



Projekat je finansiran od strane Evropske Unije.



„Zdrava radna mesta: Prevencija muskuloskeletnih poremećaja povezanih sa radom (MSD) u finansijskom sektoru”

Srbija
01. - 04. mart 2023. godine

„Zdrava radna mesta: Prevencija muskuloskeletnih poremećaja povezanih sa radom (MSD) u finansijskom sektoru”



Republički sindikat zaposlenih u bankama, osiguravajućim društvima i drugim finansijskim organizacijama Srbije RS BOFOS u saradnji sa Evropskim centrom za radnička pitanja (EZA), a uz podršku Evropske komisije organizovao je seminar na temu: „ Zdrava radna mesta: Prevencija muskuloskeletnih poremećaja povezanih sa radom (MSD) u finansijskom sektoru” koji je održan od 1. do 4. marta 2023. godine u Beogradu, Srbija. Uključujući predavače, uvodničare i same učesnike seminaru je prisustvovalo preko 60 osoba. Pored učesnika iz Republičkog sindikata zaposlenih u bankama, osiguravajućim društvima i drugim finansijskim organizacijama Srbije- RS BOFOS iz Srbije, seminaru su prisustvovali i učesnici iz: španskog sindikata Union Sindical Obrera USO, (Španija) španskog centra za radnička pitanja -C.E.A.T., (Španija),Obrazovnog centra Litvanske federacije rada -LDF (Litvanija), Sindikata Narodne banke Grčke -SIETE (Grčka), Sindikata zaposlenih u bankama i osiguranju Turske (BASS), Republičkog sindikata radnika-RSR (Hrvatska), Hrvatskog kulturnog društva Napredak - HKD Napredak (Hrvatska), Svetske organizacije radnika- WOW (Belgija), Sindikata finansijskih organizacija Crne Gore – SFOCG (Crna Gora), Sindikata Ujedinjene banke Bugarske-UBB (Bugarska), Sindikata zaposlenih u finansijskim organizacijama Federacije Bosne i Hercegovine (SFOFBIH),Sindikata radnika finansijskih organizacija Severne Makedonije -SFOM (Severna Makedonija),Sindikata Stopanske banke, (Severna Makedonija),Sindikata Sparkasse Bank (Severna Makedonija),Združenja radnika Nove Slovenije (ZD NSi) (Slovenija), Udruženja za obuku, istraživanje i društveni razvoj radnika, FIDESTRA (Portugal), Sindikata energije- SINERGIA (Portugal), Nezavisnog albanskog sindikata hrane, poljoprivrede, trgovine i turizma SAUATT, (Albanija), Nezavisnog hrišćanskog sindikata Slovačke – NKOS.



gospođa Mara Erdelj

gospođa Marija Jovanović

gospodin Bjørn van Heusden

Seminar je otvorila **gospođa Mara Erdelj**, predsednica RS BOFOS, a učesnicima seminara obratili su se takođe: **gospodin Bjørn van Heusden**, izvršni sekretar Svetske organizacije radnika-WOW i član Saveta evropskog centra za radnička pitanja- EZA, **gospođa Dunja Cicmil**, v.d. direktora Uprave za bezbednost i zdravlje na radu, Ministarstvo za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja Srbije, zatim **gospođa Jovana Stanojević**, rukovodilac Centra za EU Integracije iz Privredne Komore Srbije i EEN OSHA Ambassador u Srbiji, kao i **gospođa Krstinja Šćepanović**, direktor Direkcije ljudskih resursa u OTP banci Srbija a.d. Novi Sad. Otvaranju skupa prisustvovala je i **gospođa Marija Jovanović**, zamenica predsednice BOFOS-a i član EO WOW.



gospođa Dunja Cicmil

gospođa Krstinja Šćepanovic

gospođa Jovana Stanojević



Najvažniji aspekt seminara bila je sama edukacija učesnika u vezi sa prevencijom muskuloskeletnih poremećaja. Učesnici seminara razgovarali su o: najčešćim bolestima u vezi sa sedelačkim radom i radom sa računarom, a sa kojima se suočavaju zaposlen, posebno zaposlenih u finansijskom sektoru.





Takođe, važan segment seminara, bio je uloga sindikata u podizanju nivoa kvaliteta radne sredine u smislu prevencije najčešćih zdravstvenih problema u vezi sa sedelačkim radom i radom sa računarima. Ključan segment seminara bili su primeri dobre prakse u prevenciji muskuloskeletnih poremećaja. Bilo je reči i o tome koliko je važno uvrstiti pitanje prevencije muskuloskeletnih poremećaja u kolektivne ugovore.





