



Zdravé pracoviště **SI POSVÍTÍ NA FYZICKOU ZÁTĚŽ**



Evropská agentura pro
bezpečnost a ochranu
zdraví při práci



Zdravé pracoviště

Mapování těla a rizik v rámci prevence muskuloskeletálních poruch

Hlavní body

- Mapování těla je technika, kterou mohou využít zaměstnavatelé a zástupci zaměstnanců k získávání poznatků od skupin zaměstnanců ohledně dopadů práce na jejich tělo, jako jsou muskuloskeletální bolesti.
- Zaměstnanci používají barevné fixy nebo nálepký, kterými na nákrese lidského těla označují místa, kde pociťují bolest. Souhrnné výsledky tohoto druhu mapování mohou:
 - rozpoznat soubory problémů, které mohou vyžadovat další šetření,
 - sloužit k povzbuzení zaměstnanců, aby diskutovali o řešených jimi oznámených problémech.
- Mapování rizik je obdobná metoda sloužící k hromadnému získávání informací. Zaměstnanci používají barevné fixy nebo nálepký, kterými na schémata pracoviště označují místa, kde se vyskytují rizika.
- Výsledky mapování lze využít jako součást hodnocení a přezkumu rizik, avšak formální hodnocení rizik nenahrazují.

Všechny informační listy a další materiály pro kampaň jsou k dispozici ke stažení na internetových stránkách kampaň Zdravé pracoviště agentury EU-OSHA (<https://healthy-workplaces.eu/cs>).

Zdravé pracoviště si posvítí na fyzickou zátěž

Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (EU-OSHA) organizuje v letech 2020–2022 celoevropskou kampaň za účelem zvýšení povědomí o muskuloskeletálních poruchách (MSD) souvisejících s prací a o důležitosti jejich prevence. Cílem je povzbudit zaměstnavatele, zaměstnance a další zúčastněné strany při společné práci k prevenci MSD a rovněž podporovat dobrou muskuloskeletální kondici zaměstnanců v EU.

Důležitost účasti zaměstnanců

Konzultace se zaměstnanci a jejich aktivní účast je zásadní pro zajištění dostatečného hodnocení rizika MSD a pro výběr takových opatření, která je budou účinně řešit. Z tohoto důvodu mají zaměstnavatelé právní povinnost otázky bezpečnosti a ochrany zdraví konzultovat se zaměstnanci. Zaměstnanci vědí, jaké bolesti pociťují a které aspekty jejich práce je mohou spouštět, a protože znají své úkoly a rozumí přidělené práci do detailů, mohou přijít s nápady na praktická řešení problémů, s nimiž se setkávají. Je rovněž důležité, aby se zaměstnanci cítili být součástí řešení a byli zapojeni do jejich zavádění, jestliže se mění způsob výkonu práce. Bez dostatečného zapojení zaměstnanců šance na nalezení správného řešení a jeho úspěšného zavedení značně klesají. Příklady správných postupů získané agenturou EU-OSHA poskytují jasně důkazy o důležitosti účasti zaměstnanců (*Worker participation practices: a review of EU-OSHA case studies – Postupy účasti zaměstnanců: přehled případových studií EU-OSHA*, dostupné zde: <https://osha.europa.eu/en/publications/worker-participation-practices-review-eu-osha-case-studies/view>).

Principy účasti zaměstnanců

Účast zaměstnanců je jednoduchý obousměrný proces probíhající mezi zaměstnavateli a jejich zaměstnanci nebo zástupci zaměstnanců. Principy jsou stejné bez ohledu na velikost organizace, ačkoliv forma jejich uplatnění se může lišit v závislosti na vnitrostátní právní úpravě. Těmito principy jsou:

- vzájemný rozhovor – naslouchat tomu, co lidé říkají, nechat se poučit a podle toho jednat,
- hledání a sdílení názorů a informací,
- diskuze o problémech ve vhodnou dobu,
- zvážení názoru každého ze zúčastněných,
- společné rozhodování,
- vzájemná důvěra a respekt.

