



## LISTA KONTROLLUESE E PUNËDHËNËSIT PËR VETËVLERËSIM

<b>PJESA 1:</b>	RREZIQET NË PUNË
<b>Tema 2.3.</b>	RREZIQET ERGONOMIKE
<b>Nën - tema 2.3.2.</b>	<b>NGARKESA E PUNËS</b>
<b>Ligji / rregulloret përkatëse:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë.</li></ul>
<b>Shkurtesa:</b>	
<b>Fushëveprimi i listës kontrolluese:</b>	Kjo listë kontrolluese është e zbatueshme në të gjitha industritë dhe sektorët nën fushëveprimin e zbatimit të Ligjit Nr.04/L-161 për Sigurinë dhe Shëndetin në Punë, pavarësisht nga forma e organizimit, lloji i pronësisë dhe bazat mbi të cilat kryhen puna ose trajnimi në vendet e punës ku ekziston risku për shëndetin, veçanërisht lëndimet muskulore-skeletore, për shkak të ngarkesës së lartë të punës (detyra pune me kërkesa të larta fizike dhe mundim të lartë).
<b>Përdorimi i listës kontrolluese:</b>	Nëse përgjigjeni “Po” në një pyetje, ju lutemi kaloni në pyetjen tjetër, në rast se përgjigjeni “Jo” bëni vërejtje që mund të ndërmerren veprime për të përmbushur kërkesat ligjore.

<b>Nr.</b>	<b>Pika kontrolli</b>	<b>Po</b>	<b>Jo</b>	<b>Vërejtje për zbatimin</b>
	<b>INSPEKTIMI I VENDEVE TË PUNËS ME NGARKESË TË LARTË PUNE PARA VIZITËS NË LOKACION / VENDET E PUNËS</b>			
	<ul style="list-style-type: none"><li>* <i>Bëhuni shembull; respektoni rregulloret e sigurisë dhe shëndetit në lokacionin / vendet e punës të inspektuara!</i></li><li>* <i>Gjatë vizitës në lokacion/vendin e punës i kushtoni vëmendje aspekteve të organizimit të punës dhe proceseve, duke përfshirë paraqitjen e vendeve të punës, detyrat e punës, mjetet e përdorura dhe mjedisin rrethues, përfshirë ndriçimin dhe mikroklimën që mund të rrisin efektet negative të ngarkesës së lartë të punës.</i></li><li>* <i>Merrni shënime për vendet e punës të vëzhguara dhe bëni fotografi të vendeve të punës, proceseve të punës dhe mjedisit rrethues (kushtojini vëmendje shembujve të mirë dhe jo të mirë).</i></li><li>* <i>Mbani mend:</i><ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>kushtojini vëmendje shprehive të punës së të punësuarve me ngarkesë të lartë të punës.</i></li></ul></li></ul>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>pyesni disa prej të punësuarve në lidhje me informacionin e tyre në lidhje me rreziqet dhe masat parandaluese për detyrat që kërkojnë fuqi të lartë fizike.</i></li> </ul> <p>Puna me “ngarkesë të lartë pune” karakterizohet kryesisht nga nevoja për të aplikuar forcë dhe energji të lartë, p.sh. kur përpunohen objekte të mëdha ose të rënda, pozicionimi i objekteve të rënda, puna me vegla të mëdha. Forca më së shpeshti aplikohet duke përdorur të dy duart, por transmetohet edhe përmes shpinës, këmbëve dhe shputave (i tërë trupi) dhe ushtrohet kryesisht gjatë qëndrimit në këmbë (pasi forca e kërkuar nuk mund të arrihet duke qenë ulur). Shpesh puna me “ngarkesë të lartë pune” është pothuajse si puna në pozicion të detyruar dhe trajtimi manual i ngarkesave. Për raste të tilla mund të përdoren edhe lista të tjera kontrolluese për këto lloj punimesh.</p>			
<b>KONTROLLIMI I DOKUMENTEVE / NË ZYRË</b>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <i>Nëse keni një ofrues të jashtëm të shërbimit të SSHP-së ose ekspertin tuaj për SSHP, takohuni me të/ata.</i></li> <li>* <i>Ftoni përfaqësuesin e të punësuarve të marrë pjesë në kontrollimin e dokumenteve.</i></li> </ul>			
1.	<p><b>A janë marrë masat e duhura organizative dhe teknike për të shmangur nevojën për punë me ngarkesë të lartë?</b></p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Nenet 5, 6, 7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Kontrolloni nëse është analizuar mundësia për ta organizuar punën ose për të siguruar mjete teknike (p.sh. makineri automatike, pajisje ngritëse etj.) për të shmangur punën me ngarkesë të lartë?</i></li> <li>● <i>Masat organizative janë p.sh. ndarja e detyrave të punës për disa të punësuar, në mënyrë që ta kryejnë punën bashkë dhe të ulët ngarkesa e punës. Mjetet teknike janë për shembull përdorimi i makinerive në vend të forcës njerëzore.</i></li> </ul>			
