

Продължителна правостояща работна поза с ограничено движение

Последици за здравето и добра практика

Резюме



Автори: Kees Peereboom и Nicolien de Langen (vhp human performance, Нидерландия) в сътрудничество с Алиция Борткевич (Nofer Institute of Occupational Medicine, Лодз, Полша).

Редактирано от Jacqueline Snijders (Panteia, Нидерландия).

Настоящият доклад беше възложен от Европейската агенция за безопасност и здраве при работа (EU-OSHA). В него, включително в изразените мнения и/или заключения, се съдържа единствено мнението на авторите и не се отразява непременно становището на EU-OSHA.

Управление на проекта: Sarah Copsey (EU-OSHA)

**Europe Direct е услуга, предназначена да ви помогне да
намерите отговори на въпросите, които си задавате за
Европейския съюз.**

**Безплатен телефонен
номер (*):**

00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Някои оператори на мобилни телефонни мрежи не позволяват достъп до номера, започващи с 00 800, или таксуват тези разговори.

Допълнителна информация за Европейския съюз можете да намерите в интернет (<http://europa.eu>). На корицата на настоящата публикация можете да намерите каталожните ѝ данни.

Люксембург: Служба за публикации на Европейския съюз, 2021 г.

© Европейска агенция за безопасност и здраве при работа, 2021 г.

Възпроизвеждането е разрешено само при посочване на източника.

РЕЗЮМЕ

Въведение

В настоящия доклад се проучва въпросът за продължителното стоене прав в статична поза или в поза с ограничено движение по време на работа (за разлика от работата, която включва ходене). Стоенето прав с ограничено движение е значителен проблем за някои групи работници, а последиците за здравето от продължителното стоене включват мускулно-скелетни увреждания (МСУ) и смущения, различни от МСУ, въпреки че основният акцент на настоящия доклад е върху МСУ, свързани с продължителната правостояща поза с ограничено движение. В доклада се разглеждат степента на продължителното стоене прав по време на работа, последиците за здравето, насоките относно „безопасните гранични стойности“ за продължително стоене прав и практиките на превенция с цел избягване на продължителното стоене прав с ограничено движение, намаляване на рисковете, когато то не може да бъде избегнато, и насърчаване на по-динамичен стил на работа. В него са включени също и заключения и указания за определящите политиките лица. Целта на доклада е да се вземат предвид нуждите на микро- и малките предприятия (ММП) и в него се разглеждат различни работни сектори и свързани с пола и възрастта въпроси.

Във втори доклад, който е свързан с настоящия и обхваща продължителното седене ⁽¹⁾, и в три статии в OSHwiki ⁽²⁾ ⁽³⁾ ⁽⁴⁾ се предоставя допълнителна информация относно продължителното седене, продължителното стоене и насърчаването на движението по време на работа.

Контекст на политиката

Въпреки че няма конкретна политика в областта на здравословните и безопасни условия на труд (БЗР) по отношение на свързаната със стоене работа в Европейския съюз (ЕС), в стратегията на ЕС за БЗР се признава и се посочва като приоритет общото предизвикателство на свързаните с работата МСУ⁽⁵⁾. Налице са редица европейски директиви в областта на БЗР, прилагани от държавите — членки на ЕС, които имат отношение към предотвратяването на рисковете от продължителната правостояща работна поза с ограничено движение.

Какво означава продължителна правостояща работна поза с ограничено движение?

Работата в стоящо положение, което е статична или с ограничено движение, може да бъде проблем, когато стоенето е невъзможно да се редува с други пози и когато продължителността ежедневно е твърде дълга. Продължителното стоене прав може да бъде определено като непрекъснато стоене в продължение на повече от един час или стоене в продължение на повече от четири часа дневно. Продължителното статично стоене или стоене с ограничено движение включва и стоенето на място (движението е ограничено до радиус от 20 cm) и липсата на възможност за получаване на временно облекчение посредством ходене или сядане.

Колко дълго в действителност стоим прави на работа?