Mapování

Jedním ze způsobů aktivního zapojení skupin zaměstnanců do vyhledávání a hodnocení rizik a rozhodování o řešeních jsou interaktivní metody mapování těla a mapování rizik. Tento druh mapování se využívá ke shromažďování informací o zdravotních problémech zaměstnanců pomocí vizuálních snímků s cílem upozornit na časté problémy za účelem dalšího šetření nebo opatření, které slouží jako alternativa například k dotazníkům. Mapování těla a mapování rizik jsou obzvláště užitečné metody k získání informací o příznacích MSD souvisejících s riziky na pracovišti, které poskytují základ pro skupinovou diskusi.

Tyto interaktivní techniky se zpravidla používají při poradách nebo workshopech se skupinou zaměstnanců, kterým umožňují diskutovat o svém pracovišti, jeho vlivu na své zdraví a zlepšeních, která lze učinit. Mapování zaměstnancům také umožní rozeznat, zda jejich problém skutečně souvisí s prací. Je možné, že konkrétní bolesti trpí jeden člověk, jestliže však mapování těla ukáže, že tuto bolest sdílí všichni, svědčí to o její pravděpodobné souvislosti s prací.

Výsledky poté mohou být podkladem pro hodnocení rizik a následné přezkumné procesy.

Mapování těla — je nástroj umožňující zaměstnancům sejít se k diskusi o vlivu práce na své zdraví. Dosud byl využíván především k rozeznání muskuloskeletálních problémů a ergonomických rizik, je však stejně účinný pro dokumentaci jiných zdravotních problémů, například stresu.

Mapování rizik — je technika pomáhající rozeznat jakákoli rizika na pracovišti, například stres nebo rizika chemická, fyzická, způsobená uspořádáním pracoviště či biologická, a věnovat jim přednostní pozornost.



Mapování těla

Bezpečností rizika na pracovišti lze snadno postřehnout při kontrole pracoviště, ale zjistit, jak může práce negativně ovlivňovat tělesné schopnosti zaměstnanců, je o mnoho obtížnější. Mapování těla je způsob, jak tuto věc řešit a jak rozeznat společné charakteristiky zdravotních problémů u zaměstnanců působících na konkrétním pracovišti nebo vykonávajících stejnou práci.

Mapa těla je nákres zobrazující lidské tělo z předního a zadního pohledu. Zaměstnanci během společné aktivity používají barevné fixy nebo nálepky, pomocí kterých umísťují body na flipchartovou tabuli s nákresy mapy těla z předního a zadního pohledu, a tím označují místa, kde při práci cítí bolest. Výsledkem je mapa zobrazující trendy v příznacích zaměstnanců.

Společné příznaky lze určit z pohledu na vzniklé uspořádání. Čím více značek je na jednom místě mapy, což znamená více zaměstnanců udávajících stejné příznaky, tím pravděpodobněji se takto ukazuje záležitost spojená s prací, spíše než ojedinělý, individuální problém. Tato technika funguje nejlépe u skupin zaměstnanců vykonávajících stejnou nebo obdobnou práci.

Organizování jednání o mapování těla

Pomůcky

- Nákresy těla z předního a zadního pohledu (ve velikosti plakátu nebo v menším formátu). (Pozn.: mapu těla v životní velikosti lze vytvořit obkreslením osoby ležící na zemi.)
- Nákresy mužského a ženského těla od agentury EU-OSHA, k dispozici ke stažení – viz příloha tohoto informačního listu.
- Barevné fixy nebo nálepky různých barev k označení různých příznaků. Například:
 - **červená** pro bolest,
 - **modrá** pro řezné rány a modřiny,
 - **zelená** pro nemoci,
 - **černá** pro příznaky stresu,
 - **žlutá** pro jakékoli další příznaky.
- Flipchartové tabule, papíry a fixy pro skupinovou práci a sezení určená k poskytnutí zpětné vazby, během nichž účastníci diskutují nad dokončenou mapou těla.