Ovaj seminar bio je poseban jer su učesnici imali prilike da nauče kako da se razgibaju, pa su u tom cilju rađene korisne fizičke vežbe.





Dr Maria Jose Rodriguez Ramos

Gospođa dr. Maria Jose Rodriguez Ramos profesor za radno pravo i socijalnu sigurnost Univerzitet u Sevilji, Španija izlagala je na temu: Kampanja: “Zdrava radna mesta smanjuju opterećenja, „Hajde da se uključimo svi: kako primeniti politiku prevencije mišićno-koštanih poremećaja, Šta nam donosi „Strateški okvir EU o zdravlju i bezbednosti na radu 2021-2027”

Ona je posebno naglasila da se Kampanje za zdrava radna mesta vode se od 2000. godine, na nivou Evropske Unije, kao i da će zemlje kandidati i potencijalni kandidati biti podržani u njihovim naporima da usklade svoje zakonske okvire i politike o BZR sa pravnim tekovinama EU.

Dr Maria Jose Rodriguez Ramos je takođe rekla da su ključni prioriteti i akcije za unapređenje zdravlja i bezbednosti radnika u strateškom okviru EU za 2021-2027: 1. Zelena i digitalna tranzicija; 2. Ekonomski i demografski izazovi i 3. Promena predstave o tradicionalnom radnom okruženju. Govoreći o zdravstvenim problemima vezanim za MSD, ona je rekla da mišićno-skeletni poremećaji pokrivaju širok spektar zdravstvenih problema. Glavne grupe su bol u leđima/povrede i poremećaji gornjih udova u vezi sa radom, poznatiji kao „povrede koje se ponavljaju”.

Donji udovi takođe mogu biti pogođeni. Postoje jasni dokazi da su MSD u velikoj meri vezan za posao. Velika većina zaposlenih u finansijskom sektoru radi u kancelariji. Rad u kancelariji je neizbežan u finansijskom sektoru. Kao rezultat toga, zaposleni su izloženi ergonomske problemima u radnom okruženju. Tipovi mišićno-skeletnih poremećaja u vezi sa poslom sa kojima se suočavaju zaposleni u finansijskom sektoru mogu uključivati sledeće: bolovi u leđima i vratu su neka od najčešćih stanja, zatim slabost mišića, iskrivljenost kičme... Pored mišićno-skeletnih poremećaja, zaposleni u finansijskom sektoru skloni su stomačnoj gojaznosti, oštećenju vida i stresu... Govoreći o merama prevencije MSD-a na radu, ona je zaključila da postoji nekoliko mera koje bi se mogle sprovesti poput: adekvatnog osvetljenja na radnom mestu, unapređenja radnog okruženja, izbegavanje ponavljajućih pokreta u kratkim intervalima, izbegavanje naglog zabacivanja glave unazad, kao i naginjanje torza previše unapred, izbegavanje prenosa vibracija na telo a posebno na šake.

U svom izlaganju ona je posebno istakla da svi psihosocijalni i organizacioni faktori (previse visoki zahtevi posla, nedostatak pauza na radu, previše dugo ili previše brzo obavljanje posla, maltretiranje, uznemiravanje i diskriminacija na radnom mestu, kao i nisko zadovoljstvo poslom) koji zaposlenog dovode u stanje stresa, umora, anksioznosti, povećavaju i rizik od MSD-a.



Dr. Duško Ilić

Gospodin dr. Duško Ilić profesor na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja Univerzitet u Beogradu, Srbija, vlasnik i direktor PROFEX Akademije, kreator MDI metode govorio je o procedurama za ljude koji dugo sede (o slabostima lokomotornog i koštanog zglobnog aparata i drugim slabostima, pasivnosti grudnog koša i benefitima tehnike disanja, zatim o ubrzanjoj atrofiji i potrebi održavanja dobrog stava, metabolizmu i o pravilnoj ishrani).

Kao važan podatak, **dr. Duško Ilić** je naveo da velikli broj ljudi, bilo da su kod kuće ili na radnom mestu, nema naviku jutarnjeg razgibavanja, dok je u Nemačkoj, uobičajena jutarnja rekreacija pre početka posla, kao i da nedostatak ovakvih aktivnosti dovodi do niza muskuloskeletnih problema. Takođe je rekao da kancelarije često nisu opremljene adekvatnim stolicama i stolovima. On je naglasio da su najčešće neadekvatna visina stola, visina stolice kao i vrsta naslona stolice uzrok muskuloskeletnih problema.

