



Kūno ir pavojų žymėjimas siekiant užkirsti kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams

Pagrindiniai klausimai

- Kūno žymėjimas yra metodas, kuriuo naudodamiesi darbdaviai ir darbuotojų atstovai gali rinkti duomenis iš darbuotojų grupių apie darbo poveikį jų kūnui, pvz., apie raumenų ir kaulų sistemos skausmus.
- Ant pavaizduotos žmogaus figūros darbuotojai spalvotais rašikliais ar lipdukais pažymi, kur jie jaučia dieglius ir skausmus. Pagal tokius kolektyviai surinktus žymėjimo duomenis galima:
 - nustatyti problemų grupes, dėl kurių gali prireikti atlikti papildomų tyrimų;
 - skatinti darbuotojus aptarti nurodytų problemų sprendimus.
- Pavojų žymėjimas yra panašus metodas, skirtas kolektyvinei informacijai surinkti. Darbuotojai spalvotais rašikliais ar lipdukais pažymi, kur yra pavojai darbo vietoje.
- Surinkti duomenys gali būti naudojami kaip rizikos vertinimo ir peržiūrų dalis, tačiau jie negali pakeisti oficialaus rizikos vertinimo.

Visas informacijos suvestines ir kitą kampanijos medžiagą galima atsisiųsti apsilankius EU-OSHA saugių darbo vietų kampanijos svetainėje (<https://healthy-workplaces.eu/lt>).

Saugiose darbo vietose mažesnis krūvis

Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra (EU-OSHA), siekdama informuoti apie su darbu susijusius raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus (RKS) ir jų prevencijos svarbą, nuo 2020 iki 2022 m. vykdo kampaniją visoje Europoje. Kampanijos tikslas – skatinti darbdavius, darbuotojus ir kitas suinteresuotąsias šalis dirbti kartu siekiant užkirsti kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams ir stiprinti ES darbuotojų raumenų ir kaulų sistemą.

Kodėl svarbu, kad dalyvautų darbuotojai

Konsultacijos su darbuotojais ir jų aktyvus dalyvavimas yra būtini siekiant užtikrinti, kad RKS rizikos vertinimas būtų tinkamas ir kad pasirinktos priemonės būtų veiksmingos. Štai kodėl konsultuoti darbuotojus saugos ir sveikatos klausimais yra įstatymais nustatyta kiekvieno darbdavio pareiga. Darbuotojai žino, kokius skausmus jie jaučia ir kokie darbo aspektai gali šiuos skausmus sukelti. Kadangi darbuotojai turi išsamių žinių apie savo darbą, jie gali pasiūlyti idėjų, kaip praktiškai spręsti iškilusias problemas. Jei ketinate keisti darbo būdus, taip pat svarbu, jog darbuotojai žinotų, kad jie dalyvauja priimant sprendimus ir juos įgyvendinant. Kai darbuotojai įtraukiami nepakankamai, labai sumažėja tikimybė rasti tinkamą sprendimą ir jį sėkmingai įgyvendinti. EU-OSHA surinkti gerosios praktikos pavyzdžiai aiškiai parodo darbuotojų dalyvavimo svarbą (*Darbuotojų dalyvavimo praktika: EU-OSHA atvejų analizė*, informaciją galite rasti čia:

<https://osha.europa.eu/en/publications/worker-participation-practices-review-eu-osha-case-studies/view>).

Kaip darbuotojai turėtų dalyvauti

Darbuotojų dalyvavimas yra paprastas dvikryptis procesas tarp darbdavių ir jų darbuotojų ir (arba) darbuotojų atstovų. Darbuotojų dalyvavimo principai yra vienodi ir nepriklauso nuo organizacijos dydžio, nors formatas skiriasi dėl nacionalinių teisės aktų. Šie principai yra:

- kalbėtis tarpusavyje – klausytis, kas sakoma, mokytis ir veikti pagal tai;
- ieškoti ir dalytis nuomonėmis ir informacija;
- aptarti problemas tinkamu laiku;
- atsižvelgti į tai, ką sako kiekvienas dalyvis;
- kartu priimti sprendimus;
- pasitikėti ir gerbti vieniems kitus.

