

**ZAŠTITA
NA RADU**



**ZAŠTITA
OKOLIŠA**

Program i raspored rada za usavršavanje:

Ergonomija na radnom mjestu i zaštita od buke

Trajanje: 10:00 – 13:15 (4 školska sata)

Stanka: 11:30 – 11:45 (15 minuta)

Cilj usavršavanja

Omogućiti stručnjacima zaštite na radu, poslodavcima i zaposlenicima razumijevanje i primjenu ergonomskih načela te učinkovite zaštite od buke kako bi se poboljšali uvjeti rada, smanjili rizici ozljeda i povećala produktivnost.

Raspored rada

10:00 – 11:30 | 1. dio: Ergonomija na radnom mjestu

- 1. Osnove ergonomije i njezin značaj za radni proces**
 - Definicija ergonomije i njezina primjena na radnom mjestu.
 - Utjecaj loše ergonomije na zdravlje i produktivnost.
- 2. Prilagodba radnog mjesta ergonomskim načelima**
 - Organizacija radnog prostora: namještaj, alati, položaj tijela.
 - Specifičnosti ergonomije u uredskim okruženjima, industriji i uslužnim djelatnostima.
- 3. Prevencija mišićno-koštanih poremećaja**
 - Rizični čimbenici: statički položaji, ponavljajući pokreti, nepravilno dizanje tereta.
 - Praktične smjernice za smanjenje rizika od ozljeda.



4. Evaluacija ergonomskih uvjeta

- Alati i metode za procjenu ergonomskih rizika.
 - Praktičan prikaz prilagodbe radnog mjesta prema rezultatima evaluacije.
-

11:30 – 11:45 | Pauza

11:45 – 13:15 | 2. dio: Zaštita od buke

5. Buka kao opasnost na radnom mjestu

- Zdravstveni učinci izloženosti buci: oštećenje sluha, stres, umor.
- Zakonski okviri i propisi vezani uz buku na radnom mjestu.

6. Mjerenje i analiza razine buke

- Kako se provodi mjerenje buke?
- Identifikacija izvora buke i procjena rizika.

7. Metode smanjenja izloženosti buci

- Tehnička i organizacijska rješenja: izolacija, smanjenje izvora buke, prilagodba radnog vremena.
- Korištenje osobne zaštitne opreme: vrste čepića i slušalica za zaštitu sluha.

8. Praktični primjeri i rasprava

- Studije slučajeva iz različitih djelatnosti.
 - Diskusija i odgovori na pitanja polaznika.
-

ZAŠTITA
NA RADU



ZAŠTITA
OKOLIŠA

Ishodi usavršavanja

- Polaznici će razumjeti važnost ergonomije i zaštite od buke za zdravlje i produktivnost zaposlenika.
- Bit će osposobljeni za prepoznavanje rizika vezanih uz ergonomiju i buku na radnom mjestu.
- Naučit će koristiti metode procjene i alate za smanjenje ergonomskih i akustičkih rizika.
- Moći će implementirati prilagodbe radnog mjesta u skladu s ergonomskim načelima.
- Dobit će smjernice za učinkovitu primjenu tehničkih i organizacijskih mjera za zaštitu od buke.

Benefiti za polaznike

- **Smanjenje ozljeda:** Implementacija ergonomskih prilagodbi smanjuje rizik od mišićno-koštanih poremećaja.
 - **Zaštita zdravlja:** Učinkovite mjere za smanjenje izloženosti buci sprječavaju dugotrajne zdravstvene posljedice.
 - **Povećanje produktivnosti:** Poboljšani radni uvjeti dovode do bolje koncentracije i učinkovitosti.
 - **Zakonska usklađenost:** Smanjenje rizika od inspekcija i kazni kroz usklađenost sa zakonodavstvom.
 - **Poboljšanje radnog zadovoljstva:** Zaposlenici koji rade u sigurnim i udobnim uvjetima rjeđe napuštaju posao.
-

**ZAŠTITA
NA RADU**



**ZAŠTITA
OKOLIŠA**

Zaključak

Ovo usavršavanje nudi praktične alate i metode za poboljšanje ergonomske uvjeta i zaštitu od buke, kombinirajući teorijske osnove s praktičnim rješenjima prilagodljivim za različita radna okruženja.