



PRIPOROČILA ZA VARNO DELO V TRGOVINI



UVODNA PREDSTAVITEV PROJEKTA



Trgovinska zbornica Slovenije (TZS) je s koncem leta 2017, skupaj s projektnim partnerjem **Sindikatom delavcev trgovine Slovenije – ZSSS (SDTS)**, začela z izvajanjem evropskega projekta »*TRGOVINKO krepí našo usposobljenost in socialni dialog v trgovini*«. **Projekt se bo izvajal v obdobju od 15. 12. 2017 do 30. 9. 2021.**

Projektna partnerja TZS in SDTS bosta v okviru navedenega projekta s sistematično izvedenimi aktivnostmi:

- **dvignila kompetence zaposlenih** pri obeh projektnih partnerjih, njihovih članih in širši zainteresirani javnosti, predvsem na področju krepitve pravne države,
- **zagotovila trajnostno neformalno usposabljanje** zaposlenih, deležnikov in širše zainteresirane javnosti na vseh ravneh - nacionalni, regionalni, panožni in podjetniški ravni ter
- **prispevala k večji obveščeni, usposobljenosti in ozaveščenosti** vseh udeležencev v projektu o pomenu pravnega izvajanja delovno-pravne zakonodaje, mirnega reševanja konfliktnih situacij ter pomenu večje ozaveščenosti **o pomembnosti varnosti in zdravja pri delu**, predvsem pri starejših zaposlenih.

V okviru projekta so nastale številne publikacije, analize ter druga gradiva, med katerimi na tem mestu izpostavljamo le najbolj aktualna.





Ključne publikacije:

- **komentar h Kolektivni pogodbi dejavnosti trgovine Slovenije (KPPTS) v obliki e-publikacije;**
- **navodila za delodajalce, na kaj naj bodo pozorni pri delu s starejšimi zaposlenimi;**
- **publikacija »Trgovinski odsev 2020 – Trgovina – najpomembnejša globalna panoga med in po COVID-19«.**

Ključne analize:

- **Analiza o starejših zaposlenih v trgovinski dejavnosti;**
- **Analiza o mladih zaposlenih v trgovinski dejavnosti;**
- **Analiza o prednostih in slabostih zaposlitve za krajši delovni čas;**
- **Analiza poslovanja slovenskih trgovskih družb (v letu 2016 in 2018).**

Med načrtovanimi gradivi je tudi zloženka, ki je pred vami, in v kateri vam podrobneje predstavljamo ukrepe varnosti in zdravja pri delu s področij:

- **ročnega premeščanja bremen na delovnem mestu,**
- **varnega dela na domu,**
- **preprečevanja okužbe z nalezljivo boleznijo in**
- **nasvete pri dolgotrajnem sedenju pri delu,**

za katere smo mnenja, da vam bodo glede na aktualne razmere koristili pri vašem vsakdanjem delu.

Vse projektne vsebine, ki smo jih v okviru tega projekta pripravili od leta 2017 dalje, so vam na voljo na spletni strani TZS pod zavihkom »Projekti«:

<https://www.tzso.si/sl/projekti/projekti-v-teku/trgovinko-krepi-naso-usposobljenost-in-socialni-dialog-v-trgovini>



TRGOVINKO

SVETUJE: ROČNO PREMEŠČANJE BREMEN NA DELOVNEM MESTU



Zakonodajni okvir:

- Direktiva Sveta 90/269 EGS z dne 29. maja 1990 o minimalnih zdravstvenih in varnostnih zahtevah za ročno premeščanje bremen, kadar za delavce obstaja predvsem nevarnost poškodbe hrbta,
- Zakon o varnosti pri delu (Uradni list RS, št. 43/11) in
- Pravilnik o zagotavljanju varnosti in zdravja pri ročnem premeščanju bremen (Uradni list RS, št. 73/05 in 43/11-ZVZD-1).