Според данните на Евростат от 2017 г. един от всеки пет работници в ЕС (20 %) прекарва по-голямата част от работното си време в стоящо положение ⁽⁶⁾. В Европейското проучване на

⁽¹⁾ EU-OSHA (Европейска агенция за безопасност и здраве при работа), *Продължително статично седене по време на работа: Последици за здравето и добра практика*, 2020 г. Могат да се намерят на: <https://osha.europa.eu/bg/themes//musculoskeletal-disorders/research-work-related-msds>

⁽²⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting

⁽³⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_standing

⁽⁴⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting

⁽⁵⁾ Европейска комисия, Съобщение на Комисията до Европейския парламент, Съвета, Европейския икономически и социален комитет и Комитета на регионите „По-безопасен и здравословен труд за всички — осъвременяване на законодателството и политиката на ЕС в областта на здравословните и безопасни условия на труд“, COM(2017) 12 final, 10.1.2017 г., стр. 9. Може да се намери на: <https://ec.europa.eu/transparency/regdoc/rep/1/2017/BG/COM-2017-12-F1-BG-MAIN-PART-1.PDF>

⁽⁶⁾ <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/DDN-20190305-1>

условията на труд от 2010 г. (EWCS) ⁽⁷⁾ 69 % от работниците посочват, че най-малко 25 % от времето стоят прави или ходят.

Работници в риск

▪ Видове работа

Работните места, в които преобладава стоенето прав, включват кухненски персонал и сервитьори, заварчици и резачи, продавачи на дребно, служители на рецепция, електротехници, фармацевти, учители и детски възпитатели, физиотерапевти, бармани, работници на конвейер, оператори на машини, служители по сигурността, инженери, библиотекари, фризьори, лабораторни техници, медицински сестри и заети с полагане на грижи лица, както и рецепционисти. Много работници, на които се налага да стоят прави на работа, заемат нископлатени работни места. Има и доказателства, че временните работници са изложени в по-голяма степен на работа в стоящо положение ⁽⁸⁾. Нископлатените и временните работници често разполагат с малка свобода на действие за това как да работят и кога могат да почиват или да се движат. На някои работни места от работниците може да се изисква да стоят ненужно прави, например когато трябва да обслужват клиентите прави единствено защото това се счита за по-професионално или по естетични причини.

▪ Пол

Според EWCS за 2010 г. в ЕС 72 % от мъжете посочват, че най-малко 25 % от работното време стоят прави, докато процентът при жените е 66 % ⁽⁹⁾. Типично мъжки професии, като тези в строителството или складовете, въпреки че включват продължително стоене, често включват повече ходене, отколкото стоене с ограничено движение, което е широко разпространено при типично женските професии (например фризьорство, работа на производствена линия, касиер) ⁽¹⁰⁾. Жените често заемат нископлатени работни места, които се характеризират с по-малко контрол върху това как работят и кога могат да ползват почивка от работата в стоящо положение. Освен това работните маси за изправено положение, проектирани за работник мъж със среден ръст, няма да бъдат подходящи в ергономично отношение за много жени.

▪ Бременни работнички

Продължителното стоене с ограничено движение се свързва с неблагоприятни последици за бременността ⁽¹¹⁾. Стоенето става все по-уморително с напредването на бременността и би могло да увеличи риска от варикозни вени. Времето, прекарано в стоящо положение на ден, трябва да бъде ограничено за бременните жени.

▪ Възраст и работници с хронични мускулно-скелетни заболявания

В ЕС 70 % от работниците на 55 и повече години стоят прави и се движат на работното място, което е съпоставимо с работниците на 25—54 години, докато почти 80 % от работниците под 25-годишна възраст стоят прави и се движат на работното място ⁽¹²⁾. Продължителното стоене може да стане проблемно за работниците с хронични заболявания, например артрит. Със застаряването на работната сила ще има повече работници с такива заболявания. С възрастта

⁽⁷⁾ Eurofound, „Пето проучване на условията на труд — 2010 г.“, 2010 г. Може да се намери на: <https://www.eurofound.europa.eu/bg/surveys/european-working-conditions-surveys/fifth-european-working-conditions-survey-2010>

⁽⁸⁾ EU-OSHA (Европейска агенция за безопасност и здраве при работа), *Свързани с работата мускулно-скелетни смущения в ЕС — факти и цифри, 2010 г.* Може да се намери на: <https://osha.europa.eu/en/publications/osh-figures-work-related-musculoskeletal-disorders-eu-facts-and-figures/view>