Aktivita

1. Mapování příznaků

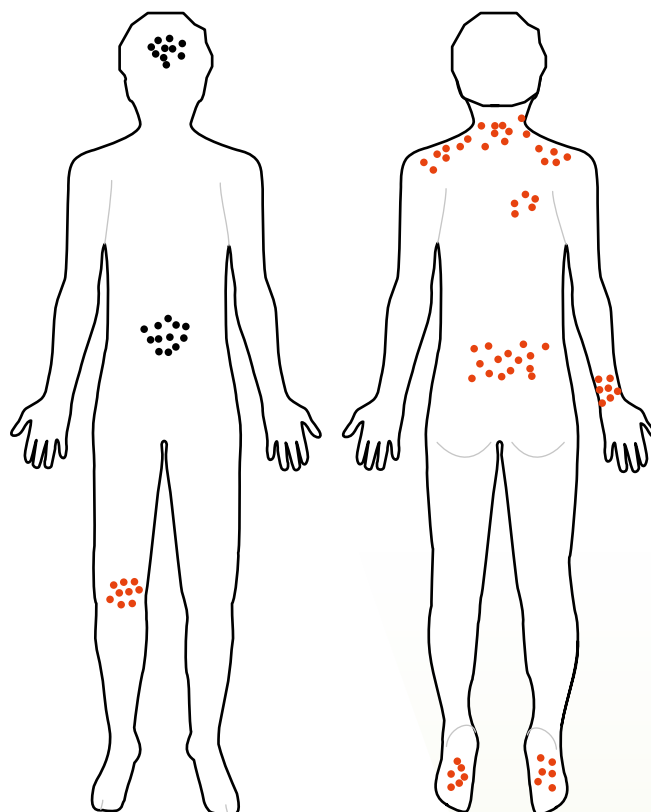
Požádejte zaměstnance, aby umístili nálepky nebo barevné body na mapu těla tam, kde cítí bolest.

Při umísťování nálepek je požádejte, aby krátce vysvětlili, proč je nalepili právě na dané místo, a poznamenejte si jejich odpovědi.

Požádejte je, aby se zamysleli nad bolestí svalů i nad dalšími riziky, jako jsou příznaky stresu (např. bolest hlavy) nebo pocity přílišného horka či chladu, neboť ty mohou mít také vliv na rizika MSD.

Mapa těla může pomoci určit, zda je konkrétní příznak problémem pouze jednoho zaměstnance, nebo všech, a to když se začnou objevovat shluky příznaků.

● Bolesti ● Příznaky stresu



Přední pohled Zadní pohled

2. Diskuze o příznacích

Poté, co všichni zaměstnanci na mapu těla umístí nálepky nebo barevné body, požádejte je, aby si ji společně prohlédli a diskutovali o tom, co vidí. Můžete položit některé z následujících otázek:

- Vidíte shluky bodů nebo nějaké systematické uspořádání?
- Vidíte nějaké odlišnosti?
- Dokážete určit a vysvětlit, co tyto shluky mohou znamenat ve spojitosti s muskuloskeletálními zdravotními problémy, jako jsou bolest či chronické choroby? (Na mapu lze přidat nálepky a naznačit jimi, k čemu by se shluky mohly vztahovat.)

3. Určení rizik – jaké myslíte, že mohou být příčiny?

Poté, co určíte příznaky, prodiskutujte se skupinou možné příčiny. Můžete položit některé z následujících otázek:

- Dokážete určit různé druhy rizik?
- Vidíte v určených rizicích nějaké systematické uspořádání nebo zvláštnosti?

Odpovědi zaznamenejte na tabuli. Tuto část je možné provést tak, že účastníky rozdělíte do menších skupin a každá z nich posléze sdělí svůj názor celé skupině.

