

# Μειώστε την καταπόνηση

Πληροφορίες για τους εργοδότες και του εργαζόμενους στον **εμπορικό τομέα**

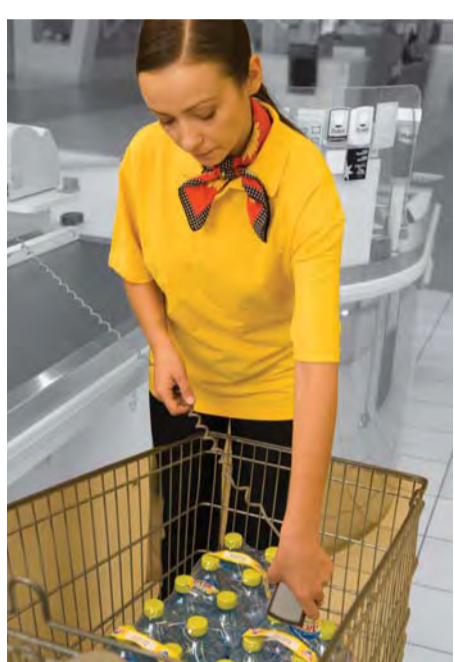
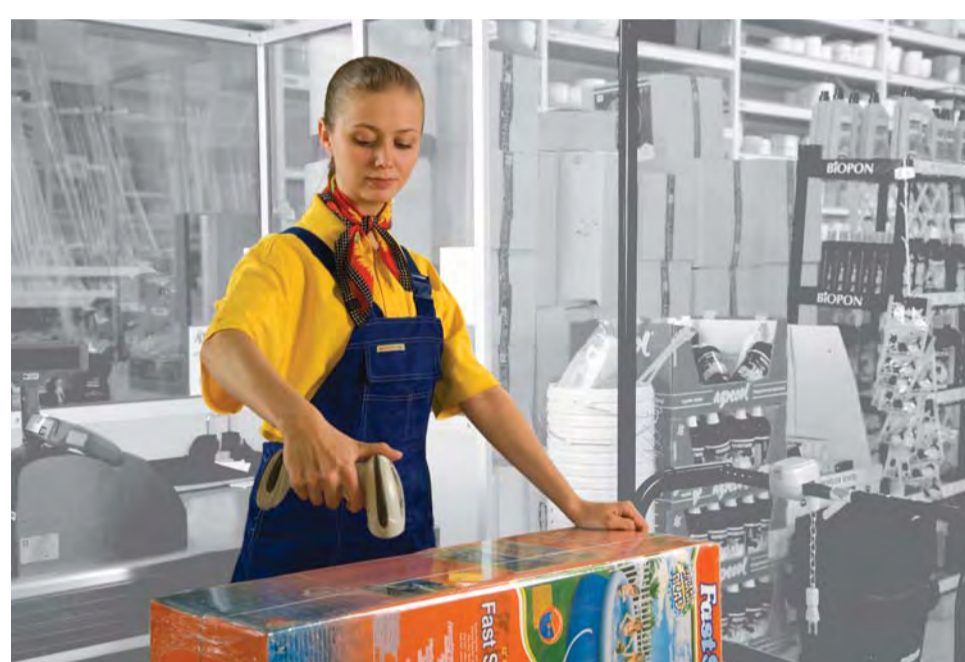
## Избягване, намаляване, реорганизация



■ Το καροτσάκι ρυθμιζόμενου ύψους επιτρέπει στον εργαζόμενο να διακινεί προϊόντα στο ίδιο επίπεδο χωρίς να χρειάζεται να σκύβει. Έτσι δε μεταβάλλεται η φυσική στάση της σπονδυλικής στήλης και η πίεση που δέχεται κατανέμεται ισομερώς.



■ Τα μηχανικά μέσα μεταφοράς μπορούν, στην περίπτωση χρήσης χειροκίνητου καροτσιού, να κάνουν ευκολότερη τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων ή, με χρήση ηλεκτροκίνητου, να την εξαλείψουν τελείως αφού δεν χρειάζεται καν να σπρώχνει ο εργαζόμενος το καρότσι.



■ Η χρήση φορητής μηχανής ανάγνωσης γραμμωτού κώδικα εξαλείφει την ανάγκη στροφής και κάμψης του κορμού, όπως και την ανάγκη ανύψωσης προϊόντων.



■ Μεγάλα αντικείμενα, π. χ. ηλεκτρικά και ηλεκτρονικά είδη, πρέπει να διακινούνται με τη χρήση διατάξεων που να διευκολύνουν τη μεταφορά τους σε σκάλες. Οι εργαζόμενοι που χρησιμοποιούν τέτοιες διατάξεις κινδυνεύουν ελάχιστα από πόνους ή κακώσεις στη ράχη. Δραστηριότητες όπως η διακίνηση βαρέων φορτίων σε σκάλες καταλήγουν συχνά σε εργατικά ατυχήματα.



■ Η ανύψωση φορτίων πάνω από το ύψος των ώμων επιφέρει υπερβολική πίεση στα άνω άκρα και καταλήγει σε μικροτραυματισμούς. Συνεπώς, πρέπει να επιδιώκεται σε κάθε περίπτωση η χρήση μηχανικών βοηθημάτων.



■ Η χρήση βιομηχανικών ζυγών εξαλείφει την ανάγκη χειρωνακτικής διακίνησης των φορτίων κατά την παραλαβή προϊόντων. Οι εργαζόμενοι δεν υποχρεούνται να σηκώνουν το κάθε κιβώτιο ή δοχείο ξεχωριστά – απλώς εισάγουν το βάρος της μονάδας και το σύστημα υπολογίζει με ακρίβεια τον αριθμό των τεμαχίων στην ομαδική συσκευασία.



■ Η χρήση ενός «τραπέζιου διακίνησης» μειώνει το φορτίο που δέχεται το μυοσκελετικό σύστημα π.χ. κατά την απογραφή ή τον καθαρισμό αποθήκης, καθώς επιτρέπει στον εργαζόμενο να κινεί τα χέρια του στο ίδιο επίπεδο. Το τραπέζι μπορεί επίσης να χρησιμεύσει ως καρότσι ρυθμιζόμενου ύψους.



■ Τα εμπορευματοκιβώτια με πλέγμα εξαλείφουν τη χειρωνακτική τοποθέτηση των εμπορευμάτων στα ράφια της αποθήκης, ενώ είναι εύκολη η πρόσβαση στο εμπόρευμα που αποθηκεύεται σε αυτά.



■ Κατά την ανύψωση ενός φορτίου από βαθύ κάθισμα με ίσια τη ράχη, η πίεση που δέχεται η σπονδυλική στήλη κατανέμεται ισομερώς. Έτσι περιορίζεται ο πόνος στην οσφυϊκή χώρα και αποτρέπονται ατυχήματα που συνδέονται με κακώσεις των μεσοσπονδυλίων δίσκων.