⁽⁹⁾ Eurofound, „Пето проучване на условията на труд — 2010 г.“, 2010 г. Може да се намери на: <https://www.eurofound.europa.eu/bg/surveys/european-working-conditions-surveys/fifth-european-working-conditions-survey-2010>

⁽¹⁰⁾ EU-OSHA (Европейска агенция за безопасност и здраве при работа), *Нови рискове и тенденции за безопасността и здравето на работещите жени*, 2013 г. Може да се намери на: <https://osha.europa.eu/en/publications/reports/new-risks-and-trends-in-the-safety-and-health-of-women-at-work>

⁽¹¹⁾ Waters, T.R. и Dick, R.B., Evidence of health risks associated with prolonged standing at work and intervention effectiveness (Доказателства за здравните рискове, свързани с продължителното стоене прав на работа, и ефективност на интервенцията), *Rehabilitation Nursing*, том 40, № 3, 2015 г., стр. 48—165. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4591921/>

⁽¹²⁾ Eurofound, „Шесто проучване на условията на труд — 2015 г.“, 2015 г. Може да се намери на: <https://www.eurofound.europa.eu/bg/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

разпространението на МСУсе увеличава, което е свързано с продължителността на кумулативното излагане на рисковете от МСУ през целия трудов живот. За да се гарантира устойчивостта на работата през целия трудов живот, продължителното статично стоене прав трябва да се намали за всички възрастови групи, като може да са необходими допълнителни мерки за по-възрастните лица с намалена работоспособност ⁽¹³⁾.

▪ Работници от етнически малцинства

Родените в чужбина работници е по-вероятно да работят предимно в стоящо положение, отколкото местните работници. Също така е по-вероятно те да посочат, че работят в болезнени и уморителни пози ⁽¹⁴⁾.

Последици за здравето от продължителното статично стоене прав

Въз основа на кратък преглед на литературата, в доклада са представени графично причината и последиците за здравето от продължителното статично стоене прав. Продължителното стоене прав се свързва както с МСУ, така и с различни от МСУ последици за здравето, които включват следното:

- болки и оплаквания в краката, коленете, прасците и ходилата ⁽¹⁵⁾ ⁽¹⁶⁾ ⁽¹⁷⁾;
- болки в долната част на гръбнака ⁽¹⁸⁾;
- високо кръвно налягане/ограничено кръвообращение;
- сърдечно заболяване;
- варикозни вени;
- умора;
- проблеми при бременност.

Излагането на вибрация, засягаща цялото тяло, когато се стои прав продължително време, например стоене прав върху повърхност, която вибрира, увеличава рисковете от проблеми в долната част на гръбнака и други МСУ, особено ако позите са с ограничено движение, неудобни или лоши.

Проучванията предполагат също така, че професиите, включващи предимно стоене прав, са свързани с още по-голям риск от сърдечно заболяване, отколкото професиите, включващи предимно седене ⁽¹⁹⁾ ⁽²⁰⁾. Това налага извода, че е важно не просто да се замени работата прав

⁽¹³⁾ EU-OSHA (Европейска агенция за безопасност и здраве при работа), „Застаряващата работна сила: последици за безопасността и здравето при работа — Преглед на проучванията“, 2016 г., Може да се намери на: <https://osha.europa.eu/bg/publications/ageing-workforce-implications-occupational-safety-and-health-research-review-0/view>

⁽¹⁴⁾ EU-OSHA (Европейска агенция за безопасност и здраве при работа), *Разнообразие на работната сила и МСУМСУ— Преглед на фактите, цифрите и примерите*, 2019 г. Фигури 21 и 22 въз основа на данни от статистиката за ЕС относно доходите и условията на живот за 2017 г. и EWCS от 2015 г. Може да се намери на: <https://osha.europa.eu/bg/themes/musculoskeletal-disorders/research-work-related-msds>

⁽¹⁵⁾ EU-OSHA (Европейска агенция за безопасност и здраве при работа), *Свързани с работата мускулно-скелетни смущения — разпространение, разходи и демографски данни в ЕС*, 2019 г. Може да се намери на: <https://osha.europa.eu/en/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

