

## **ΧΕΙΡΩΝΑΚΤΙΚΗ ΔΙΑΚΙΝΗΣΗ ΦΟΡΤΙΩΝ**

### **Επίπεδο I**

---

Το εργαλείο που χρησιμοποιείται στο Επίπεδο I είναι ένας **Κατάλογος Ελέγχου**, ο οποίος χρησιμοποιείται για τον προσδιορισμό των χαρακτηριστικών των κινδύνων που ενέχει η χειρωνακτική διακίνηση φορτίων (Χ.Δ.Φ.) και επικεντρώνεται μόνο στην περιγραφή του αντικειμενικού σωματικού φόρτου εργασίας.

Η εφαρμογή του δεν απαιτεί ιδιαίτερη προσπάθεια, δεν απαιτούνται μετρήσεις και βασίζεται στην πείρα του χρήστη. Ως εκ τούτου, είναι πολύ σημαντικό να χρησιμοποιεί κανείς την κοινή λογική, να συνεργάζεται με τους εργαζομένους και να συγκρίνει τα αποτελέσματα με παρόμοιες καταστάσεις.

Ο κατάλογος ελέγχου αποτελείται από 19 ερωτήματα που αφορούν τα χαρακτηριστικά του φόρτου και των συνθηκών εργασίας, τα οποία απαντώνται με «ναι» ή «όχι». (Εάν υπάρχουν ασάφειες ως προς τις απαντήσεις, πρέπει να πραγματοποιείται η αξιολόγηση κινδύνου στο επίπεδο II). Επίσης, η αξιολόγηση των προσωπικών κινδύνων όπως ακατάλληλη σωματική διάπλαση για την εκτέλεση της συγκεκριμένης εργασίας, ακαταλληλότητα των ενδυμάτων, των υποδημάτων ή άλλων προσωπικών ειδών που φέρει ο εργαζόμενος, ανεπάρκεια ή ακαταλληλότητα των γνώσεων ή της εκπαίδευσης, δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί στον κατάλογο ελέγχου του επιπέδου I.

**Ο Κατάλογος Ελέγχου επισυνάπτεται ως Παράρτημα.**

### **Στόχοι**

---

- Περιγραφή της εργασίας προς εκτέλεση, των σωματικών απαιτήσεων και των συνθηκών
- Προσδιορισμός των χαρακτηριστικών κινδύνου βάσει του παραρτήματος της κοινοτικής οδηγίας

### **Προϋποθέσεις εφαρμογής**

---

- Καθολική εφαρμογή
- Γνώση του αντικειμένου της εργασίας

### **Προσπάθεια**

---

Περίπου μισή ώρα, ανάλογα με την πολυπλοκότητα της εργασίας

## Παρατηρήσεις

---

Σύμφωνα με το παράρτημα της οδηγίας του Συμβουλίου, λαμβάνονται υπόψη διάφορα χαρακτηριστικά πίεσης που ενέχει η Χ.Δ.Φ.:

- Εμβιομηχανική καταπόνηση οστών, αρθρώσεων και μυών ως αποτέλεσμα των δυνάμεων που πρέπει να ασκηθούν για την πραγματοποίηση της εκάστοτε ενέργειας και αφύσικων στάσεων του σώματος
- Μυϊκή κόπωση ως αποτέλεσμα εντατικής, συχνής ή παρατεταμένης άσκησης δύναμης
- Καταπόνηση του καρδιαγγειακού συστήματος λόγω βαριάς σωματικής εργασίας
- Κίνδυνος για την υγεία λόγω χαρακτηριστικών του φορτίου (ογκώδες, ολισθηρό, υπερβολικά μεγάλο)
- Κίνδυνος ατυχήματος λόγω χαρακτηριστικών του φορτίου (υπερβολικά βαρύ, καυτό, αιχμηρό, μετατοπίσιμο)
- Κίνδυνος ατυχήματος λόγω χαρακτηριστικών του περιβάλλοντος εργασίας (δάπεδο ανώμαλο ή ολισθηρό, περιορισμένος χώρος για την κίνηση των εργαζομένων, εμπόδια, ανεπαρκής φωτισμός)

## Παράρτημα

# Χειρωνακτική διακίνηση φορτίων – Προσδιορισμός κινδύνων Κατάλογος ελέγχου

Εταιρεία \_\_\_\_\_

Ημ/νία \_\_\_\_\_



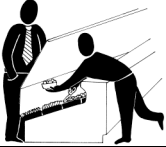







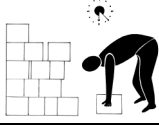

Χώρος εργασίας/δραστηριότητα \_\_\_\_\_

Υπογραφή \_\_\_\_\_

Είδη χειρωνακτικής διακίνησης φορτίων	Διάρκεια, συχνότητα		Ένταση**)	
	Μερικές φορές	Πολλές φορές*)	Χαμηλή	Υψηλή
<b>Μεταφορά</b> ανύψωση, μετακίνηση, ισορρόπηση, καταβίβαση 				
<b>Επεξεργασία</b> ανύψωση, κράτημα, χειραγώγηση 				
<b>Μεταφορά</b> ώθηση, έλξη, ελιγμοί 				

\*) Σύνθηες μέρος /στοιχείο της εργασίας \*\*) Αξιολόγηση βάσει εμπειρίας: Οι εργαζόμενοι νιώθουν ότι η εργασία είναι βαριά; Είναι εμφανής η προσπάθεια που καταβάλλουν; Είναι πολύ εξαντλημένοι μετά τη βάρδια, υπάρχουν παράπονα, διατυπώνονται αιτήματα για επανασχεδιασμό ή ενδείξεις αυξημένων απουσιών ή ατυχημάτων;

Περιγραφή εργασιών (βάσει της Οδηγίας του Συμβουλίου)			
χαρακτηριστικό	ΕΙΚ.	ναι	όχι
<b>Χαρακτηριστικά του φορτίου</b>			
Υπερβολικά βαρύ ή υπερβολικά μεγάλο			
Ογκώδες ή δύσκολο στο πιάσιμο			
Βρίσκεται σε ασταθή ισορροπία ή έχει περιεχόμενο που μπορεί να μετατοπιστεί			
Βρίσκεται σε θέση που επιβάλλει το πιάσιμο ή το χειρισμό του σε απόσταση από τον κορμό ή με σκυμμένο ή στραμμένο πλάγιως τον κορμό,			
Ενδέχεται, λόγω του εξωτερικού του σχήματος ή/και της σύστασής του, να προκαλέσει κακώσεις στον εργαζόμενο, ιδίως σε περίπτωση πρόσκρουσης.			
<b>Απαιτούμενη σωματική προσπάθεια</b>			
Είναι υπερβολικά σημαντική			

Μπορεί να καταβληθεί μόνο με στροφή του κορμού			
Μπορεί να συνεπάγεται απότομη μετακίνηση του φορτίου			
Καταβάλλεται με το σώμα σε ασταθή θέση			
<b>Χαρακτηριστικά του χώρου εργασίας</b>			
Ο ελεύθερος χώρος, ιδίως κατά την κατακόρυφη έννοια, είναι ανεπαρκής για την εκτέλεση της συγκεκριμένης εργασίας,			
Το δάπεδο είναι ανώμαλο και συνεπώς παρουσιάζει κινδύνους πρόσκοψης ή είναι ολισθηρό για τα υποδήματα του εργαζόμενου,			
Η τοποθεσία ή ο χώρος εργασίας δεν επιτρέπει στον εργαζόμενο να διακινήσει χειρωνακτικά το φορτίο σε ασφαλές ύψος ή με καλή στάση του σώματός του			
Το δάπεδο ή το επίπεδο πάνω στο οποίο εκτελείται η εργασία είναι ανισοϋψή, γεγονός που συνεπάγεται το χειρισμό του φορτίου σε διάφορα επίπεδα			
Το δάπεδο ή το σημείο στήριξης είναι ασταθής,			
Η θερμοκρασία, η υγρασία ή η κυκλοφορία του αέρα είναι ακατάλληλες.			
<b>Απαιτήσεις της εργασίας</b>			
Υπερβολικά συχνές ή παρατεταμένες σωματικές προσπάθειες που επηρεάζουν τη σπονδυλική στήλη			
Ανεπαρκής χρόνος σωματικής ανάπαυσης ή ανάκτησης δυνάμεων			
Υπερβολικές αποστάσεις ανύψωσης, καταβίβασης ή μεταφοράς			
Ρυθμός εργασίας που επιβάλλεται από διαδικασία που δεν μπορεί να ρυθμίσει ο εργαζόμενος	