok során **mikroszünetek** biztosítása.
5. (Halálos) **balesetek** megelőzése
6. A sietség, **időkényszer** mérséklése.
7. Lehetőség a **munka menetének** (feladatok sorrendje és sebessége, munkamódszerek) egyéni befolyásolására.
8. Munka elismerése és **megbecsülése**. A munkakörnyezet és a munkaeszközök, illetve az egyéni fejlődés figyelembe vétele
9. A munkahelyi vezetők ismereteinek bővítése a kor-menedzsmentről. A gyakorlati megvalósításhoz szükséges feltételek és hatáskör biztosítása.
10. Az egészséghez és egyéb körülményekhez igazodóan lehetőség a **rugalmas munkabeosztásra**, csökkentett munkaidőre.

Forrás: Prof. Juhani Ilmarinen (1999): Ageing workers in the European Union

(Forrás: Dr. Nagy Imre)

# Munkavédelmi képviselők tapasztalatai 4.

11. Lehetőséget biztosítani a **túlmunka**, az össze-vissza munkaidő és az éjszakai munkavégzés csökkentésére.
12. Ha a fizikai munka mértéke nem csökkenthető, akkor a **munkaórák számának csökkentése**, különösképpen a nőknél.
13. A munkavállaló és a munkáltató számára is **rugalmas munkaidő** kikísérletezése.
14. A munkaórák fokozatos csökkentésének lehetősége. **Részmunkaidős** foglalkoztatás biztosítása, azoknak, akik nem bírják nyugdíjig a teljes munkaidős foglalkoztatást.
15. A **fizetés nélküli szabadság** lehetőségének kibővítése, különösen férfiak között. A munkába való fokozatos visszatérés hangsúlyozása.
16. A **munkafeladatok** a munkavállaló egészségnek megfelelő **alakítása**.
17. A keveset mozgók **fizikai aktivitásának** (nem kampányszerű) fokozása.
18. A fizikailag megterhelő munkát végzők részére munkaidőben történő **edzés** biztosítása.
19. A **dohányzás** és az **alkoholfogyasztás** mérséklése, már fiatal korban.
20. Az **egészséges táplálkozás** népszerűsítése, az ilyen munkahelyi étkezés lehetőségének biztosítása.
21. A **bölcsesség**, munkatapasztalat kreatív kihasználása.
22. A **társadalmi készségek** felhasználása, a munkahelyi szabadidős kapcsolatépítési lehetőségek megteremtése.

# Munkavédelmi képviselők tapasztalatai 5.

23. Lehetőséget biztosítani, bátorítani a magasabb iskolai **végzettség** megszerzését.
24. A **képzéseken** való részvétel legyen kortól független.
25. A **változásoknak** való megfeleléshez szükséges sajátos képzések biztosítása.
26. A **korosztálynak megfelelő** tananyagok és tanmenetek használata, tanulócsoporthoz kialakítása.
27. Különös figyelem a technológiai, nyelvi és csapatmunka **készségekre**.
28. A **képzők** (tanárok) kor-tudatosságának fejlesztése.



Forrás: Prof. Juhani Ilmarinen (1999): Ageing workers in the European Union

(Forrás: Dr. Nagy Imre)

# Munkavédelmi képviselők tapasztalatai 6.

## Munkára képes állapot

A munkavállaló csak a biztonságos munkavégzésre alkalmas állapotban, a munkavédelemre vonatkozó szabályok, utasítások megtartásával, a munkavédelmi oktatásnak megfelelően végezhet munkát. A munkavállaló köteles munkatársaival együttműködni, és munkáját úgy végezni, hogy ez saját vagy más egészségét és testi épségét ne veszélyeztesse. Mvt. 60. § (1)

