

RAZMATRANJE POSTURE I ERGONOMSKIH USLOVA OSOBLJA KOJE RADI SA DJECOM U VRTIĆU

Katarina Kacjan Žgajnar¹

¹ Zdravstvena fakulteta, Univerza u Ljubljani, Zdravstvena pot 5,
Ljubljana, Republika Slovenija

Sažetak. Dobro držanje u mirovanju i u pokretu omogućava mišićima da rade uz najmanje napora, štiti lokomotorne organe od oštećenja i ozljeda i osigurava najbolji položaj unutrašnjih organa. Možemo svjesno kontrolirati i ispravljati svoje držanje. Vaspitno osoblje u vrtićima ima dosta iznuđenih držanja i neergonomskih položaja, koji su dio prirode posla. Cilj istraživanja je pokazati opterećenje i štetnost poslova obrazovnog osoblja. U periodu 2018 – 2023. godine izvršena je kvantitativna analiza odgojno-obrazovnog osoblja u vrtićima Općine Ljubljana. U istraživanju je učestvovalo 24 nastavnika i 28 pomoćnih nastavnika. Korištena je metoda trenutnog posmatranja - modifikovanu OWAS metodu. Istovremeno, metodom CORLETT, procijenjena je i nelagoda u njihovim dijelovima tijela. Učesnici su praćeni tokom cijelog radnog vremena. Utvrđeno je, da u položajima torakolumbalne kičme, gornjih udova, ruku i vratne kičme, opterećenja u jednom ili više segmenata premašuju fiziološke preporuke kako za nastavnike tako i za njihove asistente, te da je potrebno poduzeti odgovarajuće mjere. Položaji donjih udova i savladavanje sile ne predstavljaju velika opterećenja za većinu zaposlenih. Rezultati Corlett metode kod vaspitačica pokazuju, da se tokom rada ističe nelagodnost u donjem i gornjem delu leđa, desnoj i lijevoj butini i potiljku. Asistenti vaspitačica imaju veću nelagodu u mišićima nego vaspitačice, vjerovatno zbog dužeg radnog vremena. Obrazovno osoblje izloženo je različitim faktorima rizika na radnom mjestu, koji mogu dovesti do infekcija, povreda, povećanog stresa i fizičkog opterećenja. Fizičko opterećenje je jedan od ključnih uzroka mišićno-koštanih poremećaja. Predlaže se uvođenje kratkih aktivnih pauza za rasterećenje mišića leđa, vrata, ramena, donjeg dijela leđa i potkoljenica i jačanje mišića prednjeg dijela tijela, posebno trbušnog zida. Preporučuje se i edukacija o značenju i ciljevima ergonomije na radnom mjestu, kao i praktičnu demonstraciju ispravnih položaja tijela na poslu, koji smanjuju statička opterećenja kretanja.

Ključne riječi: opterećenja, mjerna analiza radnog mjesta, vaspitno osoblje, ergonomija, vrtić

CONSIDERATION THE POSTURE AND ERGONOMIC CONDITIONS OF STAFF WORKING WITH CHILDREN IN KINDERGARTEN

Katarina Kacjan Žgajnar¹

¹ Faculty of Health Sciences, University of Ljubljana, Zdravstvena pot 5,
Ljubljana, Republic of Slovenia

Abstract. Correct posture at rest and in motion allows muscles to work with minimum effort, protects the locomotor organs from damage and injury, and ensures the best positions for the internal organs. Posture can be consciously controlled and corrected. Kindergarten staff are often exposed to a lot of forced and unergonomic postures, which are part of the work nature. The aim of the research is to show the burdens and hazards of the educational staff's jobs. We analysed the educational staff in kindergartens in the Municipality of Ljubljana between 2018 and 2023. The survey involved 24 educators and 28 assistant educators. We used the method of momentary observation - a modified OWAS method. At the same time, we used the CORLETT method to assess work-related discomfort in their body parts. Participants were monitored throughout their working time. We found that in working positions and postures of the thoracolumbar spine, upper limbs, arms and cervical spine, the loads in one or more segments exceeded the physiological recommendations for both the teachers and their assistants, and that appropriate action should be taken. The results of the Corlett assessment of muscle discomfort in educators show that discomfort in the lower and upper back, right and left thighs, and buttocks is prevalent at work. Educator assistants have more muscle discomfort than educators, probably due to the longer working hours. Educational staff are exposed to a variety of risk factors in the workplace that can lead to infections, injuries, increased stress and physical strain. Physical burden is one of the key causes of musculoskeletal disorders. We propose the introduction of short active breaks to relieve muscle strain. We also recommend education on the meaning and objectives of ergonomics in the workplace and practical demonstration of correct body postures at work to reduce static burdens on the limbs.

Key words: burdens, workplace measurement analysis, educational staff, ergonomics, kindergarten