Žymėjimas

Vienas iš būdų aktyviai įtraukti darbuotojų grupes į pavojų nustatymą, rizikos vertinimą bei sprendimų ieškojimą – naudoti interaktyvius kūno žymėjimo ir pavojų žymėjimo metodus. Toks žymėjimas, kaip alternatyva apklausoms, naudojamas rinkti informaciją apie darbuotojų sveikatos problemas, pasitelkiant vaizdines priemones, kad būtų galima išskirti dažniausiai pasitaikančias problemas tolesniam tyrimui ar veiksams atlikti. Kūno žymėjimas ir pavojų žymėjimas yra ypač naudingi metodai renkant informaciją apie RKS sutrikimų simptomus, susijusius su rizika darbo vietoje, ir skatinant diskusijas grupėje.

Šie interaktyvūs metodai paprastai taikomi darbuotojų grupei susitikimo ar praktinio seminaro metu, aptariant jų darbo vietą, kaip darbas veikia jų sveikatą ir kokius tobulinimus būtų galima padaryti. Taikant žymėjimo metodą darbuotojai gali sužinoti, ar jų problema iš tikrųjų yra susijusi su darbu. Tam tikras skausmas gali kamuoti vieną darbuotoją, tačiau jei iš kūno žymėjimo matyti, kad jis būdingas visiems darbuotojams, tai rodo, kad skausmas greičiausiai susijęs su darbu.

Gautus duomenis galima įtraukti į rizikos vertinimą ir tolimesnius analizės procesus.

Kūno žymėjimas — priemonė suburti darbuotojus ir aptarti, kaip jų darbas veikia jų sveikatą. Šis metodas plačiai naudojamas raumenų ir kaulų sistemos problemoms ir ergonominiams pavojams nustatyti, tačiau taip pat yra veiksmingas renkant duomenis apie kitas sveikatos problemas, pavyzdžiui, stresą.

Pavojų žymėjimas — metodas, padedantis nustatyti ir suskirstyti pagal svarbą darbe bet kokius kylančius pavojus, pavyzdžiui, stresą, arba cheminius, fizinius, darbo organizavimo ar biologinius pavojus.



Kūno žymėjimas

Pavojų saugai darbo vietoje lengva pastebėti tikrinant darbo vietą, tačiau daug sunkiau sužinoti, kaip darbas gali pakenkti darbuotojų sveikatai. Būtent tam naudojamas kūno žymėjimas — nustatyti daugumai darbuotojų būdingas sveikatos problemas tam tikroje darbo vietoje arba dirbant tą patį darbą.

Kūno žemėlapis yra schema, parodanti kūno vaizdą iš priekio ir iš nugaros. Bendrų praktinių seminarų metu darbuotojai spalvotais rašikliais ar lipdukais pažymi taškus ant kūno žemėlapio, iš priekio ir iš nugaros, nurodydami, kur jaučia skausmus dirbdami. Taip galima matyti su darbuotojų jaučiamais simptomais susijusias tendencijas.

Nagrinėjant tendencijas galima nustatyti daugumai darbuotojų būdingus simptomus. Kuo daugiau žymių yra toje pačioje kūno žemėlapio vietoje, t. y. kuo daugiau darbuotojų nurodo tuos pačius simptomus, tuo labiau tikėtina, kad tai susiję su darbu, o ne su paviene, individualia problema. Šis metodas geriausiai tinka tokį patį arba panašų darbą dirbančių darbuotojų grupėse.

Kaip vesti kūno žymėjimo užsiėmimą

Ištekliai

- Iš priekio ir iš nugaros atvaizduoto kūno kontūrai (plakato dydžio arba mažesnis lapas). (Pastaba. Didelio kūno kontūrą galima gauti apvedus liniją apie ant grindų gulintį žmogų.)
- Vyrų ir moterų kūnų kontūrus galima atsisiųsti iš EU-OSHA — žr. šio informacinio lapo priedą.
- Spalvoti rašikliai ar lipdukai: skirtingos spalvos skirtingiems simptomams. Pavyzdžiui:
 - **raudona spalva** skirta skausmams ir diegliams;
 - **mėlyna spalva** skirta įsijovimams ir sumušimams;
 - **žalia spalva** skirta ligoms;
 - **juoda spalva** skirta streso simptomams;
 - **geltona spalva** skirta visiems kitiems dalykams žymėti.
- Pastatoma lenta, popierius ir rašikliai skirti darbui grupėse ir grįžtamojo ryšio sesijoms, kurių metu dalyviai aptaria užpildytą kūno žemėlapi.