# Munkavédelmi képviselők tapasztalatai 7.

**A munkavállaló általában akkor tekinthető alkalmasnak a munkavégzésre, ha:**

- Rendelkezik az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzéshez szükséges *ismeretekkel és képzettséggel*
- *A foglalkozás-egészségügyi orvos - munkaköri alkalmassági vizsgálat, személyi higiénés alkalmassági vizsgálat - alapján alkalmasnak minősítette az adott munkafeladatra*
- Munkaköréhez/munkájához szükséges munkavédelmi *oktatásban részesült* és a szükséges munkavédelmi ismereteket elsajátította
- Munkaköréhez és/vagy tevékenységéhez előírt *egyéni védőeszközöket a munkavégzéshez használja,*
- Kipihent és nem áll alkohol vagy más olyan pszichotróp szer hatása alatt, amely a munkavégzés biztonságát befolyásolná



# Munkavédelmi képviselők tapasztalatai 8.

## Képességek változása a korral



- Tüdőkapacitás
- Maximális oxigén-felvétel
- Maximális szívfrekvencia
- Izomerő (pl. markoló erő maximum, kitartás)
- Szem akkomodációs képessége
- Egyensúly érzék
- Munkamemória
- Zavaró hatások kiküszöbölésének képessége
- Munkateljesítmény

- Fényigény
- Hallásküszöb
- Tapintási küszöb
- Tanuláshoz szükséges idő
- Reakcióidő, információ feldolgozási idő
- Hibázás
- Bölcsesség, önismeret
- Szociális képességek
- Szintetizáló tudás

# Munkavédelmi képviselők tapasztalatai 9.

Megfelelő létszám:

- Mvt. 51. § (1) A munka egészséget nem veszélyeztető és biztonságos elvégzéséhez megfelelő szakképzettségű és számú munkavállalót kell biztosítani.
- (2) Ahol veszély fenyeget, egyedül munkát végezni nem szabad, és ilyen helyre csak erre is kiterjedő oktatásban (55. §) részesült munkavállalók léphetnek be.

# Munkavédelmi képviselők tapasztalatai 10.



## 5 LÉPÉS A BIZTONSÁGÉRT



**SEMMILYEN MUNKA NEM LEHET OLYAN FONTOS, HOGY BIZTONSÁGA ÉRDEKÉBEN ELŐTTE NE TUDNA VÉGIGMENNİ AZ ALÁBBI ÖT, GYORS LÉPÉSEN!**

### **Álljon meg és nézzen körül!**

- Nézzon körül a munkaterületen! Mi is a feladat?
- A terület biztonságosan megközelíthető és van menekülési útvonal is?
- Tudja, hogy merre van a pihenőhely (ivóvíz, WC, dohányzó)?
- Alkalmasnak érzi magát a munkára a mai nap?

### **Gondolja végig a feladatait!**

- Van engedélye a munkához (pl. tűzgyújtási vagy beszállási)?
- Rendelkezésre állnak a megfelelő szerszámok és eszközök?
- Megkapta a munkautasítást? Értethető az elvégzendő feladat?
- Vannak az érintett területen más személyek is?

### **Azonosítsa a veszélyeket!**

- Leeshet a munkavégés során magasból, vagy eshetnek le tárgyak?
- Tűz- és robbanásveszélyes vagy veszélyes anyagok vannak a területen?
- Forró anyag/felület előfordulhat a területen?
- Beszállás szükséges a munka elvégzéséhez?

### **Ellenőrizze és kommunikálja!**

- Tisztában van vele, hogy mi a teendő vészhelyzet esetén?
- A szükséges és előírt mentőeszközök (pl. tűzoltó készülék) a helyszínen vannak?
- Minden munkavállaló rendelkezik egyéni védőeszközökkel? Viselik is azokat?
- Jelölve van a munkaterület?

### **Végezze a munkát biztonságosan!**

- Értethető minden munkafolyamat, munkaengedélyezési követelmény és óvintézkedés, ami a munka biztonságos elvégzéséhez szükséges?

**NE HAGYJA, HOGY A MEGSZOKÁSBÓL VÉGZETT TEVÉKENYSÉGEK VESZÉLYEZTSSÉK A BIZTONSÁGÁT!**

# Köszönöm a megtisztelő figyelmet!

