

UDHËZUES PËR PUNËN E KRAHUT

Është e pamundur të sigurohen hollësi që mbulojnë çdo situatë në lidhje me punën e krahut. Parimet e paraqitura këtu mund të përvetësohen për t'u zbatuar në operacione të ndryshme të punës së krahut.



Republika e Kosovës

Republika Kosova - Republic of Kosovo

Qeveria - Vlada - Government

Ministria e Financave, Punës dhe Transfereve - Ministarstvo Finansija,

Rada i Trasfera - Ministry of Finance, Labour and Transfers

Inspektorati i Punës/ Inspektorata Rada/ Labour Inspectorate

PËRMBAJTJA

HYRJE.....	1
FUSHËVEPRIMI DHE QËLLIMI	1
ZVOGËLIMI OSE ELIMINIMI I RREZIQEVE TË PUNËS SE KRAHUT	2
LEGJISLACIONI LIDHUR ME PUNËN E KRAHUT	3
AKSIDENTET QË LIDHEN ME PUNËN E KRAHUT	4
SI TË MËNJANOHET LËNDIMI NGA PUNA E KRAHUT GJATË NGRITJES	5
AUDITIMET	6
VËREJTJET PËRFUNDIMTARE	6
SHTOJCA 1: SHEMBUJ TË FAKTORËVE TË RREZIKUT PËR PUNËN E KRAHUT ME NGARKESA	7



HYRJE

Si punëdhënës, ju duhet të mbron punëtorët tuaj nga rreziku i lëndimit dhe shëndeti i lig, i cili mund të vije si rrjedhojë e detyrave të rrezikshme të punë të krahut që duhet të kryhen në vendin e punës. Ky udhëzues do t'ju ndihmojë të arrini një gjë të tillë. Ky udhëzues përfshinë filtra të thjeshtë të rrezikut për t'ju ndihmuar në identifikimin e aktiviteteve të punës së krahut të cilat janë të rrezikshme.

Puna e krahut përfshin transportimin ose mbështetjen e ngarkesave me dorë ose forcë trupore/fizike. Ajo përfshin ngritjen, uljen, shtyrjen, tërheqjen, lëvizjen ose mbajtjen e një ngarkese. Një ngarkesë është një objekt i lëvizshëm, si një kuti ose pako, një person ose një kafshë, ose diçka që shtyhet ose tërhiqet, si një kafaz lëvizës për bartjen e gjërave ose pajisjeve për ngarkim/shkarkim të paletave.

Ku qëndron problemi? Lëndimet nga puna e krahut janë pjesë e një grupi më të gjerë të çrregullimeve muskulo-skeletore (ÇMS). Termi "çrregullime muskulo-skeletore" përfshin lëndime dhe gjendje që mund të shkaktojnë dhimbje në shpinë, nyje dhe gjymtyrë. Këto udhëzime përqendrohen në punën e krahut, e cila është një nga shkaqet kryesore në zhvillimin e çrregullimeve muskulo-skeletore, veçanërisht dhimbjet e shpinës.

Rreziqet e punës së krahut mund të gjenden në të gjitha llojet e vendeve të punës - në ferma dhe zonat e ndërtimit, në fabrika, zyra, depo, spitale dhe gjatë kryerjes së dërgesave. Puna e rëndë e krahut, puna e përsëritur, pozitat e pavolitshme dhe lëndimet ose kushtet e mëparshme apo ekzistuese të gjitha janë faktorë rreziku për zhvillimin e ÇMS-ve. Ndërmarrja e veprimit të përshkruar këtu do të ndihmojë në parandalimin e lëndimeve dhe problemeve shëndetësore, por nuk mund të parandalojë të gjitha ÇMS-të.

Punëtorët duhet të inkurajohet që të raportojnë çdo shenjë apo simptomë tek ju ose tek përfaqësuesi i punëtorëve në një fazë të hershme, para se ato të bëhen më serioze, në mënyrë që ju të mund të ndërmerrni hapat e nevojshëm për zvogëlimin e rrezikut.

FUSHËVEPRIMI DHE QËLLIMI

Qëllimi i këtij udhëzimi është të ofrojë informacion për identifikimin, vlerësimin dhe kontrollin e rreziqeve që rrjedhin nga aktivitetet e punës së krahut në vendet e punës për të parandaluar lëndimet muskulo-skeletore dhe çrregullimet e lidhura me aktivitete të tilla.

