

# Μειώστε την καταπόνηση

Πληροφορίες για τους εργοδότες και τους εργαζόμενους στον **κατασκευαστικό τομέα**



[www.handlingloads.eu](http://www.handlingloads.eu)

Ευρωπαϊκή εκστρατεία ενημέρωσης και ελέγχων  
Χειρωνακτική Διακίνηση Φορτίων 2008



Ευρωπαϊκός Οργανισμός  
για την Ασφάλεια και την  
Υγεία στην Εργασία



# Περιεχόμενα

<b>1. Γιατί πρέπει να ασχοληθούμε με τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων;</b>	<b>3</b>
<b>2. Οι στόχοι της εκστρατείας και σε ποιους απευθύνεται</b>	<b>5</b>
<b>3. Σχετική νομοθεσία</b>	<b>8</b>
<b>4. Ποια μέρη του σώματος επιβαρύνονται κατά τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων;</b>	<b>10</b>
<b>5. Κίνδυνοι που σχετίζονται με τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων</b>	<b>13</b>
5.1 Παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με τον τρόπο εκτέλεσης της εργασίας	14
5.2 Παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με το διακινούμενο φορτίο	17
5.3 Παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με το εργασιακό περιβάλλον	19
5.4 Παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με τα ατομικά χαρακτηριστικά του εργαζόμενου	20
<b>6. Ενέργειες με σκοπό την πρόληψη</b>	<b>21</b>
6.1 Εξάλειψη του κινδύνου	21
6.2 Μείωση του κινδύνου	23
6.3 Περιοδική εκτίμηση του κινδύνου	27
<b>7. Εκτίμηση Επαγγελματικού Κινδύνου –Σύνοψη</b>	<b>28</b>
<b>8. Τμήμα επιθεώρησης εργασίας</b>	<b>29</b>

# 1. Γιατί πρέπει να ασχοληθούμε με τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων

**Μην αφήσεις τη ράχη σου να σου γίνει βάρος!**

Στην Ευρώπη περίπου 24% των εργαζομένων υποφέρουν από πόνους στη ράχη και την οσφυϊκή χώρα, ενώ 22% παραπονούνται για πόνους σε άλλα μέρη του σώματος. Στα νέα Κράτη Μέλη, οι διαταραχές αυτές παρουσιάζονται συχνότερα, καθώς αφορούν 39% και 36% των εργαζομένων αντίστοιχα.

Οι μισές από τις πρόωρες συνταξιοδοτήσεις στην Ευρώπη οφείλονται σε χρόνιες παθήσεις της ράχης και της οσφυϊκής χώρας, ενώ το 15% όλων των περιπτώσεων ανικανότητας για εργασία συνδέονται με οξείες κακώσεις στις ίδιες περιοχές. Σε τέτοιες καταστάσεις οφείλονται κατά κύριο λόγο οι απουσίες από την εργασία σε όλα τα Κράτη Μέλη της Ε.Ε. Οι καταστάσεις αυτές δεν αποτελούν μόνο αιτίες πόνου, ανικανότητας για εργασία και οικονομικών απωλειών για τους εργαζομένους, αλλά έχουν επίσης ως συνέπεια υψηλό κόστος που επωμίζονται οι εργοδότες και η εθνική οικονομία<sup>1</sup>.

**Σύμφωνα με ευρωπαϊκές στατιστικές, 62% των εργαζομένων στην Ε.Ε. των 27 κρατών-μελών, για το ¼ τουλάχιστον του εργασιακού χρόνου, εκτελούν επαναλαμβανόμενες κινήσεις των άνω άκρων, 46% λαμβάνουν επίπονες ή κουραστικές στάσεις σώματος κατά την εργασία και 35% μεταφέρουν ή μετακινούν βαριά φορτία.**

## **Συνέπειες για τον εργαζόμενο:**

- Επιπτώσεις στην υγεία του,
- Μείωση της απόδοσης και υποβάθμιση της ποιότητας της εργασίας του – πιθανή απώλεια εργασίας,
- Απειλή για την οικονομική κατάσταση του ίδιου και της οικογένειάς του,
- Διαρκής πόνος που συνεπάγεται υποβάθμιση της ποιότητας ζωής του,
- Αναπηρία – στιγματισμός και αίσθηση ότι αποτελεί βάρος για τον εργοδότη, την οικογένεια και την κοινωνία,
- Κοινωνική απομόνωση.

<sup>1</sup> Ευρωπαϊκή Έρευνα για τις Συνθήκες Εργασίας, Ευρωπαϊκό Ίδρυμα για τη Βελτίωση των Συνθηκών Διαβίωσης και Εργασίας, 2005

### **Συνέπειες για τον εργοδότη:**

- Μειωμένη απόδοση και χαμηλή ποιότητα εργασίας από τους πάσχοντες εργαζόμενους,
- Συχνότερες απουσίες εργαζομένων από την εργασία τους,
- Κόστος αναρρωτικών αδειών,
- Οργανωτικά προβλήματα και έλλειψη ειδικευμένου προσωπικού,
- Κόστος εκπαίδευσης νέου προσωπικού,
- Κόστος εργατικών ατυχημάτων,
- Απώλεια χρόνου που συνεπάγεται απώλεια κερδών.

### **Συνέπειες για την εθνική οικονομία (κοινωνικό κόστος):**

- Κόστος για την περίθαλψη των εργαζομένων που πάσχουν,
- Κόστος αποζημίωσης για τους εργαζόμενους που έχουν υποστεί εργατικό ατύχημα,
- Κόστος σύνταξης ή άλλης κοινωνικής παροχής που χορηγείται λόγω αναπηρίας ή επαγγελματικής ασθένειας,
- Απώλεια ικανών και ειδικευμένων εργαζομένων – απώλεια γνωστικού κεφαλαίου και επαγγελματικών δεξιοτήτων – η αποκαλούμενη απώλεια της κοινωνικής συνοχής,
- Κόστος επανένταξης στην εργασία ατόμων με αναπηρία.

Υπολογίζεται πως το συνολικό κόστος για την εθνική οικονομία ισοδυναμεί με 0,5% - 2% του ΑΕΠ.

## 2. Οι στόχοι της εκστρατείας και σε ποιους απευθύνεται

Η υποκίνηση των εργοδοτών για ανάληψη δράσης με στόχο την προστασία της υγείας των εργαζομένων και η ενθάρρυνση αλλαγών στη συμπεριφορά των εργαζομένων, ή με άλλα λόγια η επιτυχής προώθηση της ασφάλειας και υγείας στην εργασία, είναι καθοριστικής σημασίας για τα βέλτιστα οικονομικά αποτελέσματα των επιχειρήσεων και την ανάπτυξη των κοινωνιών. Κατευθυντήριος άξονας για την επιτυχή αντιμετώπιση του επαγγελματικού κινδύνου είναι η εφαρμογή μέτρων για τη βελτίωση της ασφάλειας και την προστασία της υγείας στην εργασία μέσω ολοκληρωμένων και αποτελεσματικών νομοθετικών ρυθμίσεων. Με βάση τις προτεραιότητες που θέτει η Ευρωπαϊκή Επιτροπή στην κοινοτική στρατηγική 2007-2012 για την ασφάλεια και την υγεία στην εργασία, στο συγκεκριμένο θέμα τα μέτρα επικεντρώνονται στην πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων και κακώσεων που οφείλονται στην εργασία. Η Επιτροπή Ανωτέρων Επιθεωρητών Εργασίας (Senior Labour Inspectors Committee –SLIC), επιδιώκει την αποτελεσματική και ομοιόμορφη εφαρμογή του κοινοτικού δικαίου για την ασφάλεια και την υγεία στην εργασία, καθώς και την εξέταση των πρακτικών ζητημάτων που προκύπτουν κατά τον έλεγχο εφαρμογής της σχετικής νομοθεσίας. Προκειμένου να υποστηριχθεί η φετινή εκστρατεία σε πανευρωπαϊκό επίπεδο, ετοιμάστηκε το παρόν φυλλάδιο που πραγματεύεται τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων και απευθύνεται τόσο στους εργοδότες όσο και στους εργαζόμενους στον τομέα των κατασκευών. Περιέχει, μεταξύ άλλων, παραδείγματα καλών πρακτικών που θα διευκολύνουν την προώθηση μιας νέας νοοτροπίας σε θέματα ασφάλειας και προστασίας της υγείας στην εργασία.

