



## LISTA KONTROLLUESE E PUNËDHËNËSIT PËR VETËVLERËSIM

<b>PJESA 1:</b>	RREZIQET NË PUNË
<b>Tema 2.3.</b>	RREZIQET ERGONOMIKE
<b>Nën - tema 2.3.3.</b>	<b>QËNDRIMI I TRUPIT</b>
<b>Ligji / rregulloret përkatëse:</b>	• Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë.
<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 punës në qëndrime të sikletshme ose të zgjatura (të quajtura edhe qëndrime të detyruara).
<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.

Nr.	Pika kontrolli	Po	Jo	Vërejtje për zbatimin
	<b>INSPEKTIMI I VENDEVE TË PUNËS QË KËRKOJNË PUNË NË QËNDRIME TË ZGJATURA OSE TË SIKLETSHME, PARA VIZITËS NË LOKACION / VENDET E PUNËS</b>			
	<i>* Bëhuni shembull; respektoni rregulloret e sigurisë dhe shëndetit në lokacionin / vendet e punës të inspektuara!</i> <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 qëndrimeve të zgjatura/të sikletshme.</i> <i>* Merrni shënime për vendet e vëzhguara të punës dhe bëni fotografi të vendeve të punës, proceseve të punës dhe mjedisit rrethues (kushtojini vëmendje shembujve të mirë dhe jo të mirë).</i> <i>* Mbani mend:</i>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>kushtojini vëmendje shprehive të punës të të punësuarve që kryejnë detyra në qëndrime të detyruara.</i></li> <li>○ <i>pyesni disa prej të punësuarve në lidhje me informacionin e tyre në lidhje me rreziqet dhe masat parandaluese për detyrat që kërkojnë qëndrime të zgjatura ose të sikletshme.</i></li> </ul> <p>Mos harroni se qëndrimet e zgjatura dhe/ose të sikletshme janë pozicione ku i gjithë trupi ose pjesë të ndryshme të tij (p.sh. krahët, koka etj.) nuk janë në pozicionet e tyre të natyrshme për periudha të gjata. Derisa kyçet largohen nga pozicionet e veta natyrore, kërkohen më shumë përpjekje për të arritur forcën e mjaftueshme dhe për ta mbajtur pjesën e trupit ose për të bërë detyrën e nevojshme. Pozicione të tilla rritin edhe tendosjen e tendinave, ligamenteve dhe prekin nervat. Të ashtuquajturat “qëndrime ose pozicione neutrale” janë qëndrime që janë të rehatshme dhe në të cilat kyçet janë në pozicion natyral. Sidoqoftë - edhe nëse trupi është në pozitë krejtësisht neutrale, ai nuk mund të mbahet për një periudhë të gjatë, pasi edhe pozicioni neutral kërkon përpjekje të muskujve të ndryshëm për ta mbajtur, dhe ata mund të lodhen. Kështu që, kur analizoni risqet që vijnë nga qëndrimet, duhet të mbani mend se si qëndrimet e zgjatura ashtu edhe ato të sikletshme mund të shkaktojnë risqe muskulore-skeletore. Në këtë listë kontrolluese të dyja këto situata do të quhen qëndrime të detyruara (qëndrimi i trupit që duhet të mbajnë <i>të punësuarit</i> për të bërë detyrën e punës).</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 qëndrime të zgjatura ose të sikletshme?</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 ofruar mjete teknike (p.sh. makineri automatike etj.) për të shmangur punën me qëndrime të zgjata ose të sikletshme?</i></li> <li>● <i>Masat organizative janë p.sh. shpërndarja e detyrave të punës për disa të punësuar për të zvogëluar kohën e ekspozimit, rotacioni i të punësuarve për të zvogëluar nevojën për të mbajtur qëndrime të zgjata etj. Mjetet teknike janë për shembull instalimi i karrigeve më të rehatshme ose tavolinave të rregullueshme.</i></li> </ul>			
2.	<p><b>A është kryer vlerësimi i riskut për proceset e punës që kërkojnë qëndrime të detyruara?</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, shpeshtësinë e tyre, veglat e nevojshme, kohëzgjatjen e punës, karriget, tavolinat, mundësinë e rregullimit të vendeve të punës 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 lartë).</i></li> </ul>			
3.	<p><b>A janë marrë parasysh aspektet individuale të secilit punëtor kur caktohen detyrat e punës?</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 të të punësuarve të 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 qëndrime të detyruara?</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 punë në qëndrime të zgjatura ose të sikletshme.</i></li> <li>○ <i>rreziqet e çrregullime muskulore-skeletore.</i></li> </ul> </li> <li>● <i>Kontrolloni nëse të punësuarve u janë ofruar trajnime formale? Kontrolloni nëse janë ofruar si trajnim praktik teknikat për punë korrekte me qëndrime të detyruara.</i></li> <li>● <i>A është përsëritur periodikisht sipas kërkesave ligjore dhe/ose në rastet kur kanë ndryshuar ngarkesat dhe/ose pajisjet?</i></li> </ul>			
