



## Prevenca pošmyknutia, potknutia a pádov na pracovisku

Pošmyknutie, potknutie a pády (!) predstavujú najdôležitejšiu príčinu úrazov vo všetkých odvetviach – od ťažkej strojárnej výroby až po prácu v kancelárii. V členských krajinách boli identifikované ako hlavná príčina úrazov, ktoré vedú k viac ako trojdňenej práceneschopnosti (!).

Nebezpečenstvo úrazov je vyššie **v malých a stredných podnikoch**, najmä v podnikoch s menej než 50 zamestnancami. Uplatňovanie **jednoduchých preventívnych opatrení môže znížiť nebezpečenstvo poranenia v dôsledku pošmyknutia a potknutia**. Rady a odporúčania uvedené na tomto letáku sa vzťahujú na všetky typy a veľkosti podnikov.

### Zodpovednosť zamestnávateľa

Požiadavky stanovené v európskych smerniciach (!) (napr. požiadavky na pracoviská, bezpečnostné signály, osobné ochranné pracovné prostriedky a komplexný program bezpečnosti), ktoré sú podstatné pre prevenciu pošmyknutia a potknutia, zahŕňajú:

- zabezpečenie podľa možnosti dostatočného prirodzeného svetla na pracoviskách a vybavenie pracovísk vhodným umelým osvetlením s cieľom dodržať bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci
- zabezpečenie, aby boli podlahy na pracovisku pevné, stabilné a rovné, aby neobsahovali žiadne hrbole, diery, vyvýšené miesta a aby neboli šmyklivé
- zabezpečenie bezpečnostných a/alebo zdravotných značení na miestach, na ktorých nie je možné predísť alebo primerane (pomocou preventívnych opatrení) znížiť riziká
- poskytnutie osobných ochranných pracovných prostriedkov (napr. ochranné obuvi) vhodných pre príslušné riziká, ak nie je možné predísť týmto rizikám inými prostriedkami. Táto požiadavka by mala byť realizovaná a zároveň by nemala viesť k zvýšeniu iných rizík
- dodržiavanie všeobecných požiadaviek pre riadenie bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci zahŕňajú: hodnotenie a prevenciu rizík, prioritu kolektívnych opatrení za účelom eliminácie rizík, poskytovanie informácií a školení, konzultácie so zamestnancami, koordinácia činností v oblasti bezpečnosti s dodávateľmi.

Minimálne požiadavky stanovené v smerniciach po zapracovaní do národnej legislatívy môžu obsahovať dodatočné požiadavky.

Konzultovanie týchto otázok so zamestnancami predstavuje dôležitú požiadavku. Využívanie ich znalostí zabezpečí, že budú riziká riadne identifikované a že budú realizované uskutočniteľné riešenia.

Tvorba bezpečného a zdravého pracovného prostredia nie je len zodpovednosť manažérov. **Zamestnanci** sú takisto povinní spolupracovať a dbať o vlastnú bezpečnosť a bezpečnosť iných zamestnancov, a to podľa pokynov vyplývajúcich zo školení. Každý by mal byť motivovaný prispievať k zlepšovaniu bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci.

### Prevenca úrazov – riadenie rizik

Dobrý systém riadenia bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci predchádza úrazom pomocou:

- identifikácie problémových oblastí
- rozhodovania a konania
- kontrol, či sú vykonané opatrenia efektívne.

Typický proces zahŕňa niekoľko fáz:

#### Identifikácia problémov a plánovanie

Táto fáza zahŕňa identifikáciu kľúčových rizík s ohľadom na pošmyknutie, potknutie a pády (napr. nerovné podlahy, nedostatočne osvetlené schodiská) a stanovenie cieľov pre zlepšenie týchto oblastí. Ďalej sem patrí výber zariadení a pracovných postupov, ktoré sú zárukou k predchádzaniu alebo riadeniu týchto rizík.

#### Organizácia

Presné vymedzenie zodpovedností za zabezpečenie bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci v rôznych pracovných oblastiach.

