

Varna vožnja in varnost in zdravje pri delu

Da so večine varne vožnje pomemben del splošne varnosti, je jasno, da pa so tudi pomemben del splošnega zdravja in varnosti in zdravja pri delu, je malo znano ali pa se s tem kaj posebej ne ukvarjamo.



V osnovi je varnostni pomen v tem, da z upoštevanjem osnovnih veščin varne vožnje uspemo opraviti našo vožnjo varno in tudi učinkovito. Tako prispevamo k večji varnosti na cestah, hkrati pa je naš običajni cestni vsakdan uspešno zaključen. Udeležba v prometni nesreči s seboj povleče nešteto problemov, pri tem ni treba govoriti o najhujšem, smrtnem izidu. Poškodovano in nevozno vozilo omeji naše obveznosti do službe, za nekaj časa spremeni naše družinske aktivnosti, pa čeprav le za en dan. Ko pride do telesnih poškodb, četudi so lahko te lahke, se s tem spremenijo naše zmoglosti, možnosti opravljanja že prej omenjenih obveznosti in aktivnosti. Hujše telesne poškodbe pa nas postavijo pred dejstvo, da smo kar naenkrat nemočni pri izvajanju različnih opravil, pri katerih na to,

da jih ne bi zmogli opraviti, nikoli nismo pomislili. V večini primerov pride do posledic, ki so tako materialne kot psihosocialne. Dokler se nam taka stvar osebno ne zgodi, se ne zavedamo, kako ranljivi smo in nenadoma odvisni od pomoči drugih. Enostavno o tem, da se nam lahko zgodi kaj takega, ne razmišljamo. Zato imajo večine varne vožnje v tem smislu globlji pomen za vsakega posameznika, udeleženega v cestnem prometu.

Pravilno nastavljen sedež v vozilu

Vožnja motornega vozila je delo. V povezavi z zdravjem in varnostjo pri delu ponazarja pomemben del vožnje, način sedenja. Ne le da omogoča zmožnost dobrega, učinkovitega in varnega upravljanja vozila, temveč nudi s pravilno nastavitvijo naravni položaj telesa v sedenju. Tako lahko voznik/voznica vozi z mnogo manj telesnega napora, vožnja, pri kateri so še najbolj izpostavljene mišice celotnega hrbtne delu, pa je manj obremenjujoča. Pri nepravilnem sedenju se najpogosteje že po nekaj urah vožnje pojavljajo bolečine v križnem delu in delu hrbtenice med lopaticama in v predelu vratu. Že omenjena pravilna nastavitvev sedeža, ko naslon sedeža v vsej svoji dolžini podpira hrbet, to učinkovito odpravlja in tudi po več urah vožnje je pri normalni psihofizični pripravljenosti voznika običajen

Avtor:

Brane Legan, inštruktor varne vožnje na AMZS
Dunajska cesta 128
1000 Ljubljana

pojav le utrujenost zaradi samega sedenja. Ker taka nastavitev sedeža omogoča sproščeno sedenje, z nogami in rokami laže in učinkoviteje opravljamo potrebno delo, hkrati pa se ob potrebi po ukrepanju laže, hitreje in učinkoviteje odzovemo na morebitno nevarno situacijo. Zelo pomemben element pri tem je center za ravnotežje, ki mu z naravnim položajem sedenja omogočamo normalno delo. Pogoj za to je stabilnost v sedežu. Ta nam omogoča lažje, hitrejšo in pravilnejše ocenjevanje in prepoznavanje nastajajočih situacij, kar je pogoj za ustrezen odziv in sprejemanje odločitev in ukrepov za odpravo oziroma preprečevanje morebitnih nevarnosti. Če se pojavi potreba za izvedbo reševalnega manevra, ga lahko izvedemo laže, predvsem pa z večjim nadzorom. Zavedati se moramo, da imamo z nadzorovanim manevrom mnogo več možnosti za uspešnost tega kot pa z instinktivnim odzivom.

Ostale stvari, ki jih moramo nastaviti pred vožnjo

Poleg pravilno nastavljenega sedeža pa je treba pred vožnjo urediti še nekaj podrobnosti. Doseči moramo ustrezno oddaljenost od pedala za sklopko, zavoro in plin, ustrezno oddaljenost od volanskega obroča, z vsem pa tako kar naenkrat sedimo ob točki, kjer se sekajo osi vozila, vzdolžna, prečna in navpična. Občutenje gibanja vozila in vsega, kar se z njim dogaja, je tako najboljše, saj se prenaša na naš center za ravnotežje. S tem



je naš odziv hitrejši, pravilnejši in učinkovitejši.