2.	<p><b>A është kryer vlerësimi i riskut për punë me ngarkesë të lartë?</b></p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Neni 16</p>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Kontrolloni nëse vlerësimi i riskut (nëse është bërë) përmban analizë të karakteristikave të detyrave të punës, shpeshësinë e tyre, peshën e objekteve etj.</i></li> <li>● <i>Kontrolloni nëse janë marrë masat e nevojshme për shmangur ose zvogëluar risqet (p.sh. masat e marra organizative ose teknike, të përshkruara më lart)?</i></li> </ul>			
3.	<p><b>A janë marrë parasysh aspektet individuale të secilit punëtor kur caktohen detyra të punës me ngarkesë të lartë?</b></p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Neni 7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Kontrolloni nëse gjatë caktimit të detyrave të punës janë marrë parasysh karakteristikat individuale të secilit punëtor përfshirë gjendjen fizike (p.sh. Problemet ekzistuese muskulore-skeletore, problemet kardiovaskulare etj.) dhe rezultatet e mbikëqyrjes shëndetësore?</i></li> <li>● <i>Kontrolloni nëse janë zbatuar masat parandaluese nëse kërkohen nga të dhënat e mbikëqyrjes shëndetësore për të punësuarit e veçantë.</i></li> </ul>			
4.	<p><b>A është ofruar informacion dhe trajnim i mjaftueshëm për të punësuarit në lidhje me rreziqet dhe masat parandaluese për punë me ngarkesë të lartë?</b></p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Nenet 7, 9, 13, 20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>A ka informacion (të shkruar) në dispozicion dhe të ofruar për të punësuarit (p.sh. udhëzime, materiale trajnimi, broshura/postera)?</i></li> <li>● <i>Kontrolloni nëse informacioni specifik për trajnim (nëse aplikohet) përfshin:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>karakteristikat e detyrave të punës që kërkojnë ngarkesë të lartë pune.</i></li> <li>○ <i>rreziqet e çrregullimeve muskulore-skeletore.</i></li> </ul> </li> <li>● <i>Kontrolloni nëse të punësuarve u janë ofruar trajnime formale? Kontrolloni nëse janë ofruar teknikat për punë korrekte me ngarkesa të larta si trajnim praktik.</i></li> <li>● <i>A është përsëritur periodikisht sipas kërkesave ligjore dhe/ose në rastet kur kanë ndryshuar ngarkesat/objektet dhe/ose pajisjet?</i></li> </ul>			

5.	<p><b>A ka pasur konsultime me të punësuarit (dhe përfaqësuesit e tyre) në lidhje me punën me ngarkesa të larta?</b></p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Neni 19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>A ishin të përfshirë të punësuarit (dhe/ose përfaqësuesit e tyre) në planifikimin dhe kryerjen e punëve që kërkojnë punë me ngarkesa të larta?</i></li> </ul>			
6.	<p><b>A është siguruar mbikëqyrje shëndetësore për të punësuarit, dhe nëse është e nevojshme edhe ekzaminime shtesë dhe masa korigjuese?</b></p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Nenet 17, 22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kontrolloni nëse të punësuarit janë dërguar për mbikëqyrje të shëndetit nëse vlerësimi i riskut ka treguar risk për shëndetin dhe sigurinë e tyre.</i></li> <li>• <i>Kontrolloni nëse janë vlerësuar aftësitë fizike individuale dhe aftësitë shëndetësore të të punësuarve, nëse është e nevojshme që të vlerësohet risku.</i></li> <li>• <i>Kontrolloni nëse është kërkuar mbikëqyrja shëndetësore për të punësuarin nëse ai/ajo vuan nga shëndeti i ligë që dyshohet të jetë shkaktuar nga ngarkesa e lartë e punës.</i></li> <li>• <i>Kontrolloni, në rast të punësimit të të punësuarve me aftësi të kufizuara, nëse kontrollohen paraprakisht nga mjeku i punës.</i></li> </ul>			
<p><b>Seria tjetër e pyetjeve analizon karakteristikat e punës me ngarkesë të lartë. Ju lutemi përgjigjuni secilës prej pyetjeve dhe kontrolloni nëse janë konsideruar këto aspekte në vlerësimin e riskut dhe nëse ka masa parandaluese të zbatuara në praktikë.</b></p>				
<p><b>MBIKËQYRJA E LOKACIONIT / VENDEVE TË PUNËS</b></p>				
7.	<p><b>A janë analizuar kohëzgjatja dhe shpërndarja e punës me ngarkesë të lartë të punës dhe, nëse është e nevojshme, a janë siguruar ndryshimet në planet e punës?</b></p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Neni 7, 12</p>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kontrolloni nëse detyrat e punës me përpjekje të mëdha shpërndahen në mënyrë të barabartë gjatë ndërrimit dhe kohëzgjatja totale e tyre korrespondon me aftësitë individuale të të punësuarve.</i></li> </ul>			
