



LISTA KONTROLLUESE E PUNËDHËNËSIT PËR VETËVLERËSIM

| | |
|--|--|
| PJESA 1: | RREZIQET NË PUNË |
| Tema 2.3. | RREZIQET ERGONOMIKE |
| Nën - tema 2.3.4. | LËVIZJET E PËRSËRITURA |
| Ligji / rregulloret përkatëse: | <ul style="list-style-type: none">• Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë; |
| Shkurtesa: | |
| Fushëveprimi i listës kontrolluese: | 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 lëvizjeve të përsëritura. |
| Përdorimi i listës kontrolluese: | 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 |
|-----|--|----|----|-----------------------|
| | INSPEKTIMI I VENDEVE TË PUNËS ME LËVIZJE TË PËRSËRITURA PARA VIZITËS NË LOKACION / VENDET E PUNËS | | | |
| | <ul style="list-style-type: none">* <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 lëvizjeve të përsëritura.</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">○ <i>kushtojini vëmendje shprehive të punës të të punësuarve që kryejnë detyra që përfshijnë veprime të përsëritura.</i> | | | |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>pyesni disa prej të punësuarve në lidhje me informacionin e tyre në lidhje me rreziqet dhe masat parandaluese për detyrat që kërkojnë lëvizje të përsëritura.</i> <p>Mos harroni se detyrat e përsëritura janë detyra të përbëra nga një sekuençë e veprimeve të gjymtyrëve të sipërme, me kohëzgjatje mjaft të shkurtër, të cilat përsëriten vazhdimisht, dhe janë pothuajse gjithmonë të njëjta (p.sh. qepja e një cope pëlhere, prodhimi i një pjese, paketimi i një artikulli vazhdimisht). Në përgjithësi, çdo cikël lëvizjeje më i shkurtër se 30 sekonda do të trajtohet dhe analizohet si detyrë përsëritëse.</p> | | | |
| KONTROLLIMI I DOKUMENTEVE / NË ZYRË | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Nëse keni një ofrues të jashtëm të shërbimit të SSHP-së ose ekspertin tuaj për SSHP, takohuni me të/ata.</i> ● <i>Ftoni përfaqësuesin e të punësuarve të marrë pjesë në kontrollimin e dokumenteve.</i> | | | |
| 1. | <p>A janë marrë masat e duhura organizative dhe teknike për të shmangur nevojën për punë dhe lëvizje të përsëritura?</p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Nenet 5, 6, 7</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Kontrolloni nëse është analizuar mundësia për ta organizuar punën ose për të siguruar mjete teknike (p.sh. makineri automatike etj.) për të shmangur lëvizjet e përsëritura.</i> ● <i>Masat organizative janë p.sh. shpërndarja e detyrave të punës në disa të punësuar për të zvogëluar kohën e ekspozimit, rotacioni i të punësuarve për të zvogëluar lëvizjet e përsëritura etj. Mjetet teknike janë për shembull instalimi i makinerive të automatizuara të paketimit ose konvejerëve.</i> | | | |
| 2. | <p>A është kryer vlerësimi i riskut për proceset e punës që kërkojnë lëvizje të përsëritura?</p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Neni 16</p> | | | |

