



# Ergonomia

*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"



### 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, programele lor 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 atât în continuă schimbare.

### ACTIVITĂȚILE PROIECTULUI:

**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 Managerii 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 atât locul de muncă (cu riscurile asociate), cât și comportamentul individual îl au 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  
Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României.



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 - 2013.  
"Investește în oameni!"

Știți că ignorarea unor principii simple de ergonomie (știința care studiază relațiile dintre om, mașină și mediul de lucru) poate cauza probleme serioase pentru dumneavoastră și locul de muncă?



În cazul în care răspunsul este negativ, e timpul să aflați ce se întâmplă dacă, de exemplu, vă desfășurați munca prea mult timp pe scaun/în picioare sau dacă efectuați prea multe mișcări repetitive.

Se creează discordanțe și astfel:

- Poate să apară oboseala sau chiar depresia.
- Randamentul și productivitatea la locul de muncă vor scădea.
- Va crește numărul de greșeli.
- Atenția se va altera treptat.
- Nu veți reuși să vă încadrați în timpul de lucru.
- Puteți să vă accidentați, în unele cazuri chiar mortal.
- Durerea poate să devină un tovarăș insistent și să vă împiedice, astfel, să vă realizați munca într-un mod corespunzător.
- Pot să apară dureri de spate, afecțiuni ale coloanei vertebrale, spondiloze, scolioze, afecțiuni degenerative ale șoldului, afecțiuni circulatorii, afecțiuni ortopedice, afecțiuni schelet-musculare etc.

**Surprinși sau nu? Credeți că știți mai multe despre ergonomie?**

**Completați testul!**

## Test

Vă rugăm să bifati punctajele dintre paranteze, corespunzătoare răspunsurilor pe care le considerați potrivite. La finalul testului, aveți la dispoziție punctaj.

### 1. Cu cât este mai mare șansa ca angajatul să se îmbolnăvească/să se accidenteze:

- Cu atât este mai mare șansa ca angajatul să se îmbolnăvească/să se accidenteze. (0)
- Cu atât este mai scăzută șansa ca angajatul să se îmbolnăvească/să se accidenteze. (1)
- Nu are nici un impact asupra șansii ca angajatul să se îmbolnăvească/să se accidenteze. (0)

### 2. Când de des ar trebui să vă ajustați înălțimea suprafeței de lucru, atunci când lucrați pentru perioade lungi de timp?

- Niciodată. (0)
- La câteva ore, când simțiți că mușchii dumneavoastră au nevoie de o pauză. (1)
- La fiecare 20 de minute. (0)

### 3. Adevărat sau Fals? Suprafața dumneavoastră de lucru nu ar trebui să aibă margini ascuțite sau aspre.

- Adevărat. (1)
- Fals. (0)

### 4. Când lucrați așezați pe scaun este necesar să vă ridicați în mod regulat, de-a lungul zilei, și să faceți exerciții fizice scurte de întindere.

- Adevărat. (1)
- Fals. (0)

### 5. Mișcărilor repetitive la locul de muncă înseamnă mai multe riscuri pentru sănătate.

- Adevărat. (1)
- Fals. (0)

Dacă aveți un punctaj sub 4 puncte, înseamnă că este timpul să vă informați cu privire la importanța aplicării regulilor ergonomice.

Test personal și adaptat de pe site-ul:

<http://www.osan.ro>

<http://www.precizii.ro>

<http://www.osan.ro>

<http://www.osan.ro>

<http://www.osan.ro>

<http://www.osan.ro>

Ce puteți face pentru a preveni efectele negative ale unei ergonomii defectuoase?



Ergonomia poate să vă vină în ajutor și să vă ușureze munca, ba, chiar mai mult, să vă scurteze pe cât posibil timpul pe care-l utilizați cu efectuarea sarcinilor de lucru.

Este important pentru dvs. să respectați sfaturile de mai jos!

- Dacă la locul de muncă stați numai pe scaun, ridicați-vă la fiecare 15-20 de minute și faceți puțină mișcare timp de 1-2 minute.
- Odihniți-vă mâinile frecvent, mai ales când apar furnicături, amorteală sau, în cel mai rău caz, durere, dar și după ce ați întreprins mișcări viguroase și solicitante cu acestea.
- Dacă utilizați instrumente ce vibrează, încercați să izolați vibrația protejându-vă cu mânuși ce au căptușeală groasă.
- Străduiți-vă să vă mențineți încheieturile mâinilor într-o poziție neutră, nu îndoită/răsucită/contorsionată.
- Folosiți-vă toate degetele când apucați obiecte, nu doar degetul mare și arătătorul.
- Nu cărați obiecte grele pentru perioade lungi de timp. Cereți ajutorul colegilor, folosiți cărucioare de transport sau furgoane, de câte ori este posibil.
- Respectați manualul/instrucțiunile echipamentelor cu care lucrați și regulamentul general pentru protecția muncii.
- Vizitați specialistul în fizioterapie o dată pe lună sau de câte ori aveți nevoie.
- Și lista poate continua ....

Beneficiile aplicării principiilor ergonomiei la locurile de muncă

Ergonomia este foarte importantă, pentru că presiunea și stresul la care vă supuneți organismul, atunci când nu respectați principiile acestora la locul de muncă, vă pot afecta sănătatea în mod serios.

Ergonomia poate să vă aducă următoarele beneficii:

- Creșterea siguranței la locul de muncă,
- Scăderea absentismului,
- Menținerea stării de sănătate, scăderea numărului de leziuni/răni/accidente de la locul de muncă,
- Creșterea productivității,
- Îmbunătățirea confortului de la locul de muncă.

Ce nu trebuie să uitați?

Rolul ergonomiei este să găsească modalități de a face ca **locul de muncă** (și îndatoririle pe care le implică) să se potrivească angajatului, pentru ca angajatul să nu fie forțat să se modeleze/să se ajusteze după locul de muncă. Ergonomia pune mereu pe primul loc oamenii.



Promovarea  
Sănătății la Locul  
de Muncă în  
Regiunea Centru

ID 22802

