



Sigurnost i zdravlje na radu

# OBITELJSKO GOSPODARSTVO



Najvažnije činjenice za sigurnost i zdravlje u  
malim gospodarstvima

Hrvatski

## OBJAVIO

International Section on the Prevention of Occupational Risks in the Iron and Metal Industry of the International Social Security Association (ISSA)  
Adalbert-Stifter-ulica 65 | 1200 Beč | Austrija

<http://prevention.issa.int>

## KONTAKT

ISSA Sekcija za metal  
Adalbert-Stifter-ulica 65  
1200 Beč  
Tel.: +43-1-33111-558  
Fax: +43-1-33111-469  
Email: issa-metal@auva.at

## IZVOR

BG - Information 5030  
Vereinigung der Metall-Berufsgenossenschaften u  
Njemačkoj



Sigurnost i zdravlje na radu

# OBITELJSKO GOSPODARSTVO

Najvažnije činjenice o sigurnosti i zdravlju na  
malim gospodarstvima

# Predgovor

Na obiteljskim gospodarstvima najvažniji su zdravlje i sigurnost. Ako se članovi obitelji razbole ili ozljede, u pitanje može biti doveden i sam opstanak tvrtke. Naravno, navedeno se odnosi na radnike i na njihove obitelji.

Opasnosti mogu nastati svugdje – u radionici, u građevini, u kući ili u dvorištu. Kod osoba koje ne znaju ili ne mogu procijeniti utjecaj rizika, zaštita zdravlja i sigurnosti često nije potpuna.

To su, na primjer, vlastita djeca ili vježbenici.



Odrasla osoba mora biti uzor svojoj djeci. To je jedini način da djeca shvate da je savjesno ponašanje po pitanju zdravlja i sigurnosti pravilno te da ga i sami počnu primjenjivati.

Ako vodite obiteljsko gospodarstvo na način da svaki radnik u obitelji može procijeniti utjecaj rizika na sigurnost i zdravlje, možete biti sigurni da su uvjeti u kojima živate i radite dobri.

Dame i gospodo,

U ovoj brošuri naći ćete neke primjer činjenica koje smo uočili tijekom naših brojnih posjeta i razgovora na obiteljskim gospodarstvima.

Ova brošura predstavlja procesnu dokumentaciju prikupljenu na međunarodnoj razini. Napravljena je zajedničkim radom članova iz Udruge metala, Udruge za prevenciju nesreća i Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA). Rad je podržan od strane pripadnika ISSA sekcija:

- sekcija za industriju željeza i metala
- sekcija za struju, plin, daljinsko gradsko grijanje i vodu
- sekcija za strojeve i sustav sigurnosti.

Htio bih zahvaliti svima koji su doprinjeli izradi ove brošure.

Svim čitateljima želim uspjeh.

A blue ink handwritten signature of Helmut Pichler, which appears to read "Helmut Pichler".

Direktor General Mag. Helmut Pichler  
Direktor sekcije za željezo i metal

# Pregled sadržaja

1 Razgovor .....	4
2 Osnovne napomene .....	6
3 Alati .....	8
4 Strojevi .....	10
5 Vozila .....	12
6 Posrtanje i padanje .....	14
7 Gradilišta .....	16
8 Struja .....	18
9 Opasne tvari .....	20
10 Požari i eksplozije .....	22
11 Vruće i hladno .....	24
12 Buka .....	26
13 Dizanje i prenošenje .....	28
14 Prenošenje unutar kuće .....	30
15 Radno mjesto za računalom .....	32
16 Zaštita kože .....	34
17 Zdravlje i higijena .....	36
18 Stres .....	38
19 Prva pomoć .....	40
20 Radno mjesto – mjesto za igru .....	42
21 Djeca u autu .....	44

## 1. Razgovor ...

Već treća generacija obitelji Stück iz Radevormwald-a vodi obiteljsko gospodarstvo za preradu metala i izradu kalupa.

Vlasnik Detlef Stück još od djetinjstva poznaje svaki detalj na svojem gospodarstvu. "Za nas su rad i život uvijek išli ruku pod ruku. Stoga nije iznenađujuće da sam već u dobi od 5 godina provodio puno vremena s mojim roditeljima u radionici. Danas kada programiram naše CNC uređaje, moja kćer Juliane često stoji pored mene i gleda s velikim zanimanjem što radim".

Kako su kuća i radionica jedna pokraj druge, neizbjegno je da i djeca (5, 7 i 10 godina) mogu ulaziti u radionicu. Gđa. Anuschka Stück je aktivno uključena na gospodarstvu, vodi brigu o komercijalnim poslovima, a ukoliko je potrebno radi i na strojevima kao dodatna radna snaga.

"Važno je da su na obiteljskom gospodarstvu osigurani uvjeti za zdrav i siguran rad članova obitelji i naših radnika. Na taj način, ne bi trebalo doći do nezgoda ili bolesti vezanih uz rad. U konačnici mi smo odgovorni i zbog njihovih obitelji.

Detlef, Thea, Juliane, Paul i Anuschka Stück.



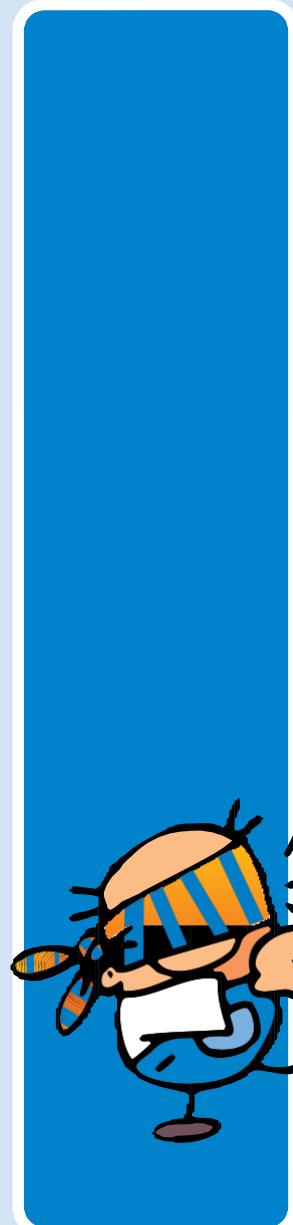
### Da li vodite malo obiteljsko gospodarstvo?

Ako se slažete s barem 4 stavke, trebali bi detaljnije pročitati ovu brošuru!

slažem se! ne slažem se!

1. Zdravlje i sigurnost moje obitelji su mi važni.
2. Moje zdravlje mi je važno.
3. Članovi obitelji rade na mom gospodarstvu.
4. Moja djeca trebaju vidjeti kako zarađujemo novac.
5. Ja snosim odgovornost za moje radnike i članove obitelji.
6. Moji klijenti bi trebali biti u mogućnosti vidjeti kvalitetu mog rada na terenu.
7. Moje područje rada i stanovanja su usko povezani.
8. Smatram da sam dovoljno informiran, ali vjerujem da bi mi ipak dobro došle dodatne informacije o zdravlju i sigurnosti na radu.

## 2. Ništa mi se neće dogoditi ...



**Opasnosti se mogu pojaviti svugdje – u radionici, na gradilištu, u kući ili u dvorištu.**

Ako nisu prepoznate ili ako su krivo procijenjene, ozljeda ili materijalna šteta mogu biti izravne posljedice opasnosti.