5.	<p><b>A ka pasur konsultime me të punësuarit (dhe përfaqësuesit e tyre) në lidhje me punën që kërkon qëndrime të zgjatura ose të sikletshme?</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 përfshirë të punësuarit (dhe/ose përfaqësuesit e tyre) në planifikimin dhe kryerjen e punëve që kërkojnë punë me qëndrime të detyruara?</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 në 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 punësuarit, nëse është e nevojshme që të vlerësohet risku.</i></li> </ul>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kontrolloni nëse është kërkuar mbikëqyrja shëndetësore për të punësuarin që vuan nga shëndeti i ligë që dyshohet të jetë shkaktuar nga qëndrimet e detyruara.</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 qëndrime të detyruara. 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>				
<b>MBIKËQYRJA E LOKACIONIT / VENDEVE TË PUNËS</b>				
7.	<p><b>A janë analizuar të gjitha proceset dhe detyrat e punës ku kërkohet qëndrimi në këmbë për më shumë se 30 minuta, dhe a janë ofruar masa parandaluese nëse janë të nevojshme?</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 ndonjë nga proceset e punës kërkon qëndrim në këmbë për më shumë se 30 minuta, dhe nëse po, a janë ndërmarrë veprime (p.sh. puna me rotacion, sipërfaqe të posaçme të qëndrimit, mundësia për të lëvizur lirisht në mënyrë periodike etj.).</i></li> <li>• <i>Specifikisht, kontrolloni nëse:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>është e mundur të mbahet kurrizi në pozicion të drejtë dhe është shmangur për kulja;</i></li> <li>○ <i>qafa mbahet vertikale dhe e qetë;</i></li> <li>○ <i>koka mbahet e ngritur drejt;</i></li> <li>○ <i>shpatullat janë të relaksuara.</i></li> </ul> </li> </ul>			
8.	<p><b>A janë të përshtatshme për qëndrim të zgjatur dyshemetë dhe sipërfaqet për detyrat e punës që kërkojnë qëndrim të zgjatur në këmbë?</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 dyshemetë janë të rrafshëta, pa rreziqe nga rrëshqitja, pengimi dhe rënia.</i></li> </ul>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Kontrolloni nëse dyshemetë janë tepër të forta (p.sh.. guri, betoni etj.) dhe nëse po, a janë siguruar materialet më të buta (p.sh. dyshekë gome, platforma prej druri etj.).</i></li> <li>● <i>Kontrolloni nëse ka ndryshime në nivelin e dyshemesë ose sipërfaqeve të punës.</i></li> </ul>			
9.	<p><b>A ka vend të mjaftueshëm për ndryshimin e qëndrimeve në këmbë?</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 ka hapësirë të mjaftueshme për të ndryshuar dhe/ose rregulluar pozicionin në këmbë dhe ecni disa hapa në çdo drejtim.</i></li> </ul>			
10.	<p><b>A është rregulluar vendi i punës në mënyrë që detyrat e punës të mund të bëhen në lartësi të përshtatshme dhe në pozicione të përshtatshme të trupit, duke shmangur gjithashtu përdredhjen dhe zgjatjen?</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 lartësia e sipërfaqeve të punës korrespondon me natyrën e detyrës:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>puna precize, siç është shkrimi ose montimi elektronik - tryeza e tavolinës duhet të jetë rreth 5 cm mbi lartësinë e bërrylit; nevojitet mbështetje e bërrylit;</i></li> <li>○ <i>puna e lehtë, e tillë si linja e montimit ose punët mekanike - tryeza e tavolinës duhet të jetë rreth 5-10 cm nën lartësinë e bërrylit;</i></li> <li>○ <i>puna e rëndë, që kërkon forcë të poshtme - tryeza e tavolinës duhet të jetë rreth 20-40 cm nën lartësinë e bërrylit.</i></li> </ul> </li> <li>● <i>Kontrolloni nëse detyrat e punës kërkojnë përdredhje të pjesës së sipërme të trupit ose zgjatje pas shpinës ose mbi nivelin e shpatullave.</i></li> </ul>			