Poslodavci u uređenju poslovnih prostora, u saradnji sa dizajnerima enterijera moraju naglasiti zdravstveni uticaj koji taj prostor može imati na svakog zaposlenog, istakao je **dr. Duško Ilić**.

On je dodao da sve više kompanija zaposlenima omogućavaju rad od kuće, a da takav način rada može imati izrazito negativne posledice po muskuloskeletni sistem.

Sedenje na mekim podlogama, poput lazybag-ova ili kreveta, užasno je za statiku tela i može imati teške dugoročne posledice. Pri radu od kuće, uvek sedite za radni sto, na pravilnoj visini i udaljenosti od računara uz kvalitetan položaj, obuću ali i radnu stolicu, rekao je **dr. Duško Ilić**.

Direktor PROFEX Akademije prezentovao je način pravilnog sedenja i dao savet učesnicima seminara da je tokom dana, korisno da od 6 do 8 puta u trajanju od 60 sekundi hodaju na prstima. Takođe je naglasio važnost vertikalizacije nogu koje omogućava energetska obnavljanje krvotoka. Vredno je pomenuti da je **dr. Duško Ilić** bivši kondicioni trener teniske reprezentacije Srbije u vreme kada je Novak Đoković osvojio bronzanu medalju u Pekingu 2008.



Gospođa Helena Koren

Gospođa Helena Koren, mag. psihologije, šef Odeljenja za upravljanje psihosocijalnim rizicima, Služba za medicinu rada, Hrvatski zavod za javno zdravstvo (Hrvatska) govorila je na temu: „Psihosocijalni faktori kao uzročnici mišićno-koštanih poremećaja na radnom mestu“. Ona je istakla da iako fizički faktori na radnom mestu u većoj meri utiču na rizik od mišićno-koštanih poremećaja povezanih s radom, psihosocijalni faktori mogu imati znatan efekat na rizik od razvoja MSD-a. 28 % radnika u EU navodi da sede na poslu gotovo sve vreme, a dodatnih 30 % navodi da sede četvrtinu do tri četvrtine vremena.

Sedenje je navedeno kao uzrok mišićno-koštanih poremećaja za 60% radnih mesta u OSHA ESENER istraživanju (ESENER anketa 2019). To ga je učinilo trećim najčešćim faktorom rizika, kazala je Helena Koren. Takođe je navela, da novi načini rada (npr. rad na daljinu, rad od kuće) mogu biti izvor novih psihosocijalnih i ergonomskih rizičnih faktora rada. Helena Koren je naglasila da u je finansijskom sektoru najveća zastupljenost zaposlenih koji rade pritisnuti kratkim rokovima (65%), kao i da postoji procenat radnika koji ne znaju što se od njih očekuje (8,2%), dok čak 74% ima složene zadatke i nemaju dovoljno vremena za obavljanje svojih zadataka (38%).

Ona je istakla, da je studija među zaposlenima u finansijskom sektoru pokazala da je posebno dugo radno vreme povezano s nedostatkom fizičke aktivnosti, što je štetno za zdravlje radnika. Što se tiče psihosocijalnih rizika od razvoja MSD-a u finansijskom sektoru najčešći su: rad s klijentima, visoki radni zahtevi i psihički napor, visok intenzitet korišćenja novih tehnologija, velika odgovornost, stroge procedure, nedostatak kontrole nad radnim opterećenjem...

- ▶ Sindrom prenaprezanja, naročito gornjih udova
- ▶ Posturalni deformiteti, poput skolioze ili kifoze, mogu se razviti usled nepravilnog držanja tela