Odrasli imaju veliku odgovornost prema djeci jer ona ne vide ili nisu u stanju prepoznati opasnosti koje im se mogu dogoditi.

Mnogi odrasli pogrešno procjene veličinu rizika po vlastito zdravlje (npr. ozljede koje nastanu izvan radnog vremena).

Nepažnja, precjenjivanje vlastitih sposobnosti i neznanje, često su razlozi za nastajanje ozljede.

U radnom okolišu pojavljuju se mnoge opasnosti, a tome dodatno pridonose stres i monotoni rad. Ako nije napravljena procjena opasnosti (kao što je propisano Zakonom) ugroženi su zdravlje i sigurnost svih uključenih.

**O Nastavite sustavno:**

1. pažljivo analizirati radni proces i radni okoliš te poduzimati mjere za sprečavanje opasnosti za vas, članove vaše obitelji i vaše radnike. Veličina rizika koji preostaje mora biti prihvatljiva.
2. za svako radno mjesto treba:
  - procijeniti veličinu rizika.
  - poduzeti potrebne preventivne mjere za smanjenje rizika
  - utvrditi opasnosti te provesti i dokumentirati mjere zaštite
3. čuvati dokumentaciju (evidenciju) o:
  - procjeni rizika,
  - ispitivanju radne opreme
  - opasnim tvarima,
  - preventivnim zdravstvenim pregledima
  - izvješćima o ozljedama na radu,
  - uputama za radnike.



Mislite na djecu i adolescente koja nisu dovoljno svjesni opasnosti.

Omogućite sigurno okruženje za djecu.

Odvojite mjesta rada od mjesta za igru.



### 3. Sve je pod kontrolom...



Neispravni alati, nepravilno korištenje alata, nemar i nedostatak prakse mogu uzrokovati brojne ozljede.

Čovjek od davnina koristi alat kao sredstvo rada.

Neovisno o poboljšanjima alata u tehničkom i materijalnom smislu te dizajnu, svaki korisnik treba biti svjestan mogućeg rizika od ozljeda tijekom rada.

Često posao napreduje zahvaljujući kvalitetnom alatu. Jeftiniji alat je često slabije kvalitete i nije proizведен sukladno važećim normama.

Ako alat nije pravilno održavan, čuvan i korišten prema svojoj namjeni, ne samo da je njegova uporaba ograničena, već predstavlja i opasnost.

Isplati se kupiti kvalitetno. Potražite oznaku certifikacije o testiranju proizvoda na sigurnost (GS).

Provjeravajte redovito stanje vašeg alata (oštirinu alata za rezanje, stanje osovina, ručki, itd.).

Uvijek koristiti odgovarajući alat:

- Ključevi nisu čekići.
- Odvijači nisu dlijeta.

Držite alat u urednom stanju:

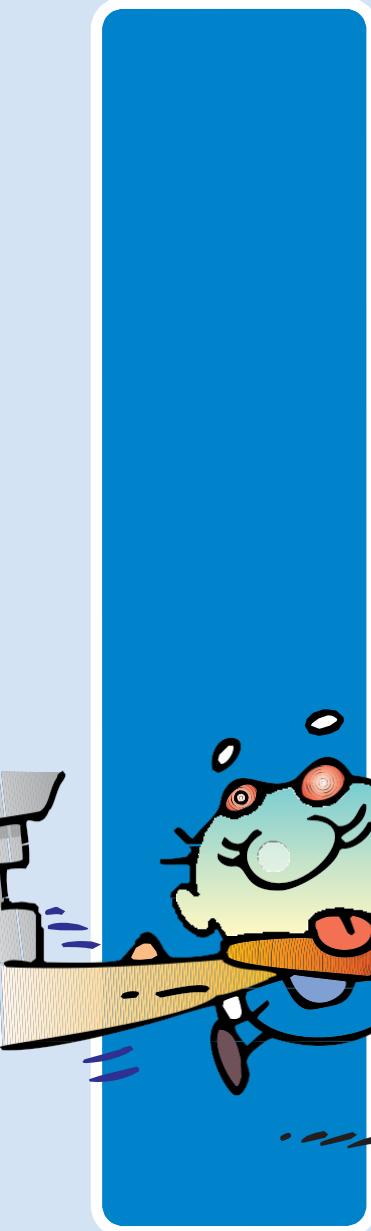
- Manje će se oštećivati.
- Manja je vjerojatnost da će se netko ozljediti
- Znati ćete gdje se što nalazi i lakše pronaći što vam treba
- Nestali alat brzo se pronađe.



Šiljasti i oštri alati moraju se zaštитiti kada se prenose.

- Alati se moraju čuvati van dohvata djeca.
- Upozorite djecu na opasnosti od alata.

## 4. Nemojte gubiti glavu...



Strojevi mogu olakšati posao, ali mogu biti i pogubni.

Ozljede mogu nastati kada:

- dijelovi za rad nisu pravilno pričvršćeni,
- oči nisu zaštićene od lebdećih čestica,
- se koriste rukavice kod rotirajućih dijelova,
- se nosi široka odjeća, šalovi i sl.,
- zaštitni uređaji nisu ispravno postavljeni na strojeve ili su uklonjeni
- se ne koriste sigurnosne sklopke

Djeca često ne razumiju kako strojevi rade i ne znaju pravilno procijeniti opasnost.

Jednom pokrenut stroj može dovesti do ozbiljnih posljedica.

Jesu li svi strojevi redovito ispitani, jesu li svi zaštitni uređaji na mjestu i jesu li svi prekidači u funkciji?

Da li vaši radnici nose osobna zaštitna sredstva?

Kada kupujete nove strojeve tražite da se dobavljač obveže poštivati važeća pravila i propise.

Vizualno provjerite ima li nedostataka na novim strojevima.

Osigurajte sve da ne dođe do zahvaćanja odjeće ili nekog dijela tijela od strane rotirajućeg dijela stroja

U ovim situacijama treba:

- nositi uske rukave,
- zavezati dugu kosu,
- ne nositi široke džempere i kombinezone te šalove,
- ne nositi nakit, i
- ne nositi rukavice blizu glodala, rotirajućih bušilica ili valjaka.



Nikad ne ostavljajte strojeve bez nadzora, čak ni kratko vrijeme, ako su lako dostupni djeci.

Skladištite i/ili zaključavajte nekorištene strojeve izvan dohvata djece.

Objasnite djeci kako rade strojevi i koje opasnosti mogu nastati.

## 5. Budite stalno na oprezu...



### Uvijek i iznova djeca i radnici dožive ozljedu uslijed udara vozila koje se kreće unazad.

Vozila gdje ručna kočnica nije povučena, gdje nisu stavljeni klinovi ispod kotača, ili gdje su ostavljeni ključevi od auta u upaljenoj poziciji predstavljaju stalnu opasnost.

### ... utovar i prijevoz tereta?

Nedostatak ili nedovoljno osiguranje tereta uzrokuje mnoge ozljede koje bi se mogle izbjegći.

Pri svim promjenama brzine ili smjera, nastaju sile koje uzrokuju klizanje, kotrljanje ili pad tereta.

Odgovornost za siguran utovar i prijevoz je na vozaču i radniku koji ga obavlja.

## ...Sve je propisno osigurano?

Pobrinite se da nema nikoga pokraj ili iza vozila kada je ono u pokretu.

Održavajte kontakt oči u oči s osobom koja vam daje upute,a koja stoji na sigurnom mjestu s jedne strane vozila.