Ročno premeščanje pomeni vsako fizično delo, ki vključuje dvigovanje, prenašanje, spuščanje, potiskanje, vlečenje, nošenje ali premikanje bremena s človeško silo in druga podobna dela (npr. podpiranje, držanje), ki zaradi svojih značilnosti ali zaradi neugodnih ergonomskih pogojev pomeni nevarnost predvsem za poškodbe hrbta delavcev.

Delodajalec mora, kadar je to mogoče, ročno premeščanje bremen nadomestiti s primerno delovno opremo, pripomočki in primernimi mehanskimi pomagali.

Kadar se ni mogoče izogniti ročnemu premeščanju bremen, mora delodajalec sprejeti primerne organizacijske in tehnične ukrepe, uporabiti primerno opremo ter pravilen način dela, da bi zmanjšali nevarnost, povezano z ročnim premeščanjem bremen.

Kadar delodajalec poveri delavcu naloge, povezane z ročnim premeščanjem bremen, mora **upoštevati njegove zdravstvene zmožnosti**, zlasti pa:

- da je delavec po svojih fizičnih lastnostih primeren za izvedbo naloge,
- da nosi primerna oblačila, obutev ali druge osebne stvari,
- da ima ustrezno ali primerno znanje ali usposobljenost.

Pri določanju delovnih nalog za ročno premeščanje bremen mora delodajalec upoštevati telesno zmogljivost, starost in spol delavca.

Največja dovoljena masa bremena (v kg) glede na spol in starost delavca:

Starost	Moški	Ženske
15 do 19 let	35	13
nad 19 do 45 let	55	30
nad 45 let	45	25
nosečnice		5

Vir: Pravilnik o zagotavljanju varnosti in zdravja pri ročnem premeščanju bremen, Priloga II

Skupno sme delavec najhitreje v dveh urah premestiti le 1.000 kg najtežjih bremen in isti dan na sme biti obremenjen z dodatnim delom premeščanja.



Pravilne tehnike premeščanja¹:

Dvigovanje bremen

Preden dvignete breme, morate za to delo narediti načrt in se nanj pripraviti.

Prepričajte se, da:

- veste, kam greste;
- v prostoru, v katerem se gibate, ni ovir;
- breme dobro držite;
- vaše roke, breme in morebitni ročaji niso spolzki;
- če breme dvigujete skupaj s sodelavcem, se morata najprej podrobno dogovoriti, kako bosta nalogo izvedla.

Pri dvigovanju bremen morate uporabljati naslednjo tehniko:

- **z nogami zaobjamete breme in se sklonite čezenj (če to ni izvedljivo, se skušajte bremenu čim bolj približati);**
- **pri dvigovanju uporabite mišice nog;**
- **zravnajte hrbet;**
- **povlecite breme čim bliže telesu;**
- **dvignite in nesite breme s stegnenjimi, navzdol obrnjenimi rokami.**



1 Vir: Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu: Nevarnosti in tveganja, povezana z ročnim premeščanjem bremen na delovnem mestu, ISSN 1725-7093

Potiskanje in vlečenje

Pomembno je, da:

- potiskate in vlečete z lastno težo telesa; pri potiskanju se nagnite naprej, pri vlečenju pa nazaj;
- vam na tleh ne drsi, da se lahko nagnete naprej/nazaj;
- se izogibate upogibanju in ukrivljanju hrbtenice;
- imajo naprave za premeščanje ročaje/držaje, da lahko uporabite silo rok; ročaj mora biti na sredini med ramo in pasom, tako da lahko potisnete/povlečete v ugodnem, nevtralnem položaju;
- so naprave za premeščanje dobro vzdrževane, tako da so kolesa ustrezno velika in da se neovirano vrtijo;
- so tla trda, ravna in čista.





TRGOVINKO

SVETUJE: VARNO DELO NA DOMU

V zadnjem obdobju se je tudi zaradi situacije povezane s COVID-19 močno povečal interes delodajalcev in delavcev za opravljanje dela na domu, pri čemer pa je potrebno upoštevati tako zakonske zahteve s področja delovnih razmerij kot tudi varnosti in zdravja pri delu.