Dr. Marija Trajkov

Gospođa Ilinka Aćimović

Gospođa Dr. Marija Trajkov, profesor na Akademiji strukovnih studija Beograd, Odsek Visoka zdravstvena škola (Srbija), pričala je o mogućnostima primene terapijskih vežbi u prevenciji muskuloskeletnih poremećaja za radnike izložene statičkim opterećenjima trupa na radnom mestu, a dala je i smernice za zaštitu zdravlja radnika. Govorila je i o mogućnostima primene wellness programa, fizičkoj aktivnosti i vežbanju za zaposlene. Prema njenim rečima, wellness programi na radnom mestu imaju za cilj da očuvaju zdravlje, spreče i suzbiju oboljenja, smanje troškove zdravstvenog osiguranja, kao i da povećaju produktivnost zaposlenih. Ona je napravila razliku između wellness programa - koji su zasnovani na aktivnostima (hodanje, vežbanje, primena dijetetskog režima ishrane), a kod tih programa, budući da su fokusirani na same aktivnosti, nije planirana nagrada za zaposlene i wellness programa koji su usmereni na postizanje rezultata, tj. na ishod gde menadžeri mogu da nagrade zaposlenog koji je postigao određeni zdravstveni cilj (npr. gubitak telesne mase) ili pak da izreknu neki oblik kaznenih mera zaposlenom koji nije postigao određeni ishod. Osim ova dva wellness programa, **Dr. Marija Trajkov**, dodala je da još postoje i naučno zasnovani wellness programi koji moraju biti naučno provereni. Ovi programi moraju da imaju realne mogućnosti da utiču na unapređenje zdravlja ili sprečavanje pojave bolesti kod zaposlenih koji u njima učestvuju. Posebno je stavila akcenat na edukativne programe za zaposlene koji pružaju zaposlenima informacije o zdravim navikama na poslu, ali i o zdravim navikama van posla, vodeći računa o ergonomskim uslovima na radnom mestu. Dr. Marija Trajkov, dala je i savete za dobro organizovano ergonomsko radno mesto poput saveta da treba koristiti dobru stolicu sa naslonom, da vrh monitora treba da bude od 5 do 8 cm iznad visine očiju, kao i da sam monitor ne sme da ima odsjaj. Naglasila je da zaposleni treba da sedi udaljen za dužinu ruku od računara kao i da stopala treba da budu ravno položena na podu ili na naslonu za noge, a da rad treba da bude prekinut kratkim pauzama. **Gospođa Ilinka Aćimović**, profesor i trener zdravstvenog ċi gonga, Generalni sekretar Ćigong saveza Srbije, govorila je o metodama i postupcima u tradicionalnoj medicini, kao terapiji izbora u rehabilitaciji i fizioterapeutskoj praksi. Ona je naglasila da je Ćigong zapravo širok spektar psihofizičkih vežbi, ali i regulacija duha i regulacija uma. Svi pokreti vežbi treba da se izvode pravilno i glatko, sa osećajem prijatnosti, nežno, vešto, konzistentno i sa punom pažnjom. Regulacijom tela na fizičkom nivou, kroz fizičke pokrete, formira se baza za regulaciju daha i regulaciju uma. „Ći“ što znači: životna energija i „gong“ što znači: rad, dostignuće, tako da qigong predstavlja „rad na životnoj energiji“ Osim navedenog, **Gospođa Ilinka Aćimović**, ukazala je na potrebu pravilnog disanja.

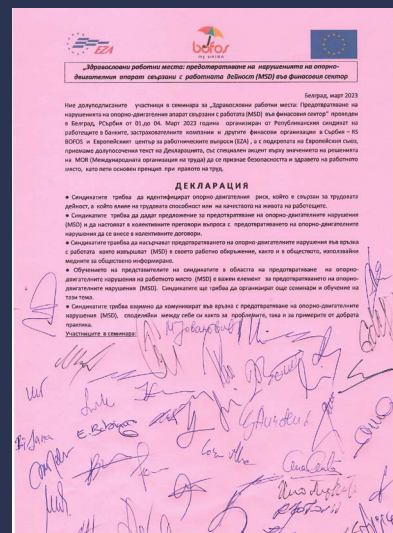
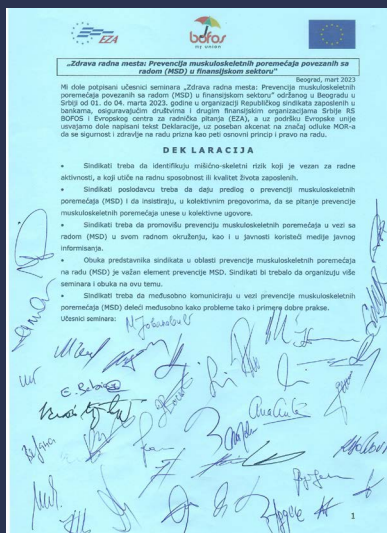
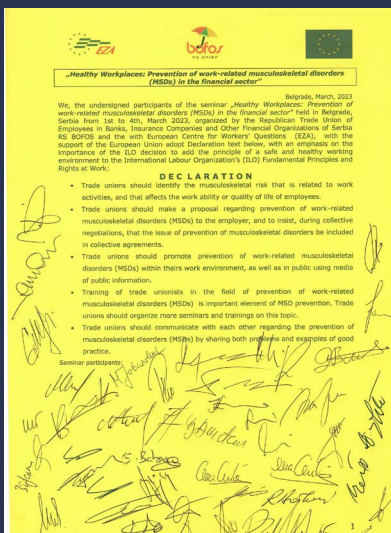