Veikla

1. Simptomų žymėjimas

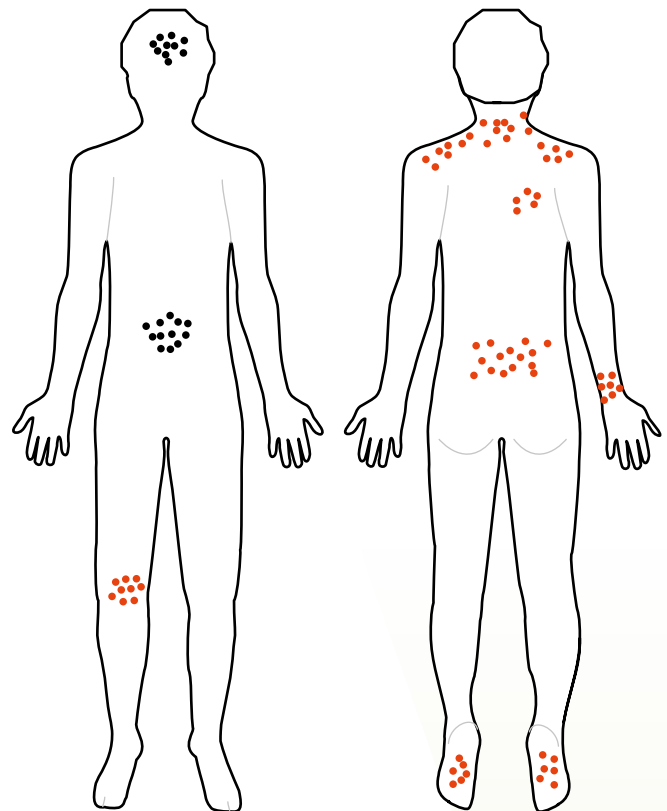
Paprašykite darbuotojų ant kūno žemėlapio suklijuoti lipdukus ar sudėti spalvotus taškus, kad matytųsi, kur skauda.

Kai jie klijuos lipdukus, paprašykite trumpai paaiškinti, kodėl juos priklijavo tam tikroje vietoje, ir užrašykite atsakymus.

Paprašykite jų pagalvoti apie raumenų skausmus, taip pat kitus pavojus, tokius kaip streso simptomai (pvz., galvos skausmas) arba kai pila karštis ar darosi šalta, nes tai taip pat gali būti susiję su RKS sutrikimų rizika.

Iš kūno žemėlapyje išryškėjusių tendencijų galima lengviau nuspręsti, ar tam tikras simptomas yra problema tik vienam, ar visiems darbuotojams (ima ryškėti problemų „telkiniai“).

● Diegliai ir skausmai ● Streso simptomai



Iš priekio

Iš nugaros

2. Simptomų aptarimas

Kai visi baigs klijuoti lipdukus ar žymėti spalvotus taškus ant kūno žemėlapio, paprašykite darbuotojų apžiūrėti ir kartu aptarti žemėlapi. Galimi klausimai:

- Ar matote vietas, kuriose taškai sudėti tankiau, arba bendras tendencijas?
- Ar išvelgiate skirtumų?
- Ar galite nustatyti ir paaiškinti, kurie taškų „telkiniai“ gali būti susiję su bloga raumenų ir kaulų sistemos sveikata, pvz., skausmu ar lėtinėmis ligomis? (Prie žemėlapio galima pridėti etiketes, kad būtų galima nurodyti, su kuo susiję taškų „telkiniai“)

3. Pavojų nustatymas: kokios, jūsų nuomone, gali būti priežastys?

Nustačius simptomus, aptarkite su grupe galimas priežastis. Galimi klausimai:

- Ar galite nustatyti skirtingus pavojų tipus?
- Ar matote nustatytų pavojų tendencijas ar ypatumus?

Užrašykite jų atsakymus lentoje. Galima darbuotojų grupę padalyti į mažesnes grupes, kurios paskui pristatytų savo pastebėjimus visai grupei.

Ne visos priežastys gali būti susijusios su darbu, tačiau kuo daugiau darbuotojų nurodo tuos pačius simptomus, tuo didesnė tikimybė, kad tai susiję su darbu ar darbo aplinka.

