

Ključna spoznanja iz poročila o rezultatih ergonomske ocen za dejavnost avtoprevoznštva

Dejavnost avto prevoznštva predstavlja eno izmed poklicnih področij, kjer so zaposleni vsakodnevno izpostavljeni kombinaciji fizičnih, ergonomske, psihosocialne in organizacijske obremenitve, ki pomembno vplivajo na njihovo varnost, zdravje in delovno učinkovitost. Poleg zahtevne in odgovorne vožnje delo vključuje dolgotrajno sedenje, izpostavljenost vibracijam, hrupu in različnim vremenskim razmeram, pogosto pa tudi delo v nepredvidljivih prometnih okoliščinah, časovnih pritiskih ter nočnem času. Takšni pogoji ne vplivajo le na telesno zdravje voznikov, temveč pomembno vplivajo tudi na njihovo zbranost, sposobnost odločanja in varnost v prometu.

V okviru projekta **ERGOWELL** smo izvedli ergonomske ocene delovnih mest v dejavnosti avto prevoznštva z namenom prepoznati ključna tveganja, ki vplivajo na varnost in zdravje voznikov, ter pripraviti priporočila za njihovo učinkovitejšo obvladovanje. Rezultati raziskave kažejo, da največjih tveganj ne predstavljajo posamezni fizikalni ali tehnični dejavniki, temveč predvsem organizacija dela, psihosocialne obremenitve ter njihovo medsebojno prepletanje z ergonomskimi dejavniki. Dolgi delovni dnevi, visoka intenzivnost vožnje, časovni pritiski, nepredvidljivi urniki in pomanjkanje kakovostnih odmorov ustvarjajo pogoje, v katerih se utrujenost, zmanjšana pozornost in mišično-kostne obremenitve medsebojno krepijo ter povečujejo tveganje za prometne nezgode in dolgoročne zdravstvene posledice. Projekt ERGOWELL zato poudarja celovit pristop k upravljanju varnosti in zdravja pri delu, ki poleg tehničnih ukrepov vključuje tudi izboljšanje organizacije dela, ergonomije delovnega mesta, varnostne kulture in skrbi za dobrobit zaposlenih.

Ključne ugotovitve

Rezultati raziskave kažejo, da so vozniki najizraziteje obremenjeni zaradi dolgotrajnih delovnih dni, velikega deleža časa, preživetega za volanom, ter pogoste izpostavljenosti časovnim pritiskom. Ti dejavniki pomembno prispevajo k utrujenosti, zmanjšani pozornosti in večji verjetnosti tveganih odločitev med vožnjo. Pomembno breme predstavljajo tudi psihosocialna tveganja, kot so stres zaradi rokov, nepredvidljivost urnikov, komunikacijski izzivi ter omejen občutek nadzora nad delom. Raziskava hkrati potrjuje, da dolgotrajno sedenje, vibracije in ponavljajoče se obremenitve predstavljajo pomemben dejavnik razvoja mišično-kostnih težav, medtem ko kakovost odmorov in počitkov pogosto ni zadostna za ustrezno regeneracijo zaposlenih. Posebej pomembna ugotovitev je tudi razkorak med formalno vzpostavljenim sistemom varnosti in zdravja pri delu ter njegovo dosledno uporabo v vsakodnevni praksi.

Najpomembnejša tveganja

Raziskava potrjuje, da največjega tveganja v dejavnosti avto prevoznništva ne predstavlja posamezen dejavnik, temveč njihov kumulativni učinek. Med najpomembnejšimi tveganji izstopajo organizacijska tveganja, povezana z dolgimi delovnimi dnevi, časovnimi pritiski, nepredvidljivimi urniki in nezadostnimi odmori. Tesno z njimi so povezana psihosocialna tveganja, predvsem stres, utrujenost, zmanjšana pozornost ter povečana verjetnost tveganih odločitev med vožnjo. Med pomembnimi dejavniki ostajajo tudi ergonomska tveganja zaradi dolgotrajnega sedenja, vibracij in neustrezne ergonomije vozniške kabine, medtem ko fizikalna, kemična in biološka tveganja sicer ostajajo prisotna, vendar so v splošnem ocenjena kot manj izrazita od organizacijskih in psihosocialnih dejavnikov.

Priporočila za avtoprevoznike

Za zmanjšanje obremenitev in izboljšanje varnosti je pomembno, da vozniki dosledno izkoriščajo predpisane odmore ter jih namenijo aktivni regeneraciji, raztezanju in kratki telesni aktivnosti. Posebno pozornost je treba nameniti pravilni nastavitvi voznškega sedeža in delovnega položaja, saj lahko ustrezna ergonomija pomembno zmanjša obremenitve hrbtenice in sklepov. Med vožnjo je treba dosledno preprečevati moteče dejavnike, kot je uporaba mobilnega telefona, ter pravočasno prepoznati znake utrujenosti in zmanjšane zbranosti. Vozniki naj redno preverjajo tehnično brezhibnost vozila, uporabljajo predpisano varovalno opremo, poročajo o nevarnostih in okvarah ter dosledno upoštevajo varnostne postopke tudi v pogojih časovnega pritiska.

Priporočila za delodajalce

Delodajalci lahko pomembno zmanjšajo tveganja z boljšo organizacijo dela, realnejšim načrtovanjem prevozov in zagotavljanjem zadostnega časa za odmore ter počitek. Posebno pozornost je treba nameniti zmanjševanju časovnih pritiskov, preprečevanju kronične utrujenosti ter zagotavljanju ergonomskih voznških kabin in ustrezno vzdrževanih vozil. Smiselno je redno spremljati psihosocialne obremenitve zaposlenih, izvajati usposabljanja za varno vožnjo in obvladovanje utrujenosti ter krepiti organizacijsko kulturo, v kateri imajo varnost, zdravje in dobrobit zaposlenih prednost pred kratkoročnimi operativnimi cilji. Pomemben poudarek mora biti namenjen tudi zmanjševanju razkoraka med formalnimi varnostnimi postopki in njihovim dejanskim izvajanjem v vsakodnevni praksi.

Ključno sporočilo

Rezultati projekta **ERGOWELL** potrjujejo, da varnosti in zdravja pri delu v dejavnosti avto prevoznništva ni mogoče zagotavljati zgolj z brezhibnimi vozili ali izpolnjevanjem zakonskih zahtev. Največji vpliv na varnost imajo organizacija dela, psihosocialne obremenitve, kakovost odmorov in ergonomija delovnega mesta. Celovit pristop, ki povezuje dobro organizacijo dela, ergonomijo, varnostno kulturo, usposabljanje in aktivno sodelovanje voznikov ter delodajalcev, pomembno prispeva k zmanjšanju prometnih tveganj, ohranjanju zdravja zaposlenih ter večji učinkovitosti in trajnostnemu razvoju dejavnosti avto prevoznništva.