Vsi do zdaj opisani elementi sedenja omogočajo še popolnejši pregled iz vozila, ki je potreben za nadzorovano vožnjo, hkrati pa ob morebitnem trčenju omogočajo povišano stopnjo preprečevanja lažjih ali hujših telesnih poškodb ali pa celo izhod brez njih. Zavedati se moramo, da je sedež zelo pomemben element aktivne in pasivne varnosti. Do zdaj je bila opisana praktično le aktivna varnost. Pomembna je še pravilna nastavitve in uporaba varnostnega pasu in nastavitve vzglavnika, pa bo pasivna varnost sedeža odigrala svojo vlogo ob trčenju na opisan način, saj bo sedež opravil zaščito telesa voznika. Hkrati pa bodo tudi ostali elementi pasivne varnosti (stranske zračne blazine in zavese, morebitni zategovalniki varnostnega pasu in aktivni vzglavniki) učinkoviteje opravili svoje delo. Pravilna oddaljenost od volanskega obroča (ta znaša od sredinskega dela cca 30 cm) in drži rok v položaju petnajst do treh nam ob učinkovitejšem in lažjem upravljanju vozila omogoča tudi večjo varnost ob proženju čelne zračne blazine. Ta se sproži med obema rokama in prepreči gibanje glave naprej, vzglavnik pa

nihaj nazaj, telo zadrži pravilno nastavljen pas, za vso dobro opravljeno zaščito pa je osnova pravilno nastavljen sedež. Pokrčenost nog v kolnih in rok v komolcih predstavlja verjetnost, da bodo okončine čim manj ali celo nepoškodovane, saj v takem položaju delujejo kot nekakšen blažilnik. Iztegnjene, trde okončine se bodo v primeru trčenja lomile. Vozniški sedeži omogočajo učinkovito nastavljanje po dolžini, višini, nagibnem kotu naslona, tudi sedalnega dela, prav tako vzglavnikov. Sedeži delovnih vozil pa so opremljeni še z dodatnim blaženjem tresljajev, zato naj poudarimo, da je vedenje o pravilni nastavitvi blaženja zelo pomembno.

Opisani elementi so osnovne ureditve delovnega prostora voznika, najsi bo to amater ali profesionallec. K temu ne smemo pozabiti prišteti še vso ostalo opremo in naprave, ki omogočajo dobro vidljivost (luči, stekla), preglednost (stekla, ogledala, odmegljevanje) in počutje voznika (gretje, hlajenje, prezračevanje). Brezhibnost vseh teh je zelo pomembna, vendar se je včasih premalo zavedamo. Ostane le še zavedanje o pomenu dobrega psihofizičnega stanja in pripravljenosti za vožnjo.

Vožnja je delo

Vožnja osebnega avtomobila, tovornjaka, avtobusa ali drugega motornega vozila ne pomeni le, da sedemo za volan in se odpeljemo. Vsi, amaterji in profesionalci, se moramo zavedati, da začnemo v trenutku, ko sedemo na vozniški sedež, opravljati delo in prevzamemo odgovornost za dobro opravljanje tega dela. V AMZS-centru varne vožnje na Vranskem se prav vsem opisanim elementom pri vseh oblikah usposabljanja voznikov v veščinah varne vožnje posvečamo z največjo strokovno pozornostjo. Tako z našim načinom dela posredno skrbimo tudi za varnost in zdravje pri delu, najsibo udeleženec voznik začetnik, izkušen amaterski voznik ali voznik profesionalca. Pri tem je samoumevno, da so programi vadbe varne vožnje pri usposabljanju voznikov profesionalcev zahtevnejši, saj se od njih tudi več pričakuje.

Poklicni vozniki

Poleg predlogov glede preventivne in varne vožnje na splošno želimo

opozoriti tudi na nekaj dejstev, ki se nanašajo na poklicne voznike.

Upravljanje tveganj za varnost in zdravje pri delu pri voznikih v cestnem prometu je lahko zelo zahtevno. Vozniki namreč delajo sami, daleč od baze, in se morajo spopadati s prometnimi nevarnostmi in številnimi drugimi tveganji, ki jih težko nadzorujejo. Kljub temu so ukrepi za upravljanje tveganj lahko uspešni, če upoštevajo način, kako sektor deluje v praksi, značilnosti voznikov samih in način, kako delajo.

Cestni promet spada med najbolj nevarna področja v EU. Statistični podatki kažejo, da v Evropi vsako leto na cestah umre 10.000 ljudi.