4. Sprendimų ir veiksmų prioritetų nustatymas: ar galite pasiūlyti kokių nors sprendimų?

Užbaikite sesiją paprašydami grupės aptarti, kokius sprendimus būtų galima pasiūlyti ir kokius prioritetus nustatyti. Ir vėl galima darbuotojų grupę padalyti į mažesnes grupes, kurios paskui pristatytų savo pastebėjimus visai grupei.

Pavojų žymėjimas

Pavojų žymėjimas yra panašus kolektyvinės veiklos metodas, naudojamas rinkti informaciją apie pavojus darbo vietoje. Darbuotojai ant darbo vietos plano spalvotais rašikliais ar lipdukais pažymi esamus pavojus. Pavojų žymėjimas padeda darbuotojams atvaizduoti savo darbo vietą ir joje esamus pavojus.

Kaip vesti pavojų žymėjimo užsiėmimą

Ištekčiai

- Pastatoma lenta su konferenciniu bloknotu.
- Spalvotus rašiklius ar lipdukus galima naudoti šiais būdais:
 - vienas būdas – skirtingos spalvos parenkamos skirtingiems pavojams:
 - raudona spalva** skirta darbo aplinkos projektavimo pavojams (pvz., ergonominiams);
 - mėlyna spalva** skirta fiziniams pavojams (pvz., triukšmui, karščiui);
 - juoda spalva** skirta psichosocialiniams pavojams (pvz., stresui, darbui pamainomis);
 - žalia spalva** skirta cheminiams pavojams ir
 - rudą spalva** skirta biologiniams pavojams.

– kitas būdas – daugiau dėmesio skiriama RKS sutrikimams:

oranžinė spalva skirta pavojui atliekant darbą rankomis;

geltona spalva skirta pasikartojančiam darbui;

rožinė spalva skirta laikysenai (pvz., nepatogiai laikysenai, statinei laikysenai);

violetinė spalva skirta judesiams, reikalaujantiems jėgos;

raudona spalva skirta darbo užduočių ir įrangos konstrukcijos keliamiems pavojams žymėti (pvz., prastai ergonomikai) ir

juoda spalva skirta darbo organizavimui ir stresui (pvz., darbo tempui ir (arba) intensyvumui, pertraukoms, darbo krūviui ir (arba) reikalavimams, darbo vykdymo kontrolei).

Veikla

Paprašykite darbuotojų, dirbančių tose pačiose vietose, nupiešti savo darbo zoną, įskaitant toje vietoje esančią įrangą, save ir kolegas. (Pastaba. Galima naudoti darbo vietos aukšto planą.) Paprašykite darbuotojų pažymėti pavojus spalvotais lipdukais ar rašikliais.

1. Pažymėkite darbo zoną

Paprašykite dalyvių dirbti grupėje ir:

- nupiešti savo darbo vietų fizinį išdėstymą;
- pavaizduoti bendradarbius (juos galima piešti kaip žmogeliukus-pagaliukus);
- nupiešti visus esamus pavojus;
- pažymėti pavojus, pvz., karštus paviršius;
- priskirti spalvas skirtingoms pavojų kategorijoms.



2. Aptarkite pavojus

Kai žemėlapis bus nupieštas, paklauskite darbuotojų, ką jie pastebi. Galimi klausimai.

- Ar yra kokių nors tendencijų ar bendrų pavojų?
- Ar kas nors stebina?
- Kodėl atsiranda šie skirtingi pavojai?
- Kurie pavojai yra svarbiausi ar rimčiausi?

Užrašykite jų atsakymus lentoje.

Galima darbuotojų grupę padalyti į mažesnes grupes, kurios paskui pristatytų savo pastebėjimus visai grupei.

3. Sprendimų ir veiksmų prioritetų nustatymas: ar galite pasiūlyti kokių nors sprendimų?

Užbaikite sesiją klausdami grupės:

- Kokių sprendimų galite pasiūlyti? Galima naudotis lentele su keturiomis antraštėmis: „Pavojus“, „Priežastis“, „Poveikis“ ir „Ką galima padaryti?“.
- Kokius prioritetus būtų galima nustatyti (pvz., atsižvelgiant į tai, kokie pavojai yra didžiausi, kokių veiksmų būtų galima imtis trumpuoju ir ilguoju laikotarpiu)?