Ky udhëzues gjithashtu ofron këshilla për planifikimin dhe zbatimin e aktiviteteve të punës së krahut dhe shembuj të faktorëve të rrezikut për trajtimin manual të ngarkesave. Ky material do të shërbejë si një standard referimi për praktikën e pranueshme të punës së krahut në Kosovë. Shpresojmë që këto udhëzime të rezultojnë në një standard më të lartë për mbrojtjen e të gjithë personave të përfshirë në punën e krahut gjatë punës së tyre. Nuk është e mundur të sigurohen hollësi që mbulojnë çdo situatë të punës së krahut. Parimet e paraqitura këtu mund të përvetësohen për t'u zbatuar në operacione të ndryshme të punës së krahut.



ZVOGËLIMI OSE ELIMINIMI I RREZIQEVE TË PUNËS SE KRAHUT

Kur bëhet fjalë për zvogëlimin ose eliminimin e rreziqeve, atëherë zgjidhja është tek ndryshimi. Ndryshimi i mënyrës së punës suaj ose rreth detyrave që u janë dhënë, jo vetëm që do t'ju ndihmojë t'i shmangni lëndimet, por gjithashtu do arrini të krijoni një mjedis të sigurt të punës për të tërë ekipin tuaj.

Pavarësisht nëse punoni para shtëpisë, prapa shtëpisë, në zyrën tuaj, në vendin e punës ose në ekipin drejtues, të kuptuarit e rreziqeve të ngritjes dhe lëvizjes së objekteve të rënda është thelbësore për të mbajtur veten dhe ekipin tuaj të sigurt. Hierarkia e kontrollit për zgjedhjen e masave të përshtatshme të kontrollit për punën e krahut është si në vijim:

- **SHMANGNI** nevojën për punë krahu
- **ZVOGËLONI** rrezikun e ngarkesës duke përdorur pesha më të lehta ose kontejnerë më të qëndrueshëm
- **RIORGANIZONI** aktivitetin ose mjedisin për të zvogëluar më tej ndikimin mbi individin (individët)
- **PËRDORNI** mjetet ndihmëse mekanike ose pajisjet për ngritje
- **SIGURONI** ofrimin e pushimeve të duhura , punës në radhë dhe trajnimit
- **OFRONI** pajisje personale mbrojtëse (p.sh. dorëza, mbrojtje për këmbët, këpucë jo të rrëshqitshme).

Përdorni mjetet ndihmëse mekanike ose pajisjet për ngritje

Ekzistojnë shumë mundësi për t'ju lehtësuar ngritjen ose lëvizjen e objekteve. Mundësitë e tilla mund të përmbliken në kategoritë e mëposhtme:

1. **Pajisjet me motor** p.sh. pajisjet (mekanike-të dorës) për ngarkim/shkarkim të paletave, kamionët për ngritje të paletave, pajisja stimuluese për ngjitje në shkallë. Për mjetet ndihmëse mekanike të ngritjes, duhet të ketë trajnim, mirëmbajtje dhe inspektime specifike që duhet të kryhen. Nëse këto veprime kryhen si duhet, atëherë do të zvogëlohet dukshëm rreziku i lëndimit prej sendeve që lëvizin, veçanërisht nëse përdoren së bashku me pajisjet e përshtatshme personale mbrojtëse (siç janë këpucët mbrojtëse, mbrojtja e duarve).
2. **Vinçat për ngritje të peshave, ashensorët me gërrshërë, ose pajisjet ngritëse me vakum.** Këto mjete janë të zakonshme në punëtori, por gjithashtu mund të jenë të dobishme në pikat e dorëzimit ose për lëvizjen e gjëseneve të mëdha rreth ndërtesave. Edhe këtu ka mundësi të jetë i nevojshëm trajnimi, mirëmbajtja dhe inspektimi specifik.
3. **Pajisjet pa motor** p.sh. karroca, karrocë në formë çante, cilindri, goma me shirita përforcues ose goma të përkohshme. Edhe këtu, operatori do të ketë nevojë për trajnim në lidhje me përdorimin e tyre në mënyrë të sigurt dhe të përshtatshme. Mund të ketë gjithashtu kërkesa për kontrolle/inspektime të rregullta dhe për pajisje personale mbrojtëse .