### Οι στόχοι της εκστρατείας είναι:

- Να επιτευχθεί μεγαλύτερη συμμόρφωση με τους περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (Χειρωνακτική Διακίνηση Φορτίων) Κανονισμούς του 2001, οι οποίοι εναρμονίζουν την Κυπριακή νομοθεσία με την Οδηγία του Συμβουλίου 90/269/ΕΟΚ.
- Να βελτιωθεί η ενημέρωση εργοδοτών και εργαζομένων σχετικά με τους κινδύνους που συνδέονται με τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων και τα συναφή μέτρα πρόληψης.
- Να προωθηθεί μια νέα νοοτροπία όσον αφορά την αντιμετώπιση των κινδύνων που σχετίζονται με τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων, εστιάζοντας στην εξάλειψη των προβλημάτων στην πηγή τους, παρά στον τρόπο με τον οποίο διεξάγεται η εργασία.

Οι στόχοι της εκστρατείας περιλαμβάνουν, όχι μόνο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση εργοδοτών και εργαζομένων σχετικά με τους κινδύνους που συνδέονται με τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων αλλά, πρώτα απ' όλα, τη μόνιμη αλλαγή στις συνήθειές τους σχετικά με τον τρόπο που προγραμματίζεται, οργανώνεται και εκτελείται η εργασία. Η χειρωνακτική διακίνηση φορτίων πρέπει να εκλείψει όπου αυτό είναι δυνατό. Μπορεί και πρέπει να εκλείψει π.χ. με τη χρήση τεχνικού εξοπλισμού και την υιοθέτηση οργανωτικών λύσεων για την αποθήκευση των αγαθών. Εάν είναι απολύτως απαραίτητο να διακινήθούν φορτία με τα χέρια, η εργασία πρέπει να εκτελείται με ασφαλή τρόπο για την υγεία των εργαζομένων, σύμφωνα και με τις σχετικές εργονομικές απαιτήσεις.

### Αποφύγετε, μειώστε, αναδιοργανώστε

Το 2008, η εκστρατεία ενημέρωσης και επιθεώρησης θα επικεντρωθεί στους τομείς του εμπορίου και των κατασκευών σε συνέχεια της εκστρατείας του προηγούμενου έτους που είχε εστιαστεί στους τομείς των μεταφορών και της υγειονομικής περίθαλψης. Η επέκταση του πεδίου της εκστρατείας σε περισσότερες επιχειρήσεις θα συμβάλει στην αποτελεσματικότερη και ευρύτερη εφαρμογή των καλών πρακτικών. Η εκστρατεία διεξάγεται παράλληλα με αυτήν για την Εκτίμηση Επαγγελματικού Κινδύνου που οργανώνεται από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό για την Ασφάλεια και Υγεία στην Εργασία, που εδρεύει στο Μπιλμπάο.<sup>2</sup>

### **Ο τομέας των κατασκευών επιλέχθηκε ως στόχος της εκστρατείας για διάφορους λόγους:**

- Οι περισσότερες από τις ενοχλήσεις των εργαζομένων στον τομέα αυτό έχουν ως αιτία πόνους στη ράχη και την οσφυϊκή χώρα και στους μύες γενικότερα,

<sup>2</sup> Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και Υγεία στην Εργασία (EU-OSHA) έχει σχεδιάσει μια εκστρατεία πληροφόρησης για την Εκτίμηση Επαγγελματικού Κινδύνου σε όλα τα Κράτη Μέλη της Ε.Ε. και όχι μόνο, στα πλαίσια ευρύτερης εκστρατείας με τίτλο «Ασφαλείς και Υγιείς Χώροι Εργασίας». Η Εκτίμηση Επαγγελματικού Κινδύνου είναι καθοριστικής σημασίας για τη μείωση των ατυχημάτων και των ασθενειών που σχετίζονται με την εργασία. Επίσης, η εκστρατεία προτρέπει τις επιχειρήσεις να διενεργούν σωστά την Εκτίμηση Κινδύνου περιλαμβάνοντας όλους όσοι βρίσκονται στο χώρο εργασίας και προωθεί καλές πρακτικές που μπορούν να εφαρμοστούν σε διάφορους χώρους εργασίας. Υποστηριζόμενη από τις Προεδρίες της Ε.Ε., το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και τους κοινωνικούς εταίρους, η εκστρατεία θα είναι, για πρώτη φορά, διετούς διάρκειας (2008/2009). Περισσότερες πληροφορίες για την εκστρατεία διατίθενται στον ιστότοπο <http://hw.osha.europa.eu> Περισσότερες πληροφορίες για την Γραπτή Εκτίμηση Επαγγελματικού Κινδύνου διατίθενται στην ιστοσελίδα <http://osha.europa.eu/topics/riskassessment>





## 3. Σχετική νομοθεσία

Η συχνότητα των μυοσκελετικών παθήσεων μπορεί να μειωθεί με την οργάνωση και εκτέλεση της εργασίας σύμφωνα με τις προβλέψεις της νομοθεσίας. Οι κύριες κατευθύνσεις για τη βελτίωση της ασφάλειας και την προστασία της υγείας των εργαζομένων περιλαμβάνονται στους περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία Νόμους του 1996 – 2003, οι οποίοι εναρμονίζουν την Κυπριακή νομοθεσία με την Οδηγία Πλαίσιο 89/341/ΕΟΚ<sup>5</sup>. Από τη νομοθεσία προκύπτει ότι η μεγαλύτερη δυνατή ασφάλεια στην εργασία, η βελτίωση της υγιεινής και η προστασία της υγείας των εργαζομένων είναι στόχοι που δεν πρέπει να εκτιμώνται μόνο με βάση οικονομικά κριτήρια. Οι εργοδότες πρέπει να είναι ενημερωμένοι για τις πρόσφατες επιστημονικές και τεχνολογικές εξελίξεις που αφορούν το σχεδιασμό των χώρων εργασίας, τον εξοπλισμό και τα συστήματα εργασίας και παράλληλα να λαμβάνουν υπόψη τα υφιστάμενα επίπεδα κινδύνου.

Η νομοθεσία προβλέπει εννέα αρχές πρόληψης του επαγγελματικού κινδύνου:

- Αποφυγή του κινδύνου
- Αξιολόγηση του κινδύνου που δεν μπορεί να αποφευχθεί
- Καταπολέμηση του κινδύνου στην πηγή του
- Προσαρμογή της εργασίας στον άνθρωπο
- Προσαρμογή στις εξελίξεις της τεχνολογίας
- Αντικατάσταση του επικίνδυνου από το μη επικίνδυνο ή το λιγότερο επικίνδυνο
- Ανάπτυξη μιας συνολικής, συνεκτικής πολιτικής πρόληψης η οποία να καλύπτει την τεχνική, την οργάνωση της εργασίας, τις συνθήκες εργασίας, τις σχέσεις μεταξύ εργοδοτών και εργαζομένων και την επίδραση των παραγόντων του περιβάλλοντος στην εργασία
- Προτεραιότητα στη λήψη μέτρων ομαδικής προστασίας σε σχέση με τα μέτρα ατομικής προστασίας
- Παροχή των κατάλληλων οδηγιών στους εργαζομένους.