Ti podatki vključujejo v povprečju 1300 voznikov avtobusov, avtobusnih prevoznikov, in voznikov vozil s težkim tovorom in tovornjakov (vključno z vozili s težo do 3,5 tone). Prometne nesreče še zdaleč niso edina nevarnost, s katero se srečujejo vozniki. Dolgotrajno sedenje v neudobnih kabinah pogosto vodi v težave s hrbtom. Pri upravljanju z bremenami ali pri ravnanju s pri-

klopnikom se lahko poškodujejo zaradi padca z višine. Srečujejo se z neugodnimi vremenskimi razmerami in fizikalnimi nevarnostmi, kot so hrup, vibracije, visoke in nizke temperature ter nevarne snovi. Velik stres na njihovem delovnem mestu predstavlja tudi časovni pritisk, povezan z delom, ki lahko privede do slabih prehranjevalnih navad, pomanjkanja spanca, prekratkih odmorov in nezadostnega počitka med izmenami. Predvsem na področju cestnih prevozov na dolge razdalje so značilni tudi dolgi delovniki, osamljenost in ločenost od družine in prijateljev.

Številne prometne nesreče bi bilo mogoče preprečiti s proučitvijo, kaj se dejansko dogaja v dejavnosti. Nujno je prepoznavanje tveganj, ki se pojavljajo, in sprejetje praktičnih ukrepov, ki zagotavljajo odpravljanje ali zmanjševanje tveganj.

Evropski pristop k varnosti in zdravju pri delu daje prednost odpravljanju tveganj pri njihovem izvoru. Izvajanje preventivnega načrta za varnost in zdravje v prometu vključuje vozila in njihovo opremo, načrtovanje operacij in osebje. Ukrepi za upravljanje tveganj bi morali biti del splošnega upravljanja poslovanja. Ker so vozniki pogosto zelo izkušeni in neodvisni delavci, je zelo pomembno, da se jih vključi v prepoznavanje nevarnosti in določanje najboljših načinov za upravljanje tveganj.

Med glavnimi fizikalnimi nevarnostmi in tveganji so:

- izpostavljenost vibracijam in dolgotrajno sedenje (oblika sedežev, kabina in druga oprema),



- ročno delo,
- izpostavljenost hrupu – pri nato-varjanju in raztovarjanju, pri vožnji tovornih vozil (motor, pnevmatike, ventilator itd.),
- vdihavanje hlapov in plinov, upravljanje nevarnih snovi (izpušni plini, kemikalije kot tovor, gorivo, izpostavljenost cestnemu prahu pri natovarjanju, raztovarjanju in na počivališčih, pranje in priprava vozila),
- vremenske razmere (vročina, mraz, prepih, dež itd.),
- omejene možnosti za ergonomske delovne razmere in zdrav življenjski slog.

Najpogostejša zdravstvena težava

v kopenskem transportu je utrujenost. Sektor cestnega prometa je zelo konkurenčen. Obseg dela narašča in vozniki se srečujejo s čedalje večjimi pritiski (pritiski strank po hitrejši in cenejši dostavi, upravljanje dostav »just in time«, čedalje gostejši promet, oddaljeno spremljanje in veliko voznikov z nerednim ali dolgim delovnikom ...).

Delo v prometu zahteva visoko stopnjo poklicne usposobljenosti in veščin, kot na primer:

- vožnja,
- natovarjanje/raztovarjanje,
- izvajanje popravil in odpravljanje tehničnih težav,
- uporaba napredne tehnologije,

- nekatere jezikovne veščine,
- opravljanje osnovnih administrativnih del,
- »biti predstavnik« podjetja na poti in pri stikih s poslovnimi partnerji in strankami.

To kaže, kako pomembno je, da sektor vlaga v voznike in njihove delovne razmere. Upravljanje varnosti v cestnem prometu prinaša številne koristi za poslovanje. Najbolj evidentne so zagotovo manj izgubljenih dni kot posledica poškodb, manj vozil, ki ne obratujejo zaradi različnih popravil, posledično manj zamujenih naročil in navsezadnje tudi manjše potrebe po preiskavah in nadaljnji obravnavi.

VARNOSTNI ZNAKI



Nudimo vam **VARNOSTNE ZNAKE** v obliki nalepk in tabel:

- skladne z veljavno zakonodajo
- izdelane na kvalitetnih materialih
- vsebine lahko izdelamo glede na potrebe naročnikov



KATALOG VARNOSTNIH ZNAKOV

si lahko ogledate na: www.zvd.si



V prodaji tudi **SAMOSTOJEČE TABLE** Pozor! Spolzka tla

ter **POHODNE** in **MAGNETNE NALEPKE**



Kontaktna oseba:

Fanči Avbelj, T 01 585 51 21, G 041 658 953, F: 01 585 51 80, E fanci.avbelj@zvd.si

ZVD

ZVD Zavod za varstvo pri delu d.d.

Chengdujska cesta 25
1260 Ljubljana - Polje
T: 01 585 51 00
F: 01 585 51 01
W: www.zvd.si
E: info@zvd.si