LEGJISLACIONI LIDHUR ME PUNËN E KRAHUT

Legjislacioni i mëposhtëm zbatohet dhe duhet të merret parasysh kur planifikoni çdo lloj aktiviteti të punës së krahut:

- Rregullorja e MPMS-së Nr. 03/2016 mbi kërkesat minimale të sigurisë dhe shëndetit për mbrojtjen e të punësuarve lidhur me punën e krahut me ngarkesa.
- Ligji Nr. 04/L-161 Për Sigurinë dhe Shëndetin në Punë 2013.

Vlerat e limituara për punën e krahut m ngarkesave në Kosovë

Në tabelën (djathtas) janë paraqitur vlerat e limituara të ngarkesës (pesha maksimale) për meshkuj dhe femra në pozicion themelor të qëndrimit në këmbë dhe në kushte optimale të punës .

Moshë	Vlerat e limituara të ngarkesës (kg)	
	Meshkuj	Femra
18 – 29 vjet	50kg	20kg
30 – 39 vjet	45kg	15kg
40 – 49 vjet	40kg	15kg
50 – 65 vjet	35kg	10kg

- Kur kushtet e punës nuk janë optimale, pesha e ngarkesës duhet të zvogëlohet në mënyrë adekuate. Kushte jo optimale të punës, konsiderohen mundësitë e vështira të mbajtjes, dyshemetë jo të rrafshëta, pozita e pafavorshme psikologjike e punës, bartja e ngarkesave me rrezikun e rënies, mungesa e gatishmërisë fizike, ngarkesa jashtëzakonisht e madhe/e paqëndrueshme, gjendja e padurueshme e ambientit, veshja e papërshtatshme, etj.
- Ngarkesat me peshë 30-50 kg mund të ngrihen nga meshkujt në mënyrë të vazhdueshme në kohëzgjatje prej një ore më së shumti. Pushimet midis intervaleve kohore për ngritjen e ngarkesave nuk duhet të jenë më të shkurtra se 30 minuta. Sa i përket punëtorëve me aftësi të kufizuara, sipas legjislacionit në fuqi, para se të caktohet detyra e punës së krahut, kërkohet rekomandimi i mjekut të mjekësisë së e punës.
- Limitet e vlerave maksimale të ngarkesës (pesha maksimale) për detyrat e ngritjes dhe bartjes dhe kufizimet e punësimit në lidhje me aktivitetin për nënat shtatzënë dhe ato gji-dhënëse janë si në vijim:

Limitet maksimale për ngritje dhe bartje të ngarkesës:

- Rregullisht (shpeshherë) (5kg)
- Nganjëherë (10kg)
- Limitet maksimale për shtyrje dhe tërheqje të ngarkesës:
 - Rregullisht (shpeshherë) (8kg)
 - Nganjëherë (15kg)



- Masat organizative janë, për shembull, caktimi i detyrave të punës për dy punëtorë, ose zëvendësimi i ngritjes me shtyrje ose tërheqje. Mjetet e përshtatshme (teknike) janë, për shembull, pajisjet ndihmëse mekanike për ngritje, siç është i ngritës pneumatik, mini- vinçi, etj.
- Konsideroni këshillimet me punëtorët (dhe përfaqësuesit e tyre) në lidhje me punën manuale dhe mënyrën më të mirë për ta bërë atë.