Zakon o delovnih razmerjih (Uradni list RS, št. 21/13, s spremembami in dopolnitvami; ZDR-1) kot delo na domu šteje **delo, ki ga delavec opravlja na svojem domu ali v prostorih po svoji izbiri, ki so izven delovnih prostorov delodajalca. Za delo na domu se šteje tudi delo na daljavo, ki ga delavec opravlja z uporabo informacijske tehnologije.**



Opravljanje dela na domu, ki sodi v dejavnost delodajalca, ali ki je potrebno za opravljanje dejavnosti delodajalca za celotno trajanje ali le del delovnega časa delavca, **delodajalec in delavec dogovorita s pogodbo o zaposlitvi (pravice, obveznosti in pogoji)**. Delodajalec je dolžan o nameravanem organiziranju dela na domu, pred začetkom dela delavca, **obvestiti inšpektorat za delo**, po novem preko državnega portala SPOT.

Delodajalec je dolžan zagotavljati varne pogoje dela na domu, zato je potrebno pred začetkom opravljanja dela preveriti ali se delo lahko opravlja na domu (delodajalec ali od njega pooblaščen strokovni delavec za varnost pri delu).

Inšpektor za delo lahko delodajalcu prepove organiziranje ali opravljanje dela na domu, če je delo na domu:

- škodljivo oziroma če obstaja nevarnost, da postane škodljivo
 - za delavce, ki delajo na domu, ali
 - za življenjsko in delovno okolje, kjer se delo opravlja,
- ter v primerih, ko gre za dela, ki se v skladu z 72. členom ZDR-1 ne smejo opravljati kot delo na domu.



Strokovni delavec za varnost pri delu (kot je opredeljen v 28. členu ZVZD-1) **pred začetkom opravljanja dela na domu opravi ogled delovnega okolja.** Pomembno je namreč, da se delovni prostor že pred izvajanjem dela na domu prilagodi vsem zahtevam varnega in zdravega delovnega okolja.

Ker gre za vstop v zasebne prostore je potrebno najprej pridobiti pisno dovoljenje oziroma soglasje delavca.

Delovno mesto mora biti tudi doma ustrezno ergonomsko urejeno, delavci pa morajo upoštevati navodila za varno delo s slikovnim zaslonom (delo z računalnikom).

Če strokovni sodelavec za varnost pri delu po opravljenem ogledu ugotovi, da opravljanje dela na domu ni škodljivo oziroma ni nevarnosti, da bi postalo škodljivo, je delodajalec dolžan izdelati in sprejeti izjavo o varnosti z oceno tveganja v pisni obliki ter jo ob vsaki novi nevarnosti in povečanju tveganj dopolnjevati kot tudi zagotavljati varnost in zdravje pri delu tako, kot je opredeljeno v 17. členu ZVZD-1.

Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa² je evidentiral naslednje ključne postopke pri delu od doma za ohranjanje duševnega in fizičnega zdravja delavcev.

2 Vir: UKC Ljubljana, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa, Glasnik KIMDPŠ, ISSN 1854-4010, leto X, številka 2, december 2020



Za ohranjanje dobrega duševnega zdravja se delavcem svetuje, da:

- **začnejo in zaključijo delovni dan z ritualom, ki označuje začetek in konec delovnika (npr. telesna aktivnost, meditacija, zamenjava oblačila itd.);**
- **vsak dan poskusijo začeti in končati z delom ob istem času;**
- **določijo ure, ko bodo dosegljivi za sodelavce oziroma nadrejene;**
- **načrtujejo delovnik in se držijo načrta;**
- **po končanem delovniku prenehajo z uporabo službenega telefona, računalnika, ne prebirajo več elektronskih sporočil;**
- **načrtujejo redne in kratke odmore ter odmor za malico;**
- **če je mogoče delajo v posebej za to pripravljenem prostoru in vzpostavijo dogovor glede njihovega delovnika z družino/sostanovalci.**

Delavce je treba podučiti o pomenu izvajanja telesne aktivnosti. Ta naj se izvaja v prostem času in tudi med odmori med delovnikom.

