

The image features a stylized logo for 'ZUS' in a bold, outlined font. The letters are white with a dark blue outline. The 'Z' and 'U' are connected, and the 'S' is a simple, rounded shape. The logo is positioned in the upper left quadrant of the page, partially overlapping a light blue vertical bar that runs down the left side of the page. The background is a solid, medium blue color.

ZUS

ISSN 1731-8971

ZUS

**PREWENCJA
i REHABILITACJA**

kwartalnik Zakładu Ubezpieczeń Społecznych

nr 4 (34)

2013

PREWENCJA i REHABILITACJA

Spis treści

- 1** 10 lat działań ZUS na rzecz zapobiegania wypadkom przy pracy i chorobom zawodowym
— *Marta Bil-Witkowska*
- 9** Prewencja ma przyszłość
— *Paweł Rozowski*
- 15** Ocena zagrożenia hałasem na stanowiskach pracy w Polsce
— *Dariusz Pleban*
- 21** Profilaktyka stresu w miejscu pracy jako element prewencji wypadkowej
— *Katarzyna Orlak*
- 28** Wydarzenia, opinie – 2013
— *Irena Sajkowska*

Wydawca:

Zakład Ubezpieczeń Społecznych, 01-748 Warszawa, ul. Szamocka 3, 5

Przygotowanie tekstów:

Anna Sójka, Marta Bil-Witkowska
z Departamentu Prewencji i Rehabilitacji Centrali ZUS

Adres: 01-748 Warszawa, ul. Szamocka 3, 5, tel.: 22 667-10-27, 22 667-10-25
(lub sekretariat: 22 667-10-15)

Opracowanie redakcyjne tekstów:

Wydział Wydawnictw Gabinetu Prezesa

Projekt graficzny: Hanna Klimkowska

Redakcja techniczna, skład i druk: Poligrafia ZUS, 03-829 Warszawa, ul. Podskarbińska 25a

Nakład 500 egz. Zamówienie nr 3230/13

go Ustawowego Ubezpieczenia Wypadkowego dotyczyły omówienia wyników badań nad starzeniem się społeczeństwa w kontekście bezpieczeństwa i higieny pracy. Badania dotyczyły zawodowych i pozazawodowych czynników warunkujących zdolność do pracy osób starszych oraz poszukiwania innowacyjnych rozwiązań organizacyjnych i technologicznych, zapewniających pozostawanie tej grupy osób w zatrudnieniu, a które pozwolą na wykorzystanie ich potencjału intelektualnego i doświadczenia.

Kolejne wystąpienia polskich i niemieckich przedstawicieli dotyczyły monitorowania warunków pracy. Systemy zbierania informacji na temat skutków zagrożeń i realizowane za ich pośrednictwem badania statystyczne są stale doskonalone w celu uwzględnienia w nich nowych potrzeb wynikających ze zmieniających się warunków wykonywania pracy.

Zagadnienia związane z wymianą doświadczeń dotyczących inspekcji pracy w Polsce i w Niemczech w zakresie monitorowania i kontroli warunków pracy przedstawili w swoich wystąpieniach przedstawiciele instytucji kontrolujących. Reprezentant Głównego Inspektoratu Pracy podzielił się z uczestnikami spotkania szeregiem interesujących doświadczeń z dziedziny bezpieczeństwa warunków pracy w budownictwie. Informację na temat działań inspekcji pracy w Niemczech przedstawił przedstawiciel Ministerstwa Pracy, Spraw Socjalnych, Kobiet i Rodziny Landu Brandenburgia.

■ **18 października** w Warszawie, w siedzibie Wyższej Szkoły Ekologii i Zarządzania, odbyły się warsztaty dla pielęgniarek i białego personelu pt. „Pokonaj stres”, organizowane przez Wydawnictwo Unimedia Sp. z o.o. na zlecenie Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

WHO szacuje, że do 2020 r. problemy natury psychicznej stanowiąc będą jedną z podstawowych przyczyn niezdolności do pracy. Już obecnie stres jest drugim, najczęściej odnotowywanym problemem zdrowotnym związanym z pracą zawodową.