Všechny příčiny nemusí souviset s prací, ale čím více zaměstnanců udává stejné příznaky, tím pravděpodobněji v nich práce nebo pracovní prostředí hrají roli.

4. Určení řešení a priorit pro další činnost – můžete navrhnout nějaká řešení?

Uzavřete setkání tím, že požádáte skupinu o diskuzi nad možnostmi, jaká řešení lze navrhnout a jaké lze určit priority. Tuto část je opět možné provést v menších skupinách, které následně mohou sdílet svůj názor celé skupině.

Mapování rizik

Mapování rizik je podobný typ společné aktivity využívaný k získávání informací o rizicích na pracovišti. Zaměstnanci používají barevné fixy nebo nálepky, s jejichž pomocí na nákresu svého pracoviště označují přítomná rizika. Mapování rizik pomáhá zaměstnancům vizualizovat své pracoviště a existující rizika.

Vedení setkání s mapováním rizik

Pomůcky

- Flipchartové tabule a papíry.
- Barevné fixy nebo nálepky, které lze použít následujícími způsoby:
 - jednou z možností je použití barev k určení různých rizik:
 - červená** pro rizika související s uspořádáním pracoviště (např. ergonomie),
 - modrá** pro fyzikální rizika (např. hluk, teplo),
 - černá** pro psychická rizika (např. stres, práce na směny),
 - zelená** pro chemická rizika a
 - hnědá** pro biologická rizika.

– Další možností je více se soustředit na MSD:

oranžová pro rizika související s ruční manipulací s břemeny;

žlutá pro monotónní práci;

růžová pro postavení těla (např. nepřírozené polohy, statické polohy);

fialová pro intenzivní pohyby;

červená pro rizika související s pracovními úkoly a vybavením (např. špatná ergonomie) a

černá pro organizaci práce a stres (např. tempo/intenzita, přestávky, pracovní zátěž/nároky, kontrola při výkonu práce).

Aktivita

Požádejte skupinu zaměstnanců, kteří pracují na stejném pracovišti, aby nakreslili svůj pracovní prostor, včetně jeho vybavení, sebe a kolegů. (Pozn.: Lze použít i schéma vlastních pracovních prostor. Požádejte je, aby barevnými nálepkami nebo fixy označili rizika.

1. Zmapujte pracovní prostory

Zadejte účastníkům, aby pracovali ve skupině a:

- nakreslili fyzické uspořádání svých pracovních prostor,
- zakreslili do něj také spolupracovníky (stačí jednoduché figury znázorněné několika čarami),
- nakreslili všechna existující rizika,
- popsali tato rizika, např. horké povrchy,
- barevně označili kategorie rizik.



2. Diskutujte o rizicích

Po dokončení kresby mapy požádejte zaměstnance o postřehy, které z ní odvozují. Můžete položit některé z následujících otázek:

- Jsou viditelná nějaká systematická uspořádání nebo častá rizika?
- Překvapuje vás cokoliv z toho, co vidíte?
- Proč se právě tato rizika objevují?
- Která rizika jsou nejdůležitější nebo nejzávažnější?

Odpovědi zaznamenejte na tabuli.

Tuto část je možné provést tak, že účastníky rozdělíte do menších skupin a každá z nich poté sdělí svůj názor celé skupině.

3. Určení řešení a priorit pro další činnost – můžete navrhnout nějaká řešení?

Uzavřete setkání tím, že skupině položíte následující otázky:

- Jaká řešení by bylo možné navrhnout? Tuto část lze provést s pomocí tabule se čtyřmi nadpisy: „Riziko“, „Příčina“, „Důsledek“ a „Co se s tím dá dělat?“.
- Jaké lze stanovit priority (např. v závislosti na tom, která rizika jsou nejzávažnější, jaké kroky je možné přijmout z krátkodobého a z dlouhodobého hlediska)?