<sup>5</sup> Χxxxxxxxxxxxxx xxx xxx xx xx xx xxx xx xxxxxxxxxxxxxxx  
xxxxx xxxxx xx xx xxxxx xxxx xx xx x xxx



Οι ελάχιστες απαιτήσεις που συνδέονται με τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων καθορίζονται στους περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (Χειρωνακτική Διακίνηση Φορτίων) Κανονισμούς του 2001. Σύμφωνα με τις διατάξεις του Κανονισμού, ο εργοδότης πρέπει να μεριμνά για την αποφυγή χειρωνακτικής διακίνησης φορτίων από τους εργαζομένους. Σε περίπτωση που η χειρωνακτική διακίνηση είναι αναπόφευκτη, ο εργοδότης είναι υποχρεωμένος:

- να αξιολογήσει τον κίνδυνο,
- να προβεί στις απαραίτητες ενέργειες ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος λαμβάνοντας τα κατάλληλα τεχνικά και οργανωτικά μέτρα,
- να ενημερώσει και να εκπαιδεύσει τους εργαζόμενους για τις ασφαλείς μεθόδους εργασίας.



## 4. Ποιά μέρη του σώματος επιβαρύνονται κατά τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων

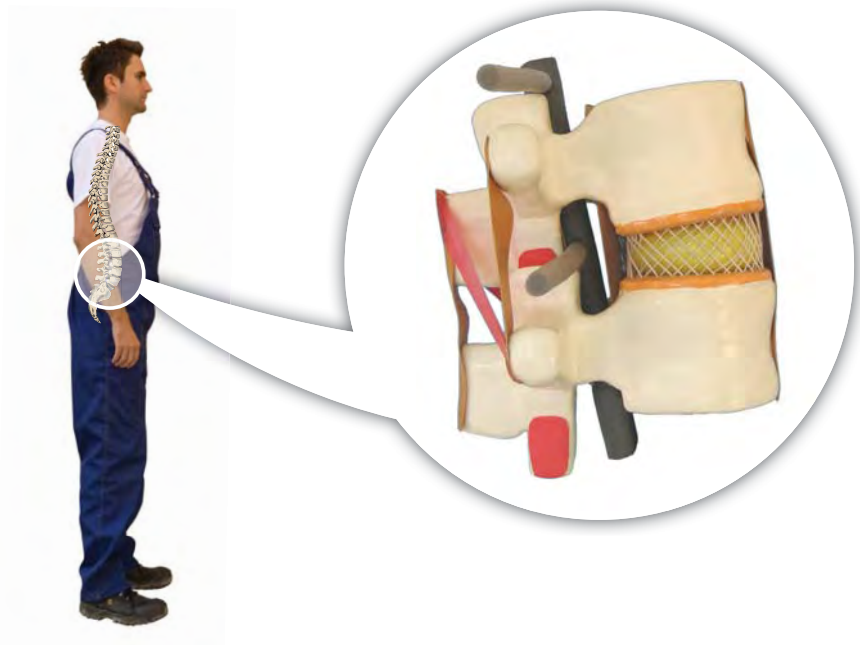
Οι Μυοσκελετικές Παθήσεις (ΜΣΠ), στην περίπτωση που είναι αποτέλεσμα χειρωνακτικής διακίνησης φορτίων, μπορεί να αφορούν τη ράχη, την οσφυϊκή χώρα, τα άνω και κάτω άκρα. Εντούτοις, αυτό το έντυπο θα εστιάσει στη ράχη και την οσφυϊκή χώρα.

**Η εκτέλεση εργασίας που περιλαμβάνει χειρωνακτική διακίνηση φορτίων, όπως ανύψωση, ώθηση ή έλξη μπορεί να οδηγήσει σε επώδυνη βλάβη στη δομή της σπονδυλικής στήλης, στην οποία συμβάλλουν σε διαφορετικό βαθμό παράγοντες όπως οι ακόλουθοι:**

- **Ατομικοί παράγοντες** – π.χ. ηλικία, φύλο, σωματική διάπλαση
- **Παράγοντες που συνδέονται με την ένταση της εργασίας** – π.χ. συχνότητα επαναλαμβανόμενων δραστηριοτήτων ανύψωσης, μεταφοράς κ.λπ., διάρκεια κρατήματος
- **Οργανωτικοί παράγοντες** –οργάνωση χώρου και χρόνου εργασίας, ομαδική εργασία.

### **Από τι είναι φτιαγμένη η σπονδυλική στήλη;**

Η σπονδυλική στήλη αποτελείται από 33 σπονδύλους (7 αυχενικούς, 12 θωρακικούς, 5 οσφυϊκούς, 5 ιερούς και 4 κοκκυγικούς) και 24 μεσοσπονδύλιους δίσκους. Αποτελεί ένα είδος στηρίγματος με τη μορφή «σκαλωσιάς» για το σώμα και είναι η θέση όπου προσφύονται μύες, τένοντες και σύνδεσμοι. Παρουσιάζει επίσης ικανή ελαστικότητα η οποία επιτρέπει την κινητικότητα. Ο νωτιαίος μυελός–που είναι τοποθετημένος στο σπονδυλικό σωλήνα-και τα νωτιαία νεύρα που ξεκινάνε από το νωτιαίο μυελό, αποτελούν μέρος του νευρικού συστήματος και επιτρέπουν την κινητικότητα και τη μεταφορά των πληροφοριών από και προς τον εγκέφαλο.



**Οι μεσοσπονδύλιοι δίσκοι είναι σημαντικοί λόγω των λειτουργιών τους:**

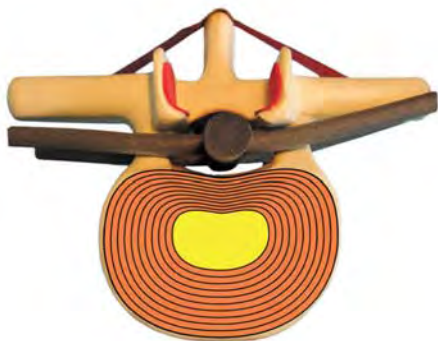
- **Απορρόφηση των κραδασμών:** ο δίσκος, που μπορεί να συγκριθεί με ένα φουσκωμένο ελαστικό αυτοκινήτου, απορροφά τις διακυμάνσεις της πίεσης.



- **Διευκόλυνση της κινητικότητας:** ο δίσκος διευκολύνει το σκύψιμο, τη στροφή και την κάμψη της ράχης προς τα πίσω.



Ο μεσοσπονδύλιος δίσκος μπορεί να επιτελέσει όλες αυτές τις λειτουργίες λόγω της ειδικής κατασκευής του. Αποτελείται από έναν πυρήνα με ζελατινώδη υφή που περιβάλλεται από έναν ινώδη δακτύλιο. Ο δακτύλιος, που αποτελείται από ένα πλέγμα ινών, κρατά τον πυρήνα σε κεντρική θέση και μπορεί να αλλάξει την κλίση του προς το νωτιαίο μυελό ως αποτέλεσμα της πίεσης και της τάσης που δέχονται τα μέρη του.



Ο δίσκος έχει πολύ λίγα νευρικά κύτταρα και καθόλου αιμοφόρα αγγεία. Για το λόγο αυτό, η διανομή ουσιών ζωτικής σημασίας και η αποβολή τοξινών πραγματοποιούνται μέσω της κίνησης.