Koristite pristupe i obilježena parkirna mesta za pravilno pozicioniranje, npr. kod utovara i istovara vozila.

Osigurajte vozilo od samopokretanja.

Pobrinite se da je teret propisno osiguran.

Osigurajte da:

- se koristi prikladno vozilo,
- je točka ravnoteže tereta u centru vozila (teži teret ispod, lakši teret gore)
- nije prekoračena maksimalno dopuštena masa ili osovinsko opterećenje,
- je u slučaju djelomičnog opterećenja težina pravilno raspoređena (opterećenje ravnomjerno raspodijeljeno između osovina),
- je teret pravilno odložen ili adekvatno osiguran pomagalima (za vezivanje tereta koristiti adekvatnu opremu za privezivanje), a brzina vožnje treba se prilagoditi opterećenju.

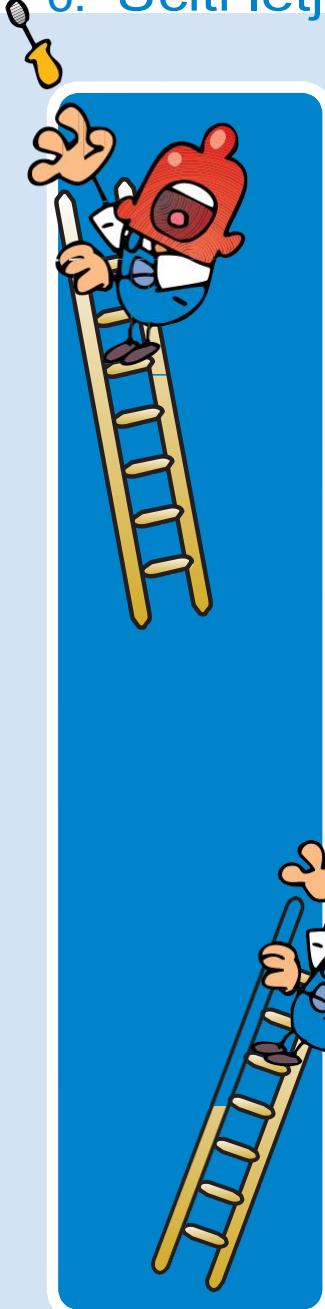


Prije kretanja pobrinite se da nema djece u blizini vozila.

Ako je dijete u blizini, pokrenuti vozilo tek kad s njim uspostavite kontakta očima.



## 6. Učiti letjeti...



### Padovi, čak i s malih visina, mogu dovesti do vrlo teških ozljeda.

Nedovoljna ili neispravna zaštita od pada (npr. trake za označavanje opasnosti), neodgovarajući pristup povišenim mjestima (između ostalog i radnim mjestima) te nepravilno korištenje zaštitne opreme za penjanje često su uzrok padova.

*"Dopustite mi da obavim još samo jedan zadatak na brzinu"*

- bez puno razmišljanja kako doći do radnog mesta na visini i kako radit na tom radnom mjestu često dovodi do situacija o kojoj tek kasnije imate vremena razmišljati.

Neosigurani otvori (npr. radne jame), nedostatak zaštite za stubišne ulaze ili neprikladna zaštita kod bazena, može imati katastrofalne posljedice.

Jeste li znali da su padovi najčešće nesreće koje uzrokuju ozbiljne ozljede?

Koristite adekvatnu zaštitu protiv pada već za visine od 1 metra (ograde).

Osigurajte siguran pristup do radnih mjeseta na visini.

Sprječite padove u jame pomoću čvrste zaštite.

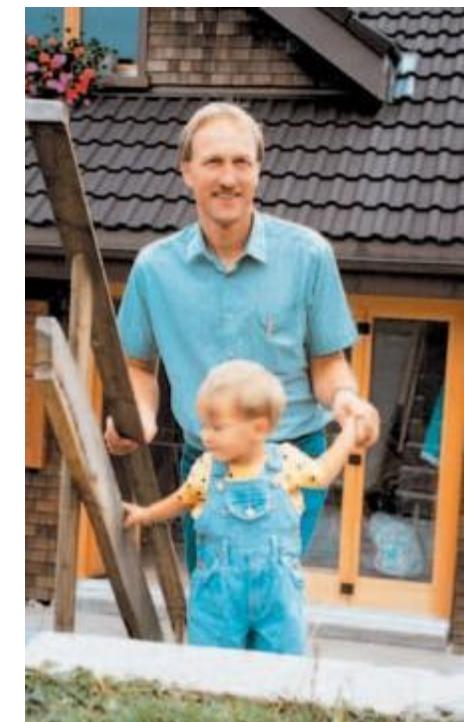
Ne koristite neispravne ljestve.

Osigurajte da su radne površine i prometni pravci čvrsti i da se ne skližu.

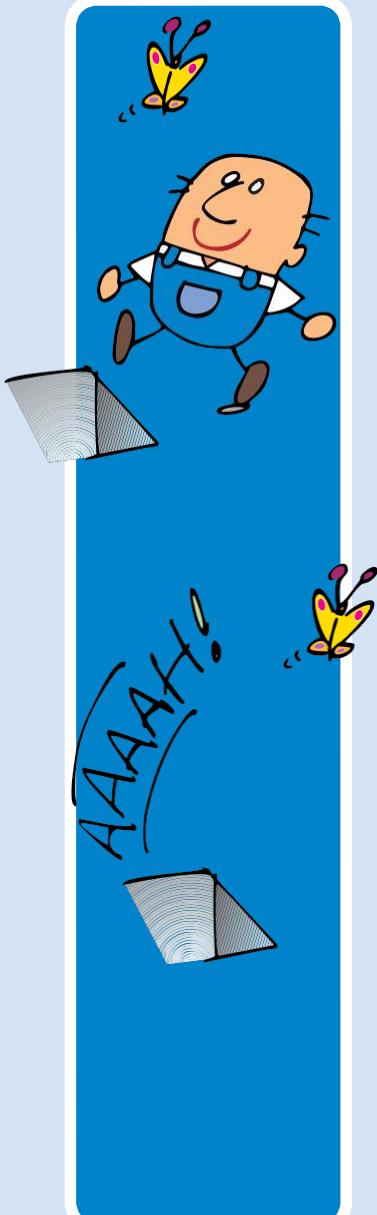
Nemojte dopustiti prepreke na podu (cijevi, kablovi), skliske i neravne površine te nosite odgovarajuću obuću.

Za sigurnu zaštitu djece od padova neophodne su ograde s vertikalnim šipkama, pri čemu najveći razmak između šipki iznosi 12 cm što sprečava da djetetova glava prođe između njih.

Žice i trake su neodgovarajuće zaštitne mjere jer mogu potaknuti djecu da se penju po njima.



## 7. Cigla po cigla...



Gradilišta u radnim prostorijama mogu biti posebno opasna zbog:

- Iskopa jama.
- Prometnih traka koje su blokirane skelama.
- Prašine i drugih oblika zaprljanja.
- Alata i građevinskog materijala koji mogu pasti s radnih mjesta na visini.
- Činjenice da je oprema na gradilištima posebno privlačna djeci!

Ukoliko radove na gradilištu izvodi vanjski izvođač, njegovi radnici često nisu upoznati s organizacijom rada i trenutnim radnim aktivnostima u vašem poduzeću. Često ne postoji ni odgovorna osoba od strane izvođača.

Vi ste odgovorni za sigurnost na gradilištu, ali uvjek zadužite još osoba koje će biti odgovorne za sigurnost na gradilištu (podijelite odgovornost).