| | | | | |
|----|---|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • <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 etj.</i> • <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> | | | |
| 3. | <p>A janë marrë parasysh aspektet individuale të secilit punëtor kur caktohen detyrat e punës?</p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Neni 7</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kontrolloni nëse gjatë caktimit të detyrave të punës janë marrë parasysh karakteristikat individuale të secilit punëtor përfshirë gjendjen fizike (p.sh. problemte ekzistuese muskulore-skeletore, problemet kardiovaskulare etj.) dhe rezultatet e mbikëqyrjes shëndetësore?</i> • <i>Kontrolloni nëse janë zbatuar masat parandaluese nëse kërkohen nga të dhënat e mbikëqyrjes shëndetësore të të punësuarve të veçantë.</i> | | | |
| 4. | <p>A është ofruar informacion dhe trajnim i mjaftueshëm për të punësuarit në lidhje me rreziqet dhe masat parandaluese për detyrat e punës me lëvizje të përsëritura?</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"> • <i>A ka informacion (të shkruar) në dispozicion dhe të ofruar për të punësuarit (p.sh. udhëzime, materiale trajnimi, broshura/postera)?</i> • <i>Kontrolloni nëse informacioni specifik për trajnim (nëse aplikohet) përfshin:</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>karakteristikat e detyrave të punës me lëvizje të përsëritura;</i> ○ <i>rreziqet e çrregullimeve muskulore-skeletore,</i> • <i>Kontrolloni nëse të punësuarve u janë ofruar trajnime formale? Kontrolloni nëse janë dhënë si trajnim praktik teknikat për punë korrekte me lëvizje të përsëritura</i> • <i>A është përsëritur periodikisht sipas kërkesave ligjore dhe/ose në rastet kur kanë ndryshuar ngarkesat dhe/ose pajisjet?</i> | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 5. | <p>A ka pasur konsultime me të punësuarit (dhe përfaqësuesit e tyre) në lidhje me punën me detyra përsëritëse?</p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Neni 19</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>A kanë qenë të përfshirë të punësuarit (dhe/ose përfaqësuesit e tyre) në planifikimin dhe kryerjen e punëve që kërkojnë detyra përsëritëse?</i> | | | |
| 6. | <p>A është siguruar mbikëqyrje shëndetësore për të punësuarit, dhe nëse është e nevojshme edhe ekzaminime shtesë dhe masa korigjuese?</p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Nenet 17, 22</p> <ul style="list-style-type: none"> • <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> • <i>Kontrolloni nëse janë vlerësuar aftësitë fizike individuale dhe aftësitë shëndetësore të të punësuarit, nëse është e nevojshme që të vlerësohet risku?</i> • <i>Kontrolloni nëse është kërkuar mbikëqyrja shëndetësore për të punësuarin që vuan nga shëndeti i ligë që dyshohet të jetë shkaktuar nga lëvizjet e përsëritura.</i> • <i>Kontrolloni, në rast të punësimit të të punësuarve me aftësi të kufizuara, nëse kontrollohen paraprakisht nga mjeku i punës.</i> | | | |
| <p>Seria tjetër e pyetjeve analizon karakteristikat e punës me lëvizje të përsëritura. 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.</p> | | | | |
| <p>MBIKËQYRJA E LOKACIONIT / VENDEVE TË PUNËS</p> | | | | |
| 7. | <p>A është analizuar shpeshësia e lëvizjeve të përsëritura për të gjitha pjesët e trupit të përfshira në detyrat e punës të përsëritura dhe, nëse janë të nevojshme, a janë siguruar masa parandaluese?</p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Neni 16</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kontrolloni nëse në vlerësimin e riskut janë analizuar të gjitha pjesët e trupit të përfshira në lëvizje përsëritëse? Lëvizjet e përsëritura zakonisht përfshijnë pjesën e sipërme të trupit (gishtat, pëllëmbët, krahët, bërrylat dhe shpatullat)</i> | | | |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| | <p>por në disa raste përfshihen edhe pjesë të tjera të trupit, p.sh. këmbët dhe shputat (për shembull, shtypja e përsëritur e pedalit).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kontrolloni nëse është analizuar shpeshtësia e lëvizjeve të përsëritura për të përcaktuar nëse është: <ul style="list-style-type: none"> ○ e rrallë (me ndërprerje) – nuk shkakton nivelin të lartë të riskut; ○ e shpeshtë (e rregullt) – konsiderohet si detyrë potencialisht me risk të lartë; ○ shumë e shpeshtë (pothuajse e vazhdueshme) – konsiderohet si detyrë me risk të lartë. | | | |
| 8. | <p>A është analizuar shkalla e përsëritjes së lëvizjeve të përsëritura për secilën pjesë të trupit dhe, nëse janë të nevojshme, a janë siguruar masa parandaluese?</p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Neni 16</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kontrolloni nëse është analizuar shkalla e lëvizjeve të përsëritura për të përcaktuar nëse është: <ul style="list-style-type: none"> ○ 10 herë në minutë ose më pak (nuk shkakton risk të lartë); ○ 10-20 herë në minutë (konsiderohet si detyrë potencialisht me risk të lartë); ○ më shumë se 20 herë në minutë (konsiderohet si detyrë me risk të lartë). | | | |
| 9. | <p>A është analizuar forca e përdorur për lëvizje të përsëritura për secilën pjesë të trupit të përfshirë dhe, nëse janë të nevojshme, a janë siguruar masa parandaluese?</p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Neni 16</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kontrolloni nëse forca e përdorur nga secili grup i muskujve është përcaktuar sipas analizës se është: <ul style="list-style-type: none"> ○ forcë e lehtë - nuk kërkohet ndonjë përpjekje e veçantë (nuk shkakton risk të veçantë); ○ forcë e moderuar - duhet të ushtrohet me disa përpjekje (nuk shkakton risk të lartë); ○ forcë e madhe - kërkon përpjekje të mëdha (konsiderohet si detyrë potencialisht me risk të lartë); | | | |