⁽¹⁶⁾ Halim, I. и Omar, A.R., A review on health effects associated with prolonged standing in the industrial workplaces (Преглед на последиците за здравето, свързани с продължителното стоене прав на работните места в промишлеността), *IJRRAS*, том 8, № 1, 2011 г. Може да се намери на: www.arpapress.com/Volumes/Vol8Issue1/IJRRAS_8_1_03.pdf

⁽¹⁷⁾ Waters, T.R. и Dick, R.B., Evidence of health risks associated with prolonged standing at work and intervention effectiveness (Доказателства за здравните рискове, свързани с продължителното стоене прав на работа, и ефективност на интервенцията), *Rehabilitation Nursing*, том 40, № 3, 2014 г., стр. 148—165. Може да се намери на: <https://doi.org/10.1002/rnj.166>

⁽¹⁸⁾ Нидерландски съвет по здравеопазване, Standing, kneeling and squatting work (Работа прав, коленичил или клекнал). Може да се намери на: <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2011/12/23/staand-geknielend-en-gehurkt-werken>

⁽¹⁹⁾ Smith, P., Ma, H., Glazier, R.H., Gilbert-Ouimet, M. и Mustard, C., The relationship between occupational standing and sitting and incident heart disease over a 12-year period in Ontario, Canada (Връзката между стоенето прав и седенето по време на работа и инцидентно сърдечно заболяване през 12-годишен период в Онтарио, Канада), *American Journal of Epidemiology*, том 87, № 1, 2018 г., стр. 27—33. Може да се намери на: <https://academic.oup.com/aje/article/187/1/27/4081581>

⁽²⁰⁾ IWH (Институт по въпросите на работата и здравето), Prolonged standing on the job more likely to lead to heart attack than prolonged sitting (Продължителното стоене прав е по-вероятно да доведе до инфаркт, отколкото

с работата седнал, а че е необходимо вместо това да се осигури съчетание от седене, стоене и движение на работното място.

Нормативна уредба и насоки

▪ Нормативна уредба

Съгласно директивите на ЕС всички работодатели в ЕС имат общи задължения да извършват оценки на риска и да въвеждат превантивни мерки въз основа на оценките ⁽²¹⁾. При избора на мерките те следва да избягват рисковете, ако е възможно, и да адаптират работата към работника. В оценката на риска трябва да се вземат под внимание и всички работници, които са особено чувствителни към риска, например работници, които вече страдат от ишиас или проблеми с коленете, като се има предвид, че в Директивата относно равното третиране в областта на заетостта и професиите ⁽²²⁾ се изисква работодателите да осигуряват подходяща работна среда за работниците с увреждания.

Всички работници, които обичайно използват екранно оборудване като съществена част от нормалната си работа, са обхванати от разпоредбите относно екранното оборудване ⁽²³⁾ и трябва да им бъде осигурен стол. Към избягването и подобряването на здравословните и ергономичните условия на работата, свързана със стоене прав, може да има отношение всяка от директивите относно работното оборудване ⁽²⁴⁾, машините ⁽²⁵⁾, вибрациите ⁽²⁶⁾ и ръчната обработка на товари ⁽²⁷⁾. Директивата за безопасността на работното място ⁽²⁸⁾ обхваща осигуряването на помещения за почивка със столове с облегалки. Директивата, обхващаща строителните участъци ⁽²⁹⁾, също включва разпоредби за помещения за почивка. Работодателите следва да предоставят и защитни обувни принадлежности, ако е необходимо, които са подходящи и удобни. Директивата, обхващаща бременните работнички ⁽³⁰⁾, изисква от работодателите да извършват оценка на рисковете и да вземат решения какви мерки следва да бъдат предприети. Това включва рисковете във връзка с движения и работни положения и умора, свързани с труда, полаган от работниците.

▪ Насоки за стоенето прав по време на работа

Въз основа на разгледаните в доклада насоки препоръката е акцентът да бъде поставен преди всичко върху следното:

- Оплаквания поради продължително стоене прав с ограничено движение би могло да има в случаи на стоене всеки ден в продължение на 15 или повече минути.
- Продължително стоене прав с ограничено движение означава ограничаване в рамките на конкретно място или близо до него (в рамките на 1 m² без излизане от тази зона).
- Избягване на продължителното стоене прав с ограничено движение на работа:
 - за повече от 1 час непрекъснато и/или
 - за общо повече от 4 часа дневно.
- Редуване във възможно най-голяма степен на позите в следните съотношения:
 - 30 % стоене прави;
 - 60 % седене;
 - 10 % ходене/движение/каране на колело.

