

Controlul Fumatului la
Locul de Muncă



Controlul
Stresului
Profesional



Sănătatea
Reproducerii



Igiena Individuală și
a Locului de Muncă



Ergonomia



Exercițiile Fizice



Zgomotul la
Locul de Muncă



Controlul
Consumului de
Alcool la Locul
de Muncă



Alimentația
Sănătoasă



Ridicarea Corectă
a Greutăților



Ridicarea Corectă a Greutăților

*Ai grijă de sănătatea ta! Nu mai amâna!
Împreună pentru sănătatea la locul de muncă*

Promovarea Sănătății la Locul de Muncă
în Regiunea Centru

"O campanie de informare și educare pentru
angajații întreprinderilor din Regiunea Centru"



Finanțat de:



PARTENERI ÎN CADRUL PROIECTULUI:

Proiectul, având un caracter transnațional, este realizat de Fundația Romtens în colaborare cu partenerii săi "Bundesverband der Betriebskrankenkassen-BKK" (Asociația Caselor de Asigurări de Sănătate) și Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu.

SCOPUL PROIECTULUI:

CPSLM și-a propus dezvoltarea resurselor umane și creșterea competitivității întreprinderilor mici și mijlocii din regiunea Centru, prin Promovarea Sănătății și Securității în Muncă în cele șase județe ale regiunii Centru (Alba, Brașov, Harghita, Covasna, Sibiu, Mureș). Un aspect inovator îl constituie integrarea activităților de Sănătatea și Securitatea Muncii cu cele de Promovarea Sănătății la Locul de Muncă, domenii în care cei trei parteneri au o îndelungată experiență. Proiectul urmărește crearea unui mediu de muncă sănătos și atractiv prin asumarea unor comportamente sanogenice de către angajați și manageri, ceea ce duce la îmbunătățirea sănătății la locul de muncă cu efect direct asupra productivității muncii și asupra competitivității întreprinderii în ansamblu. Astfel, întreprinderile devin mai atractive pe piața muncii și deci mai capabile să-și păstreze angajații valoroși.

REZULTATE AȘTEPTATE ALE PROIECTULUI:

120 de manageri certificați CNFPA în domeniul Promovării Sănătății la Locul de Muncă vor putea să implementeze, ca urmare a cursurilor absolvite, propriile campanii de informare și educare pentru angajați.

Ținând cont de recomandările Strategiei de la Lisabona, ale Rețelei Europene de Promovarea Sănătății la Locul de Muncă și ale Agenției Europene de Sănătate și Securitatea Muncii, ne așteptăm ca proiectul inovator CPSLM să conducă la o mai bună informare a autorităților publice locale și regionale, a managerilor și profesioniștilor în Sănătatea și Securitatea Muncii, care să ducă la o creștere a competitivității întreprinderilor din România într-un mediu economic alături în continuu schimbare.

ACTIVITĂȚILE PRINCIPALE:

Identificarea nevoilor de informare și educare ale managerilor și angajaților
Această primă activitate a fost realizată de către o echipă de experți locali formată din medici de medicina muncii și medici de sănătate publică instruiți în domeniul Promovării Sănătății la Locul de Muncă în cadrul proiectului.

Cursurile pentru Manageri de Sănătate și Securitate în Muncă și cei de Resurse Umane

S-au organizat 6 cursuri de formare profesională continuă, acreditate CNFPA, în cadrul cărora s-au abordat subiecte vizând domeniul Sănătății și Securității în Muncă (ex. identificarea riscurilor profesionale) și alte aspecte legate de Promovarea Sănătății la Locul de Muncă (fumatul la locul de muncă, stresul profesional etc.).

Sesiunile de informare și educare pentru angajați

În continuare, demersul educațional se mută la nivelul lucrătorilor: în fiecare întreprindere sunt organizate sesiuni interactive pentru toți angajații, pe teme identificate împreună cu aceștia, ca urmare a evaluării de nevoi.

Consilierea întreprinderilor pentru implementarea politicilor de Promovarea Sănătății la Locul de Muncă

Ultima activitate are ca obiectiv consilierea oferită întreprinderilor pentru organizarea Cercurilor de Sănătate; în acest mod se va trece la elaborarea și ulterior testarea unor politici de Promovarea Sănătății la Locul de Muncă.

12.000 de angajați vor fi informați cu privire la sănătatea la locul de muncă, înțelegând astfel mai bine impactul pe care îl are locul de muncă (cu riscurile asociate), cât și comportamentul individual îl are în determinarea stării de sănătate.