AKSIDENTET QË LIDHEN ME PUNËN E KRAHUT

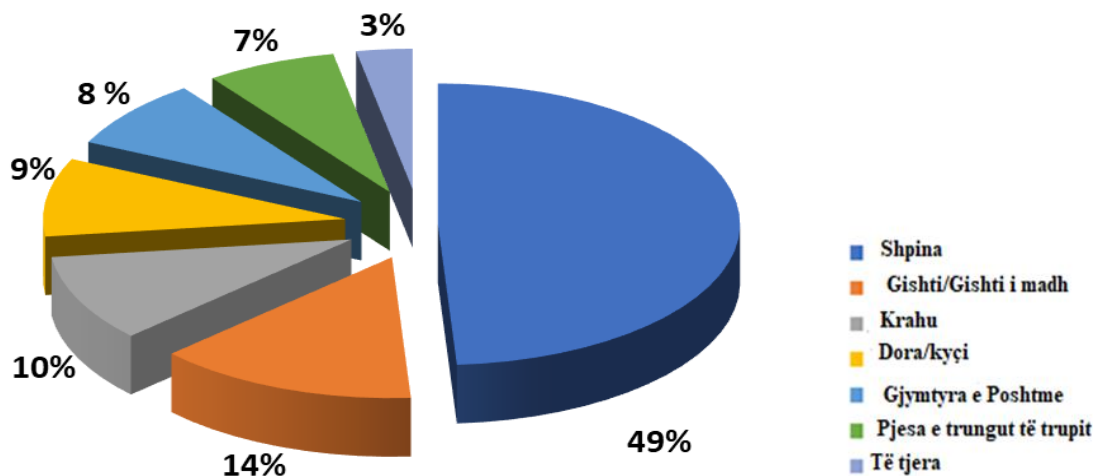
Porsa të ndodhë një incident si rezultat i punës së krahut, është jetike të menaxhohen incidenti dhe çdo lëndim që mund të ketë ardhur si pasojë e atij incidentit. Lëndimi i shpinës është më i zakonshmi si rezultat i një incidenti nga puna e krahut dhe kjo mund të ndikojë që punëtori të marrë pushim nga puna, ndonjëherë për një periudhë të zgjatur. Kohëzgjatja e largimit të një punëtori nga vendi i punës pas një incidenti ndryshon dhe nuk varet gjithmonë nga ashpërsia e dëmtimit.

Kostot financiare të punëdhënësve për shkak të mungesës në punë në shumë raste janë të konsiderueshme. Kostoja financiare dhe sociale janë gjithashtu domethënëse për punëtorin, sepse sa më shumë që punëtori të jetë larg vendit të punës, këta faktorë do të jenë me ndikim më të madh.

Është raportuar se punëtorët që mungojnë në punë për 12 muaj kanë më pak se 20% shanse të kthehen në punë. Kohëzgjatja e pushimit mund të varet më shumë nga faktorë psiko-social siç janë kënaqësia në punë dhe mbështetja sociale nga kolegët/mbikëqyrësit.

Prandaj është e dobishme për punëdhënësin dhe punëtorin të menaxhojnë trajtimin e punëtorit të lënduar me qëllim të lehtësimit të kthimit të tij në vendin e punës sa më shpejt që të jetë e mundur.

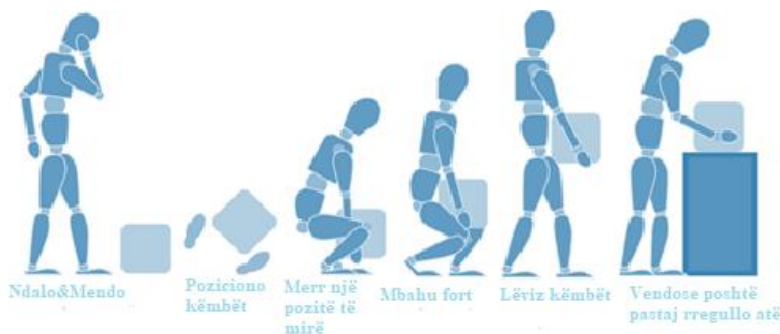
Grafiku 1 – Statistikat e Lëndimeve nga Puna e Krahut





SI TË MËNJANOHET LËNDIMI NGA PUNA E KRAHUT GJATË NGRITJES

Puna e krahut e kryer në mënyrë të gabuar mund të krijojë stres në trup dhe të shkaktojë lëndime serioze. Rreziqet e përfshira paraqiten kur një personi i kërkohet të ngrejë, ulë, shtyjë, bartë ose në të kundërtën ta lëvizë, mbajë ose lidhë një ngarkesë.



Lëndimi mund të ndodhë kur një person:

- Qëndron ose mbanë një pozitë të pavolitshme
- Përdor forcë të përsëritur ose të pandërprerë
- Përdor forcë të lartë ose të papritur
- Kryen lëvizje të përsëritura pa pushime

Si PUNËDHËNËS ju duhet t'i:

- **Identifikoni** rreziqet
- **Eliminoni** rreziqet kur është e mundur
- **Minimizoni** rrezikun duke zbatuar masat e kontrollit
- **Mbani** masat e kontrollit dhe përditësoni procedurat shpesh në mënyrë që ato të mbeten efektive
- **Rishikoni vazhdimisht** masat e kontrollit të rrezikut
- **Kërkoni** këshilla profesionale për të shmangur ndonjë lëndim të mundshëm të stafit dhe kërkesat e kushtueshme.