Svetuje se:

- **počitek naj bo aktiven;**
- **telefonske pogovore opravljajte stoje;**
- **malicajte zunaj prostora dela;**
- **vsakih 30 minut vstanite izpred računalnika;**
- **če lahko, namesto običajnih pisarniških miz uporabite dvizne delovne mize.**





SVETUJE: PREPREČEVANJE OKUŽBE Z NALEZLJIVO BOLEZNIJO (COVID-19)³

Delodajalec mora zagotavljati varnost in zdravje pri delu v skladu z izjavo o varnosti z oceno tveganja. Ta dokument je potrebno popraviti in dopolniti vsakokrat, ko obstoječi ukrepi varovanja niso več zadostni oziroma ustrezni (npr. preprečevanje okužbe z nalezljivo boleznijo - COVID-19). Na podlagi izjave o varnosti z oceno tveganja lahko delodajalci sprejmete dodatna interna navodila (npr. pravilnike, navodila) za varno delo v času epidemije. O vseh sprejetih ukrepih zaposlene ustrezno seznanite!

Dosledno je potrebno upoštevati navodila/priporočila pristojnih organov (npr. Vlade RS, Ministrstva za zdravje, Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Nacionalnega inštituta za javno zdravje).

Potrebno je dosledno upoštevanje (samo)zaščitnih ukrepov.

3 Povzeto po priporočilih Nacionalnega inštituta za javno zdravje in ZVD Zavoda za varstvo pri delu d.o.o.

Osnovni splošni ukrepi:

- preprečevanje oziroma omejevanje (rizičnih) stikov (če smo bolni, ostajamo doma – ne gremo v službo, na javna mesta ...);
- razkuževanje oziroma umivanje rok in delovnih površin, pripomočkov za delo npr. nakupovalnih vozičkov, košaric, naprav za vnos PIN številke;
- socialna distanca (npr. s pomočjo talnih oznak v poslovnih prostorih, tudi med odmorom ali malico);
- redno prezračevanje prostorov;
- pravilno nošenje zaščitne maske.

Ob tem vam kot dokazilo za primer inšpekcijskega nadzora priporočamo, da:

- vodite evidenco čiščenja in razkuževanja poslovnih prostorov, delovnih površin in pripomočkov za delo;
- vodite evidenco o prejemu zaščitnih sredstev (npr. razdeljevanje mask zaposlenim);
- na vidnem mestu namestite jasna navodila za obisk vašega poslovnega prostora.





SVETUJE: DOLGOTRAJNO SEDENJE PRI DELU



Med sedenjem v pisarni lahko izvajate preproste raztezne vaje, za katere ne potrebujete pripomočkov, in vam bodo vzele le nekaj minut⁴.

Raztezanje prstov: prste stisnite močno v pest in jih nato raztegnite, kolikor lahko.

Raztezanje zapestij: prste med seboj prepletete in krožite z zapestji v obe smeri.

Raztezanje podlakti: iztegnite roki in obračajte zapestja navzven.

Vaja za boljšo prekrvavitev: iztegnite roki ob telesu navzdol in jih stresajte.

Vaja za ramena in vrat: ramena dvignite navzgor proti ušesom, da začitite rahlo napenjanje v vratu in ramenih, zadržite nekaj sekund in nato sprostite.

Raztezanje lakti, zapestja in prstov: prekrižajte prste in iztegnite roki pred seboj, z dlanimi obrnjenimi proč od sebe.

Raztezanje hrbta: med sedenjem na stolu se močno nagnite naprej (glava naj vam visi navzdol, vrat pa naj bo sproščen), zadržite 10 do 20 sekund in se zravnjajte tako, da se z rokami odrinete od tal.