Indėlis į rizikos vertinimo ir stebėsenos procesus

Žymėjimo rezultatus galima aptarti tiek su darbuotojais, tiek darbuotojų saugos komitete ir pan. Jei žymėjimo duomenys naudojami kaip rizikos vertinimo dalis, žymėjimą galima pakartoti po to, kai bus įgyvendintos prevencinės priemonės; taip galėsite nustatyti šių priemonių veiksmingumą. Vis dėlto, nors žymėjimo metodai gali būti naudojami atliekant rizikos vertinimą, jie nėra oficialaus rizikos vertinimo pakaitalas. Labai svarbu, kad būtų atsižvelgiama į veiklos rezultatus ir kad darbuotojams būtų teikiamas grįžtamasis ryšys, kad jie žinotų, jog jų nuomonė ir dalyvavimas yra vertinami ir į juos buvo atsižvelgta.

Be to, palyginus darbuotojų, dirbančių toje pačioje srityje ar atliekančių tuos pačius darbus, simptomus, galima išsiaiškinti bendras temas. Tada šias temas galima palyginti su kitomis tos pačios darbovietės darbuotojų grupėmis, kad sužinotume, kaip problemos skiriasi priklausomai nuo darbo pobūdžio. Kad būtų lengviau įvertinti lyties aspektą, metodus galima naudoti tik moterų grupėje ar tik vyrų grupėje ir palyginti rezultatus.

Į žymėjimo užsiėmimus turėtų būti įtraukta baigiamoji užduotis, kai darbuotojai dalyvauja registruojant rimčiausias problemas ir aptariant rekomendacijas. Kai darbuotojai dalyvauja nustatant prioritetus ir planuojant veiksmus, tai padeda parengti planus, kurie bus praktiškai pritaikomi.

Profesinės sąjungos ir žymėjimo metodai

Profesinės sąjungos plačiai naudojo žymėjimo metodus, kad aptartų sveikatos ir saugos klausimus su savo nariais ir pateiktų tyrimų rezultatus, kuriais remdamiesi gali derėtis su darbdaviais. Kai kuriais atvejais profesinės sąjungos pasitelkė žymėjimo metodus retrospektyviai (buvo naudojamosi darbuotojų kolektyvine atmintimi, kad būtų nupieštas žemėlapis, kaip darbo vieta atrodė praeityje), kad gautų įžvalgų apie galimą ryšį tarp darbo ir lėtinių ligų, turinčių ilgą latentinį laikotarpį, pavyzdžiui, vėžio.

Profesinių sąjungų su darbuotojų grupėmis atliktų žymėjimo užsiėmimų pavyzdžiai

Valytojai iš vakarinės pamainos

Sužymėti „telkiniai“ rodė naujai atsiradusius riešų ir apatinės nugaros dalies skausmus. Po diskusijos apie bendrus simptomus buvo pastebėta, kad anksčiau elektrinės grindų valymo mašinos buvo laikomos kiekviename aukšte ir kiekvienoje laiptinėje arba du valytojai ar valytojas ir sargas jas nešdavo aukštyn arba žemyn. Pasikeitus darbo organizavimui, mašinų buvo mažiau, todėl jas reikėjo dažniau perkelti fiziškai, įskaitant jų nešiojimą laiptais aukštyn ir žemyn, kartais tai darydavo tik vienas valytojas.

Mokytojų grupė

Iš žymėjimo rezultatų buvo matyti „telkiniai“, iš kurių galima spręsti apie riešo, akių ir apatinės nugaros dalies skausmus. Manoma, kad taip nutiko dėl padidėjusio naudojimosi kompiuteriais ir dalijimosi kompiuterizuotomis darbo vietomis, dėl ko ir kilo ergonomikos problemų. Buvo atlikti šie pakeitimai: darbuotojams buvo pateiktos rekomendacijos, jie buvo aprūpinti riešo pagalvėlėmis ir reguliuojamomis kėdėmis.