Важно е да се разбере, че обратното на седенето не е стоенето, а движението. И така, въпреки че често бюрото за стоене и седене с цел редуване на седящо и стоящо положение е полезно,

продължителното седене), 17 август 2017 г. Може да се намери на: <https://www.iwh.on.ca/media-room/news-releases/2017-aug-17>

⁽²¹⁾ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=CELEX:01989L0391-20081211>

⁽²²⁾ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=CELEX%3A32000L0078&qid=1606320123356>

⁽²³⁾ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=CELEX:01990L0270-20070627>

⁽²⁴⁾ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=CELEX:32009L0104>

⁽²⁵⁾ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=CELEX:02006L0042-20091215>

⁽²⁶⁾ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=CELEX:02002L0044-20081211>

⁽²⁷⁾ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=CELEX:01990L0269-20070627>

⁽²⁸⁾ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=CELEX:01989L0654-20070627>

⁽²⁹⁾ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=CELEX:01992L0057-20070627>

⁽³⁰⁾ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/?uri=CELEX:01992L0085-20140325>

то не е достатъчно, тъй като продължават да се редуват две статични пози. Институтът по въпросите на работата и здравето препоръчва да стоите прави, когато се налага, да седите, когато имате нужда, и да се движите, когато можете ⁽³¹⁾.

Практики на превенция

Главната цел е при възможност да се избягва продължителното стоене прав с ограничено движение, да се постигне баланс между стоенето, седенето и движението и работата да се направи по-динамична.

▪ Стратегия за превенция с цел избягване на продължителното стоене прав

Както при всички области на управлението на риска, мерките за избягване на продължителното стоене прав следва да се осъществяват в рамките на стратегия, в която се възприема систематичен подход, използва се оценка на риска и се следва йерархия на превантивните мерки. Стратегията за превенция следва да гарантира добра ергономия на работното място и участие на работниците с конкретни мерки за избягване на продължителното стоене прав и за насърчаване на повече движение и по-малко стоене по време на работа (т.е. като се направи работата по-динамична). В доклада е включена графика, която да помогне за вземане на решение дали работата следва да се извършва в седнало или в стоящо положение.

В стратегията за превенция следва да се включи следното:

- Осигуряване на подходящо **ергономично индивидуално работно място и условия на средата**, включително подходящ стол, табуретка или индивидуално работно място. Включването на **възможност за регулиране** (на височината на работната зона, мястото за сядане, индивидуалните работни места за седене и стоене и т.н.) е важно за безопасния и удобен процес на работа.
- **Организиране на работата с цел ограничаване на стоенето прав**, балансиране на задачите, които ще бъдат изпълнявани, и осигуряване на възможности за редуване на задачите, почивки, когато е необходимо, и т.н. Да се предоставя на работниците достатъчен контрол върху това как работят, например да им се даде възможност да редуват начините на работа и да почиват, когато е необходимо. Може да бъде полезно да се установят максимални периоди на стоене.
- **Въвеждане на допълнителни мерки за намаляване на рисковете, ако стоенето прав не може да бъде избегнато**, например подложки и омекотени стелки.
- Насърчаване на консултирането с работниците и **тяхното активно участие** — това е важно за всички аспекти на стратегията.
- **Насърчаване на здравословно поведение**, например чрез повишаване на осведомеността и предоставяне на обучение във връзка с продължителното стоене и програми за грижи за гърба. Тази мярка ще бъде неефективна, освен ако не се прилага заедно с останалите горепосочени елементи.
- **Прилагане на организационни политики и практики**, за да се гарантира практическата реализация, например насърчаване на работниците да информират за проблеми с работата в стоящо положение.

Важно е да се оценява целият диапазон от рискови фактори, включително продължително стоене прав, докладване на лоши ергономични пози, повтарящи се движения, ръчна обработка и излагането на вибрации, засягащи цялото тяло, и те да бъдат разглеждани заедно и всеобхватно.

Често интервенциите на работното място са елементарни и евтини.