Podněty pro hodnocení rizik a monitorovací procesy

Výsledky mapování mohou být dále diskutovány zaměstnanci a také bezpečnostními skupinami atd. V případě, že se výsledky využijí jako podnět pro hodnocení rizik, je možné mapování opakovat poté, co budou zavedena preventivní opatření, a tím pomoci zjistit jejich efektivitu. Ovšem přestože techniky mapování mohou sloužit jako podnět pro hodnocení rizik, formální hodnocení rizik nenahrazují. Je velmi důležité na základě výsledků aktivit činit další kroky a poskytnout zaměstnancům zpětnou vazbu, díky níž budou vědět, že jejich pohled na věc a zapojení jsou oceňovány a brány v potaz.

Porovnání příznaků zaměstnanců, kteří pracují ve stejných prostorách nebo vykonávají stejné úkoly, může navíc dopomoci určit sdílené problematické oblasti. Ty lze porovnat s náměty získanými od různých skupin ze stejného pracoviště, a tak zjistit, jak se problémy mezi jednotlivými pracovními pozicemi liší. Pro zjištění názorů z genderového hlediska lze techniky použít s čistě ženskými a čistě mužskými skupinami a následně výsledky porovnat.

Aktivity mapování by měly zahrnovat závěrečný úkol, při němž se zaměstnanci účastní zaznamenávání nejzávažnějších problémů a diskuze o doporučeních – účast zaměstnanců na určování priorit a plánování dalších postupů napomáhá vytvářet plány, které budou fungovat v praxi.

Odbory a mapování

Techniky mapování hojně využívají odbory jako pomocného prostředku pro diskusi mezi svými členy o ochraně zdraví a bezpečnosti a pro zajištění poznatků z průzkumů, které lze použít k vyjednávání se zaměstnavateli. V některých případech odbory prováděly aktivity mapování zpětně (za využití kolektivní paměti zaměstnanců, kdy bylo účelem nakreslit mapu podoby pracoviště v minulosti) s cílem porozumět možným souvislostem mezi prací a chronickými chorobami s dlouhým obdobím latence, například rakovinou.

Příklady aktivit mapování se skupinami zaměstnanců prováděných odbory

Uklízečky z noční směny

Objevily se shluky naznačující bolesti v zápěstí a spodní části zad. Po diskuzi o častých příznacích se zjistilo, že v minulosti byly elektrické leštičky podlah buď uloženy na každém patře a v každé chatě, nebo je nahoru či dolů přenášely dvě uklízečky nebo uklízečka a správce. Provozní změna způsobila, že k dispozici bylo méně přístrojů, což vedlo k nutnosti je častěji fyzicky přemísťovat, včetně přenášení nahoru a dolů po schodech, někdy pouze jednou uklízečkou.

Skupina učitelů

Aktivita mapování odhalila, že se objevily shluky svědčící o bolestech zápěstí, namáhání očí a bolestech spodní části zad. Účastníci přišli s myšlenkou, že je to způsobeno častějším užíváním počítačů a nutností sdílet pracovní místa u počítačů, což vedlo k ergonomickým problémům. Zavedené změny zahrnovaly poskytnutí doporučení k práci, podložek zápěstí a nastavitelných židlí.

Správci a pracovníci stravovacích služeb

Mapování odhalilo, že pracovníci stravovacích služeb trpěli podobnými příznaky únavnosti a bolestí nohou v oblasti bérce a správci únavou, celkovou bolestí a bolestmi hlavy. Úkoly v jídelně byly přerozděleny tak, aby všichni pracovníci měli možnost přestávky od úkolů, které zahrnují nepřetržité stání. Pro správce byl zaveden časový rozvrh ke sledování pracovních činností s cílem rozložit zatížení do celého týdne.

Použití technik mapování ve vzdělávání a odborné přípravě

Jelikož mapování těla je dobrou osvětovou technikou, může úspěšně fungovat ve školních třídách nebo mezi mladými zaměstnanci, kteří nejsou obeznámeni s tím, jak může práce způsobovat bolest.