W spotkaniu „Pokonaj stres” uczestniczyło około 80 osób reprezentujących warszawskie placówki ochrony zdrowia, zainteresowanych tematyką nabywania umiejętności działania w stresie i radzenia sobie z nim w życiu zawodowym.

Zebrani wysłuchali wykładu dr Małgorzaty Waszkowskiej z Instytutu Medycyny Pracy w Łodzi na temat przyczyn, skutków, źródeł, symptomów stresu, definiowanego jako psychofizyczna odpowiedź organizmu na zagrożenia i wyzwania występujące w środowisku pracy. Podczas zajęć praktycznych (warsztatów) przedstawione zostały techniki umysłowego i fizycznego radzenia sobie ze stresem, napięciem nerwowym, frustracją. W tej części seminarium znalazły się zagadnienia dotyczące m.in. określenia własnych zasobów fizycznych i psychicznych – umiejętność czerpania z zasobów, relacji międzyludzkich w pracy jako zasobu i źródła udręki; asertywność – szanując innych dajesz sobie szansę; samokontrola – poznawanie wachlarza sposobów radzenia sobie ze stresem, techniki relaksacyjne.

■ **29 października** w Warszawie, w siedzibie Centralnego Instytutu Ochrony Pracy – Państwowego Instytutu Badawczego, odbyło się otwarcie wystawy plakatów „Stres XXI wieku” związanej z XXII edycją ogólnopolskiego konkursu dla profesjonalistów na plakat dotyczący bezpieczeństwa pracy. Organizatorem konkursu był Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy przy współpracy Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie, Łodzi i Warszawie. Patronat nad konkursem objęli Minister Pracy i Polityki Społecznej oraz Główny Inspektor Pracy.

W ciągu 16 lat realizacji konkursu nadesłanych zostało łącznie ponad 4,2 tys. projektów plakatów, spośród których ponad tysiąc zaprezentowano na wystawach pokonkursowych, w katalogach i w prasie branżowej. Celem konkursu jest uzyskanie oryginalnych projektów plakatów promujących problematykę bezpieczeństwa i ochrony zdrowia człowieka w środowisku pracy, zwracających uwagę na zagrożenia występujące w różnych dziedzinach gospodarki i w różnych grupach zawodowych.

Tematem tegorocznej edycji konkursu był stres XXI wieku. Stan dyskomfortu psychicznego towarzyszy nam od zawsze i jest nieodłącznym elementem naszej codzienności. Zapobieganie niekorzystnym skutkom stresu w miejscu pracy wymaga prewencyjnego podejścia do tej problematyki. Odpowiednio przygotowane plakaty wspomagają działania na rzecz prewencji wypadkowej oraz przypominają o konieczności przestrzegania zasad bezpieczeństwa pracy. Poprzez obrazowanie skutków w oryginalny sposób pokazują, jak można uniknąć zagrożeń.

Na tegoroczny konkurs wpłynęło 130 projektów. Prace nadesłali artyści plastycy oraz profesorowie i studenci wyższych uczelni plastycznych w kraju i za granicą. Formy artystyczne oceniało jury złożone z przedstawicieli środowisk twórczych, nauki, resortów zdrowia i pracy, związków zawodowych, a także przedstawicieli przedsiębiorstw, których działalność jest bezpośrednio związana z tematyką danej edycji. W bieżącym roku przyznane zostały trzy nagrody główne – pierwsza dla Macieja Mytnika, druga dla Szymona Szymankiewicza, trzecia dla Agnieszki Placek. Pięć plakatów uhonorowano równorzędnymi wyróżnieniami, a 50 prac zostało wybranych do zaprezentowania na wystawach pokonkursowych organizowanych w Warszawie i Krakowie.

Przedsięwzięciem towarzyszącym konkursowi dla profesjonalistów był konkurs plastyczny dla uczniów szkół podstawowych. Wzięło w nim udział ponad 800 uczniów, a nagrodzone prace można było obejrzeć podczas uroczystości otwarcia wystawy pokonkursowej. Laureaci konkursu dziecięcego, wyłonieni w dwóch kategoriach wiekowych: klasy I–III oraz IV–VI, otrzymali dyplomy i nagrody rzeczowe.

Irena Sajkowska
Departament Prewencji i Rehabilitacji