## 5. Κίνδυνοι που σχετίζονται με τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων

Οι παθήσεις της ράχης και της οσφυϊκής χώρας συνδέονται με ακατάλληλους τρόπους εκτέλεσης των εργασιών όπως η διακίνηση βαρέων ή δύσχρηστων φορτίων και η μη χρήση μηχανικών βοηθημάτων που θα συνέβαλλαν στην αποφυγή ή ελαχιστοποίηση των κινδύνων που σχετίζονται με τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων. Η ενημέρωση γι' αυτούς τους κινδύνους είναι προϋπόθεση για την υιοθέτηση κατάλληλων στάσεων, συμπεριφορών και ενεργειών. Η εκτίμηση επαγγελματικού κινδύνου πρέπει να προσδιορίζει τους κινδύνους και να οδηγεί στην ανάπτυξη και εφαρμογή προληπτικών μέτρων. Η εμπειριστατωμένη και σχολαστική εκπόνηση της εκτίμησης κινδύνου μπορεί να ελαττώσει σε σημαντικό βαθμό τον επαγγελματικό κίνδυνο και να οδηγήσει σε μείωση του αριθμού των εργατικών ατυχημάτων και των μακροπρόθεσμων αρνητικών επιπτώσεων στην υγεία των εργαζομένων. Η περιοδική εκτίμηση κινδύνου πρέπει να εγγυάται τη συνεχή βελτίωση των συνθηκών εργασίας. Δεδομένου ότι η εκτίμηση επαγγελματικού κινδύνου αποτελεί ένα βασικό εργαλείο για τη διαχείριση της ασφάλειας και της υγείας στην εργασία, στην εκπόνησή της πρέπει να συμμετέχουν το αρμόδιο προσωπικό, οι εργοδότες και οι εργαζόμενοι.

**Η αξιολόγηση του κινδύνου είναι μια δυναμική διαδικασία, όπως φαίνεται στην παρακάτω εικόνα:**

**A. προσδιορισμός των κινδύνων που συνδέονται με τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων μέσω:**

- παρακολούθησης της διαδικασίας της εργασίας,
- συλλογής πληροφοριών για τον τρόπο με τον οποίο εκτελείται η εργασία, το είδος του εξοπλισμού που είναι διαθέσιμος στη θέση εργασίας κ.λπ.

**B. προληπτικές δράσεις για την εξάλειψη της χειρωνακτικής διακίνησης φορτίων ή τη μείωση των κινδύνων που συνδέονται με αυτή**

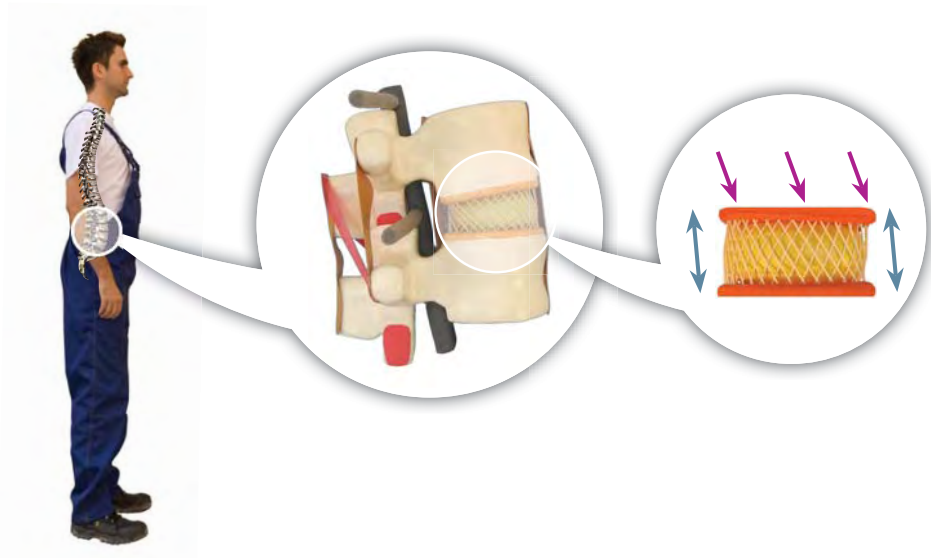
**Γ. περιοδική εκτίμηση του κινδύνου**

Ένα βασικό στοιχείο στη διαδικασία της εκτίμησης επαγγελματικού κινδύνου είναι ο προσδιορισμός των παραγόντων κινδύνου που μπορούν να προκαλέσουν μυοσκελετικές παθήσεις. Ο σαφής και αναλυτικός καθορισμός των κινδύνων θα συμβάλει τα μέγιστα στην προστασία της υγείας και της ασφάλειας των εργαζομένων.

Στη συνέχεια θα βρείτε μερικά παραδείγματα παραγόντων κινδύνου, ομαδοποιημένων σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά τους, στους οποίους εκτίθενται (συνήθως) οι εργαζόμενοι στον τομέα των κατασκευών.

## 5.1 Παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με τον τρόπο εκτέλεσης της εργασίας

Η πιο ευνοϊκή στάση του σώματος, όσον αφορά τη φόρτιση των μεσοσπονδυλίων δίσκων και των συνδέσμων είναι η κατακόρυφη (όρθια), καθώς η επιβάρυνσή τους σ' αυτή τη θέση είναι ομοιόμορφη. Κάθε μια από τις δραστηριότητες που παρουσιάζονται πιο κάτω, αν επαναλαμβάνεται πολλές φορές ή για παρατεταμένες χρονικές περιόδους (στατική στάση) μπορεί να είναι επικίνδυνη για την υγεία, και ιδιαίτερα για τα κατώτερα μέρη της σπονδυλικής στήλης.



### **Σκύψιμο προς τα εμπρός (με κάμψη της ράχης)**

Η εργασία σε αυτή τη στάση προκαλεί πίεση στο πρόσθιο μέρος του μεσοσπονδyliού δίσκου και τεντώμα στο οπίσθιο (λεπτότερο) μέρος του και μπορεί να οδηγήσει σε βλάβη. Ο ίδιος κίνδυνος, λόγω του τεντώματος των οπίσθιων συνδέσμων, υπάρχει και όταν ο ρυθμός δραστηριοτήτων κάμψης είναι πολύ έντονος.



### **Στροφή στο πλάι κατά το σκύψιμο προς τα εμπρός**

Ο μεγαλύτερος κίνδυνος για τους δίσκους και τους συνδέσμους υφίσταται κατά την εκτέλεση εργασίας με ταυτόχρονη κάμψη του κορμού και στροφή στο πλάι. Αυτό συνεπάγεται βλάβη του μεσοσπονδyliού δίσκου λόγω της ταυτόχρονης πίεσης στο πρόσθιο και στο πλάγιο μέρος του καθώς επίσης και του τεντώματος της απέναντι πλευράς του.





### **Κράτημα του φορτίου πάνω από το επίπεδο των ώμων με ταυτόχρονη κάμψη του κορμού προς τα πίσω**

Ο κίνδυνος για τους δίσκους κατά τη διάρκεια εκτέλεσης των εργασιών με αυτόν τον τρόπο συνίσταται στην πίεση των οπισθίων τμημάτων τους, καθώς επίσης και στη φόρτιση των αρθρώσεων μεταξύ των αποφύσεων στο πίσω μέρος του δίσκου. Επιπλέον, όπως και στις δύο προηγούμενες περιπτώσεις, ισχύει και εδώ η αποκαλούμενη «αρχή της ενέργειας μοχλού». Αυτή συνίσταται σε αυξανόμενη πίεση που δέχονται οι μεσοσπονδύλιοι δίσκοι όσο μεγαλώνει η απόσταση μεταξύ του κορμού και του διακινούμενου (μεταφερόμενου) φορτίου. Δηλαδή, όσο μεγαλώνει η απόσταση ενός φορτίου σταθερού βάρους από τον κορμό, τόσο αυξάνεται η δύναμη που πρέπει να ασκηθεί στο φορτίο και άρα και η πίεση που δέχονται οι μεσοσπονδύλιοι δίσκοι.