11.	<p><b>A janë analizuar të gjitha proceset dhe detyrat e punës ku kërkohet qëndrimi i detyruar i krahëve/duarve për më shumë se 30 minuta, dhe a janë siguruar masa parandaluese nëse janë të nevojshme?</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 ndonjë nga proceset e punës kërkon qëndrim të detyruar të krahëve/duarve për më shumë se 30 minuta, dhe nëse po, a është ndërmarrë ndonjë veprim.</i></li> <li>● <i>Specifikisht, kontrolloni nëse:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>është shmangur rotacioni i parakrahut;</i></li> <li>○ <i>është shmangur lakimi para-prapa ose anash i kyçit të dorës;</i></li> <li>○ <i>a kanë dorezat e mjeteve të dorës, ose objektet që duhen mbajtur, formë që përmirëson pozicionin;</i></li> <li>○ <i>a është shmangur pickimi ose kapja e gishtit;</i></li> <li>○ <i>nëse është e disponueshme mbështetja e bërrylit/kyçit të dorës prej materiali të përshtatshëm (për të shmangur presionin e tepërt të kontaktit).</i></li> </ul> </li> </ul>			
12.	<p><b>A janë analizuar të gjitha proceset dhe detyrat e punës ku kërkohet gjunjëzimi, dhe a janë siguruar masa parandaluese nëse janë të nevojshme?</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 ndonjë nga proceset e punës kërkon gjunjëzim, a është analizuar dhe nëse po, a është ndërmarrë ndonjë veprim.</i></li> <li>● <i>Specifikisht, kontrolloni nëse:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>shpeshtësia e gjunjëzimit është e kufizuar sa më shumë që të jetë e mundur;</i></li> <li>○ <i>koha e kaluar në gjunjë është e kufizuar sa më shumë që të jetë e mundur;</i></li> <li>○ <i>ka mbrojtës të gjurit në dispozicion (me cilësi të duhur) dhe përdoren.</i></li> </ul> </li> </ul>			
13.	<p><b>A është rregulluar vendi i punës në mënyrë që të ketë hapësirë të mjaftueshme për këmbët dhe gjunjët?</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 ka hapësirë të mjaftueshme në lartësinë e gjurit dhe për këmbët:</i></li> </ul>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ kontrolloni nëse ka të paktën 10 cm hapësirë në lartësinë e gjurit të punëtorit;</li> <li>○ kontrolloni nëse ka të paktën 15 cm hapësirë para këmbëve;</li> <li>○ kontrolloni nëse ka një mbështetëse këmbësh (min. 20 cm të lartë) për të pushuar këmbët.</li> </ul>			
14.	<p><b>A janë analizuar të gjitha proceset dhe detyrat e punës ku kërkohet qëndrimi ulur për më shumë se 30 minuta, dhe a janë siguruar masa parandaluese nëse janë të nevojshme?</b></p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Neni 16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kontrolloni nëse ndonjë nga proceset e punës kërkon qëndrim ulur për më shumë se 30 minuta, dhe nëse po, a është ndërmarrë ndonjë veprim.</li> <li>● Në mënyrë të veçantë kontrolloni nëse është e mundur të uleni për të siguruar që pjesën më të madhe të kohës së kaluar ulur: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ kofshët janë përafërsisht në një pozicion horizontal dhe pjesa e poshtme e këmbëve vertikale me shputat që mbështeten në dysheme ose në mbështetëse;</li> <li>○ shputat formojnë një kënd prej 90° me pjesën e poshtme të këmbëve;</li> <li>○ koka, qafa dhe shtylla kurrizore mbahen drejt, kurrizi mbështetet plotësisht me mbështetje të përshtatshme të mesit kur uleni vertikalisht ose përkuleni pak mbrapa;</li> <li>○ nuk ka përdredhje të pjesës së sipërme të trupit;</li> <li>○ shpatullat janë të relaksuara dhe krahët e sipërm varen normalisht në anën e trupit;</li> <li>○ gjunjët janë gati në të njëjtën lartësi si vithet, me shputat pak përpara;</li> <li>○ bërrylat qëndrojnë afër trupit dhe janë të përkulur midis 90° dhe 120°;</li> <li>○ duart, kyçet dhe parakrahët janë drejt, në linjë dhe afërsisht paralel me dyshemenë.</li> </ul> </li> </ul>			
15.	<p><b>A janë temperatura, lagështia dhe ventilimi të përshtatshëm për detyrat e punës që kërkojnë qëndrime të detyruara?</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 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>			
16.	<p><b>A janë veshja dhe këpucët e përdorura nga punëtorët të përshtatshme për detyrat e punës që kërkojnë qëndrime të detyruara?</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 të punësuarit kanë veshje të papërshtatshme (tepër të mëdha, tepër të nxehta etj.).</i></li> <li>● <i>Kontrolloni nëse këpucët e përdorura nga të punësuarit e ekspozuar ndaj qëndrimit të zgjatur janë të përshtatshme (shuaj të rehatshëm dhe të butë, të qëndrueshëm, pa taka të larta, jo tepër të përdorura etj.).</i></li> </ul>			
<b>PAS VETËVLERËSIMIT</b>				
17.	<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>			