Jedná se o víceúčelové techniky s možností různých způsobů využití. Mezi návrhy na využití mapování těla a mapování rizik v oblasti vzdělávání patří:

- zadat žákům, aby na mapě třídy označili, co může způsobit bolesti, např. židle, batohy,
- zadat žákům, aby na mapě těla označili, kde po dni stráveném ve škole cítí bolest.

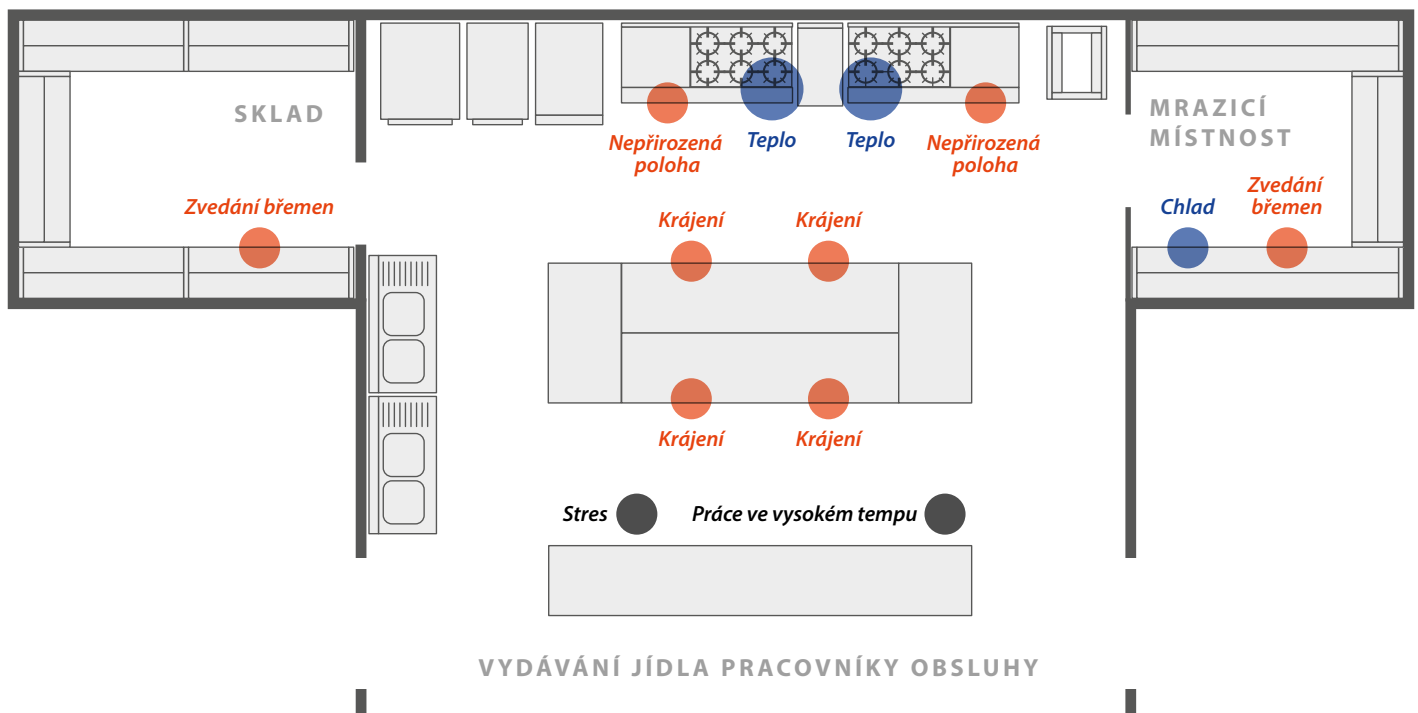
Další metodou je vedení aktivity se studenty, kteří absolvují odbornou přípravu. Studenti společně pracují na vytvoření „map rizik“ zobrazujících rizika, kterým v práci čelí, na jimi nakreslené mapě pracoviště. Z map rizik vytvářejí seznamy rizik. V dalším kroku studenti seznam seřadí dle priorit, například pomocí výběru tří nejdůležitějších rizik, a svoji volbu odůvodní. Následuje brainstorming s cílem určit možné způsoby vyloučení určených rizik. Studenti jsou poté požádáni, aby svou mapu rizik prezentovali zbytku třídy. Tato technika povzbuzuje mladé lidi, aby spolu mluvili o bezpečnosti a vytvářeli společná řešení nalezených problémů.