Sklapajte ugovor samo s pouzdanim tvrtkama koje su upoznate sa značenjem "sigurnosti".

Nastojte osobito da:

- je neka osoba koja radi za vanjskog izvođača radova odgovorna osoba,
- su radnici vanjskog izvođača radova svjesni kako i gdje im je dopušteno kretanje po obiteljskom gospodarstvu,
- radnici nose potrebnu osobnu zaštitnu opremu (zaštitne cipele, zaštitne kacige),
- je gradilište adekvatno ograđeno,
- su iskopi jama osigurani ogradom od padova,
- je građevinska oprema osigurana od neovlaštenog korištenja,
- su skele stabilne,
- je osigurana zaštita od pada (rukohvati, zaštitna ograda, bočna zaštita, odgovarajuća stubišta).



Gradilišta nisu mjesto za djecu.

Odvojite mjesto za igru od mesta za rad.

Educirajte djecu o opasnostima koje mogu nastati na gradilištima..

## 8. Biti pod visokim naponom ...



### Električna struja je „tiha“.

Opasnosti povezane sa strujom djeca ne mogu prepoznati.

Dodatno:

Posljedice koje kod djece uzrokuje električna struja daleko su veće i dugotrajnije nego kod odraslih osoba, prvenstveno zbog njihovog fizičkog razvoja - npr. poremećaj rada srca.

Iz tog razloga svatko tko doživi strujni udar trebao bi posjetit doktora.

Posebno je opasno ako se električni uređaji koriste u blizini izvora vode (opasnost od električnog udara).

### Promislite o kupaonicama!

Jača električna struja i dulje trajanje izloženosti može uzrokovati srčani udar, prestanak disanja (apneju) i teške opeklane.

Nikad ne otvarajte električne aparate koji nisu isključeni.

Popravak uključenih uređaja je strogo zabranjen!

Samo kvalificirani električar može, u pojedinim slučajevima, odstupiti od ovog pravila, pod uvjetom da su primjenjena sva pravila sigurnosti.

Koristite zaštitne sklopke, posebno u prostorijama gdje je prisutna vлага, na gradilištima, na otvorenom.

Prije uporabe treba utvrditi da su utikači, kablovi i električni alati ispravni.

Neispravne uređaje moraju popraviti stručne osobe.

Električar treba redovito ispitivati električne instalacije i električne uređaje.



Ne zaboravite postaviti sigurnosne utikače kada su djeca u blizini.

Nakon uporabe električnog uređaja, uvijek izvadite utikač iz utičnice i sklonite uređaj.

## 9. Znati što je unutra...



### Da li znate što su opasne tvari i kako rukovati njima?

Opasne tvari se mogu naći svugdje: u kućanstvu, u radionici, u spremištu.

Upravo zbog te sveprisutnosti česta je i manjkavost svijesti o njihovoj opasnosti.

Opasne tvari mogu također biti rezultat radnog procesa, npr. pri zavarivanju ili bojanju. Često je prekasno kada dođe do kontakta s opasnom tvari.

Poznajete li simbole za opasne tvari?



Lako zapaljivo/ Vrlo lako zapaljivo  
F / F+



Štetno/ Nadražujuće  
Xn / Xi



Nagrizajuće  
C



Opasno za okoliš  
N



Vrlo otrovno / Otrovno  
T+ / T



Eksplozivno  
E



Oksidirajuće  
O

Odredite opasne tvari i evidentirajte ih u registru.

Potražite zamjenske tvari s manjim rizikom po zdravlje.

Podučite radnike o sigurnom rukovanju opasnim tvarima!

- Obratite pozornost na oznake, informacije na etiketama i sigurnosno tehničke listove.
- Sastavite upute za korištenje.
- Čuvajte kemikalije u njihovom originalnom pakiranju - nikad ih ne preljevajte u boce za piće.
- Dovoljno prozračite radne prostorije.
- Nosite osobna zaštitna sredstva (zaštitne naočale, rukavice, zaštitu za dišne organe).



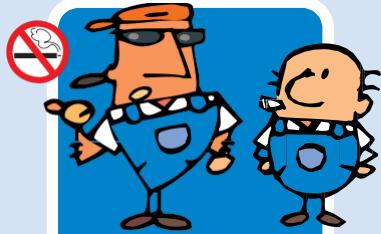
Objasnite djeci simbole za opasne tvari!

Sve opasne tvari nakon korištenja zaključajte na sigurno mjesto.

Mjesto ispod sudopera nije prikladno za sredstva za čišćenje i deterdžente.



## 10. Vatra i plamen...



### U većini slučajeva već je prekasno kada čujete uzvik "vatra".

Gdje god je prisutna goriva tvar, kisik i izvor paljenja, velika je mogućnost nastanka vatre.

Prilikom zavarivanja, leteće iskre mogu uzrokovati ozbiljne požare.

Zapaljivi plinovi ili pare tvore eksplozivne smjese sa zrakom. Otapala poput acetona, benzina i razrjeđivača u kombinaciji sa zrakom stvaraju eksplozivnu smjesu.

Čak i organska ili prašina metala je eksplozivna.

Požari i eksplozije obično se ne dogode sami od sebe, već su uzrokovani ljudskim djelovanjem ili propustom. Oni se mogu izbjegići uvježbavanjem.

U obzir treba uzeti materijalnu štetu koju uzrokuju požari zbog čega godišnji gubitci dostižu milijune!

### Da se izbjegne požar ...

Uvesti mjere koje onemogućavaju pojavu visokozapaljivih tvari u opasnim količinama te izbjegavati izvore paljenja u blizini zapaljivih tvari .

### ... i eksplozija?

Umetno prozračivati radnu okolinu (npr. odsisavanje na izvoru).

Izbjegavati izvore paljenja, npr. plamen bez zaklona.

Koristiti električne aparate sa zaštitom od eksplozije.

Prilikom punjenja/prijenosa visokozapaljivih tekućina, povezati sve vodljive dijelove i uzemljiti ih.

Poduzmite mjere u slučaju požara:

- Istaknite plan evakuacije.
- Ispravno postavite alarm.
- Označite puteve evakuacije.
- Postavite aparate za gašenje požara (na vidljivo i dostupno mjesto).
- Postavite detektore za dim gdje je god moguće.



Šibice i upaljače treba držati izvan dohvata djece.

Ne ostavljajte svijeće i otvorene plamene bez nadzora.

Vježbajte sa svojom djecom pravilno rukovanje zapaljivim tvarima i pravilno ponašanje u slučaju požara.



## 11. Ostati svjež...



Za kvalitetan rad važno je osjećati se fizički dobro.

Ne treba podcenjivati osjećaj "toplinske udobnosti".

Radnici koji se znoje ili osjećaju hladnoću, teže se mogu koncentrirati, mogu napraviti više grešaka i skloniji su ozljedama.

Temperatura "toplinske udobnosti" ovisi o stupnju fizičkog rada. Osim temperature, važnu ulogu imaju i brzina strujanja zraka i vлага.

Da li poštujete sljedeće minimalne vrijednosti?

Pretežno sjedeći rad

Umjereno težak rad	19 °C
Lagani rad (npr. u uredu)	20 °C

Pretežno stoeći rad i/ili kretanje

Teški rad	12 °C
Srednje teški rad	17 °C
Lagani rad (npr. u prodaji)	19 °C

Na temperaturama iznad 26°C postoji opterećenje čak i u slučaju pretežno sjedećeg rada.