Si i PUNËSUAR ju duhet të:

- **Siguroheni** se jeni të vetëdijshëm dhe ndiqni të gjitha politikat ose procedurat që ka vendosur punëdhënësi juaj
- **Kujdeseni për aq sa është e mundur** për sigurinë dhe shëndetin tuaj dhe mos t'i vendosni punëtorët e tjerë në rrezik me veprimet tuaja
- **Përdorni** procedurat e drejta të ngritjes
- **Përdorni** pajisjet ndihmëse mekanike ose ngritjet ekipore
- **Ndiqni** udhëzimet e arsyeshme që merrni nga punëdhënësi ose menaxheri juaj
- **Jeni pro-aktivë** në identifikimin dhe raportimin e detyrave të mundshme të rrezikshme të punës së krahut
- **Njoftoni** menaxherin tuaj menjëherë për çfarëdo lëndimi ose sëmundje.



AUDITIMET

Punëdhënësi duhet të ketë auditime të brendshme/vetë-inspektime sipas listës së sugjeruar në Shtojcë. Kjo do t'u mundësojë atyre që të menaxhojnë në mënyrë efektive shëndetin dhe sigurinë dhe gjithashtu t'i përgatisë ata për çdo auditim të jashtëm siç janë Rregullatori (Inspektorati i Punës etj.) dhe Certifikimi, nëse ka të tilla.

VËREJTJET PËRFUNDIMTARE

Mbani mend: Rreziqet e punës së krahut mund të gjenden në të gjitha llojet e vendeve të punës. Ju mund të zvogëloni ose eliminoni incidentet e trajtimit manual duke identifikuar ato rreziqe dhe duke vendosur masa të përshtatshme kontrolli për të mbajtur të sigurt punonjësit tuaj.

Për më shumë informata, kontaktoni Inspektoratin e Punës.



SHTOJCA 1: SHEMBUJ TË FAKTORËVE TË RREZIKUT PËR PUNËN E KRAHUT ME NGARKESA

Si pjesë e procesit të vlerësimit të rrezikut për punën e krahut, do të jetë e nevojshme të identifikohen faktorët e rrezikut që janë të rëndësishëm për një detyrë të veçantë. Kjo listë kontrolli është një rikujtim (aide-memoire) i dobishëm për të identifikuar faktorët e rrezikut si pjesë e procesit të vlerësimit të rrezikut. Informacioni i mbledhur më pas mund të përdoret për të identifikuar se çfarë përmirësimesh mund të vendosen për të mënjeluar ose zvogëluar punën e krahut në një detyrë.

FAKTORËT E RREZIKUT	PO	JO	KOMENT
A është ngarkesa shumë e rëndë?			
A është ngarkesa shumë e madhe?			
A është ngarkesa e rëndë ose e vështirë për tu mbajtur?			
A manovrohet ngarkesa në një distancë nga trupi?			
A është e pozicionuar ngarkesa në një mënyrë që kërkon lakimin ose përdredhjen e trupit?			
A është përpjekja fizike shumë e lodhshme?			
A arrihet përpjekja fizike vetëm me një lëvizje përdredhëse të trupit?			
A mundet që përpjekja fizike e kërkuar të ndikojë në një lëvizje të papritur të ngarkesës?			
A bëhet përpjekje fizike me një pozitë jo e qëndrueshme e trupit?			
A ka hapësirë të mjaftueshme, veçanërisht vertikale, për të kryer aktivitetin?			
A është dyshemeja e pa-nivelizuar?			
A e pengon vendi i punës trajtimin/vendosjen e ngarkesës në një lartësi të sigurt ose me një pozicionim të mirë?			
A ka ndryshime në nivelin e dyshemesë?			
A është dyshemeja ose mbështetësja e këmbëve jo e qëndrueshme?			
A përfshin aktiviteti një përpjekje fizike tepër të shpeshtë apo tepër të zgjatur?			
A ka distanca të mjaftueshme për ngritje, ulje ose bartje?			