U okviru predavanja gospođe Ilinke Aćimović održana je i specijalna radionica pod nazivom: "Čigong vežbe"





Učesnici seminara usvojili su Deklaraciju uz poseban akcenat na značaj odluke MOR-a da se sigurnost i zdravlje na radu prizna kao peti osnovni princip i pravo na radu. U Deklaraciji su istakli da sindikati treba da identifikuju mišićno-skeletni rizik koji je vezan za radne aktivnosti, a koji utiče na radnu sposobnost ili kvalitet života zaposlenih. Takođe, navedeno je Deklaraciji, sindikati treba da daju poslodavcu predlog o prevenciji muskuloskeletnih poremećaja (MSD) i da insistiraju, u kolektivnim pregovorima, da se pitanje prevencije muskuloskeletnih poremećaja unese u kolektivne ugovore. Dodatno, sindikati treba da promovišu prevenciju muskuloskeletnih poremećaja u vezi sa radom (MSD) u svom radnom okruženju, kao i u javnosti, koristeći medije javnog informisanja. Obuka predstavnika sindikata u oblasti prevencije muskuloskeletnih poremećaja na radu (MSD) je važan element prevencije MSD, navodi se u Deklaraciji. Sindikati bi trebalo da organizuju više seminara i obuka na ovu temu. U Deklaraciji je naglašeno i to da sindikati treba da međusobno komuniciraju u vezi prevencije muskuloskeletnih poremećaja (MSD) deleći međusobno, kako probleme, tako i primere dobre prakse.





Seminar je bio medijski praćen, reportažom na **Radio televiziji Srbije (RTS)**

Neke organizacije i predavači koji su učestvovali na ovom seminaru su takođe objavili izveštaje na svojim Facebook stranicama:

Svetska organizacija radnika (WOW)

<https://www.facebook.com/worldorganizationofworkers>

PROFEX - Akademija zdravog života

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid0xafeN3LT2Hs1VeuEu35NzQiPaTnaGU845F-3Wqnew6uaGczg55SLWaEeL5KNCcqTal&id=100063692212630&mibextid=Nif5oz

ZAKLJUČCI I PREPORUKE

Što se tiče rezultata seminara, učesnici su se složili da rizici povezani sa sedentarnim radom mogu uticati na sve radnike koji provode duže vremenske periode bilo sedeći ili stojeći, posebno radnike u finansijskom sektoru. Obim sedenja na poslu je alarmantan s obzirom na zdravstvene probleme povezane sa sedentarnim radom i produženim sedenjem. Neaktivnost na poslu može izazvati ili pogoršati MSD, kao što su ukočenost mišića i bol u leđima ili kičmi. Takođe, može doprineti razvoju kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa tipa 2, gojaznosti, problema mentalnog zdravlja, pa čak i prerane smrti. Zaključeno je da sindikati trebaju da utiču na poslodavca i da ga privole na saradnju u ovoj oblasti ističući važnost ove teme. Promovisanje zdravih i aktivnih načina rada i prevencija bolesti na duži rok može povećati koncentraciju i, kao rezultat, produktivnost. U zaključcima se navodi da poslodavci treba da se konsultuju sa sindikatom koristeći participativni pristup kako bi dobili od sindikata ideje i sugestije. Rezultati ovih konsultacija onda mogu pružiti okvir za konkretnu politiku ili strategiju prevencije. Takođe je zaključeno da bi poslodavci trebali da obezbede ergonomsku opremu, odgovarajuće wellness programe, kao i da je potrebno je inkorporirati pitanje prevencije muskuloskeletnih poremećaja povezanih sa radom u kolektivne ugovore i u druge akte kompanija. Naglašeno je i to da je potrebno skrenuti pažnju poslodavcima da su psihosocijalni faktori takođe uzročnici muskuloskeletnih poremećaja na radnom mestu. Osim navedenog u zaključcima se naglašava da su edukativni seminari, u organizaciji sindikata, koji pružaju članovima sindikata informacije o zdravim navikama na poslu - veoma značajni.