Titlul programului - Programul Operațional POSDRU
Titlul proiectului - Promovarea Sănătății la Locul de Muncă în Regiunea Centru (CPSLM) ID: 22802
Editorul materialului - Fundația Romtens
Data publicării - Decembrie 2010
Continutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României.

Parteneri:



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 - 2013.

"Investește în oameni!"

Dansezi sau privești? Este alegerea ta!

Esti sigur că știi ce se poate întâmpla dacă ridici incorect greutatea ta?



1. Te doare spatele în momentul în care ridici greutatea sau te apleci în timpul muncii?

2. Știi că ridicarea incorectă a greutăților poate produce:

- Suferința mușchilor, tendoanelor și articulațiilor?

- Traumatisme acute prin accidentare, de exemplu: entorse, luxații, hernie de disc sau fracturi?

- Știi că afecțiunile osteo-musculo-articulare sunt amplificate de lucrul în condiții de stres, vibrații, microclimat rece, ritm de muncă accelerat?

- +/- Creșterea tensiunii arteriale, creșterea frecvenței cardiace.

3. Ridicarea incorectă a greutăților poate conduce la pierderea capacității de muncă, și, astfel, vei pierde capacitatea de a desfășura activitățile zilnice (atât acasă, cât și la locul de muncă), de a te bucura de viața în societate, cu consecințe asupra vieții personale și profesionale.

Știi să ridici corect greutatea?

	Da	Nu
1. Ești informat cu privire la ridicarea corectă a greutăților?		
2. Ești instruit cu privire la ridicarea de greutate?		
3. Ești consultat de către angajator cu privire la problemele pe care le ai atunci când ridici greutate?		
4. Știi când trebuie să soliciți ajutor colegilor pentru ridicarea unor greutăți?		
5. Știi cum te poți proteja de efectele negative ale ridicării de greutate?		

Dacă ai mai multe răspunsuri de NU înseamnă că e timpul să te informezi cu privire la ridicarea corectă a greutăților.



Este cel mai bine să previi!



Învățând cum să ridici corect greutatea:

- vei beneficia de un spate sănătos și de lipsa afecțiunilor: cardiace, musculare, articulare, osoase, ale tendoanelor și ale nervilor.
- vei evita apariția incapacității de muncă, precum și invaliditatea sau handicapul.

Știind cum să te protejezi, vei putea menține calitatea vieții, și, astfel, îți vei putea desfășura activitatea în siguranță, atât acasă, cât și la locul de muncă.

Când ridici greutatea trebuie să procedezi astfel:



Sursa: Fișa nr. 73 / RO FACTS / Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă / Bilbao

- poziționează picioarele în jurul masei, cu trunchiul aplecat deasupra acesteia (dacă nu e posibil, încearcă să te apropie cât mai mult de obiect);
- la ridicare, sprijină toată greutatea în mușchii picioarelor și îndreaptă spatele;
- trage masa cât mai aproape;
- ridică și deplasează masa cu brațele întinse îndreptate în jos.

Este important să știi!

Medicul de medicina muncii ȘTIE dacă:

- mediul de muncă poate să-ți influențeze negativ sănătatea;
- starea ta de sănătate îți permite să lucrezi mulți ani fără să te îmbolnăvești;
- poți sa te îmbolnăvești datorită muncii și a condițiilor în care lucrezi.

Medicul de medicina muncii te poate învăța să previi accidente de muncă și îmbolnăvirile profesionale atunci când mergi la examinările medicale (la angajare și periodice). Aceste examinări te pot ajuta să muncești mai bine, să fii mai sănătos, să câștigi mai mult.

Solicită efectuarea unui *examen medical legat de suprasolicitară aparatului locomotor*. Nu uita: Acest examen medical este preventiv, și, de aceea, este foarte important pentru tine! Tu ești primul responsabil de sănătatea ta!

Legea nr. 319/2006 a securității și sănătății în muncă;
HG 1425/2006 și HG 355/2010 privind Normele metodologice de aplicare a prevederilor Legii securității și sănătății în muncă nr. 319/2006
HG nr. 1051/9.08.2006 privind cerințele minime de securitate și sănătate pentru manipularea manuală a maselor care prezintă riscuri pentru lucrători. În special de afecțiuni doroalombare.



Promovarea Sănătății la Locul de Muncă în Regiunea Centru

ID 22802

Promovarea Sănătății la Locul de Muncă