### **Γονατιστή στάση, οκλαδόν ή βαθύ κάθισμα (με κάμψη της ράχης)**

Κατά την εκτέλεση εργασίας σε μια από παραπάνω στάσεις, ιδιαίτερα για μεγάλη χρονική περίοδο και χωρίς τον κατάλληλο προστατευτικό εξοπλισμό ή χωρίς περιόδους ανάπαυσης σε μια διαφορετική στάση, επιβαρύνονται όχι μόνο οι αρθρώσεις, αλλά επιπλέον οι μύες και η καρδιά.

Για να σηκώσουμε ένα φορτίο από το έδαφος, είναι προτιμότερο να το κάνουμε με λυγισμένα τα γόνατα, καθώς έτσι χρησιμοποιούμε τους τετρακέφαλους μύες των μηρών και δεν κάμπουμε τη ράχη. Ωστόσο, πρέπει να έχουμε πάντα υπόψη να μην κάμπουμε τα πόδια στις αρθρώσεις των γονάτων περισσότερο από 90°.



## 5.2 Παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με το διακινούμενο φορτίο

### Υπερβολικό βάρος φορτίου

Εάν το βάρος ενός φορτίου είναι πολύ μεγάλο και πέρα από την ανθρώπινη δυνατότητα, μπορεί να θέσει σε σοβαρό κίνδυνο την υγεία του εργαζομένου. Οι ευρωπαϊκές διατάξεις δεν ορίζουν ρητά το ανώτατο επιτρεπόμενο βάρος των φορτίων που μπορούν να διακινηθούν με ασφάλεια. Καλός οδηγός μπορεί να αποδειχθεί το πρότυπο που καταρτίστηκε από την Υπηρεσία Υγείας και Ασφάλειας του Ηνωμένου Βασιλείου (HSE). Προκειμένου να καθορισθεί το βάρος του φορτίου που μπορεί να μεταφερθεί χωρίς επιπτώσεις στην υγεία, συστήνεται να εκτιμάται όχι μόνο το βάρος του φορτίου αλλά και η συχνότητα των δραστηριοτήτων, η απόσταση μεταφοράς και το μέγεθός του. Όλα αυτά μπορούν να οδηγήσουν στο χαρακτηρισμό μιας δραστηριότητας ως επικίνδυνης. Σε τέτοια περίπτωση, μπορεί να απαιτηθεί να μειωθεί το βάρος του φορτίου ή να γίνει χρήση μηχανικών βοηθημάτων. (Περισσότερες πληροφορίες στην ηλεκτρονική διεύθυνση: [www.handlingloads.eu](http://www.handlingloads.eu)).

### Σταθερότητα / αστάθεια του φορτίου

Ένα ασταθές φορτίο μπορεί να αναγκάσει τον εργαζόμενο να αλλάξει ξαφνικά στάση σώματος ή να μετακινηθεί προκειμένου να κρατήσει την ισορροπία του. Ο κίνδυνος πτώσης είναι προφανής και επιπλέον το μυοσκελετικό σύστημα μπορεί να υποστεί σημαντική και ανισομερή επιβάρυνση. Οι δίσκοι και οι σύνδεσμοι είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς σε κακώσεις όταν η απόσταση του φορτίου από το κορμό του εργαζόμενου είναι σημαντική. *sasprindzinājumu. Diski un saites būs īpaši dispoņēti pret ievainojumiem, ja smaguma atrodas ievērojamā attālumā no personas ķermeņa.*



■ Η επιβάρυνση του μυοσκελετικού συστήματος αλλάζει και εξαρτάται από την τοποθέτηση του φορτίου ως προς το σώμα. Επιπρόσθετα επηρεάζεται και από τις εξωτερικές συνθήκες (π.χ. αυτές που προκύπτουν από τα χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος εργασίας ή από τα χαρακτηριστικά του φορτίου), την συχνότητα των μετακινήσεων και τις προσωπικές προδιαθέσεις του εργαζομένου. Σε σχέση με τα ανωτέρω, αναγκαία ενδέχεται να είναι η μείωση του βάρους του φορτίου και η προσαρμογή του στην ενδεικνυόμενη σ' αυτό το σημείο ως καταλληλότερη – δηλαδή στα 25 κιλά.

*Καταρτίστηκε με βάση τα στοιχεία HSE.*

### Μέγεθος του φορτίου

Εάν το φορτίο είναι πολύ μεγάλο για να μεταφερθεί με ασφαλή τρόπο (δηλαδή όσο το δυνατό πιο κοντά στον κορμό) μπορεί να προκληθούν κακώσεις στους μεσοσπονδυλίου δίσκους και τους συνδέσμους. Μπορεί επίσης να απαιτηθεί άσκηση μεγαλύτερης δύναμης. Εάν το μέγεθος του φορτίου δεν είναι συμβατό με τις διαστάσεις των εγκαταστάσεων μέσα στις οποίες μεταφέρεται ή περιορίζει την ορατότητα του εργαζομένου, υπάρχει επιπλέον κίνδυνος σύγκρουσης ή πτώσης.

### **Δύσρηστο φορτίο**

Η απουσία χειρολαβών μπορεί να αποδειχθεί επικίνδυνη καθώς το φορτίο μπορεί να γλιστρήσει από τα χέρια του εργαζόμενου και σε περίπτωση που το σχήμα του είναι αιχμηρό ή/και το περιεχόμενό του επικίνδυνο, μπορεί να προκαλέσει άλλους σοβαρούς τραυματισμούς.

## **5.3 Παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με το εργασιακό περιβάλλον**

### **Ανεπαρκής χώρος για την εκτέλεση της εργασίας (κάθετα και οριζόντια)**

Η διαρρύθμιση του εργασιακού χώρου καθορίζει πολλές φορές τη στάση σώματος που λαμβάνει ο εργαζόμενος. Εάν δεν υπάρχει αρκετός χώρος για τη διακίνηση του φορτίου, ο εργαζόμενος αναγκάζεται να λαμβάνει στάσεις σώματος που μπορεί να επιβαρύνουν τη ράχη και την οσφυϊκή χώρα.

### **Ανώμαλη, ολισθηρή επιφάνεια**

Εάν η επιφάνεια πάνω στην οποία εκτελείται χειρωνακτική διακίνηση φορτίου είναι ανώμαλη ή/και ολισθηρή (κάτι που παρατηρείται συχνά σε εργοτάξια), τότε μπορεί να αποτελέσει αιτία ατυχήματος.

### **Μεγάλη απόσταση μεταφοράς**

Εάν η απόσταση στην οποία πρόκειται να μεταφερθεί το φορτίο είναι πολύ μεγάλη, η κόπωση για τον εργαζόμενο είναι έντονη, κυρίως λόγω του ότι αναγκάζεται να διατηρεί για μεγάλο χρονικό διάστημα την ίδια στάση σώματος.

### **Πολύ υψηλή ή πολύ χαμηλή θερμοκρασία εργασιακού περιβάλλοντος, ανεπαρκής φωτισμός και άλλες περιβαλλοντικές συνθήκες**

Η θερμοκρασία του εργασιακού περιβάλλοντος επιδρά στη συχνότητα εμφάνισης επικίνδυνων καταστάσεων. Πολύ υψηλή θερμοκρασία προκαλεί έντονη εφίδρωση στις

παλάμες, η οποία αφενός καθιστά δύσκολο το πιάσιμο του φορτίου και αφετέρου απαιτεί την άσκηση μεγαλύτερης δύναμης για τον χειρισμό του. Πολύ χαμηλή θερμοκρασία, απ' την άλλη, προκαλεί δυσκαμψία στα χέρια, καθιστώντας έτσι δύσκολο το ασφαλές κράτημα του φορτίου.

Ο ανεπαρκής φωτισμός μπορεί να δυσχεράνει την ορατότητα κατά τη μεταφορά του φορτίου και να προκαλέσει ατύχημα. Άλλοι παράγοντες κινδύνου είναι οι μηχανικές δονήσεις και η παρουσία σημαντικών επιπέδων σκόνης και θορύβου.