Posebni problemi nastaju kada se radi na otvorenom ili kad se rukuje s vrućim površinama. Taj problem često ne bude prepoznat.

Pri radu na hladnom (npr. na otvorenom):

- Koristiti zaštitnu odjeću protiv hladnoće i lošeg vremena.
- Osigurati radnicima grijani prostor za korištenje prilikom odmora.

Pri radu u uvjetima kada se preporučene temperature ne mogu osigurati, čak i u slučaju postavljanja klime ili ventilacije:

- Obratiti pozornost na dovoljan unos tekućine (osigurati bezalkoholna pića i pića bez šećera).
- Dopustiti kratke pauze.

Za rukovanje vrućim površinama:

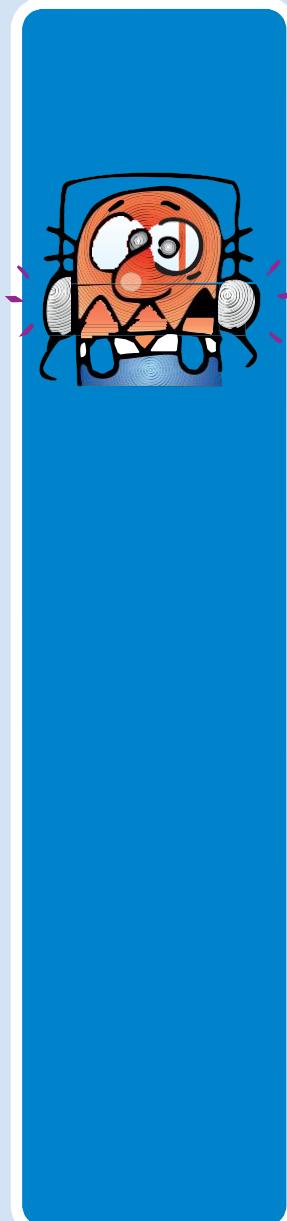
- Označiti i odijeliti ogradom ako temperatura nije "prepoznatljiva" (npr. aluminij).

Informirati djecu o vrućim površinama.  
Osigurajte svoj dom zaštitnom  
ogradiom.

Izbjegavati koristiti tave i posude za  
kuhanje s dugim ručkama u  
dohvatu djece.



## 12. Tko neće čuti morati će osjetiti ...



### Oštećenja koja nastanu uslijed izloženosti buci su neizlječiva.

Pojam "buka" podrazumjeva zvukove koji su uznemiravajući, neugodni i koji mogu oštetići zdravlje.

Čak i ispod 85 dB(A) sluh može biti oštećen. Buka, ne samo da oštećuje sluh, već uzrokuje i stres.

Vaši živci su opterećeni bukom.

Šum u ušima (tinnitus), osjećaj gluhoće ili često traženje ponavljanja nečega što je već rečeno, signali su za uzbunu i trebali bi biti razlog za konzultaciju s liječnikom.

Također klonite se buke u slobodno vrijeme, npr. reprodukcija zvuka preko slušalica ili korištenje kosilice za travu.

### Uvijek štitite svoj sluh!

**Ne samo na radnom mjestu, već i u vaše slobodno vrijeme !**

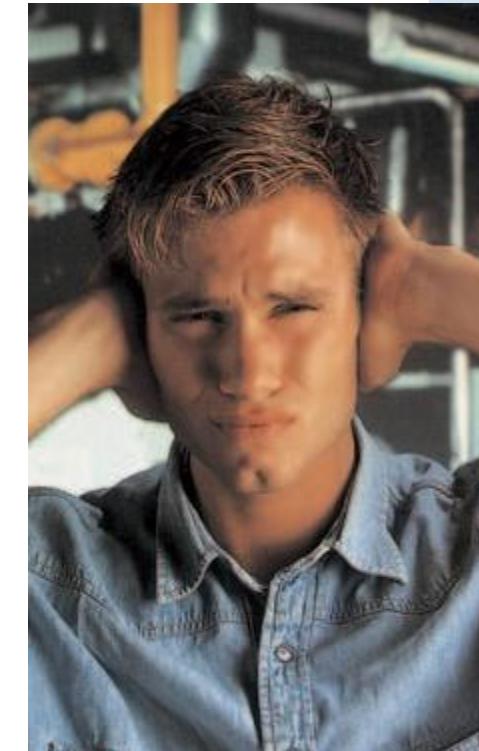
Kako netko može znati je li prisutna buka štetna za sluh?

Ako prilikom razgovora netko mora vikati da bi ga se razumjelo, tada je razina buke okoline iznad dopuštene.

Smanjenje buke tehničkim sredstvima je najvažnija mjera.

Korištenje alata i radnih procesa niske razine buke, smanjuje buku u radnom okolišu.

Ako ste iscrpili sve mogućnosti, a buka je i dalje visoka, trebate na odgovarajući način zaštiti sluh.

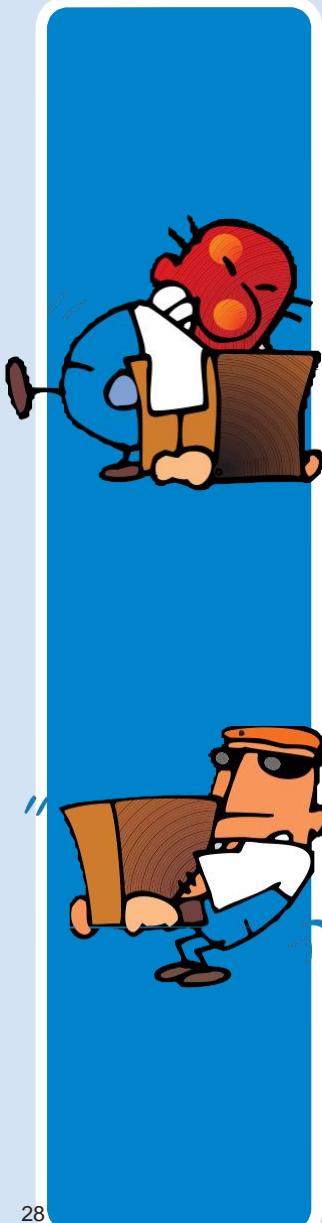


Držite djecu podalje od izvora buke ili im na odgovarajući način zaštite sluh.

Obratite pozornost kada kupujete igračke, da nisu neugodno glasne ili piskutave.



## 13. Pravilno podizati ...



Mišićne i koštane bolesti su u velikoj mjeri uzrokovane teškim neergonomskim fizičkim radom.

Čovjek može podizati i nositi teret.

Dopuštena granica podignutog tereta često se prekoračuje bilo na poslu, bilo u slobodno vrijeme. Zbog toga su kralježnica i intervertebralni diskovi dodatno opterećeni. Često podizanje i nošenje tereta čija težina prelazi sljedeće vrijednosti dovodi do tjelesne ozljede:

Dob (u godinama)	Teret u kg	
	Žene	Muškarci
15–17	10	15
18–39	15	25
40 i više	10	20

Podizanje i nošenje tereta posebno je štetno za trudnice i djecu. Za dojilje opterećenje od 10 kg (rijetko nošenje) ili 5 kg (ponavljanje nošenje) može biti štetno.

U slučaju dopuštenog rada djece starije od 13 godina, maksimalna težina tereta koji se povremeno podiže može biti maksimalno 10,0 kg, a onog koji se češće prenosi 7,5 kg.