▪ Ергономия на индивидуалното работно място

Важните елементи на ергономията на индивидуалното работно място за работа в стоящо положение включват следното:

⁽³¹⁾ IWH (Институт по въпросите на работата и здравето), Sitting or standing? Which is best? (Седене или стоене? Кое е най-добре?), 2018 г. Може да се намери на: <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

- Проектирайте индивидуалното работно място и организирайте работата така, че да се даде възможност на работниците да редуват в достатъчна степен стоене, използване на табуретка, седене на стол и/или ходене.
 - Проектирайте индивидуалните работни места според задачите, които ще бъдат изпълнявани, например като отчитате работната височина, за да не се налага работниците да се пресягат прекалено надалеч или прекалено нависоко.
 - Осигурявайте достатъчно пространство за краката, коленете и ходилата.
 - Проектирайте индивидуалните работни места така, че да се избегнат неудобни пози на врата или на торса, например при гледане на екрани или използване на инструменти и предмети.
- **Следващата ни поза е най-добрата поза**

Подходящо мото е „стойте прави, когато се налага, седете, когато имате нужда, и се движете, когато можете“⁽³²⁾. Когато е необходимо да се стои прав, стоенето на едно място следва да се замени с по-активно или динамично стоене. Дори възможността да се движите наоколо и да промените стоящата си позиция в рамките на 1 m² може да даде резултат. Важно е да се прави кратка почивка за раздвижване на всеки 30 минути.

В доклада е включена диаграма, която да помогне за вземане на решение дали работата следва да се извършва в седнало, в стоящо положение или като се използва табуретка.

▪ **Мерки и примери за практики на работното място**

В доклада са включени редица мерки, които могат да бъдат взети предвид, ако статичното стоене прав с ограничено движение не може да бъде избегнато. Те включват подова настилка, която осигурява известна еластичност; подложки против умора; удобни ортопедични обувки със стелки; табуретка на колела; мерки за предотвратяване на вибрации, засягащи цялото тяло; и примери за начини за разнообразяване на позите при стоене.

В доклада са включени и практически примери и секторни насоки. Например при една интервенция за служители по сигурността на летище е било констатирано, че следните мерки са били най-ефективни: използване на опора при стоене; подложки против умора и редуване на задачите — на всеки 15 минути редуване на посрещане на пътници (стойки върху подложка или използвайки табуретка), работа с екранно оборудване (седнал), работа с рентгеново устройство (стойки върху подложка), проверка на багаж (стойки върху подложка) и обискиране (движейки се).

Заклучения за работното място

Продължителното стоене прав с ограничено движение е свързано с различни сериозни здравословни проблеми, включително болки в долната част на гръбнака, болки в краката, смущения в областта на ходилата и петите, сърдечносъдови проблеми и умора. Въпреки че много работни места в Европа включват продължително стоене прав с ограничено движение, някои напълно ненужно, може да се направи много за организирането на работата, така че то да се избегне и ограничи и да се подобрят ергономията и условията на труд при работа в стоящо положение. Идентифицираните в настоящия доклад фактори включват следното:

- Най-често използваните определения на продължително стоене прав са: непрекъснато стоене в продължение на повече от един час или стоене в продължение на общо повече от четири часа дневно.
- Ненужното стоене прав с ограничено движение следва да се избягва.
- Следващата ни поза е най-добрата поза. Подходящо мото е „стойте прави, когато се налага, седете, когато имате нужда, и се движете, когато можете“⁽³³⁾. Когато е необходимо да се стои прав, стоенето на едно място следва да се замени с по-активно

⁽³²⁾ IWH (Институт по въпросите на работата и здравето), Sitting or standing? Which is best? (Седене или стоене? Кое е най-добре?), 2018 г. Може да се намери на: <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

⁽³³⁾ IWH (Институт по въпросите на работата и здравето), Sitting or standing? Which is best? (Седене или стоене? Кое е най-добре?), 2018 г. Може да се намери на: <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

или динамично стоене. Важно е да се прави кратка почивка за раздвижване на всеки 30 минути.