## **5.4 Παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με τα ατομικά χαρακτηριστικά του εργαζόμενου**

**Σε αυτή την ομάδα παραγόντων κινδύνου περιλαμβάνονται:**

- a) η μειωμένη σωματική ικανότητα των εργαζομένων ως αποτέλεσμα της κατάστασης της υγείας τους, περιλαμβανομένων π.χ. τυχόν προϋπαρχουσών παθήσεων του μυοσκελετικού συστήματος, η κακή φυσική κατάσταση ως αποτέλεσμα της έλλειψης σωματικής δραστηριότητας και η ηλικία –οι ηλικιωμένοι είναι πιο ευάλωτοι από τους νέους,
- b) η έλλειψη της απαιτούμενης προετοιμασίας για την εκτέλεση των δραστηριοτήτων χειρωνακτικής διακίνησης που μπορεί να οφείλεται στο ότι οι εργαζόμενοι δεν έχουν εκπαιδευθεί σε ασφαλείς τεχνικές διακίνησης φορτίων, δεν χρησιμοποιούν τα σχετικά μηχανικά βοηθήματα ή η οργάνωση της εργασίας δεν είναι κατάλληλη,
- c) το άγχος, το οποίο με τη συνεχή τάση που προκαλεί στους μύες, οδηγεί σε αύξηση της πίεσης στους μεσοσπονδύλιους δίσκους, δυσλειτουργία και κακώσεις.

## 6. Ενέργειες με σκοπό την πρόληψη

Αφού προσδιοριστούν προσεκτικά οι κίνδυνοι, είναι ζωτικής σημασίας να ληφθούν και να εφαρμοστούν μέτρα στο χώρο εργασίας με στόχο την αποφυγή ή την ελαχιστοποίηση των κινδύνων. Η εφαρμογή αποτελεσματικών μέτρων μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική μείωση των οσφυϊκών παθήσεων των εργαζομένων.

Τα προληπτικά μέτρα μπορούν να ταξινομηθούν σύμφωνα με τους στόχους που θέτει η σχετική νομοθεσία ή σύμφωνα με το είδος της δραστηριότητας λαμβάνοντας υπόψη το σχεδιασμό του χώρου εργασίας, την οργάνωση της εργασίας και την προαγωγή της υγείας στην εργασία.

### 6.1 Εξάλειψη του κινδύνου

Η αποτελεσματικότερη μέθοδος μείωσης των μυοσκελετικών παθήσεων είναι η αποφυγή της χειρωνακτικής διακίνησης φορτίων μέσω της μηχανοποίησης ή της αυτοματοποίησης των σχετικών μεθόδων εργασίας. Η χρήση τεχνικών μέσων (π.χ. ανυψωτικών μηχανημάτων) μπορεί να αυξήσει το κόστος εξοπλισμού του εργασιακού χώρου. Εντούτοις, το αυξημένο κόστος μπορεί να αντισταθμιστεί με τη μείωση του χρόνου εκτέλεσης της εργασίας και τη μείωση της δαπάνης για αποζημιώσεις σε εργαζόμενους, ενώ ταυτόχρονα οι συνθήκες εργασίας και η εικόνα της επιχείρησης θα βελτιωθούν. Η χρήση ανυψωτικού εξοπλισμού είναι ένα παράδειγμα καλής πρακτικής.



■ Για τη μεταφορά των υλικών οικοδομής (π.χ. κράσπεδα ή πλακάκια πεζοδρομίου) μπορούν να χρησιμοποιηθούν εναλλακτικά μηχανήματα με αρπάγη ή μηχανήματα με ρυθμιζόμενη πίεση αέρα που έχουν εγκατασταθεί σε ανυψωτικούς γερανούς.



■ Η εκσκαφή εδάφους περιορισμένου εύρους με τη βοήθεια εκσκαφέα επιταχύνει σημαντικά την υλοποίηση της επένδυσης. Υπό ορισμένες όμως συνθήκες (π.χ. κοντά σε υπόγειες εγκαταστάσεις) η εκσκαφή είναι ανέφικτη. Σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να εφαρμοστούν πιστά οι εργονομικές αρχές που μειώνουν τις δυσχέρειες, τις οποίες προκαλεί ο περιορισμένος χώρος και η επανάληψη της χειροκίνητης μετακίνησης - μεταφοράς της παραγωγής.



■ Κατά τη μετατόπιση του φορτίου μεγάλου όγκου ή κατά την ανέλκυση του σε μεγάλο ύψος, χρήσιμα είναι τα ανυψωτικά μηχανήματα με ειδικές βάσεις για άγκιστρα.



■ Για την οριζόντια μεταφορά των ανθρώπων, των υλικών οικοδομής ή του βοηθητικού εξοπλισμού, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ηλεκτρικός ανελκυστήρας, που τοποθετείται στο εξωτερικό τοίχο του υπό κατασκευή ή ανακαίνιση κτιρίου. Δεν προϋποθέτει σημαντικές χρηματικές δαπάνες, ενώ εξαλείφει πλήρως την ανάγκη της μεταφοράς των υλικών σε ανώτερα επίπεδα.

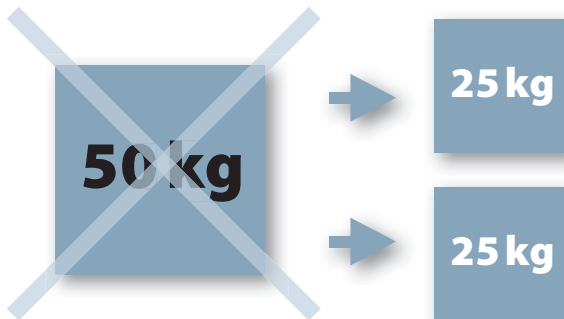


## 6.2 Μείωση του κινδύνου

Μερικές δραστηριότητες χειρωνακτικής διακίνησης φορτίων μπορεί να είναι αναπόφευκτες. Σε τέτοιες περιπτώσεις, πρέπει να εφαρμόζονται τεχνικά και οργανωτικά μέτρα προκειμένου να μειωθεί ο κίνδυνος κακώσεων. Τα τεχνικά μέτρα περιλαμβάνουν τη χρήση ταινιών μεταφοράς, καρτσιών, ανελκυστήρων, ανυψωτικών διατάξεων δημιουργίας κενού, ειδικών εργαλείων αγκίστρωσης. Τα οργανωτικά μέτρα περιλαμβάνουν αλλαγή των μεθόδων ή της σειράς των εργασιών, την προμήθεια αγαθών σε πρακτικές συσκευασίες, την πρόβλεψη επαρκών διαλειμμάτων στην εργασία. Στη συνέχεια παρουσιάζονται μερικές τεχνικές και οργανωτικές λύσεις.

### Καταπολέμηση του κινδύνου στην πηγή του

Οι νέες τάσεις για την ασφάλεια και την προστασία της υγείας στην εργασία εστιάζουν στην αντιμετώπιση του κινδύνου ήδη από τη φάση σχεδιασμού του χώρου εργασίας. Ως παράδειγμα καταπολέμησης του κινδύνου στην πηγή του μπορεί να αναφερθεί η προμήθεια αγαθών σε πρακτικές συσκευασίες βάρους περίπου 25 κιλών (π.χ. τσιμέντου ή πλακιδίων) ή σε μεγάλες συσκευασίες ομαδοποιημένων προϊόντων που να προσαρμόζονται στα διαθέσιμα τεχνικά μέσα μεταφοράς.