Sargai ir maitinimo įstaigos darbuotojai

Iš žymėjimo rezultatų buvo matyti, kad maitinimo įstaigų darbuotojai jautė panašius apatinės kojų dalies nuovargio ir skausmo simptomus, o sargai – nuovargio, bendro skausmo ir galvos skausmo simptomus. Užduotys valgykloje buvo perskirstytos taip, kad visi darbuotojai turėtų pertrauką tarp užduočių, susijusių su nuolatiniu stovėjimu. Siekiant paskirstyti krūvį per visą savaitę, sargams buvo pateiktas darbų registravimo tvarkaraštis.

Žymėjimo metodų naudojimas švietimo ir mokymų reikmėms

Kadangi kūno žymėjimas yra geras sąmoningumo ugdymo metodas, jis gali būti veiksmingas dirbant su mokiniais arba jaunais darbuotojais, kurie nežino, kokiais būdais darbas gali sukelti skausmus.

Metodai yra universalūs ir gali būti naudojami įvairiais būdais. Idėjos, kaip galima pritaikyti kūno žymėjimo ir pavojų žymėjimo metodus švietimo reikmėms:

- paprašyti mokinių pažymėti klasės plane tai, kas gali sukelti skausmus, pvz., kėdės, krepšiai;
- paprašyti mokinių pažymėti kūno žemėlapyje, kur jiems diegia ir skauda po mokykloje praleistos dienos.

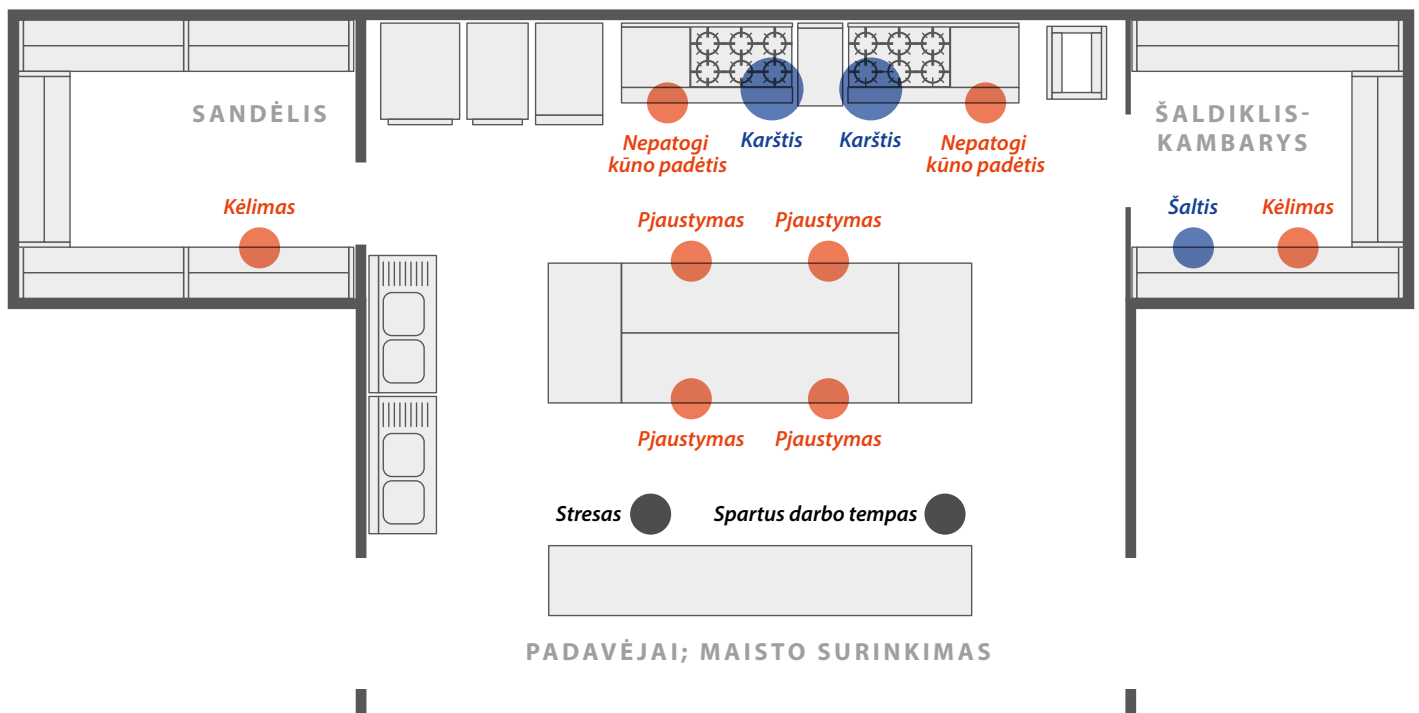
Kitoks užsiėmimas yra su studentais, dalyvavusiais profesiniame mokyme. Dirbdami kartu, pagal piešinius, kuriuos jie piešia darbo vietose, studentai paruošia pavojų, su kuriais susidūrė darbe, „rizikos žemėlapius“. Remdamiesi rizikos žemėlapiais jie parengia pavojų sąrašus. Toliau studentai sudėlioja sąrašė prioritetus, pavyzdžiui, nusprendžia, kurie trys pavojai yra didžiausi, ir pagrindžia savo pasirinkimą. Tada skiriama laiko studentų idėjoms apie galimus būdus, kaip pašalinti pavojus. Tuomet studentų paprašoma pristatyti rizikos žemėlapių likusiai grupės daliai. Šis būdas skatina jaunus žmones kalbėtis tarpusavyje apie saugą ir drauge ieškoti problemų sprendimų.