#### Kontrola

Táto fáza zahŕňa kontroly, či sú pracovné postupy a procesy vykonávané riadne. O činnostiach, napr. o upratovacích a údržbárskych prácach, sa musia viesť záznamy.

#### Sledovanie a hodnotenie

Pravidelné hodnotenie je nevyhnutné. Znižuje sa počet úrazov? Bol v dôsledku kontroly bezpečnosti identifikovaný nižší počet úrazov?

Od zamestnávateľov sa vyžaduje, aby hodnotili riziká pre zamestnancov a iné osoby (vrátane návštevníkov, dodávateľov, verejnosť), ktoré môžu byť spojené s prácou. Riziká vyplývajúce z pošmyknutia a potknutia by mali byť predmetom riadenia. Hodnotenie rizík sa pravidelne kontroluje a aktualizuje, a to vrátane prípadov, pri ktorých dochádza k podstatným zmenám, napr. pri zavádzaní nových zariadení alebo postupov.

### Dobrá prax

Cieľ by mal podľa možnosti spočívať vo vylúčení rizík pri ich zdroji (napr. vyrovnanie nerovnej podlahy). Ďalšou zaužívanou možnosťou je nahradenie (napr. použitie alternatívnej metódy na čistenie podlahy), následnou možnosťou je zamedzenie (napr. použitie bariér na vytvorenie bezpečnej vzdialenosti zamestnancov od mokrych podláh). Konečným ostatným preventívnym opatrením je ochrana (napr. obuv s nešmyklavou podrážkou). Používanie osobných ochranných pracovných prostriedkov by malo predstavovať poslednú formu ochrany - po vyčerpaní všetkých organizačných a technických opatrení.



Často existujú jednoduché, avšak efektívne opatrenia na zníženie alebo elimináciu rizík súvisiacich s pošmyknutím a potknutím. Preventívne opatrenia na zväzanie sú napríklad nasledovné:

**Dobrá starostlivosť** – Nedostatočné zabezpečenie poriadku a všeobecná neporiadnosť predstavujú hlavnú príčinu pošmyknutí a potknutí. Udržiavajte pracovné prostredie v čistote a upratujte ho pravidelne; na podlahách a prístupových cestách sa nesmú nachádzať prekážky. Pravidelne odstraňujte odpady, aby sa nehromadili.

**Upratovanie a údržba** – Pravidelné upratovanie a údržba prispievajú k zníženiu rizík. Pravidelne odstraňujte odpad a pracoviská udržiavajte v čistote. Metódy upratovania a používané zariadenia musia byť vhodné pre príslušné podlahy, ktoré majú byť vyčistené. Počas upratovacích a údržbárskych prác dbajte na to, aby nevznikli nové riziká súvisiace s pošmyknutím a potknutím.

**Osvetlenie** – Zabezpečte dobrú úroveň osvetlenia, funkčnosť a polohu svietidiel tak, aby bolo zabezpečené rovnomerné osvetlenie všetkých podláh a aby boli viditeľné všetky potenciálne riziká, napr. prekážky a škvry. Úroveň osvetlenia musí zabezpečovať bezpečný prechod cez priestory. Zároveň môžu byť požadované vonkajšie svetlá, nakoľko vonkajšie pracoviská musia byť primerane osvetlené.

**Podlahy** – Pravidelne kontrolujte, či podlahy nie sú poškodené a v prípade potreby vykonávajte údržbu. Potenciálne riziká pre pošmyknutie a potknutie zahŕňajú diery, praskliny, uvoľnené koberce a predložky. Na každom mieste by mal byť povrch vhodný pre vykonávané práce, napr. môže byť odolná voči olejom a chemikáliám používaným počas výrobného procesu. Uloženie podlahovej krytiny alebo chemické opracovanie podláh môže zlepšiť ich odolnosť voči pošmyknutiu. Podlahy musia byť udržiavané v čistote.

**Schodištia** – Na schodištiach dochádza k mnohým úrazom. Zábradlia, kryty na schodoch za účelom predídenia pošmyknutiam, viditeľnosť a označenie predných okrajov schodov a dostatočné osvetlenie môže pomôcť pri prevencii pošmyknutí a potknutí na schodoch. Iné zmeny úrovne, ako napr. rampy, sú často zle viditeľné. Preto musia byť dobre označené, a to pomocou bezpečnostných značiek.