### Προσαρμογή της εργασίας στον άνθρωπο

Οι εργασιακοί χώροι πρέπει να είναι εξοπλισμένοι με εργονομικά, ειδικά σχεδιασμένα εργαλεία και μέσα. Η διαρρύθμιση του χώρου εργασίας πρέπει να είναι προσαρμοσμένη στο είδος εργασίας που εκτελείται στο χώρο. Εάν δεν είναι εφικτή η εφαρμογή μέτρων ομαδικής προστασίας, τότε πρέπει να λαμβάνονται μέτρα ατομικής προστασίας.



■ Προστασία γονάτων κατά τη διάρκεια εργασιών πλακόστρωσης / λιθόστρωσης.

### Εφαρμογή καινοτόμων λύσεων και τεχνολογιών

Η βιασύνη και η πίεση χρόνου οδηγούν στην υιοθέτηση επικίνδυνων εργασιακών μεθόδων και τεχνικών που δεν είναι σύμφωνες με τους ισχύοντες κανονισμούς και μπορούν να προκαλέσουν κακώσεις. Η χρήση βοηθημάτων διακίνησης όταν μεταφέρονται βαριά ή άβολα αντικείμενα, όπως π.χ. υαλοπίνακες, πλάκες πεζοδρομίου, κ.λ.π. μειώνει τον κίνδυνο πάθησης ή ατυχήματος. Τέτοια βοηθήματα μπορεί να περιλαμβάνουν ανυψωτικές διατάξεις δημιουργίας κενού ή ειδικά εργαλεία αγκίστρωσης (λαβίδες).



■ Για τη μεταφορά μικρότερων υλικών θα πρέπει μπορούν να χρησιμοποιηθούν χειροκίνητες αρπάγες σύσφιξης και βεντούζες.



■ Η χρησιμοποίηση βοηθητικού εξοπλισμού (αρπαγών) για την ομαδική μεταφορά υλικών οικοδομής αποφορτώνει το μυοσκελετικό σύστημα των εργαζομένων. Πάντοτε όμως θα πρέπει να λαμβάνουν την σωστή στάση του σώματος.



### **Αντικατάσταση των επικινδυνων χαρακτηρισικών της εργασίας από μη- ή λιγότερο επικίνδυνα**

Η πρόκληση και η συσσώρευση κόπωσης στον εργαζόμενο αποτελούν επικίνδυνα χαρακτηρισικά της εργασίας. Μια βασική μέθοδος αποφυγής αυτού του φαινομένου είναι η πρόβλεψη κατάλληλων διαλειμμάτων στην εργασία. Η κατάσταση είναι ιδανική όταν ο ίδιος ο εργαζόμενος έχει τη δυνατότητα να κανονίζει το ρυθμό της εργασίας του και να τη διακόπτει όποτε αισθάνεται κουρασμένος. Ωστόσο, αυτό δεν είναι πάντα δυνατό, π.χ. κατά το χειρισμό ανυψωτικού μηχανήματος. Κατά τον καθορισμό των διαλειμμάτων στην εργασία πρέπει κανείς να έχει υπόψη του τα εξής:

- στην περίπτωση που υπάρχει ένας παράγοντας που αυξάνει την πίεση στον εργαζόμενο περισσότερο από το σύνηθες, να συστήνονται επιπλέον διαλείμματα.

<sup>5</sup> Ed. J. Indulski. *Higiiena pracy*. Tom I. Wydawnictwo IMP 1999. Łódź

- όσο πιο εντατική και επίπονη είναι μια εργασία, τόσο πιο σύντομα πρέπει να γίνει το πρώτο διάλειμμα,
- κατά τη διάρκεια της απογευματινής και βραδινής βάρδιας τα διαλείμματα πρέπει να είναι συχνότερα απ' ό,τι κατά τη διάρκεια της πρωινής βάρδιας,
- έντονοι ρυθμοί εργασίας πρέπει να συνοδεύονται από συχνότερα διαλείμματα.

### **Συνεκτική και σφαιρική πολιτική**

Ο εργοδότης πρέπει να αντιμετωπίζει τα ζητήματα ασφάλειας και υγείας στην εργασία εξίσου σοβαρά με τη βασική δραστηριότητα της επιχείρησης. Αυτό απαιτεί μια συνεκτική και σφαιρική πολιτική πρόληψης των κινδύνων. Η χειρωνακτική διακίνηση φορτίων πρέπει να αποφεύγεται όπου αυτό είναι δυνατό. Εάν είναι απολύτως απαραίτητο να διακινηθούν φορτία χειρωνακτικά, η εργασία πρέπει να εκτελείται σύμφωνα με εργονομικές προδιαγραφές. Η εξάλειψη ή η μείωση του κινδύνου δεν συνεπάγεται πάντα αύξηση των δαπανών του εργοδότη. Ακολουθεί ένα πρότυπο παράδειγμα προληπτικών μέτρων.



### **Ενημέρωση και εκπαίδευση των εργαζομένων**

Ο πιο αδύναμος αλλά συγχρόνως ο σημαντικότερος κρίκος στην εργασιακή διαδικασία είναι ο ίδιος ο άνθρωπος. Η εκπαίδευση των εργαζομένων στην κατάλληλη χρήση

του μηχανικού εξοπλισμού και των τεχνικών χειρωνακτικής διακίνησης βελτιώνει την κατάρτισή τους και συμβάλλει στη συνειδητοποίηση των κινδύνων και στην ανάπτυξη ασφαλούς συμπεριφοράς κατά τη διάρκεια της εργασίας. Επιπλέον, οι εργαζόμενοι πρέπει να ενημερώνονται για τα χαρακτηριστικά των φορτίων που πρόκειται να διακινηθούν (π.χ. βάρος, κέντρο βάρους), για τις εργονομικές απαιτήσεις, για τα αποτελέσματα και τις προβλέψεις της Γραπτής Εκτίμησης Επαγγελματικού Κινδύνου καθώς και για τα μέτρα πρόληψης των κινδύνων. Η εκπαίδευση πρέπει να είναι αποτελεσματική.

### **Προαγωγή της υγείας στον εργασιακό χώρο**

Στα πλαίσια της προαγωγής της υγείας, οι εργοδότες πρέπει να επιδιώκουν την αλλαγή της νοοτροπίας των εργαζομένων που διακινούν φορτία με λάθος τρόπο. Επιπλέον, να ενθαρρύνουν τους εργαζομένους να σταματήσουν το κάπνισμα και να μειώσουν τυχόν υπερβολικό σωματικό βάρος. Το εργασιακό περιβάλλον πρέπει να είναι απαλλαγμένο από διακρίσεις και ψυχολογική βία, ενώ η ίδια η εργασία δεν πρέπει να προκαλεί άγχος. Η προαγωγή της υγείας πρέπει να οδηγήσει σε αυτό που ίσως περιγράφεται καλύτερα με το σύνθημα:

**“Νους υγιής εν σώματι υγιεί”.**

## **6.3 Περιοδική εκτίμηση του κινδύνου**

Στόχος της περιοδικής εκτίμησης κινδύνου είναι η συνεχής βελτίωση των συνθηκών εργασίας. Η περιοδική εξέταση των θεμάτων που σχετίζονται με την ασφάλεια και την υγεία στην εργασία είναι απαραίτητη προκειμένου να εντοπιστούν τυχόν νέοι κίνδυνοι και να αναπτυχθούν μέθοδοι αντιμετώπισής τους. Ένα πρόσθετο όφελος αυτής της δραστηριότητας είναι η διαμόρφωση και η καλλιέργεια μιας ασφαλούς νοοτροπίας κατά την εργασία. Η αντιμετώπιση των νέων κινδύνων μπορεί να γίνει μέσω της εισαγωγής αλλαγών στις διαδικασίες, στον εξοπλισμό και στους τρόπους εκτέλεσης των εργασιακών καθηκόντων, αφού πρώτα αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα αυτών των αλλαγών, μεριμνώντας πάντα για την αποφυγή περαιτέρω κινδύνων.