Metodas taip pat gali būti naudojamas dirbant su jaunais slaugos namų darbuotojais. Darbuotojai klijuoja „ai“ lipdukus vienas ant kito, kad parodytų dieglius ir skausmus, kuriuos sukelia skirtingos darbo užduotys. Po to, kai tokiu būdu parodomos ir atpažįstamos darbuotojams bendros problemos, pavyzdžiui, skausmai nugaros ar pečių srityje, galima diskutuoti apie tai, „kas sukelia dieglius ir skausmus?“ ir „kaip mes galime jų išvengti?“



„Napo“ svetainėje yra paprastas pamokų planas apie kūno žymėjimą. „Rūpinkitės savo sveikata kartu su Napu. Nugara“ skirtas pradinių klasių vaikams:
<https://www.napofilm.net/lt/learning-with-napo/napo-for-teachers/be-body-wise-napo-back>

Pavojų žymėjimo pavyzdys



Žymėjimo metodų nauda ir trūkumai

Įtraukus žymėjimo užsiėmimus į rizikos vertinimo ir stebėsenos procesus, gaunama įvairiopa nauda.

Pavyzdžiui, taikant kūno žymėjimo metodą:

- gaunami duomenys;
- remiamasi darbuotojų žiniomis ir patirtimi;
- darbuotojai aktyviai įtraukiami interaktyviu būdu;
- darbuotojai įtraukiami į rizikos vertinimą ir stebėseną;
- darbuotojai skatinami galvoti apie savo darbo vietą ir taip didinamas jų sąmoningumas;
- tampa lengviau atskirti su darbu susijusias problemas nuo problemų, nesusijusių su darbu;
- gali būti naudojamas švietimo ir mokymo reikmėms mokyklose ir profesinėse mokyklose, taip pat darbo vietose;
- yra naudingas, kai esama neaiškios kilmės problemų;
- yra ypač veiksmingas, jei kalbos supratimo ar skaitymo įgūdžiai yra problema; tai yra universalus metodas, kurį galima pritaikyti konkrečios darbuotojų grupės poreikiams.

Keli metodo trūkumai, kuriuos reikėtų žinoti:

- norint kruopščiai ir efektyviai atlikti užduotį, reikia pakankamai laiko;
- kūno žymėjimas gali būti vertinamas kaip įkyrus ar pernelyg asmenišką ir kai kuriems darbuotojams gali būti nemalonu. Tokiu atveju plakatus galima sukabinti, pavyzdžiui, bendroje poilsio vietoje likus kelioms dienoms iki užsiėmimo ir paprašyti darbuotojų kiekvieno atskirai palikti žymes žemėlapyje. Taip darbuotojai turės galimybę sužymėti skausmus tada, kai kiti nemato.
- Darbuotojai turi pasitikėti tuo, kas daroma, ir būti tikri, kad rezultatai bus naudojami tik bendram rizikos vertinimui, o ne konkrečių darbuotojų sveikatos stebėsenai ar vertinimui.