**Vyliatie tekutín** – rozliate tekutiny okamžite vyčistíte vhodným spôsobom (niekedy sa vyžaduje chemické vyčistenie). Používajte varovné značky na miestach, kde je podlaha mokrá a zabezpečte alternatívne cesty. Čo spôsobilo rozliatie tekutín – je možné pracovné metódy alebo pracovisko pozmeniť tak, aby bolo znížené nebezpečenstvo rozliatia tekutín?

**Prekážky** – Ak je to možné, odstráňte všetky prekážky, ktoré môžu spôsobiť potknutie. Ak nie je možné prekážku odstrániť, použite vhodné bariéry a/alebo varovné nápisy.

**Káble** – Zariadenia umiestňujte tak, aby sa káble nekrižovali s cestami pre chodcov. Používajte kryty na káble, aby ste bezpečne upevnili káble k podlahe.

**Obuv** – Zamestnanci musia používať obuv, ktorá je vhodná pre ich pracovné prostredie. Pritom zohľadnite typ práce, povrch podlahy, typické podmienky na podlahe a protišmykové vlastnosti podrážky.

**Vonkajšie pracoviská** – Pracoviská nachádzajúce sa vonku musia byť zabezpečené tak, aby boli riziká spojené s pošmyknutím a potknutím minimalizované, napr. vhodnými opatreniami pri výskyte ľadu a vhodnou obuvou.

## Hľadanie riešení – praktická prevencia

Prípadová štúdia poukazuje na výhody jednoduchých preventívnych krokov. Tu úraz viedol k prijatiu konkrétnych opatrení. Podniky sa však môžu poučiť zo skúseností ako je táto a môžu byť aktívne pri prevencii podobných úrazov v ich priestoroch.

**Zníženie výskytu pošmyknutí a potknutí je možné často dosiahnuť s malými alebo takmer žiadnymi nákladmi.**

### Prípadová štúdia

Zamestnanec sa potkol o hadicu so stlačeným vzduchom, ktorá ostala v uličke. Hadica nebola po použití uložená na svoje miesto. Ulička bola nedostatočne osvetlená a k úrazu došlo v noci. Po vyšetrení úrazu spoločnosť nainštalovala osvetlenie v nedostatočne osvetlených priestoroch a premiestnila hadicu. Uvedomenie si bezpečnosti a školenie o upratovaní absolvovali všetci zamestnanci.

## Ako získať viac informácií / Referencie

Viac informácií o dobrej praxi v oblasti bezpečnosti práce je možné získať na stránke agentúry <http://osha.eu.int>. Všetky publikácie agentúry je možné na tejto stránke získať zadarmo. „Prevencia pracovných úrazov“ je témou Európskeho týždňa bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci, ktorý organizovali členské krajiny v októbri 2001; viac informácií získate na internetovej stránke <http://osha.eu.int/ew2001/>. Stránka agentúry obsahuje odkazy na stránky členských krajín, kde nájdete informácie o národnej legislatíve a odporúčaniach:

<http://ie.osha.eu.int/> - Írsko

<http://uk.osha.eu.int/> - Spojené kráľovstvo.



(1) Pády znamenajú "pády z malých výšok" (najviac 2 metre).

(2) The State of Occupational Safety and Health in the European Union – Pilot Study, 2000. European Agency for Safety and Health at Work. ISBN 92-828-9272-7.

(3) Internetová stránka <http://europe.osha.eu.int/legislation/> poskytuje odkazy na legislatívu EÚ, podrobnosti o odporúčaniach pre malé a stredné podniky a hodnotení rizika, ako aj odkazy na stránky členských krajín, kde je možné nájsť národnú legislatívu, ktorá musí byť realizovaná v súlade s nariadeniami.

**Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci**

Gran Via, 33, E-48009 Bilbao, Španielsko  
Tel. (34) 944 79 43 60, Fax: (34) 944 79 43 83  
Information@osha.eu.int