Dále lze tuto techniku využít u mladých zaměstnankyň v domech s pečovatelskou službou. Zaměstnankyně na sebe vzájemně umísťují nálepky s nápisem „au“ s cílem určit bolesti spojené s různými činnostmi. Poté, co se takto upozorní na časté problémy, například v oblasti zad nebo ramen, a účastnice si je uvědomí, může se diskuse soustředit na otázky typu: „Co tyto bolesti způsobuje?“ a „Jak jim můžeme předejít?“



NAPO :) SAFETY WITH A SMILE)

Příklad mapy rizik



Přínosy a nedostatky technik mapování

Zavedení aktivit mapování prováděných zaměstnanci poskytuje mnoho různých přínosů pro hodnocení rizik a monitorovacích procesů.

Mapování těla například:

- poskytuje data,
- čerpá ze znalostí a zkušeností zaměstnanců,
- interaktivním způsobem zapojuje zaměstnance,
- zapojuje zaměstnance do hodnocení rizik a monitorování,
- zvyšuje informovanost tým, že zaměstnancům pomáhá přemýšlet o jejich pracovišti,
- pomáhá odlišit problémy s prací související a nesouvisející,
- lze využít ve vzdělávání a odborné přípravě ve školách a u studentů odborných škol, jakož i na pracovištích,
- je užitečné tam, kde se vyskytují problémy neznámého původu,
- je zvláště užitečné tam, kde existuje problém se čtením a jazykem; jde o mnohostranně využitelnou metodu, kterou lze přizpůsobit potřebám konkrétní skupiny zaměstnanců.

Některé nedostatky, o kterých je třeba vědět:

- K důkladnému a efektivnímu provedení aktivity je třeba dostatek času.
- Mapování těla může být vnímáno jako vtíravé či příliš osobní a některé zaměstnance může uvádět do rozpaků. Další metodou provedení je vyvěsit plakáty po dobu několika dnů před samotnou aktivitou, například ve společných odpočinkových prostorech, a požádat zaměstnance jednotlivě, aby na mapu umístili své značky. Tento způsob jim umožní, aby si našli chvíli soukromí, v níž to provedou.
- Zaměstnanci potřebují mít v tento proces důvěru a je třeba je ujistit, že výsledky budou použity výhradně pro společné hodnocení rizik, nikoli k monitorování nebo hodnocení zdraví jednotlivých zaměstnanců.