8.	<p><b>Gjatë kryerjes së detyrave me kërkesa të larta fizike, a janë pozicionet e trupit (qëndrimi) të të punësuarve sa më optimale që të jetë e mundur?</b></p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Neni 7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kontrolloni nëse pozicionet e trupit (qëndrimet) gjatë detyrave të punës janë optimale (p.sh. a është e mundur të shmangen përdredhjet dhe rrotullimet, lakimi, gjunjézimi etj.).</i></li> </ul>			
9.	<p><b>A janë të përfshirë të gjitha grupet e muskujve dhe të dyja anët e trupit gjatë kryerjes së detyrave me kërkesa të larta fizike?</b></p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Neni 7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kontrolloni nëse pozicionet e trupit (qëndrimet) gjatë detyrave të punës përfshijnë tërë trupin dhe janë simetrike (kontrolloni nëse detyrat e punës bëhen jo vetëm duke përdorur duart, por edhe shpinën dhe këmbët, dhe nëse përfshihen të dy anët e trupit).</i></li> </ul>			
10.	<p><b>A janë dorëzat e mjeteve apo sipërfaqet e objekteve të lehta për t'u kapur dhe mbajtur dhe a shkaktojnë shtypje kontakti?</b></p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Neni 7, 13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kontrolloni nëse dorezat (ose objektet që lëvizin) janë të lehta për t'u kapur, jo të rrëshqitshme, në një madhësi optimale për t'u kapur me forcën minimale të mbajtjes, duke mos shkaktuar shtypje në duar, krahë ose pjesë të tjera të trupit.</i></li> </ul>			
11.	<p><b>A janë dyshemetë dhe sipërfaqet në vendet e punës të përshtatshme për detyra pune me kërkesa të larta fizike?</b></p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Neni 7, 13</p>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Kontrolloni nëse dyshemetë janë të rrafshëta, pa rreziqe nga rrëshqitja, pengimi dhe rënia.</i></li> <li>● <i>Kontrolloni nëse ka ndryshime në nivelin e dyshemesë ose sipërfaqeve të punës, veçanërisht nëse detyrat e punës me ngarkesë të lartë kërkojnë lëvizjen e objekteve ose ecjen me to.</i></li> </ul>			
12.	<p><b>A ka vend të mjaftueshëm për detyrat e punës me kërkesa të larta fizike?</b></p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Neni 7, 13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Kontrolloni nëse ka hapësirë të mjaftueshme për lëvizje optimale në varësi të detyrave të veçanta të punës (p.sh. hapësirë e mjaftueshme për të ecur nëpër objekte, gjerësia e dyerve është e mjaftueshme për të kaluar pa u përdredhur ose rrotulluar etj.).</i></li> </ul>			
13.	<p><b>A janë temperatura, lagështia dhe ventilimi të përshtatshme për detyrat e punës me kërkesa të larta fizike?</b></p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Neni 7, 13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Kontrolloni nëse temperatura dhe lagështia janë brenda kufijve të lejueshëm.</i></li> <li>● <i>Kontrolloni nëse ka ventilim të mjaftueshëm në vendin e punës.</i></li> </ul>			
14.	<p><b>A janë veshja dhe këpucët e përdorura nga punëtori të përshtatshme për detyra pune me kërkesa të larta fizike?</b></p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Neni 7, 13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Kontrolloni nëse të punësuarit kanë veshje të papërshtatshme (tepër të mëdha, tepër të nxehta etj.).</i></li> <li>● <i>Kontrolloni nëse këpucët e veshura nga të punësuarit janë të përshtatshme (mbrojtja e gishtave të këmbëve, të qëndrueshme dhe me mbështetje të kyçit të këmbës, pa taka të larta, jo tepër të vjetra etj.).</i></li> </ul>			
<b>PAS VETËVLERËSIMIT</b>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Diskutoni me pjesën tjetër të menaxhmentit të lartë për vëzhgimet dhe konkluzionet tuaja për nevojën për përmirësime.</i></li> <li>● <i>Diskutoni me menaxherin e nivelit të mesëm të lokacionit/vendit të punës së vizituar dhe me përfaqësuesin e të punësuarve për vëzhgimet dhe konkluzionet tuaja për nevojën për përmirësime.</i></li> <li>● <i>Në rast se keni një ofrues të shërbimit të jashtëm të SSHP-së ose ekspert të SSHP-së, diskutoni me të për vëzhgimet dhe konkluzionet tuaja për nevojën për përmirësime.</i></li> <li>● <i>Zbatoni masat e nevojshme të kontrollit të identifikuar gjatë vetëvlerësimit.</i></li> </ul>			
--	--	--	--	--