| | | | | |
|-----|--|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>forcë shumë e madhe (konsiderohet si detyrë me risk të lartë).</i> | | | |
| 10. | <p>A janë analizuar lëvizjet përsëritëse që përfshijnë bërrylin dhe, nëse janë të nevojshme, a janë siguruar masa parandaluese?</p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Neni 16</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Kontrolloni nëse janë analizuar lëvizjet e bërrylave për të përcaktuar nëse:</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>mbahen afër trupit ose mbështeten (nuk shkakton risk të lartë);</i> ○ <i>ngrihen larg trupit për një pjesë të kohës (konsiderohet si detyrë potencialisht me risk të lartë);</i> ○ <i>ngrihen larg trupit për më shumë se gjysmën e kohës (konsiderohet si detyrë me risk të lartë).</i> | | | |
| 11. | <p>A janë analizuar pozicionet e kyçeve të përfshirë në lëvizje përsëritëse dhe, nëse janë të nevojshme, a janë siguruar masa parandaluese?</p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Neni 16</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Kontrolloni nëse janë analizuar pozicionet e kyçeve (kur kryhen detyra përsëritëse) për të përcaktuar nëse janë:</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>pothuajse drejtë ose në pozitë neutrale (nuk shkakton risk të lartë);</i> ○ <i>të përthyer ose devijuar për një pjesë të kohës (konsiderohet si detyrë potencialisht me risk të lartë);</i> ○ <i>të përthyer ose devijuar për më shumë se gjysmën e kohës (konsiderohet si detyrë me risk të lartë).</i> | | | |
| 12. | <p>A është analizuar mënyra e kapjes së dorës/gishtit e nevojshme për lëvizjet e përsëritura dhe, nëse është e nevojshme, a janë siguruar masa parandaluese?</p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Neni 16</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Kontrolloni nëse është analizuar mënyra e kapjes së dorës/gishtit e nevojshme për lëvizjet e përsëritura për të përcaktuar nëse është:</i> | | | |

| | | | | |
|-----|---|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>mbërthim force (kapje normale me dorë të plotë) ose jo e sikletshme (nuk shkakton risk të lartë);</i> ○ <i>mbërthim ose kapje e gjerë me gishta për një pjesë të kohës (konsiderohet si detyrë potencialisht me risk të lartë);</i> ○ <i>mbërthim ose kapje e gjerë me gishta për më shumë se gjysmën e kohës (konsiderohet si detyrë me risk të lartë).</i> | | | |
| 13. | <p>A është analizuar koha e ndërrimit që kërkon lëvizje të përsëritura dhe, nëse janë të e nevojshme, a janë siguruar masa parandaluese?</p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Neni 16</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Kontrolloni nëse është analizuar mënyra e kapjes së dorës/gishtit e nevojshme për lëvizjet e përsëritura për të përcaktuar nëse është:</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>punëtori i kryen detyrat vazhdimisht për më pak se 1 orë në ndërrim (nuk shkakton risk të lartë);</i> ○ <i>i punësuar i kryen detyrat për 1 deri në 3 orë (konsiderohet si detyrë potencialisht me risk të lartë);</i> ○ <i>i punësuar i kryen detyrat për më shumë 3 orë (konsiderohet si detyrë me risk të lartë).</i> | | | |
| 14. | <p>A janë analizuar veglat dhe/ose sipërfaqet e objekteve të përfshira në lëvizje të përsëritura dhe, nëse janë të nevojshme, a janë siguruar masa parandaluese?</p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Neni 16</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Kontrolloni nëse objektet që duhen trajtuar janë të lehta për t'u kapur, kanë skaje të mprehta, janë të nxehta ose të ftohta, shkaktojnë ngjeshje në lëkurë ose kyçe, shumë të rrëshqitshme ose të mëdha.</i> | | | |
| 15. | <p>A është rregulluar vendi i punës në mënyrë që lëvizjet e përsëritura të mund të bëhen në lartësi të përshtatshme dhe në pozicione të përshtatshme të trupit, duke shmangur gjithashtu përdredhjen dhe zgjatjen?</p> | | | |

| | | | | |
|---------------------------|--|--|--|--|
| | <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Neni 16</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Kontrolloni nëse ekziston mundësia për të kryer detyra të përsëritura në lartësinë e duhur (për të shmangur përkuqjen ose ngritjen e bërrylave).</i> ● <i>Kontrolloni nëse detyrat e punës kërkojnë përdredhje të pjesës së sipërme të trupit ose zgjatje.</i> | | | |
| 16. | <p>A janë temperatura, lagështia dhe ventilimi të përshtatshëm për detyrat përsëritëse të punës?</p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Neni 16.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Kontrolloni nëse temperatura dhe lagështia janë brenda kufijve të lejueshëm.</i> ● <i>Kontrolloni nëse ka ventilim të mjaftueshëm në vendin e punës.</i> | | | |
| 17. | <p>A janë veshja dhe këpucët e përdorura nga punëtorët të përshtatshme për detyrat me lëvizje të përsëritura?</p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Neni 16</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Kontrolloni nëse të punësuarit kanë veshje të papërshtatshme (tepër të mëdha, tepër të nxehta etj.) dhe mbathje (të paqëndrueshme, me taka të larta, tepër të përdorura etj.).</i> | | | |
| PAS VETËVLERËSIMIT | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Diskutoni me pjesën tjetër të menaxhmentit të lartë për vëzhgimet dhe konkluzionet tuaja për nevojën për përmirësime;</i> ● <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> ● <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> ● <i>Zbatoni masat e nevojshme të kontrollit të identifikuar gjatë vetëvlerësimit.</i> | | | |