### Čega se treba pridržavati:

Kad god je moguće koristiti prikladna pomagala za podizanje i nošenje tereta.

Tražite kolegu za pomoć. U većini slučajeva posao je lakši kad se podijeli.

Uzmite u obzir maksimalno dopuštenu težinu tereta.

#### Podizanje

- stanite čvrsto,
- držite teret čvrsto, ako je moguće s obje ruke,
- iz čučecog položaja (ali toliko nisko koliko je potrebno),
- teret držite blizu tijela,
- nikada ne podižite teret trzajem
- nikada ne okrećite samo gornji dio tijela.



### Dječje školske torbe?

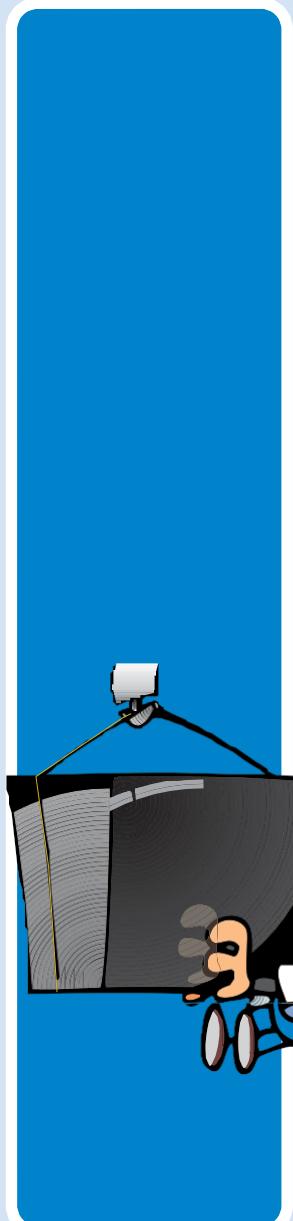
Maksimalna težina školske torbe (uključujući težinu same torbe) ne bi trebala prelaziti 10-12% djetetove težine.

Školske torbe općenito treba nositi na leđima.

Predmete koji su nepotrebni za nastavu ne treba nositi u školskoj torbi.



## 14. Pomicanje stvari ...



### Mnoge ozljede se događaju kod prevoza tereta unutar radnog prostora.

Kada ljudska snaga nije dovoljna, koriste se pomagala za prijevoz tereta.

Prijevoz tereta mora biti planiran i izvršen na siguran način.

Planiranje znači odabir pogodnog uređaja za podizanje i nošenje tereta i osiguranje prohodnosti transportnih puteva.

Svaka nesreća povezana s viličarom može imati velike i teške posljedice. Obzirom na uzrok nesreće (nagib viličara, neispravno skupljanje tereta, greške u prijevozu, neispravan utovar i istovar, itd.) jasno je da je obuka vozača viličara osobito važna.

Držite transportne puteve prohodnim.

Nikad nemojte stajati ili hodati ispod obješenog tereta! (To vrijedi i za operatore dizalicom kao i za bilo koju drugu osobu.)

Uvijek držati dovoljnu bočnu udaljenost jer tako smanjujete rizik od pritiskanja ili udarca oscilirajućim visećim teretom.

Radnici koji upravljaju dizalicama ili viličarima ili koji vežu terete trebaju biti upućeni u sigurno rukovanje tim uređajima prije započinjanja s radom.

### Važno:

Ne koristite neispravne kuke za podizanje tereta!



Odvojite područje za igru od područja za rad.

U većini slučajeva djeca ne mogu ispravno procijeniti koje su opasnosti prisutne u prijevozu.

## 15. Titranje pred očima...

### Da li se vaši radnici žale na problem s vidom i očima?

Računala se nalaze u gotovo svakom kućanstvu ili uredu.

Pobliže gledano, radno mjesto s računalom je vrlo kompleksno:

Stol, stolac, tipkovnica, površina za pisanje; sve treba prilagoditi jedno drugom – uzimajući u obzir visinu svakog radnika.

Stoji li računalo na pravom mjestu ili je tamo samo zato što je bio jedini raspoloživ prostor?

Koliko sati dnevno je vašoj djeci dopušteno provesti za računalom?

Jesu li vasa djeca nervozna i jesu li se pokvarili rezultati u školi u posljednje vrijeme?

- Rad na računalu je naporniji od gledanja televizije, jer djeca moraju ostvariti interakciju.
- Često djeca gledaju televizor nakon što su već određeno vrijeme proveli za računalom.
- Računala često zamjenjuju dadilju.



Nekoliko savjeta o tome kako urediti radno mjesto:

- Rasporedite svjetla paralelno s prozorom i glavnom linijom vidnog polja.
- Postavite zaslon računala na način da su ramena usmjereni prema prozoru prilikom rada; prozor ne bi trebao biti iza zaslona u radnikovom vidnom polju.
- Pogled na ekran bi trebao biti u ravnini očiju.
- Rasvjeta u prostoriji ne bi trebala uzrokovati blještanje.
- Veličina radne površine treba biti najmanje 160 cm x 80 cm.
- Visina stolca za rad treba biti podesiva.
- Treba biti dovoljno mjesta za ruke na prostoru ispred tipkovnice.

Odmori:

Uzmite odmor najmanje svaka 2 sata.



### ○ Koliko smije vase dijete provesti za računalom?

Nema znanstvenih podataka po danu, samo preporuke:

Predškolska djeca: oko. 30 min.

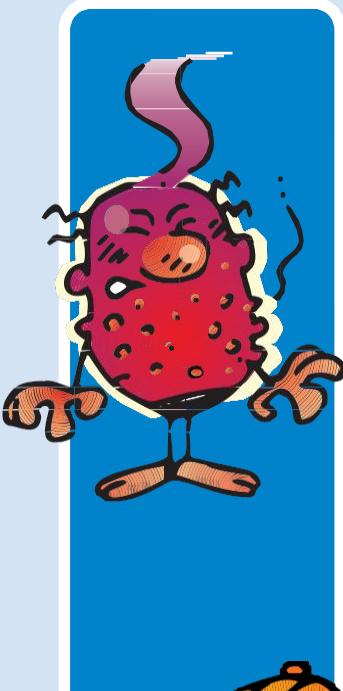
Osnovnoškolci: oko 45–60 min.

Od 5. razreda: 60 min. i više

Svi se slažu s ovim ograničenjem vremena. Oni koji provode tri ili više sata vani, mogu provesti i više vremena za računalom.



## 16. Osjećate li se dobro ?



Kožna oboljenja npr. ekcemi vrlo su neugodni za one koji bole. Često je zbog toga potrebna i promjena struke.

I u poslu i u svakodnevnom životu koža nas štiti od kemijskih i fizičkih utjecaja kao i od patogena, poput bakterija, gljivica i virusa.

Kada zaštitna funkcija kože zakaže, opasnost od akutnih ili kroničnih bolesti raste.

Opasnost je posebno velika na područjima kože kao što su kožni nabori oko noktiju, područja između prstiju, stražnji dio ruke i zapešća.

Izlažete li često kožu suncu?

Sunce je važno za organizam. Prekomjerno izlaganje suncu bez zaštite kože (lagana zaštitna odjeća, djelotvorni proizvodi za zaštitu od sunca) može dovesti do opeklina s kratkoročnim ili dugoročnim učincima.

Ponovljene opekline od sunca mogu uzrokovati zbiljne posljedice, npr. karcinom kože.