- Основният подход към избягването на продължителната правостояща работна поза с ограничено движение следва да бъде посредством стратегия за превенция, която предотвратява ненужното стоене прав с ограничено движение, гарантира добра ергономия на работното място с цел ограничаване на стоенето и подобряване на работата в стоящо положение, насърчава движението по време на работа и гарантира участието на работниците. Възможността за регулиране на индивидуалните работни места, вариантите да се работи по различни начини и възможността работниците да ползват почивки от работата в стоящо положение, когато е необходимо, са важни. И накрая, ако стоенето прав с ограничено движение не може да се избегне, има мерки за намаляване на отрицателните му последици за здравето, като например подложки и стелки.
- Както при всички МСУ, ранното докладване на проблеми, свързани с продължителното стоене прав, е важно.

Указания за определящите политиките лица

- **Стратегия и практика за превенция**
 - За устойчивостта на работата през целия трудов живот продължителното статично стоене прав трябва да се избягва, ако е възможно, и да се намалява за всички възрастови групи.
 - Трябва да се насърчават по-динамични начини на работа и редуване на стоенето, седенето и ходенето.
 - Много интервенции на работното място са елементарни и евтини. На работодателите обаче трябва да се предоставя информация, за да разберат основните принципи. Добрите практики трябва да се споделят.
 - Необходими са насоки относно индивидуалните работни места и активния работен процес — за предпочитане специфични за секторите и подсекторите насоки. Това включва прости, специфични за секторите ресурси за ММП.
 - В подходите за превенция следва да бъдат включени свързаните с възрастта и пола въпроси. Универсалният подход не е подходящ, особено когато става въпрос за ергономията на работата в стоящо положение. Трябва да се обърне по-голямо внимание на предотвратяването на рисковете на работните места със статично стоене прав с ограничено движение, в което преобладават жени.
 - Обратното на седенето не е стоенето, а движението. В интервенциите за ограничаване на продължителното седене, стоенето не следва просто да замени седенето.
- **Пропуски в знанията и инструменти за проучване**
 - Необходими са по-добри данни за обема на работата със стоене прав с ограничено движение и свързаните с нея МСУ. Необходими са данни, за да се направи разграничение между стоенето с ограничено движение и ходенето. Необходими са групирани по полов признак данни.
 - Необходими са повече научни изследвания относно причинно-следствената връзка между излагането на продължително стоене прав и здравословните проблеми.
 - Има нужда от научни изследвания относно подходящата комбинация от седене, стоене и ходене, както и от повече изследвания относно въздействието на редуването на позите и ползването на кратки почивки. Тук трябва да се отчитат видът на работата и полът.
 - По отношение на бременността е необходима повече информация относно въздействието върху ембриона, както и относно ергономичните и свързаните с умората проблеми за жената.
 - Необходими са по-добри инструменти за оценка на позите с продължително стоене с ограничено движение и със статично седене.

Общи заключения

Справянето с продължителното стоене прав на работа е част от това тя да се направи по-устойчива. Работата следва да осигурява добри ергономични условия на труд, а работата и индивидуалните работни места следва да бъдат проектирани така, че да се избягва, ако е възможно, продължителното стоене прав с ограничено движение. Когато се извършва работа в стоящо положение, работниците следва да имат възможност да се движат наоколо, да се протягат и да разнообразяват позите при стоене, както и да редуват стоене, седене и ходене. Те трябва да могат да ползват почивки, за да седнат и да се движат, когато е необходимо. Налице са много елементарни и евтини стъпки, които ММП могат лесно да предприемат, за да избегнат работата в стоящо положение и да я подобрят.

Помнете:

Следващата ни поза е най-добрата поза! Стойте прави, когато се налага, седете, когато имате нужда, и се движете, когато можете.

Европейската агенция за безопасност и здраве при работа (EU-OSHA)

допринася за превръщането на Европа в по-безопасно, по-здравословно и по-продуктивно място за работа. Агенцията проучва, разработва и разпространява надеждна, балансирана и обективна информация за безопасността и здравето и организира общоевропейски кампании за повишаване на осведомеността. Основана от Европейския съюз през 1994 г. със седалище в Билбао, Испания, Агенцията обединява представители от Европейската комисия, правителствата на държавите членки, организации на работодателите и служителите, както и водещи специалисти от всички държави членки на ЕС и извън него.

Европейска агенция за безопасност и здраве при работа

Santiago de Compostela 12, етаж 5

48003 Билбао, Испания

Тел. +34 944-358-400

Факс +34 944-358-401

Електронна поща: <http://osha.europa.eu>