Patarimų ir papildomos informacijos šaltiniai

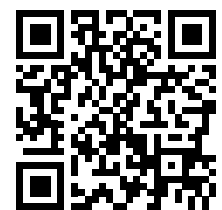
- Saugos ir sveikatos vadovas. Kūno žymėjimo įrankis' (<http://www.hse.gov.uk/msd/pdfs/body-mapping-questionnaire.pdf>).
- Victorian Trades Hall taryba, Darbuotojų saugos ir sveikatos mokymo skyrius. Kūno žymėjimo gairės (<http://www.ohsrep.org.au/tool-kit/ohs-reps-@-work-mapping-/part-1-body-mapping>).
- *Hazards Magazine*, Interaktyvus pavojų nustatymo įrankis pagal savarankiškai atliekamų tyrimų rezultatus (<http://www.hazards.org/diyresearch/>).
- Saugos ir sveikatos vadovas. Kaip žymėti paslydimus ir užkliuvimus' (<https://www.hse.gov.uk/slips/mappingtool.pdf>).
- Saugos ir sveikatos tarnyba. Pavojų žymėjimas siekiant kontroliuoti paslydimus, užkliuvimus ir kritimus (https://www.hsa.ie/eng/Topics/Slips_Trips_Falls/High-risk_Areas/Mapping_Hazards/).
- Airijos profesinių sąjungų asociacija. Kaip naudoti darbo vietos ir kūno žymėjimo įrankius (https://www.ictu.ie/download/pdf/health_safety_risk_map.pdf).
- Profesinių sąjungų asociacija. Sauga, sveikata ir darbo organizavimas: vadovas atstovams (<https://www.tuc.org.uk/sites/default/files/TUC%2025951%20Health%20and%20Safety%20Organising%20Report%20v4%20Lo-res.pdf>). Tai apima profesinių sąjungų gaires dėl žymėjimo.
- Tarptautinė darbo organizacija „Barefoot Research“. Darbuotojų darbo saugos organizavimo vadovas (<https://www.ilo.org/public/english/protection/ses/info/publ/2barefoot.htm>).
- „Wigmorising“ svetainės skyriai apie kūno ir darbo vietos žymėjimą (<https://www.wigmorising.ca/>).

EU-OSHA ištekliai

- Darbuotojų dalyvavimas užtikrinant darbuotojų saugą ir sveikatą. Praktinis vadovas (<https://osha.europa.eu/en/publications/worker-participation-occupational-safety-and-health-practical-guide/view>). Šiame vadove pateikiamos bendrosios rekomendacijos dėl darbuotojų dalyvavimo.
- 7 pokalbių pradžios scenarijus. Kūno dalių žemėlapiu naudojimas duomenims apie ankstyvuosius raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų simptomus rinkti. Nuo ko darbo vietoje pradėti pokalbius apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus (<https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about/view>). Tai pratimas, skirtas aptarti, kaip naudoti kūno žymėjimą.
- Napo mokymų medžiaga. Žinokite, kokie yra ankstyvi raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų požymiai (<https://www.napofilm.net/lt/learning-with-napo/napo-in-the-workplace/know-early-signs-msds-0>). Napo įrankių rinkinio „Kaip pastebėti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus“ dalis. Čia galima rasti trumpą Napo serijos filmą ir instrukcijas, kaip vesti žymėjimo užsiėmimus grupėje.
- OSHwiki. RKS sutrikimams skirtas kūno žymėjimo metodas: kaip naudoti individualius kūno žemėlapius (https://oshwiki.eu/wiki/Body_mapping_for_MSDs_-_using_individual_body_maps).
- OSHwiki. Pavojų žymėjimas ir RKS sutrikimai (https://oshwiki.eu/wiki/Hazard_mapping_and_MSDs).

Kūno žemėlapiu kontūrus galima rasti

- EU-OSHA vyrų ir moterų kūnų kontūrus galima atsisiųsti, žr. šio informacinio lapo priedą.
- Kūno kontūrų šablonai: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view> (2 priedas).
- „Clipart Library“ nemokami kūno kontūrai: <http://clipart-library.com/person-outline.html>
- „Unite the Union“. Derybininkų vadovas: moterų sauga, sveikata ir gerovė darbe (<https://unitetheunion.org/media/1480/womens-health-safety-well-being-at-work-unite-guide.pdf>). Pridedami kūno žemėlapiai, skirti kasos darbuotojams ir vairuotojams.



www.healthy-workplaces.eu