## 7. Γραπτή Εκτίμηση Επαγγελματικού Κινδύνου - Σύνοψη

### A. Προσδιορίστε και αξιολογήστε τους κινδύνους

Για να πραγματοποιηθεί πλήρης προσδιορισμός των κινδύνων και αξιολόγηση της επίπτωσής τους στην υγεία των εργαζομένων, είναι απαραίτητο να γίνεται:

- Εκπαίδευση ατόμων που εκπονούν την Εκτίμηση Επαγγελματικού Κινδύνου (πλήρης γνώση των κινδύνων και των χαρακτηριστικών της εργασίας, καθώς και των μεθόδων αξιολόγησης του κινδύνου στις δραστηριότητες χειρωνακτικής διακίνησης),
- Σχολαστική παρατήρηση της εργασιακής διαδικασίας (μέθοδοι εργασίας, εργασιακό περιβάλλον, φορτία, εργαζόμενοι),
- Προσδιορισμός των κινδύνων, των αιτίων τους και των πιθανών επιπτώσεών τους.

### B. Μέτρα πρόληψης

Ο στόχος είναι να εξαλειφθούν οι κίνδυνοι, και εάν αυτό δεν είναι δυνατό, να μειωθούν με:

- Εξασφάλιση κατάλληλου μηχανικού εξοπλισμού για τις δραστηριότητες χειρωνακτικής διακίνησης (ανυψωτικά και μεταφορικά βοηθήματα),
- Οργάνωση της εργασιακής διαδικασίας ώστε να εξασφαλιστούν οι κατάλληλοι χώροι εργασίας και τα απαραίτητα διαλείμματα για ανάπαυση,
- Ενσωμάτωση της ασφάλειας και της υγείας στη γενική πολιτική της επιχείρησης,
- Εκπαίδευση των εργαζομένων στην ορθή χρήση του μηχανικού εξοπλισμού και στις τεχνικές χειρωνακτικής διακίνησης,
- Ενημέρωση των εργαζομένων για τα χαρακτηριστικά του φορτίου,
- Ενίσχυση της γνώσης των εργαζομένων για τους κινδύνους που συνδέονται με τις δραστηριότητες χειρωνακτικής διακίνησης.

### C. Γ. Περιοδική εκτίμηση του κινδύνου

Η εκτίμηση κινδύνου που διεξάγεται μόνο μία φορά είναι ανεπαρκής. Για να αποτραπεί η επέκταση του κινδύνου, είναι απαραίτητο να διεξάγονται περιοδικές εκτιμήσεις επαγγελματικού κινδύνου. Επιπλέον, ενδείκνυται να ενθαρρύνονται οι εργαζόμενοι να ασχολούνται με σωματικές δραστηριότητες που βελτιώνουν συνολικά τη φυσική κατάσταση και την ευεξία τους.

## 8. Τμήμα επιθεώρησης εργασίας

### **Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας**

Απελλή 12

Άγιοι Ομολογητές, Λευκωσία

Ταχ. Διεύθυνση: 1493 Λευκωσία

Ιστοσελίδα: <http://www.mlsi.gov.cy/dli>

### **Βασικές επιδιώξεις του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας είναι:**

- η διασφάλιση επαρκών επιπέδων ασφάλειας και υγείας στην εργασία για όλους τους εργαζόμενους,
- η προστασία του κοινού έναντι κινδύνων που δημιουργούνται από δραστηριότητες στην εργασία,
- η προστασία του κοινού και του περιβάλλοντος με τον αποτελεσματικό έλεγχο της βιομηχανικής ρύπανσης, των κινδύνων ατυχημάτων μεγάλης κλίμακας, των χημικών ουσιών και των κινδύνων που προέρχονται από τη χρήση ιονίζουσας ακτινοβολίας, καθώς και
- η διατήρηση, όπου είναι καλή, και η βελτίωση, όπου απαιτείται, της ποιότητας της ατμόσφαιρας.

### **Η επίτευξη των πιο πάνω στόχων επιδιώκεται μέσω:**

- της ύπαρξης κατάλληλου νομοθετικού πλαισίου,
- της λειτουργίας κατάλληλου συστήματος επιθεώρησης,
- της συνεχούς ενημέρωσης και πληροφόρησης του κοινού,
- της κατάρτισης και εκπαίδευσης του προσωπικού του Τμήματος, και
- της συνεργασίας με τους Κοινωνικούς Εταίρους.

### **Το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας αποτελείται από πέντε Κλάδους:**

- τον Κλάδο Ασφάλειας και Υγείας, Χημικών Ουσιών και Μηχανημάτων,
- τον Κλάδο Ελέγχου της Βιομηχανικής Ρύπανσης,
- τον Κλάδο Επιθεωρήσεων,
- τον Κλάδο Ποιότητας Αέρα, και
- τον Κλάδο Ακτινοπροστασίας.



Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις συνθήκες και το περιβάλλον εργασίας μπορείτε να απευθύνεστε στα Επαρχιακά Γραφεία Επιθεώρησης Εργασίας στα ακόλουθα τηλέφωνα:

Λευκωσία: 22879191

Λεμεσός: 25827200

Λάρνακα: 24805327

Πάφος: 26822715

Τη νομοθεσία που εφαρμόζει το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας καθώς και το πληροφοριακό υλικό για τους τομείς αρμοδιότητάς του θα βρείτε στην ιστοσελίδα του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας στην ακόλουθη διεύθυνση:  
<http://www.mlsi.gov.cy/dli>

---

Η «Χειρονακτική διακίνηση φορτίων» είναι μια διετής (2007-2008) ευρωπαϊκή εκστρατεία ενημέρωσης και ελέγχου, που εγκαινιάστηκε από την Επιτροπή Ανώτερων Επιθεωρητών Εργασίας. Το έτος 2008 οι ενέργειες που αναλαμβάνονται στα πλαίσια της εκστρατείας συντονίζονται από την Εθνική Επιθεώρηση Εργασίας στην Πολωνία.

Συγγραφείς κειμένου: **Karolina Głównyńska-Woelke και Roman Wzorek**

Δημιουργός φωτογραφιών: **Maciej Biernacki / RTC Agencja Wydawnicza**

Στη δημοσίευση αξιοποιήθηκε επίσης εικονογραφικό και φωτογραφικό υλικό από τις εκδόσεις της εκστρατείας «Χειρονακτική Διακίνηση Φορτίων 2007» που δημιούργησε η εταιρεία Prevent.

Επιμέλεια γραφικών και σύνθεση: **Studio 27** ([www.studio27.pl](http://www.studio27.pl)) & **RTC Agencja Wydawnicza** ([www.rtcaw.pl](http://www.rtcaw.pl)).

© Πνευματικά Δικαιώματα - Copyright Κεντρική Επιθεώρηση Εργασίας 2008

**Κεντρική Επιθεώρηση Εργασίας**  
**Εθνική Επιθεώρηση Εργασίας στην Πολωνία**

Βαρσοβία 2008

## Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας

Απελλή 12

Άγιοι Ομολογητές, Λευκωσία

Ταχ. Διεύθυνση: 1493 Λευκωσία

Ιστοσελίδα: [www.mlsi.gov.cy/dli](http://www.mlsi.gov.cy/dli)

Η παρούσα δημοσίευση ενισχύθηκε οικονομικά από την Ευρωπαϊκή Κοινότητα. Την πλήρη ευθύνη για το περιεχόμενο της δημοσίευσης έχει η Εθνική Επιθεώρηση Εργασίας στην Πολωνία. Η Επιτροπή των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων δεν αναλαμβάνει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε αξιοποίηση του ανωτέρω περιεχομένου.



[rtcaw.pl](http://rtcaw.pl)



Studio 27

[www.handlingloads.eu](http://www.handlingloads.eu)

Δωρεάν αντίτυπο