Zdroje doporučení a dalších informací

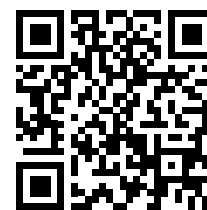
- Health and Safety Executive (britský Úřad pro ochranu zdraví a bezpečnost), „Body mapping tool“ (Nástroj k mapování těla) (<http://www.hse.gov.uk/msd/pdfs/body-mapping-questionnaire.pdf>).
- Victorian Trades Hall Council, Occupational Health and Safety Training Unit (Rada viktoriánských obchodů, Oddělení pro školení v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci), pokyny k mapování těla (<http://www.ohsrep.org.au/tool-kit/ohs-reps-@-work-mapping-/part-1-body-mapping>).
- Hazards Magazine, interaktivní nástroj pro odhalování rizik ze zdrojů svépomocného výzkumu (<http://www.hazards.org/diyresearch/>).
- Health and Safety Executive (Úřad pro ochranu zdraví a bezpečnost), „Slips and trips mapping tool“ (Mapovací nástroj uklouznutí a zakopnutí) (<https://www.hse.gov.uk/slips/mappingtool.pdf>).
- Health and Safety Authority (britský Orgán pro ochranu zdraví a bezpečnost), „Mapping hazards to control slips, trips and falls“ (Mapování rizik pro omezení uklouznutí, zakopnutí a pádů) (https://www.hsa.ie/eng/Topics/Slips_Trips_Falls/High-risk_Areas/Mapping_Hazards/).
- Irish Congress of Trade Unions (Irský kongres odborů), Using Workplace and Body Mapping Tools (nástroje Využití pracoviště a Mapování těla) (https://www.ictu.ie/download/pdf/health_safety_risk_map.pdf).
- Trades Union Congress (anglický a velšský Kongres odborových svazů), Zdraví, bezpečnost a organizace – průvodce pro zástupce (<https://www.tuc.org.uk/sites/default/files/TUC%2025951%20Health%20and%20Safety%20Organising%20Report%20v4%20Lo-res.pdf>). Průvodce obsahuje pokyny k mapování pro odborové organizace.
- Mezinárodní organizace práce, Barefoot Research – Barefoot Research – A worker's manual for organising on work security (Barefoot průzkum – Manuál zaměstnance pro organizaci ve vztahu k bezpečnosti práce) (<https://www.ilo.org/public/english/protection/ses/info/publ/2barefoot.htm>).
- Sekce webových stránek Wigmorising o mapování těla a pracoviště (<https://www.wigmorising.ca/>).

Zdroje EU-OSHA

- *Praktický průvodce Účast zaměstnanců v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci* (<https://osha.europa.eu/cs/publications/worker-participation-occupational-safety-and-health-practical-guide/view>). Tento průvodce poskytuje obecné rady o účasti zaměstnanců.
- „Conversation starter 7: Using body mapping to collect early symptoms of MSDs“ (Pomůcka k zahájení rozhovoru 7: Využití mapování těla ke sběru informací o raných příznacích MSD), v brožuře *Conversation starters for workplace discussions about musculoskeletal disorders* (Podněty k diskusím o muskuloskeletálních poruchách na pracovišti) (<https://osha.europa.eu/cs/tools-and-publications/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about/view>). Toto je aktivita pro vedení diskuze o využití mapování těla.
- Pomůcka pro školení Napo: „Poznejte počáteční příznaky MSD“ (<https://www.napofilm.net/en/learning-with-napo/napo-in-the-workplace/know-early-signs-msds-0>). Součástí materiálů Napo „Porozumění muskuloskeletálním poruchám“. Zde jsou k dispozici pokyny k vedení skupinové aktivity o mapování spolu s krátkým filmem o Napovi.
- „Body mapping for MSDs – using individual body maps“ (Mapování těla pro MSD – použití individuální mapy těla) na stránkách OSHwiki (https://oshwiki.eu/wiki/Body_mapping_for_MSDs_-_using_individual_body_maps).
- „Hazard mapping and MSDs“ (Mapování rizik a MSD) na stránkách OSHwiki (https://oshwiki.eu/wiki/Hazard_mapping_and_MSDs).

Zdroje s nákresey pro mapování těla

- Nákresey mužského a ženského těla od agentury EU-OSHA ke stažení - viz příloha tohoto informačního listu
- Šablony obrysu těla: <https://osha.europa.eu/cs/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view> (Příloha 2).
- Obrysy těla zdarma v Clipart Library (Knihovně klipartů): <http://clipart-library.com/person-outline.html>
- Unite the Union (britská a irská unie odborů, *Negotiators' Guide – Women's health, safety and well-being at work* (Pokyny pro vyjednavače – Zdraví, bezpečnost a dobré podmínky žen v pracovním prostředí) (<https://unitetheunion.org/media/1480/womens-health-safety-well-being-at-work-unite-guide.pdf>). Obsahuje mapy těla pro pokladní a řidiče.



www.healthy-workplaces.eu