3 važne točke:

### 1. Zaštita

Izbjegavajte direktni kontakt kože s opasnim tvarima. Koristite prikladne rukavice, odjeću i kremu za zaštitu kože.

### 2. Čišćenje

Nemojte koristiti otapala ili abrazivna sredstva za čišćenje. Ako je moguće, koristite mlaku vodu.

Pravilno pranje ruku:

1. Koristite sredstva za čišćenje u malim količinama.
2. Rasподijelite sredstva za čišćenje ravnomjerno.
3. Isperite prljavštinu.
4. Isperite dobro vodom.
5. Osušite temeljito ruke.

### 3. Njega

Namažite ruke kremom nakon rada.

Zaštita od sunca:

Zaštitite kožu od sunca – koža ne zaboravlja!

Zapamtite da opekline od sunca ovise o tipu kože.



Dječja koža je daleko osjetljivija i treba intenzivnu zaštitu.

Zaštitite kožu vašeg djeteta odgovarajućom odjećom.

Namažite nepokrivene dijelove tijela sredstvom za zaštitu od sunca (pazeći na zaštitni faktor).



## 17. Ostanite čisti ...



### Higijena je temelj zdravlja, a zdravlje bez higijene je nezamislivo.

Čistoća je važan faktor za sprečavanje razvoja bolesti.

Svatko zna ili ima tzv. osobni kutak „na radnom mjestu“.

U „osobnom kutku“, osim osobnih i privatnih stvari zahvaljujući kojima se čovjek dobro osjeća, nalaze se i hrana i napitci koji se konzumiraju između obroka ili u „poznatoj“ okolini. Tako se može dogoditi da se ostaci posla nađu u ručku.

Navedeno nema ništa zajedničko s higijenom na radnom mjestu.

### ... a što s nikotinom i alkoholom?

Alkohol može postati problem na radnom mjestu jer kolege stavlju sebe i druge u opasnost.

Nikotin je otrov koji osim što šteti pušaču, šteti i drugima. Djeca su osobito ugrožena.

Na radnom mjestu osigurati preduvjete za osobnu higijenu vaših radnika:

- garderobe,
- prostorije za pranje (odvojeni objekti za pranje) i
- nužnici opremljeni s umivaonicima.

Nemojte skladištiti hranu na radnom mjestu.



Konzumirajte hranu u samo određenim sobama ili za to predviđenim mjestima.

Nemojte koristite alkohol i druga sredstva ovisnosti prije i tijekom rada.

Pokušajte osigurati radna mjesta „bez pušenja“.

Pušenje bi u svim prostorima za rekreatiju i prostorijama za odmor trebalo biti zabranjeno.

**Ne ostavljajte lijekove, cigarete ili alkohol na mjestu dostupnom djeci.  
Budite primjer svojoj djeci.**

## 18. Jeste li pod stresom?

Dugoročni stres je opterećenje za srčanožilni sustav i može uzrokovati čireve i visoki krvni tlak.

Stres je prirodna reakcija organizma na vanjska opterećenja svih vrsta, što znači da je dio svakodnevnog života.

Pritisak koji na poslu stvaraju rokovi postaje nepodnošljiv kada treba napraviti previše u preveliko vremena.

Posljedice su povećan rizik od nesreća, otvorena ili skrivena agresija. Ukupni radni učinak u poduzeću se smanjuje i radna okolina pati.



Stres nije individualni i privatni problem već ga izazivaju objektivni vanjski faktori na koje možete utjecati.

### 1. Organizirajte, planirajte, pripremite

Ne započinjite s poslom bez prethodne pripreme i planiranja.

### 2. Komunicirajte

Razgovarajući jedni s drugima možete izbjegići puno stresa.

### 3. Opustite se i budite uravnoteženi

Kako nas naš svijet rada u mnogim slučajevima podvrgava jednostranim izazovima, važno je pronaći ravnotežu.



Stres utječe čak i na djecu.

## 19. ... i u slučaju da se nešto dogodi



### Nesreće se mogu dogoditi.

A što ako nitko ne zna što treba učiniti i gdje se nalazi oprema za prvu pomoć?

Mnogi su mišljenja da je dovoljno znanje o prvoj pomoći koje se dobije prilikom polaganja vozačkog ispita. To ipak nije tako. Obuka za pružanje prve pomoći je daleko više od toga. Ona pokriva i nesreće koje uzrokuje struјa.

Možda čak i telefonski brojevi za hitne slučajeve nisu pri ruci.

Čak i najmanje ozljede mogu dovesti do ozbiljnih posljedica, ako ih se ne liječi odmah i ispravno.

Moram li zapravo prijaviti svaku ozljedu?

### Svatko je dužan pružiti prvu pomoć!

Ako imate dva ili više radnika najmanje jedna osoba mora biti sposobljena za pružanje prve pomoći.

Osigurajte da:

- su obavijesti s uputama za pružanje prve pomoći pri ruci i da sadrže ispravne telefonske brojeve u slučaju nužde,
- je kutija prve pomoći puna i lako dostupna,
- se evidentiraju slučajevi pružanja prve pomoći (npr. u knjizi evidencije o nezgodama).

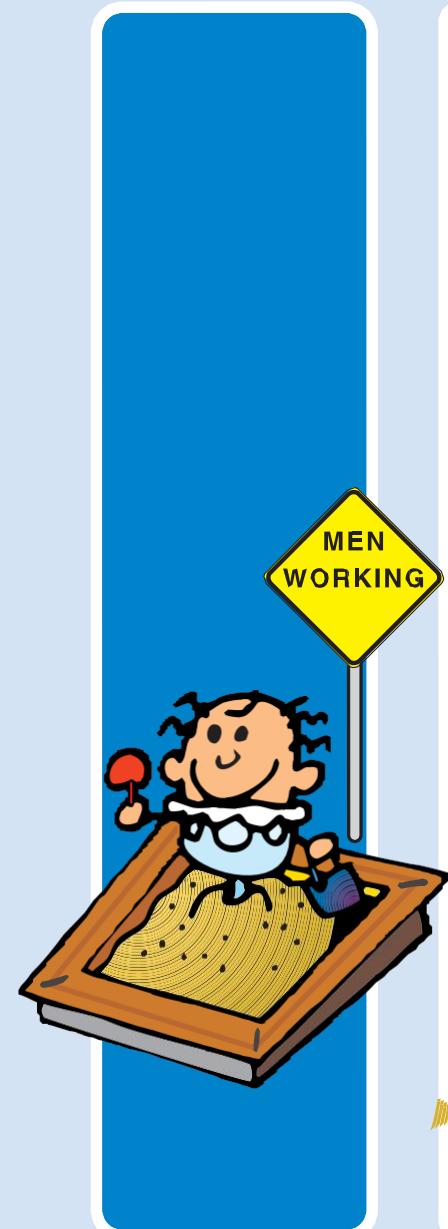


Ako se dogodi ozljeda na mjestu rada ili na putu s posla, a došlo je do privremene radne nesposobnosti duže od 3 dana, treba prijaviti nesreću vašem osiguravajućem društvu.

Postoje obrasci koji se koriste za tu svrhu.

Postavite kutije ili ormariće prve pomoći tako da djete ne može do njih. U slučaju nesreće s djecom, osoba koja je odgovorna za pružanje prve pomoći izuzetno je važna.