Gležnji in prekrvavitev: med sedenjem dvignite stopalo in ga vrtite najprej v eno in nato v drugo smer.

Sproščanje oči: zamižite in si približno pol minute, dva prsta daleč od obrvi in s krožnimi gibi, masirajte sence.

4 Povzeto po priporočilih ZVD Zavoda za varstvo pri delu d.o.o.

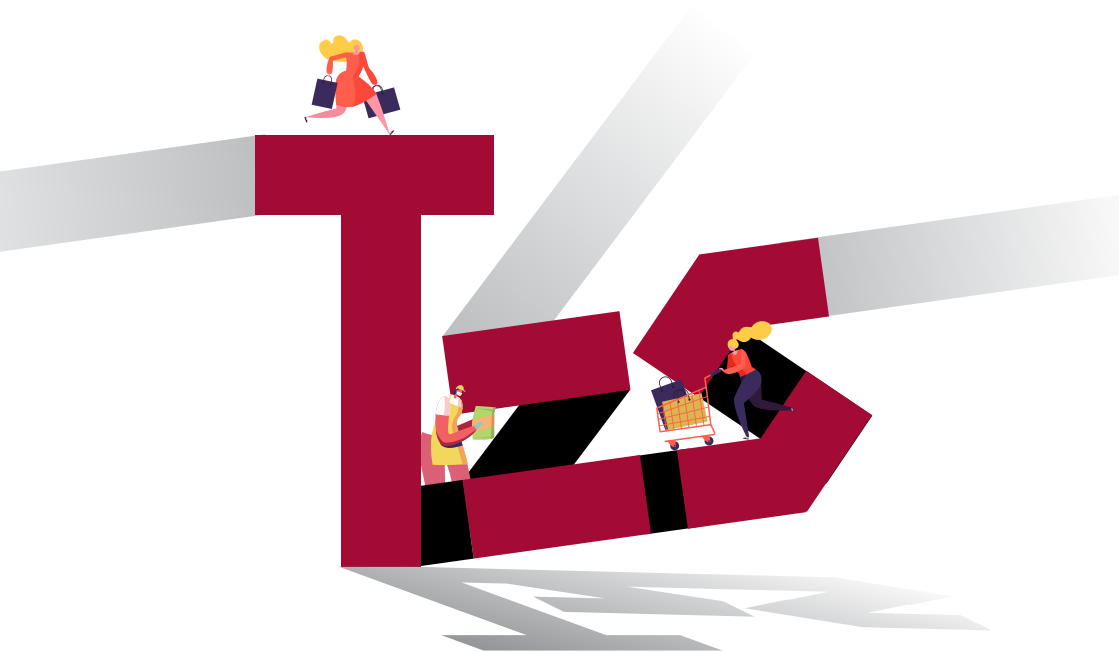


SVETUJE: TRI MINUTNA VAJA ZA OBVLADOVANJE STRESA IN SPROSTITEV

Vajo lahko uporabite kadarkoli se znajdete v stresnih okoliščinah ali si želite le dodatne pomiritve in sprostitve:

1. v sedečem ali ležečem položaju se prepusitate stresu, ki ga občutite.
2. palca položite na senca, blazinice prstov pa razporedite na čelo na predel nad obrvmi.
3. nežno držite točke in globoko dihajte tako, da vdihujete skozi nos in izdihujete skozi usta. Točke držite dokler ne občutite olajšanja (po navadi 1 – 3 minute).





Izdala in založila: **Trgovinska zbornica Slovenije,**

Dunajska cesta 167, 1000 Ljubljana

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2021 / 1. izdaja

Število izvodov: 10.000

Nosilec materialnih avtorskih pravic: Trgovinska zbornica Slovenije

Oblikovanje: Nenad Bebić



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

TRGOVINSKA
ZBORNICA SLOVENIJE®
Slovenian Chamber of Commerce



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD