

## ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ 2019

SWISSPORT CYPRUS LTD

### Περιεχόμενα:

- 1. Παράδειγμα Καλής Πρακτικής – Παράρτημα I**
- 2. Τεκμηρίωση Παραδείγματος Καλής Πρακτικής**
  - 2.1 Πρώτη επίσημη ανακοίνωση της εκστρατείας στο προσωπικό
  - 2.2 Αφίσα εκστρατείας η οποία σχεδιάστηκε για ενίσχυση της ενημέρωσης του προσωπικού
  - 2.3 Δείγμα των Πιστοποιητικών «Manual Handling Coach» για τους υπεύθυνους φόρτωσης που εκπαιδεύτηκαν από τον Ιατρό Εργασίας της Εταιρείας (για λόγους προσωπικών δεδομένων τα πιστοποιητικά που αναγράφουν τα ονόματα όλων των υπαλλήλων δεν μπορούν να επισυναφθούν)
  - 2.4 Βίντεο από τις ασκήσεις προθέρμανσης επισυνάπτεται ξεχωριστά
  - 2.5 Φωτογραφίες από τις δοκιμές της στολής liftsuit στη Λάρνακα και σύνδεσμος από το βίντεο επίδειξης της στολής στο αεροδρόμιο της Ζυρίχης
  - 2.6 Φύλλα αξιολόγησης των εργαζομένων που συμμετείχαν στις δοκιμές
  - 2.7 Η παρουσίαση από τον υπεύθυνο σχεδιασμού και ανάπτυξης της στολής liftsuit
  - 2.8 Η δεύτερη επίσημη ανακοίνωση σχετικά με την εκστρατεία στο προσωπικό
  - 2.9 Οι προσωπικές κάρτες τσέπης που διαμοιράστηκαν στο προσωπικό με τις βέλτιστες πρακτικές χειρισμού χειρωνακτικής διακίνησης φορτίου

## 1. Παράδειγμα Καλής Πρακτικής – Παράρτημα Ι

### Παράρτημα Ι

#### 1. Πρότυπο παρουσίασης

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ	
<b>ΘΕΜΑ</b>	Χειρωνακτική Διαχείριση Φορτίου
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΤΗΣ ΛΥΣΗΣ</b>	Εκστρατεία «Εργασία/Υγεία/Εργονομία»
<b>ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ</b>	Swissport Cyprus Ltd
<b>ΑΡΙΘ. ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ</b>	789 (Μόνιμο προσωπικό – 377 , Εποχιακό προσωπικό – 412)
<b>Χώρα</b>	ΚΥΠΡΟΣ
<b>Διεύθυνση</b>	Office 2, Larnaka International Airport, P.O BOX 43016, 6650
<b>Τηλ.:</b>	24008781 / 24008522
<b>Φαξ:</b>	24008782
<b>Ηλ. Ταχ.:</b>	Christos.Christou@swissport.com
<b>Αρμόδιος επικοινωνίας</b>	Χρίστος Χρίστου Health & Safety Manager
<b>ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΕΙ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ</b>	Swissport Cyprus Ltd
<b>Χώρα</b>	ΚΥΠΡΟΣ
<b>Διεύθυνση</b>	Office 2, Larnaka International Airport, P.O BOX 43016, 6650
<b>Τηλ.:</b>	24008781 / 24008522
<b>Φαξ:</b>	24008782
<b>Ηλ. Ταχ.:</b>	<a href="mailto:Christos.Christou@swissport.com">Christos.Christou@swissport.com</a>
<b>Αρμόδιος επικοινωνίας</b>	Χρίστος Χρίστου Health & Safety Manager

<b>ΤΟΜΕΑΣ</b>	<b>Αεροπορική Βιομηχανία – Υπηρεσίες Εξυπηρέτησης Εδάφους</b>
<b>ΚΑΘΗΚΟΝ</b>  Η εταιρεία Swissport Cyprus Ltd δραστηριοποιείται στους Διεθνείς Αερολιμένες Λάρνακας και Πάφου παρέχοντας υπηρεσίες εδάφους (Εξυπηρέτηση Πελατών, Κέντρο Συντονισμού Λειτουργιών, Φόρτωση/ Εκφόρτωση και Καθαρισμό Αεροσκαφών).	
<b>ΠΡΟΒΛΗΜΑ (κίνδυνος/επικινδυνότητα/συνέπεια)</b>  Η φύση της εργασίας στο τμήμα της Ράμπας απαιτεί τη χειρωνακτική διαχείριση φορτίου για φορτοεκφόρτωση αποσκευών σε αεροσκάφη αεροπορικών εταιρειών που εξυπηρετεί η εταιρεία Swissport Cyprus. Η έκθεση σε τυχόν τραυματισμούς στο μυοσκελετικό σύστημα αποτελεί έναν βασικό κίνδυνο για τους εργαζομένους λόγω της συχνής και επαναλαμβανόμενης διαχείρισης φορτίου αλλά και σε πολλές περιπτώσεις την υιοθέτηση στρεβλών στάσεων που υιοθετούνται από το προσωπικό, παρά τη επανειλημμένη διεξαγωγή σεμιναρίων σε αυτό το θέμα.	

## ΛΥΣΗ (πρόληψη κινδύνου)

Στα πλαίσια των προσπαθειών της Διοίκησης της Εταιρείας για την προώθηση ενός πιο υγιούς τρόπου ζωής με το πρόγραμμα Eu Zην (Well-Being) που έχει ήδη ξεκινήσει από το προηγούμενο έτος (2018), φέτος εστιάζουμε τις προσπάθειες μας στη χειρωνακτική εργασία με την εκστρατεία «Εργασία-Εργονομία-Υγεία».

Η εκστρατεία επικεντρώνεται σε θέματα εργονομίας και μέσω καινοτόμων πρακτικών στοχεύει στην πρόληψη και μείωση τυχόν κινδύνων που πιθανόν να εκτίθεται το προσωπικό λόγω της χειρωνακτικής διαχείρισης φορτίου. Στην εκστρατεία περιλαμβάνονται:

- Εισαγωγή της εκστρατείας με σύντομα σεμινάρια ενημέρωσης/ευαισθητοποίησης αναφορικά με τη χειρωνακτική εργασία και ιδιαίτερη έμφαση στις σωστές πρακτικές χειρισμού φορτίου
- Παροχή πρακτικής εκπαίδευσης των υπεύθυνων ομάδων φόρτωσης (loadmasters) σαν σύμβουλοι σύντομων ασκήσεων χαλάρωσης και ενδυνάμωσης των μυών πριν ή μετά την φόρτωση/εκφόρτωση αεροσκαφών, από τον Ιατρό Εργασίας της Εταιρείας
- Σχεδιασμό και διανομή προσωπικών καρτών τσέπης με τις βέλτιστες πρακτικές χειρισμού χειρωνακτικής διαχείρισης φορτίου
- Βασικό πυλώνα της εκστρατείας αυτής αποτελεί η υιοθέτηση μιας πρωτοποριακής στολής υποστήριξης φορτίου (liftsuit), υψηλής τεχνολογίας. Η εταιρεία Swissport Κύπρου, αποτελεί έναν από τους τρεις σταθμούς\* στο διεθνές δίκτυο της Swissport International που σε συνεργασία με το πανεπιστήμιο ETH της Ζυρίχης, έχει ενταχθεί στο πρωτοποριακό πιλοτικό πρόγραμμα που αξιολογεί τη χρήση των πιο πάνω υποστηρικτικών μηχανισμών για χειρωνακτική διαχείριση φορτίου. Ο μηχανισμός αυτός υποστηρίζει τις κινήσεις διαχείρισης κατά τη διάρκεια χειρισμού φορτίου, μειώνοντας την καταπόνηση στο σώμα των εργαζομένων. Στις 29 και 30 Μαΐου 2019 η Swissport Cyprus, σε συνεργασία με τον κύριο Volker Paul Bartenbach\*\* από το Πανεπιστήμιο ETH της Ζυρίχης έλαβε μέρος στις δοκιμές της στολής liftsuit. Προσωπικό που εργάζεται στο τμήμα της Ράμπας και από τους δύο σταθμούς Λάρνακας και Πάφου συμμετείχαν στις δοκιμές υπό πραγματικές συνθήκες εργασίας και απάντησαν στα φύλλα αξιολόγησης που τους δόθηκαν.

\*Οι αρχικές δοκιμές έχουν γίνει στους σταθμούς της Βασιλείας και της Ζυρίχης στην Ελβετία.

\*\* PhD Pioneer Fellow- Rehabilitation Engineering Lab, Department of Health Sciences and Technology (D-Hest), ETH Zurich

## ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Σύμφωνα με τα σχόλια και τις παρατηρήσεις του προσωπικού που δοκίμασαν τη στολή, έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα ωφέλιμη στη διαχείριση αποσκευών μέσα στο αμπάρι του αεροσκάφους αλλά και στη διαχείριση βαριών φορτίων.\* Το προσωπικό ανταποκρίθηκε θετικά στις δοκιμές και επισήμανε ότι η υποστήριξη της πλάτης και του κάτω μηρού σε όρθια αλλά και σε καθιστή στάση ήταν αισθητά αντιληπτή κατά τις βραχυπρόθεσμες δοκιμές και ένιωθαν λιγότερο καταπονημένοι από ότι συνήθως μετά τη φόρτωση/εκφόρτωση αποσκευών σε αεροσκάφη.

Οι παρατηρήσεις και τα σχόλια των εργαζομένων, έχουν ληφθεί υπόψη από την ομάδα σχεδιασμού της στολής, αφού είχαν την ευκαιρία να προτείνουν αλλαγές που θα ήταν ιδιαίτερα χρήσιμες σε αυτούς. Η νέα ανεπτυγμένη στολή στόχο έχει τη βελτίωση σε ζητήματα που παρατηρήθηκαν και αναφέρθηκαν από τους ίδιους τους εργαζομένους κατά τις δοκιμές όσον αφορά θέματα εφίδρωσης κατά τη χρήση και εφαρμογής στο σώμα. Εκτιμάται ότι η νέα έκδοση θα είναι έτοιμη στα μέσα Ιουλίου και η Swissport Κύπρου θα συμμετάσχει στις τελικές δοκιμές της νέας έκδοσης liftsuit ενώ το προϊόν θα είναι έτοιμο για πλήρη υιοθέτηση μέχρι το τέλος του 2019.

\*Το ελαστικό με το οποίο είναι κατασκευασμένη η στολή liftsuit επιτρέπει την αποθήκευση ενέργειας όταν ο εργαζόμενος σκύβει κάτω και έπειτα η ενέργεια αυτή απελευθερώνεται για να στηρίξει τους εργαζόμενους όταν τραβούν το φορτίο πίσω. Τα εργαστηριακά αποτελέσματα που έχουν διεξαχθεί στη Ζυρίχη έχουν δείξει ότι οι μυϊκές δραστηριότητες ενός εργαζόμενου παρουσιάζουν μειωμένη ένταση κατά 10-30% όταν φορούν τη στολή liftsuit.

## ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ/ΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Η εξασφάλιση ότι το προσωπικό είναι ενήμερο για θέματα που αφορούν την εργονομία, έχουν επαρκή κατάρτιση όσον αφορά τις σωστές τεχνικές διαχείρισης φορτίου, αλλά κυρίως η υποστήριξη της Διοικητικής Ομάδας της Εταιρείας σε θέματα όπως η επένδυση στην υιοθέτηση καινοτόμων ιδεών και προϊόντων όπως στη συγκεκριμένη περίπτωση, η πρωτοποριακή υψηλής τεχνολογίας στολή liftsuit. Αξίζει να σημειωθεί το γεγονός ότι η άποψη του προσωπικού και τα σχόλια τους λαμβάνονται ενεργά υπόψη ούτως ώστε η λύση να εστιάζει και να είναι συγκεκριμένη στις ανάγκες τους, καθώς επίσης και η θετική ανταπόκριση του προσωπικού στις βραχυπρόθεσμες δοκιμές της στολής.

## ΚΟΣΤΟΣ/ΟΦΕΛΟΣ

(συμπεριλαμβανομένου του κοινωνικού και οικονομικού κόστους και οφέλους, καθώς και του κόστους και οφέλους για το ανθρώπινο δυναμικό)

### Κόστος:

- Οι βραχυπρόθεσμες δοκιμές του πρωτότυπου της στολής στοίχησαν 3000 ευρώ
- Αναλώσιμα υλικά, όπως για παράδειγμα η παραγγελία προσωπικών καρτών τσέπης με τις βέλτιστες πρακτικές χειρισμού χειρωνακτικής διακίνησης φορτίου που στοίχησαν 155 ευρώ
- Άλλα αναλώσιμα υλικά, όπως για παράδειγμα οι αφίσες που σχεδιάστηκαν στα πλαίσια εκστρατείας ενημέρωσης του προσωπικού
- Ανθρωποώρες της ομάδας που ηγείται της εκστρατείας

### Όφελος:

- Μείωση των πιθανών ατυχημάτων που προκαλούν τραυματισμό στο μυοσκελετικό σύστημα των εργαζομένων
- Μείωση στο ποσοστό απουσίας από την εργασία λόγω των πιο πάνω τραυματισμών

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Βελτίωση της απόδοσης και της παραγωγικότητας των εργαζομένων στην εργασία</li> <li>• Θετική συμβολή στη ευημερία των εργαζομένων εκτός εργασίας</li> <li>• Γενικότερα, το όφελος στην κοινωνία μέσω της προώθησης/ενημέρωσης καινοτόμων ιδεών (για παράδειγμα άλλες εταιρείες που αντιμετωπίζουν παρόμοιους κινδύνους στην εργασία θα μπορούσαν να παραδειγματιστούν και να ακολουθήσουν τη βέλτιστη αυτή πρακτική)</li> </ul>
<input type="checkbox"/> <b>ΕΑΝ ΕΙΝΑΙ ΕΦΙΚΤΟ, ΠΑΡΑΚΑΛΕΙΣΘΕ ΝΑ ΕΠΙΣΥΝΑΨΕΤΕ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ και/ή ΑΛΛΕΣ ΕΙΚΟΝΕΣ του ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΟΣ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ, (π.χ. φωτογραφία ενός ανασχεδιασμένου εργασιακού περιβάλλοντος, εικονογραφημένο υλικό από τις εφαρμοζόμενες μεθόδους ή από το υλικό της κατάρτισης).</b>	
<b>ΠΑΡΑΚΑΛΕΙΣΘΕ ΝΑ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΕΤΕ ΠΟΙΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΡΕΙ ΤΟ ΒΡΑΒΕΙΟ</b>	<input checked="" type="checkbox"/> η επιχείρηση <input type="checkbox"/> ο παροχέας των πληροφοριών <input type="checkbox"/> και οι δύο από κοινού <input type="checkbox"/> άλλο

## 2.Τεκμηρίωση Παραδείγματος Καλής Πρακτικής

### 2.1 Πρώτη επίσημη ανακοίνωση της εκστρατείας στο προσωπικό

#### Sent on behalf of Lothar Kilchenmann – CEO

Dear colleagues,

To follow on from the well-being and healthy living initiatives of the previous year we are planning this year to work on other aspects impacting our employees health and well-being. In particular, in 2019 we are focusing on manual handling and the way through which we can reduce the injury risk to employees.

In May we launch a special **“Work – Ergonomics – Health”** campaign, focused on ergonomics and aiming to improve health and safety in our workplace. The campaign kicks off with a series of short Manual Handling seminars. In addition, a number of staff members will be trained as coaches with the ultimate goal of building awareness and enhancing our Health and Safety culture. Innovative ideas will be part of phase 2 of our campaign where Cyprus will be the 2<sup>nd</sup> Swissport station globally to test a newly developed load assist device - the exo suit, which we are hoping to implement in Cyprus towards the end of the year. The device is currently tested by **Swissport Basel in collaboration with ETH university Zurich**. It is expected that such suits can prevent and reduce musculoskeletal strains that may occur during work activities in baggage handling. Next week we **will welcome a team of experts from Switzerland who will lead the testing efforts in Cyprus**.

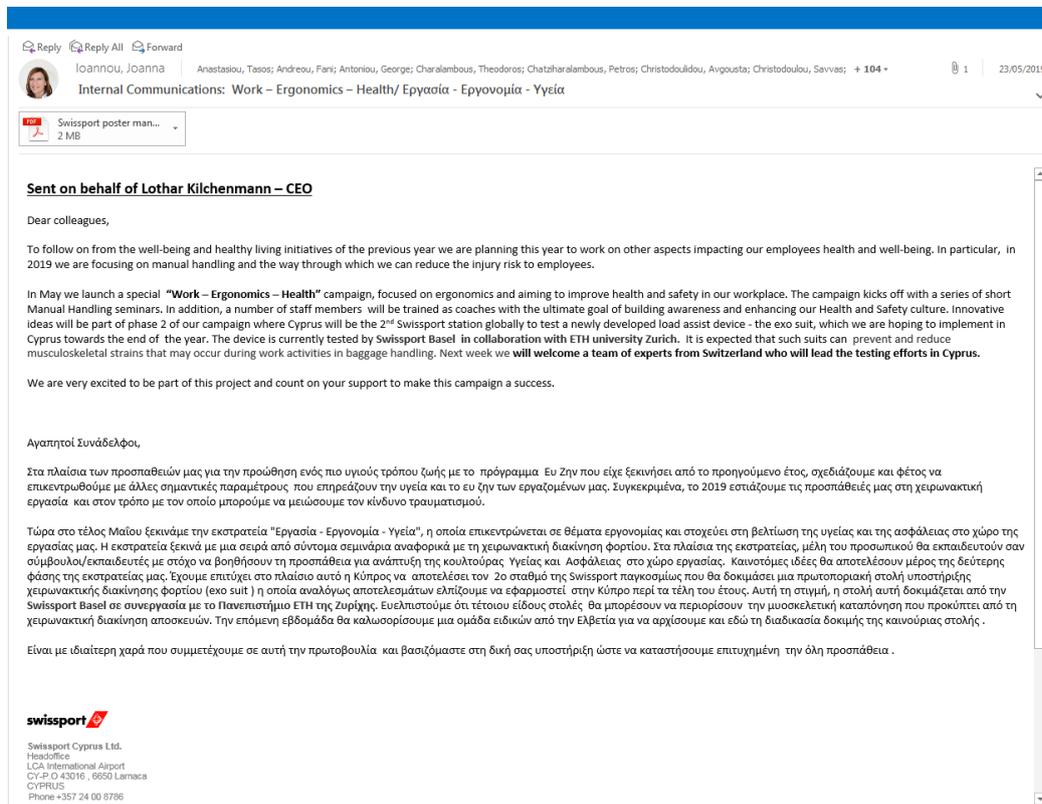
We are very excited to be part of this project and count on your support to make this campaign a success.

Αγαπητοί Συνάδελφοι,

Στα πλαίσια των προσαθειών μας για την προώθηση ενός πιο υγιούς τρόπου ζωής με το πρόγραμμα Eu Zην που είχε ξεκινήσει από το προηγούμενο έτος, σχεδιάζουμε και φέτος να επικεντρωθούμε με άλλες σημαντικές παραμέτρους που επηρεάζουν την υγεία και το ευ ζην των εργαζομένων μας. Συγκεκριμένα, το 2019 εστιάζουμε τις προσπάθειές μας στη χειρωνακτική εργασία και στον τρόπο με τον οποίο μπορούμε να μειώσουμε τον κίνδυνο τραυματισμού.

Τώρα στο τέλος Μαΐου ξεκινάμε την εκστρατεία "Εργασία - Εργονομία - Υγεία", η οποία επικεντρώνεται σε θέματα εργονομίας και στοχεύει στη βελτίωση της υγείας και της ασφάλειας στο χώρο της εργασίας μας. Η εκστρατεία ξεκινά με μια σειρά από σύντομα σεμινάρια αναφορικά με τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίου. Στα πλαίσια της εκστρατείας, μέλη του προσωπικού θα εκπαιδευτούν σαν σύμβουλοι/εκπαιδευτές με στόχο να βοηθήσουν τη προσπάθεια για ανάπτυξη της κουλτούρας Υγείας και Ασφάλειας στο χώρο εργασίας. Καινοτόμες ιδέες θα αποτελέσουν μέρος της δεύτερης φάσης της εκστρατείας μας. Έχουμε επιτύχει στο πλαίσιο αυτό η Κύπρος να αποτελέσει τον 2ο σταθμό της Swissport παγκοσμίως που θα δοκιμάσει μια πρωτοποριακή στολή υποστήριξης χειρωνακτικής διακίνησης φορτίου (exo suit ) η οποία αναλόγως αποτελεσμάτων ελπίζουμε να εφαρμοστεί στην Κύπρο περί τα τέλη του έτους. Αυτή τη στιγμή, η στολή αυτή δοκιμάζεται από την Swissport Basel σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο ΕΤΗ της Ζυρίχης. Ευελπιστούμε ότι τέτοιου είδους στολές θα μπορέσουν να περιορίσουν την μυοσκελετική καταπόνηση που προκύπτει από τη χειρωνακτική διακίνηση αποσκευών. Την επόμενη εβδομάδα θα καλωσορίσουμε μια ομάδα ειδικών από την Ελβετία για να αρχίσουμε και εδώ τη διαδικασία δοκιμής της καινούριας στολής .

Είναι με ιδιαίτερη χαρά που συμμετέχουμε σε αυτή την πρωτοβουλία και βασιζόμαστε στη δική σας υποστήριξη ώστε να καταστήσουμε επιτυχημένη την όλη προσπάθεια .



Reply Reply All Forward

Ioannou, Joanna Anastasiou, Tasos; Andreou, Fani; Antoniou, George; Charalambous, Theodoros; Chatzharalambous, Petros; Christodoulidou, Avgousta; Christodoulou, Savvas; + 104 • 1 | 23/05/2019

Internal Communications: Work - Ergonomics - Health/ Εργασία - Εργονομία - Υγεία

Swissport poster man... 2 MB

**Sent on behalf of Lothar Kilchenmann – CEO**

Dear colleagues,

To follow on from the well-being and healthy living initiatives of the previous year we are planning this year to work on other aspects impacting our employees health and well-being. In particular, in 2019 we are focusing on manual handling and the way through which we can reduce the injury risk to employees.

In May we launch a special "Work – Ergonomics – Health" campaign, focused on ergonomics and aiming to improve health and safety in our workplace. The campaign kicks off with a series of short Manual Handling seminars. In addition, a number of staff members will be trained as coaches with the ultimate goal of building awareness and enhancing our Health and Safety culture. Innovative ideas will be part of phase 2 of our campaign where Cyprus will be the 2<sup>nd</sup> Swissport station globally to test a newly developed load assist device - the exo suit, which we are hoping to implement in Cyprus towards the end of the year. The device is currently tested by Swissport Basel in collaboration with ETH university Zurich. It is expected that such suits can prevent and reduce musculoskeletal strains that may occur during work activities in baggage handling. Next week we will welcome a team of experts from Switzerland who will lead the testing efforts in Cyprus.

We are very excited to be part of this project and count on your support to make this campaign a success.

Αγαπητοί Συνάδελφοι,

Στα πλαίσια των προσαθειών μας για την προώθηση ενός πιο υγιούς τρόπου ζωής με το πρόγραμμα Eu Zην που είχε ξεκινήσει από το προηγούμενο έτος, σχεδιάζουμε και φέτος να επικεντρωθούμε με άλλες σημαντικές παραμέτρους που επηρεάζουν την υγεία και το ευ ζην των εργαζομένων μας. Συγκεκριμένα, το 2019 εστιάζουμε τις προσπάθειές μας στη χειρωνακτική εργασία και στον τρόπο με τον οποίο μπορούμε να μειώσουμε τον κίνδυνο τραυματισμού.

Τώρα στο τέλος Μαΐου ξεκινάμε την εκστρατεία "Εργασία - Εργονομία - Υγεία", η οποία επικεντρώνεται σε θέματα εργονομίας και στοχεύει στη βελτίωση της υγείας και της ασφάλειας στο χώρο της εργασίας μας. Η εκστρατεία ξεκινά με μια σειρά από σύντομα σεμινάρια αναφορικά με τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίου. Στα πλαίσια της εκστρατείας, μέλη του προσωπικού θα εκπαιδευτούν σαν σύμβουλοι/εκπαιδευτές με στόχο να βοηθήσουν τη προσπάθεια για ανάπτυξη της κουλτούρας Υγείας και Ασφάλειας στο χώρο εργασίας. Καινοτόμες ιδέες θα αποτελέσουν μέρος της δεύτερης φάσης της εκστρατείας μας. Έχουμε επιτύχει στο πλαίσιο αυτό η Κύπρος να αποτελέσει τον 2ο σταθμό της Swissport παγκοσμίως που θα δοκιμάσει μια πρωτοποριακή στολή υποστήριξης χειρωνακτικής διακίνησης φορτίου (exo suit ) η οποία αναλόγως αποτελεσμάτων ελπίζουμε να εφαρμοστεί στην Κύπρο περί τα τέλη του έτους. Αυτή τη στιγμή, η στολή αυτή δοκιμάζεται από την Swissport Basel σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο ΕΤΗ της Ζυρίχης. Ευελπιστούμε ότι τέτοιου είδους στολές θα μπορέσουν να περιορίσουν την μυοσκελετική καταπόνηση που προκύπτει από τη χειρωνακτική διακίνηση αποσκευών. Την επόμενη εβδομάδα θα καλωσορίσουμε μια ομάδα ειδικών από την Ελβετία για να αρχίσουμε και εδώ τη διαδικασία δοκιμής της καινούριας στολής .

Είναι με ιδιαίτερη χαρά που συμμετέχουμε σε αυτή την πρωτοβουλία και βασιζόμαστε στη δική σας υποστήριξη ώστε να καταστήσουμε επιτυχημένη την όλη προσπάθεια .

**swissport**

Swissport Cyprus Ltd.  
Headoffice  
LCA International Airport  
CY-P.O.43016, 6650 Larnaca  
CYPRUS  
Phone +357 24 00 8786

2.2 Αφίσα εκστρατείας η οποία σχεδιάστηκε για ενίσχυση της ενημέρωσης του προσωπικού

swissport 

WELL-BEING FOR YOU  
WORK / **ERGONOMICS** / HEALTH

MAY/JUNE/JULY  
MANUAL HANDLING  
CAMPAIGN 2019



IT IS NOT MANUAL HANDLING  
THAT CAUSES INJURIES.

**IT IS INCORRECT MANUAL  
HANDLING THAT DOES.**

ΕΥ ΖΗΝ ΓΙΑ ΕΣΑΣ  
ΕΡΓΑΣΙΑ / ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ / ΥΓΕΙΑ

ΜΑΙΟΣ/ΙΟΥΝΙΟΣ/ΙΟΥΛΙΟΣ  
ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΧΕΙΡΩΝΑΚΤΙΚΗΣ  
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΦΟΡΤΙΟΥ 2019



ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ Η ΧΕΙΡΩΝΑΚΤΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΦΟΡΤΙΟΥ  
ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ.

**ΕΙΝΑΙ Ο ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ  
ΧΕΙΡΩΝΑΚΤΙΚΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΦΟΡΤΙΟΥ  
ΠΟΥ ΤΟΥΣ ΠΡΟΚΑΛΕΙ.**

2.3 Δείγμα των Πιστοποιητικών «Manual Handling Coach» για τους υπεύθυνους φόρτωσης που εκπαιδεύτηκαν από τον Ιατρό Εργασίας της Εταιρείας

---



---

*Swissport Cyprus*

---

*Work – Ergonomics – Health*

---

*Certificate of Training*  
Manual Handling Coach

---

|  
This is to certify that

XXX.

Is a Manual Handling Coach.

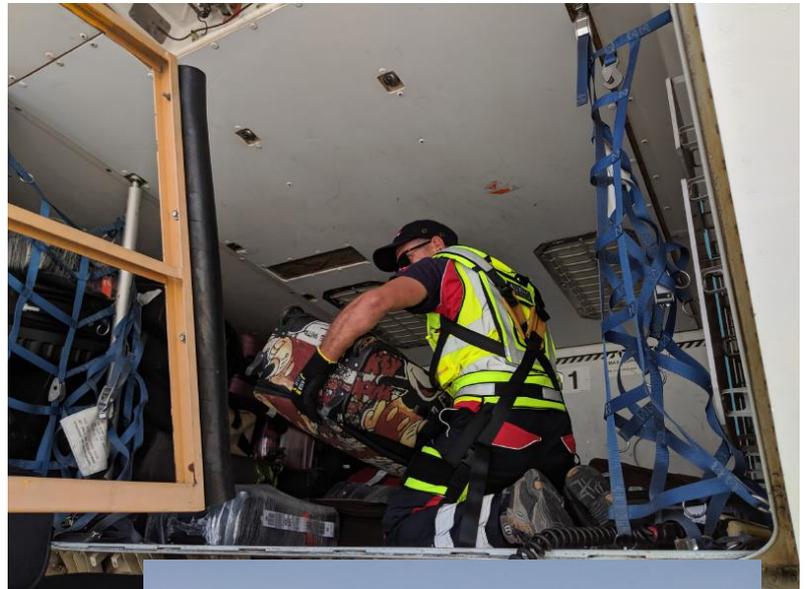
Trainer

Dr. Eftymios Thanasias.

Validity from



2.5 Φωτογραφίες από τις δοκιμές της στολής liftsuit στη Λάρνακα και σύνδεσμος από το βίντεο επίδειξης της στολής στο αεροδρόμιο της Ζυρίχης



<https://eur01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.rts.ch%2Fplay%2Ftv%2Ft-t--toutes-taxes-comprises%2Fvideo%2Fles-exosquelettes-sont-parmi-nous%3Fid%3D10514029&data=02%7C01%7CJoanna.loannou%40swissport.com%7C8465790b4c464de6a37308d6f3dcefb3%7C75f01ec4b6584cc3bdf97670ee9dfc7b%7C0%7C0%7C636964527571039090&msdata=y4Vf1T2EnFW%2BXb1XH%2F4lcep0gQA0isNbXiDDWPFUk%3D&reserved=0>

## 2.6 Φύλλα αξιολόγησης των εργαζομένων που συμμετείχαν στις δοκιμές

Testing Supervisor: *Volker* Aircraft - PFO  
 End Location: *23.03.2019* *Lanzarote* Prototype Version/Serial N:  
 Tasks under Investigation: *Help and obs.*

### User Evaluation Sheet

Thank you very much for testing our prototype. As we would like to improve and tailor the system to your needs, we would highly appreciate if you could help us understand how the prototype performed during the task investigated. The questions, statements and rating scales listed below give you the opportunity to provide feedback and share your experiences during the usage of the prototype.

#### 1. General Usefulness and Functionality

How does the prototype generally influence you during the investigated task(s)? Please indicate the level of **support and restriction** provided by the prototype:

Not supportive at all Very strongly supportive

1     2     3     4     5     6     7

Comments on support: \_\_\_\_\_

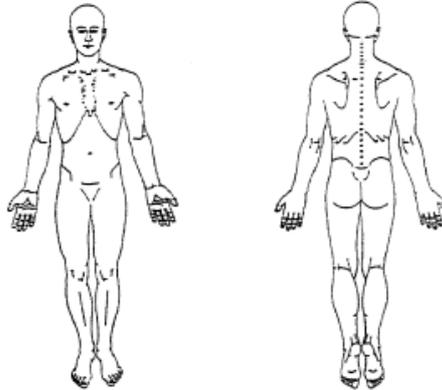
Not restrictive at all Very strongly restrictive

1     2     3     4     5     6     7

Comments on restriction: \_\_\_\_\_

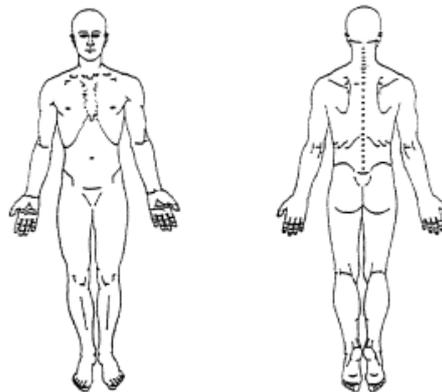
**2. Local Comfort/ Discomfort**

How does the prototype feel when wearing during the investigated task(s)? Please indicate eventual areas of discomfort (pressure, friction...) with any mark and elaborate your experience.



**3. Heat and Sweating**

NOT SUITABLE  
WITH VEST



### 3. User satisfaction

Please rate your satisfaction regarding the following aspects.

How satisfied are you with...	Not satisfied at all	Not very satisfied	More or less satisfied	Quite satisfied	Very satisfied
...the dimensions (size, height, length, width) of the prototype? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...the weight of the prototype? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
...the ease in adjusting (fixing, fastening) the parts of the prototype? <i>Comments: FIND A WAY WITH LOSE STRAPS</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
...how safe and secure the prototype is? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
...how easy it is to use the prototype? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
...how comfortable the prototype is? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
...how effective the prototype (the degree to which the prototype meets your needs)? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
...the appearance the prototype? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

### 4. Additional Comments

Please write down everything else you liked or disliked about the prototype.

1. INSIDE WORKING ON KNEES IS BIG DIFFERENCE
2. OUTSIDE STANDING WAS NOT SO SUPPORTIVE UNTIL HEAVY LOADS STARTED.
3. AFTER REMOVING THE EQUIPMENT THE FEELING WAS MORE RELAXING THAN USUAL.

Aircraft - PFO

Testing Supervisor:

Prototype Version/Serial N:

Date and Location:

Tasks under Investigation:

## User Evaluation Sheet

Thank you very much for testing our prototype. As we would like to improve and tailor the system to your needs, we would highly appreciate if you could help us understand how the prototype performed during the task investigated. The questions, statements and rating scales listed below give you the opportunity to provide feedback and share your experiences during the usage of the prototype.

### 1. General Usefulness and Functionality

How does the prototype generally influence you during the investigated task(s)? Please indicate the level of support and restriction provided by the prototype:

Not supportive at all Very strongly supportive

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7

Comments on support: \_\_\_\_\_

---

Not restrictive at all Very strongly restrictive

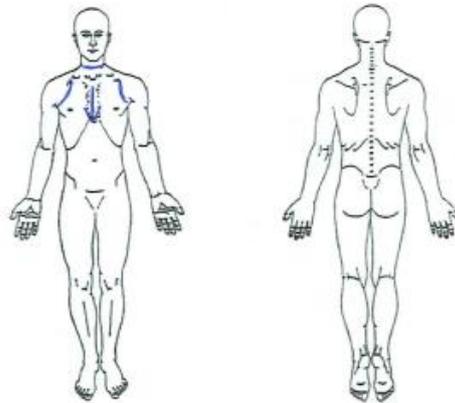
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7

Comments on restriction: \_\_\_\_\_

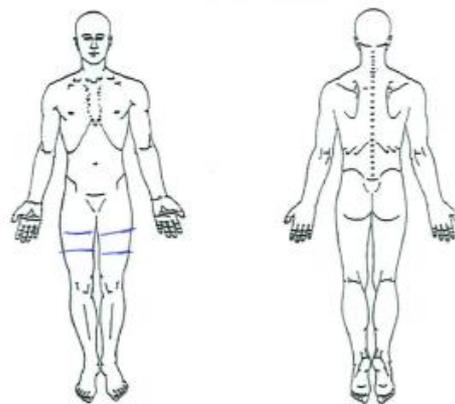
---

## 2. Local Comfort/ Discomfort

How does the prototype feel when wearing during the investigated task(s)? Please indicate eventual areas of discomfort (pressure, friction...) with any mark and elaborate your experience.



## 3. Heat and Sweating



### 3. User satisfaction

Please rate your satisfaction regarding the following aspects.

How satisfied are you with...	Not satisfied at all	Not very satisfied	More or less satisfied	Quite satisfied	Very satisfied
...the dimensions (size, height, length, width) of the prototype? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...the weight of the prototype? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
...the ease in adjusting (fixing, fastening) the parts of the prototype? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
...how safe and secure the prototype is? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
...how easy it is to use the prototype? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
...how comfortable the prototype is? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...how effective the prototype (the degree to which the prototype meets your needs)? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
...the appearance the prototype? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

### 4. Additional Comments

Please write down everything else you liked or disliked about the prototype.

---



---



---

Testing Supervisor:

Prototype Version/Serial N:

Date and Location: 29 MAY - BAGGAGE HALL

Tasks under Investigation: BAGGAGE HALL

LCA

## User Evaluation Sheet

Thank you very much for testing our prototype. As we would like to improve and tailor the system to your needs, we would highly appreciate if you could help us understand how the prototype performed during the task investigated. The questions, statements and rating scales listed below give you the opportunity to provide feedback and share your experiences during the usage of the prototype.

### 1. General Usefulness and Functionality

How does the prototype generally influence you during the investigated task(s)? Please indicate the level of support and restriction provided by the prototype:

Not supportive  
at all

1

2

3

4

5

6

7

Very strongly  
supportive

Comments on support: \_\_\_\_\_

Not restrictive  
at all

1

2

3

4

5

6

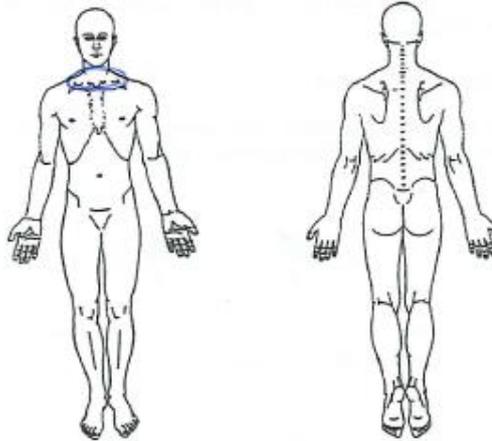
7

Very strongly  
restrictive

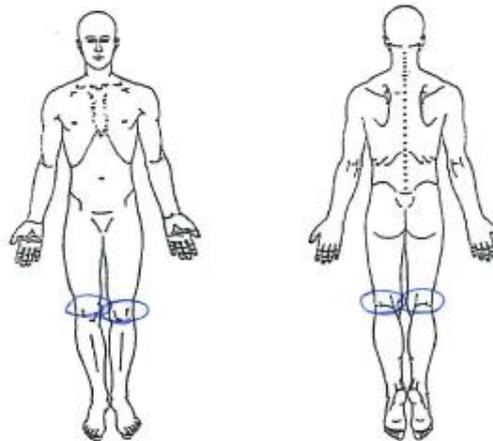
Comments on restriction: \_\_\_\_\_

## 2. Local Comfort/ Discomfort

How does the prototype feel when wearing during the investigated task(s)? Please indicate eventual areas of discomfort (pressure, friction...) with any mark and elaborate your experience.



## 3. Heat and Sweating



### 3. User satisfaction

Please rate your satisfaction regarding the following aspects.

How satisfied are you with...	Not satisfied at all	Not very satisfied	More or less satisfied	Quite satisfied	Very satisfied
...the dimensions (size, height, length, width) of the prototype? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...the weight of the prototype? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
...the ease in adjusting (fixing, fastening) the parts of the prototype? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
...how safe and secure the prototype is? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
...how easy it is to use the prototype? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...how comfortable the prototype is? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...how effective the prototype (the degree to which the prototype meets your needs)? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
...the appearance the prototype? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

### 4. Additional Comments

Please write down everything else you liked or disliked about the prototype.

- THE STRAP NEAR THE NECK IS VERY DISCOMFORT
- TOO MANY STRAPS HANGING - RISK TO CAUGHT INSIDE CAROUSEL BELTS

Testing Supervisor: VOLKER

Prototype Version/Serial N:

Date and Location: 30 MAY - LCA CYPRUS

Tasks under Investigation: LOADING / UNLOADING  
INSIDE AIRCRAFT

## User Evaluation Sheet

Thank you very much for testing our prototype. As we would like to improve and tailor the system to your needs, we would highly appreciate if you could help us understand how the prototype performed during the task investigated. The questions, statements and rating scales listed below give you the opportunity to provide feedback and share your experiences during the usage of the prototype.

### 1. General Usefulness and Functionality

How does the prototype generally influence you during the investigated task(s)? Please indicate the level of support and restriction provided by the prototype:

Not supportive at all Very strongly supportive

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7

Comments on support: \_\_\_\_\_

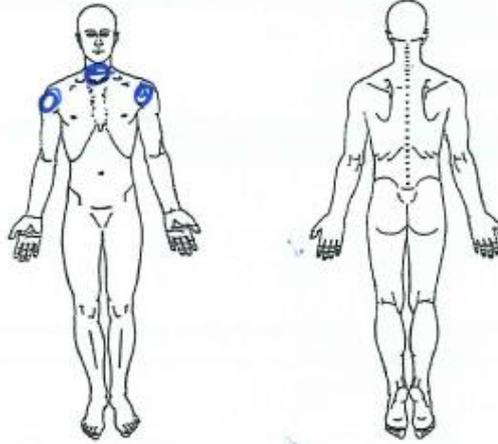
Not restrictive at all Very strongly restrictive

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7

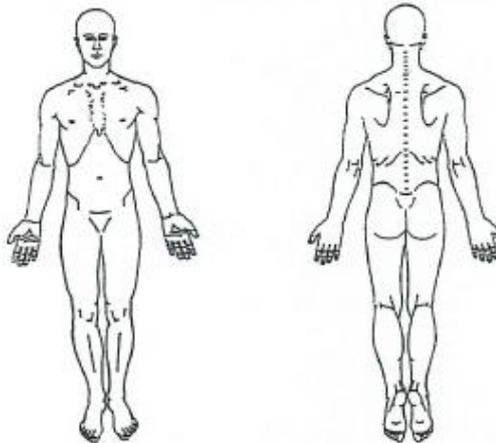
Comments on restriction: \_\_\_\_\_

## 2. Local Comfort/ Discomfort

How does the prototype feel when wearing during the investigated task(s)? Please indicate eventual areas of discomfort (pressure, friction...) with any mark and elaborate your experience.



## 3. Heat and Sweating



### 3. User satisfaction

Please rate your satisfaction regarding the following aspects.

How satisfied are you with...	Not satisfied at all	Not very satisfied	More or less satisfied	Quite satisfied	Very satisfied
...the dimensions (size, height, length, width) of the prototype? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...the weight of the prototype? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...the ease in adjusting (fixing, fastening) the parts of the prototype? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
...how safe and secure the prototype is? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...how easy it is to use the prototype? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...how comfortable the prototype is? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...how effective the prototype (the degree to which the prototype meets your needs)? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...the appearance the prototype? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 4. Additional Comments

Please write down everything else you liked or disliked about the prototype.

---



---



---

Testing Supervisor: *Volker*  
 Date and Location: *30.05 - GEA*

Prototype Version/Serial N:  
 Tasks under Investigation: *Loading Unladen Ramp / Inside Aircraft*

### User Evaluation Sheet

Thank you very much for testing our prototype. As we would like to improve and tailor the system to your needs, we would highly appreciate if you could help us understand how the prototype performed during the task investigated. The questions, statements and rating scales listed below give you the opportunity to provide feedback and share your experiences during the usage of the prototype.

#### 1. General Usefulness and Functionality

How does the prototype generally influence you during the investigated task(s)? Please indicate the level of support and restriction provided by the prototype:

Not supportive at all Very strongly supportive

1   
  2   
  3   
  4   
  5   
  6   
  7

Comments on support: \_\_\_\_\_

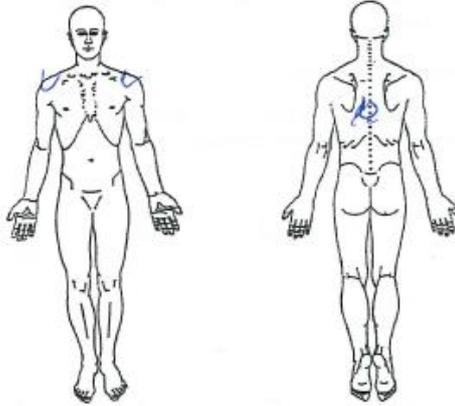
Not restrictive at all Very strongly restrictive

1   
  2   
  3   
  4   
  5   
  6   
  7

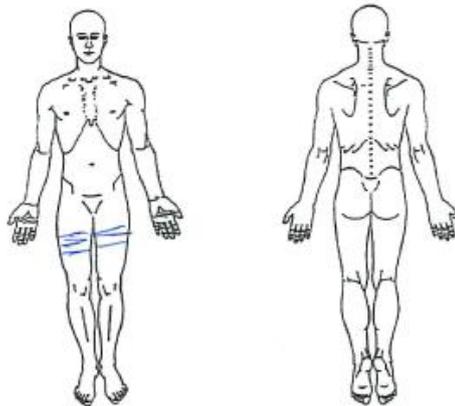
Comments on restriction: \_\_\_\_\_

## 2. Local Comfort/ Discomfort

How does the prototype feel when wearing during the investigated task(s)? Please indicate eventual areas of discomfort (pressure, friction...) with any mark and elaborate your experience.



## 3. Heat and Sweating



### 3. User satisfaction

Please rate your satisfaction regarding the following aspects.

How satisfied are you with...	Not satisfied at all	Not very satisfied	More or less satisfied	Quite satisfied	Very satisfied
...the dimensions (size, height, length, width) of the prototype? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...the weight of the prototype? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
...the ease in adjusting (fixing, fastening) the parts of the prototype? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
...how safe and secure the prototype is? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...how easy it is to use the prototype? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
...how comfortable the prototype is? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...how effective the prototype (the degree to which the prototype meets your needs)? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...the appearance the prototype? <i>Comments:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

### 4. Additional Comments

Please write down everything else you liked or disliked about the prototype.

*Velours Strap; Cuffs heat; Discomfort*

---



---



---

2.7Η παρουσίαση από τον υπεύθυνο σχεδιασμού και ανάπτυξης της στολής liftsuit

\*All pictures are GDPR Compliant



# AUXIVO

WEARABLE SUPPORT SYSTEMS

**ETH zürich**  
[https://www.ethz.ch/services/de/service/kommunikation/corporate-design/logo\\_jct\\_content/par/twocolumn\\_0/par\\_left/fullwidthimage/image.imageformat.lightbox.1322628801.jpg](https://www.ethz.ch/services/de/service/kommunikation/corporate-design/logo_jct_content/par/twocolumn_0/par_left/fullwidthimage/image.imageformat.lightbox.1322628801.jpg)

Volker Bartenbach,  
 volker.bartenbach@hest.ethz.ch  
 www.auxivo.com  
 Contains confidential information

Testing at Larnaca Airport  
 29/30.05.2019



**swissport** 



## Summary

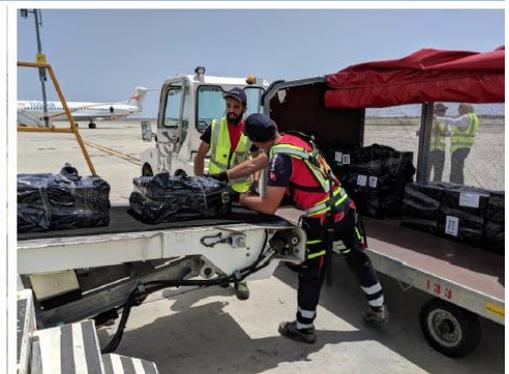
- Additional Tests of the current LiftSuit prototype at the airport in Larnaca for two days on May 29 and 30.
- Aim was to demonstrate the LiftSuit prototypes at Swissport Cyprus, and to conduct additional tests at high temperatures.
- The results from Cyprus mostly are in line with previous testing. Main benefits after short term testing have been reported in the hold and when unloading trolleys.
- Several usability issues have been identified → (Comfort, Heat, Usability) that need to be addressed.
- A new version is being developed that includes the result of the tests at Basel, Zürich, Cyprus and potentially Brussels.

## Presentation and Demonstration to Management on Wednesday (Representatives From Larnaca and Pathos)



3

## Tests on Wednesday



- First test on Wednesday: two agents testing the suits in the hold and at the ramp. Two planes were loaded and unloaded.
- Second Test was in the baggage Hall.

5



Additional tests at the ramp and in the hold.



## Key Findings and Results from the Cyprus tests

- The LiftSuits seems to be most beneficial inside the hold, where the support in a standing and crouching position was perceived by all agents.
- At the ramp the results where mixed. Some agents perceived a benefit, other less so (after one or two planes).
- Special case: when loading a heavy tire (>100 kg, picture 3 slides earlier), the agent described the support by the Suit as very helpful.
- In the Larnaca baggage hall, no benefit was perceived in short term tests. Problems with a bad fit of the vest and resulting discomfort prevented longer tests this time.
- In general: comfort problem with the vest occurred. We expect them to be mostly caused by the lack of different sizes and a resulting bad fit.
- Heat Issues at the thigh cuffs were reported by most agents. At Larnaca on both days, the temperature was around 33°-34° with direct sun.

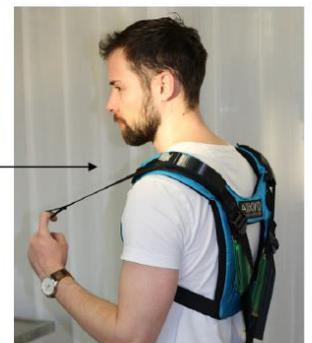
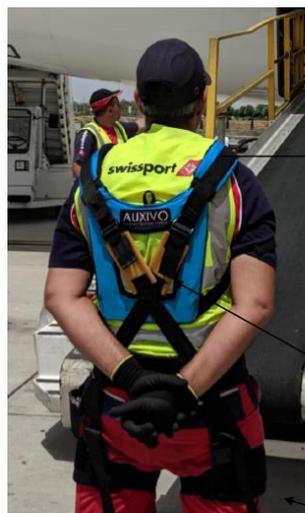
8

## Next steps: New Version Being Developed



High Visibility LiftSuit to replace vest → reduced heat and the LiftSuit can substitute the vests warning function (less additional equipment). A Pocket for the badge could be added as well.

General: Several Sizes (e.g. S/M/L) to improve fit and comfort



New and more ergonomic pretension systems

New Elastic Elements (adjustable stiffness and protected from direct sunlight to ensure durability)

New Cuff Design to improve thermal regulation

9

## Next Steps of the Partnership

---

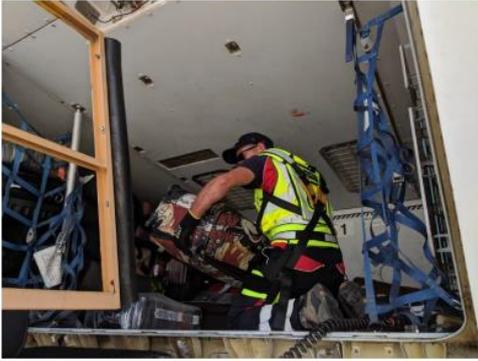
- We will exchange pictures of the new LiftSuit Version with the participating stations (Basel, Zürich, Cyprus..) to keep them in the loop and enable direct and early feedback.
- An improved version should be ready by mid-July.
- Next steps are being discussed with Swissport Innovation and several important aspects such as timeline, costs, future long term tests etc. will be clarified within the next weeks and months.

Thank You!



11

## 2.8Η δεύτερη επίσημη ανακοίνωση σχετικά με την εκστρατεία στο προσωπικό



Ένα μεγάλο ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ σε όλους όσους συμμετείχαν στην εκστρατεία "Εργασία / Εργονομία / Υγεία" τον περασμένο μήνα!

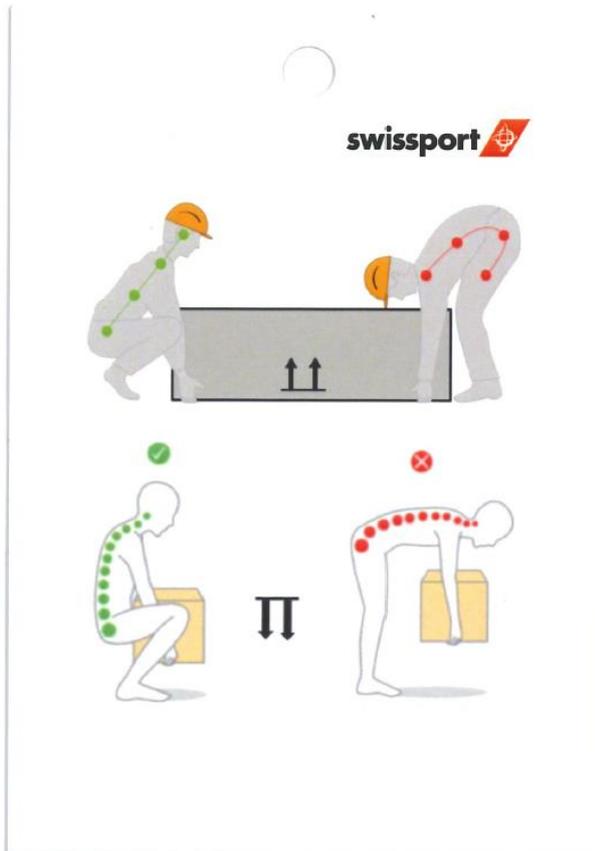
Στις 29 και 30 Μαΐου η Swissport Cyprus, σε συνεργασία με τον Volker Paul Bartenbach από το Πανεπιστήμιο ΕΤΗ της Ζυρίχης έλαβε μέρος στις δοκιμές του lift suit - μιας πρωτοποριακής στολή υποστήριξης χειρωνακτικής διακίνησης φορτίου, που θα μπορούσε ενδεχομένως να είναι η λύση στην πρόληψη μυοσκελετικών κινδύνων που προκαλούνται από το χειρισμό φορτίου. Προσωπικό που εργάζεται στο τμήμα της Ράμπας και από τους δύο σταθμούς Λάρνακας και Πάφου συμμετείχαν στις δοκιμές που αποδείχθηκαν ιδιαίτερα ωφέλιμες στη διαχείριση αποσκευών μέσα στο αμπάρι του αεροσκάφους αλλά και στη διαχείριση βαριών φορτίων. Οι παρατηρήσεις και τα σχόλια του προσωπικού που δοκίμασαν τη στολή θα βοηθήσουν στη δημιουργία μιας νέας αναπτυγμένης έκδοσης του lift suit, με στόχο να βελτιώσει ζητήματα που παρατηρήθηκαν κατά τις δοκιμές σε θέματα θερμότητας και εφαρμογής. Εκτιμάται ότι η νέα έκδοση θα είναι έτοιμη στα μέσα Ιουλίου και η Κύπρος θα συμμετάσχει και σε μακροχρόνιες δοκιμές της νέας έκδοσης lift suit.

ΕΥ-ΖΗΝ ΓΙΑ ΕΣΑΣ

**ΕΡΓΑΣΙΑ / ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ / ΥΓΕΙΑ**

**swissport** 

2.9 Οι προσωπικές κάρτες τσέπης που διαμοιράστηκαν στο προσωπικό με τις βέλτιστες πρακτικές χειρισμού χειρωνακτικής διακίνησης φορτίου



**ΕΡΓΑΣΙΑ-ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ-ΥΓΕΙΑ**

*10 Σωστές Τεχνικές χειρωνακτικής διακίνησης φορτίου*

- Εξετάστε το βάρος του φορτίου κοιτάζοντας το σχήμα, το μέγεθος του και την ύπαρξη σχετικής σήμανσης βάρους «Heavy»
- Δοκιμάστε να σηκώσετε την άκρη του φορτίου για να εξετάσετε καλύτερα το βάρος του
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε τα κατάλληλα μέσα ατομικής προστασίας (π.χ: γάντια, παπούτσια ασφαλείας)
- Βεβαιωθείτε ότι πατάτε γερά και με τα δύο πόδια στο έδαφος
- Λυγίστε τα γόνατα, ΟΧΙ την πλάτη σας
- Μεταθέστε το βάρος του φορτίου στα πόδια και όχι στην πλάτη
- Κρατήστε το φορτίο κοντά στο σώμα σας
- Προστατέψτε την πλάτη σας διατηρώντας την σε ευθεία στάση
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετός χώρος για να μετακινήσετε το φορτίο
- **ΕΑΝ ΝΙΩΘΕΤΕ ΟΤΙ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΤΟ ΦΟΡΤΙΟ ΜΟΝΟΙ ΣΑΣ, ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ!!!**