## 20. Radni okoliš za odrasle



### Igralište ne bi trebalo pretvoriti u mjesto gdje može doći do ozljede.

Glavni razlog mnogih nesreća zaigrane djece je nedovoljna prostorna odjeljenost između igraonice za djecu i radnog prostora za odrasle.

Zaigrana djece ne vide zbivanja oko njih i gdje su skrivenе opasnosti.

To je izazov za odrasle!

Djeca trebaju vlastitu igraonicu u kojoj se mogu slobodno i nesmetano kretati.

Sigurno igralište mora zadovoljiti određene kriterije obzirom na raspored opreme, projektirane površine i lokaciju.

Uostalom, skladišni prostori nisu mjesta za igru, iako u očima djece oni mogu biti idealni za igru.

### – igralište za djecu?

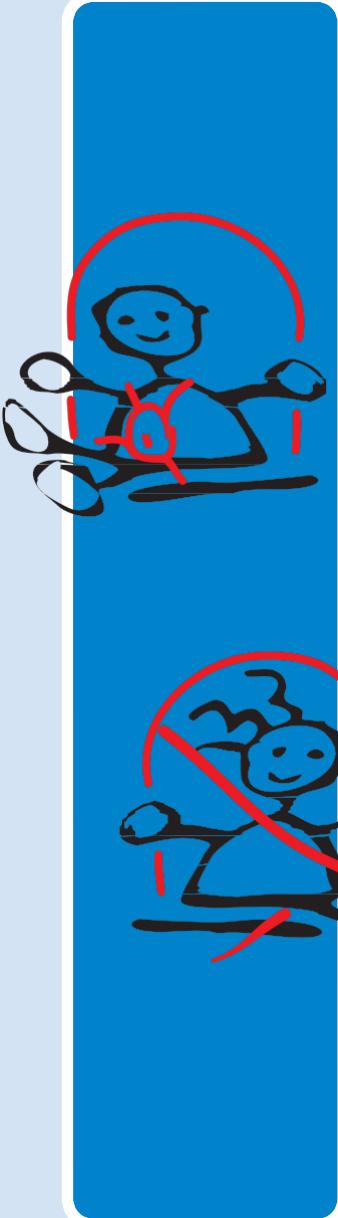
#### Odvojenost od prostora za igru i radnog prostora

##### Igralište:

- Planirajte da su igrališta prostorno odijeljena od radnih prostora, cesta, prometnica i voda.
- Postavite opremu na sigurnu udaljenost jednu od druge što će omogućiti neometano istovremeno korištenje opreme. Vrijedi slijedeće jednostavno pravilo: sigurna udaljenost jednak je visini pada, dok minimalno iznosi 1,5 metara.
- U područjima s ljljačkom, toboganima, platformama i penjalicama mora biti osigurana neoštećena i potpuna zaštita od pada. Za takva mjesta dobra podloga je pjesak.
- Opasne betonske rubove, oštре ograde, uporaba drva tretiranog opasnim tvarima ili metalne dijelove koji strše treba izbjegavati!
- Oprema mora biti u skladu s odgovarajućim pravilima i propisima (npr. zaštita od pada) i mora se redovito obavljati tehnički pregled. Kada se kupuje, pozornost treba obratiti na oznaku certifikacije o testiranju na sigurnost. Tko god postavlja opremu za igralište mora je također ispitati.
- Igrališta se moraju redovito održavati i čistiti.



## 21. Djeca u autu



U slučaju prometne nesreće nezaštićena djeca imaju sedam puta veći rizik od ozbiljnih ili čak smrtonosnih ozljeda.

Unatoč ovome mnogi roditelji ignoriraju pravila i riskiraju zdravlje svoje djece.

To se osobito odnosi na prijevoz djece školskim autobusom koji nema dječja sjedala ili im se dopušta sjedenje na neosiguranom suvozačevom mjestu što može dovesti do ozbiljnih ozljeda u slučaju nesreće.

Vrući ljetni dan također može imati ozbiljne posljedice za djecu.

Onaj tko ostavlja malo dijete u automobilu parkiranom na suncu, izuzetno ugrožava zdravlje i život djeteta. Temperatura u unutrašnjosti automobile raste za 1 °C svake minute i može doseći vrijednost od 50 °C i više.

Djeca mlađa od 12 godina ili ispod 150 cm visine moraju biti osigurana odgovarajućim sigurnosnim sustavom na svim sjedalima u vozilu.

Vozač je odgovoran za sigurnost svakog djeteta. To vrijedi i za prijevoz djece na vrlo kratke relacije.

Pazite da ne postoje neosigurani predmeti u autu jer oni mogu ozlijediti putnike u slučaju naglog kočenja ili promjene smjera.

Djeci treba dopustiti izlaženje iz auta samo na pločnik.

Čak i prilikom kratkotrajnog izlaska iz auta po suncu, djecu ne bi trebalo ostaviti u autu.



Zapamtite:

**Djeca trebaju uzore!**

Vaše ponašanje u prometu treba biti primjer!

Međunarodna udruga za socijalnu sigurnost-International Social Security Association (ISSA) osnovana je 1927.

Njezin je cilj promicanje i razvoj socijalne sigurnosti širom svijeta, kako bi se poboljšali socijalni i ekonomski uvjeti ljudi.

U okviru ISSI-ne Posebne komisije o prevenciji, 11 međunarodnih sekcija provode međunarodne i regionalne zadatke iz područja prevencije profesionalnih rizika. Oni razmjenjuju informacije i iskustva, organiziraju konferencije, okrugle stolove i simpozije, radne grupe, provode međunarodne studije i istraživanja i objavljaju svoja saznanja.

Više informacija o aktivnostima posebnog povjerenstva za prevenciju i ISSA sekcijske nači ćete na:

<http://prevention.issa.int>

U izradi priručnika sudjelovale su slijedeće Međunarodne sekcije ISSA-e.  
Kod njih su također dostupne dodatne informacije:



#### **ISSA Sekcija za željezo i metal**

c/o Opća ustanova za osiguranje od nesreća  
Ured za međunarodne odnose  
Adalbert-Stifter-Strasse 65  
1200 Beč | Austrija  
Tel.: +43 (0) 1 - 33 111 - 558  
Fax: +43 (0) 1 - 33 111 - 469  
Email: issa-metal@auva.at

#### **ISSA Sekcija za električnu energiju, plin, dalekovodno grijanje, vodu**

c/o Stručna udruga za elektro, tekstilnu i finu mehaniku  
Gustav-Heinemann  
Ufer 130  
50968 Köln | Njemačka  
Tel.: +49 (0) 221 - 3778 - 6005  
Fax: +49 (0) 221 - 3778 - 6009  
Email: electricity@bgfe.de

#### **ISSA Sekcija za strojeve i sigurnosne sustave**

Dynamostrasse 7-11  
68165 Mannheim,Njemačka  
Tel.: +49 (0) 621 - 4456 - 2213  
Fax: +49 (0) 621 - 4456 - 2190  
Email: info@ivss.org



#### **Croatian Institute for Health Protection and Safety at Work**

R. Cimermana 64a  
10020 Zagreb  
Croatia  
Tel: (+385 1) 6558705, 6558703, 5577498, 5577499  
Fax: (+385 1) 6558704  
[www.hzzsr.hr](http://www.hzzsr.hr); [hzzsr@hzzsr.hr](mailto:hzzsr@hzzsr.hr)

<http://metal.prevention.issa.int/>

<http://electricity.prevention.issa.int/>

<http://machine-and-system-safety.prevention.issa.int/>