

Πρότυπο παρουσίασης

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ	
ΘΕΜΑ	Μυοσκελετικές παθήσεις σε άτομα που εργάζονται σε γραφεία
ΤΙΤΛΟΣ ΤΗΣ ΛΥΣΗΣ	Εργονομία σε εργασίες καθιστικής φύσεως (μπροστά από υπολογιστή)
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ	UCLan Cyprus Ltd
ΑΡΙΘ. ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ	180
Χώρα	Κύπρος
Διεύθυνση	Λεωφόρος Πανεπιστημίου 12 – 14, 7080, Πύλα, Λάρνακα
Τηλ.:	24694000 / 24694123
Φαξ:	24812120
Ηλ. Ταχ.:	info@uclancyprus.ac.cy & gplokamakis@uclan.ac.uk
Αρμόδιος επικοινωνίας	Γιώργος Πλοκαμάκης (Λειτουργός Ασφάλειας, Υγείας και Περιβάλλοντος)
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΕΙ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	UCLan Cyprus Ltd
Χώρα	Κύπρος
Διεύθυνση	Λεωφόρος Πανεπιστημίου 12 – 14, 7080, Πύλα, Λάρνακα
Τηλ.:	24694000 / 24694123
Φαξ:	24812120
Ηλ. Ταχ.:	info@uclancyprus.ac.cy & gplokamakis@uclan.ac.uk
Αρμόδιος επικοινωνίας	Γιώργος Πλοκαμάκης (Λειτουργός Ασφάλειας, Υγείας και Περιβάλλοντος)
ΤΟΜΕΑΣ	Ανώτερη Εκπαίδευση 85.4
ΚΑΘΗΚΟΝ	Όλο το προσωπικό του Πανεπιστημίου που εργάζεται μπροστά από υπολογιστή.
ΠΡΟΒΛΗΜΑ (κίνδυνος/επικινδυνότητα/συνέπεια)	<p>Κίνδυνος: Εκτέλεση εργασίας για μεγάλα χρονικά διαστήματα σε γραφείο μπροστά από ηλεκτρονικό υπολογιστή.</p> <p>Επικινδυνότητα: Αυξημένη (λόγω της πολύ μεγάλης συχνότητας έκθεσης του προσωπικού στους κινδύνους που ενέχει η εκτέλεση καθιστικής εργασίας μπροστά από υπολογιστή).</p> <p>Συνέπεια: Πρόκληση παθήσεων του μυοσκελετικού (αυχενικό σύνδρομο, σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, αρθρίτιδα, τενοντίτιδα, επιβάρυνση ώμων, δυσκαμψία, επιβάρυνση της μέσης κλπ).</p> <p>Ο εν λόγω κίνδυνος αποτελεί την κυριότερη αιτία για πρόκληση μυοσκελετικών παθήσεων σε γραφειακό προσωπικό. Οι πλείστοι εργαζόμενοι στο χώρο του Πανεπιστημίου εκτελούν τέτοιου είδους εργασία και σε συνδυασμό με το γεγονός ότι σε συζητήσεις με άτομα του προσωπικού διαπιστώθηκε ότι κάποια άτομα έχουν ενοχλήσεις στον αυχένα, στον καρπό και στη μέση, αποφασίστηκε ότι είναι αναγκαίο να γίνει πιο ενεργής αντιμετώπιση του θέματος.</p>

ΛΥΣΗ (πρόληψη κινδύνου)

Ως μέρος της λύσης του προβλήματος, αποφασίστηκε να ληφθούν τα πιο κάτω μέτρα:

- Εκπαίδευση του προσωπικού στη σωστή διαμόρφωση του χώρου εργασίας του,
- Εκπαίδευση του προσωπικού για τη σωστή στάση του σώματός του όταν εργάζονται μπροστά από ηλεκτρονικό υπολογιστή,
- Απαιτήση από το προσωπικό να περάσει από τεστ για επιβεβαίωση ότι έχει κατανοήσει τις πιο πάνω εκπαιδεύσεις (δίδεται πιστοποιητικό)
- Συμπλήρωση από το προσωπικό εκτίμησης επικινδυνότητας σε συλ ερωτηματολογίου με στόχο την αξιολόγηση του επιπέδου εργονομίας του γραφείου του με στόχο τη λήψη διορθωτικών ενεργειών όταν και όπου αυτό κριθεί αναγκαίο.
- Παροχή συμβουλών προς το προσωπικό για 5 λεπτά διάλειμα κάθε μία ώρα για σύντομο περπάτημα και εκτέλεσης ασκήσεων χαλάρωσης για τα μάτια, τον αυχένα, τους καρπούς, τη μέση, τους ώμους κλπ (φυλλάδιο με τις ασκήσεις έχει διανεμηθεί σε όλο το προσωπικό).

Σημειώνεται ότι η πιο πάνω εκπαίδευση (Display Screen Equipment Training) πραγματοποιείται διαδικτυακά τις δύο πρώτες εβδομάδες εργασίας του εργαζόμενου στην εταιρεία και πρέπει να επαναλαμβάνεται κάθε τρία (3) χρόνια ή νωρίτερα εάν το άτομο αλλάξει γραφείο.

Τέλος, όπου κριθεί αναγκαίο από την εκτίμηση επικινδυνότητας / ερωτηματολογίου που αναφέρθηκε πιο πάνω (το οποίο μελετάτε αφού συμπληρωθεί από τον εργαζόμενο από τον Υπεύθυνο Α&Υ), παρέχεται από την επιχείρηση ΕΑΠ (Εξοπλισμός Ατομικής Προστασίας) όπως νέες καρέκλες, υποπόδια, μαξιλαράκια υποστήριξης της πλάτης, εργονομικά mouse pads για υποστήριξη του καρπού, εργονομικά keyboard pads για υποστήριξη του καρπού, εργονομικά 'ποντίκια' κλπ.

ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Σε όλες τις περιπτώσεις που εντοπίστηκε πρόβλημα και έγινε παροχή ΕΑΠ και συμβουλές για εκτέλεση ασκήσεων ελάφρυνσης του μυοσκελετικού υπήρξε επιτυχία και δήλωση από το προσωπικό ότι βρέθηκε λύση στο πρόβλημά του.

Στις λίγες περιπτώσεις που δεν υπήρξε πλήρης εξάλειψη της ενόχλησης αναφέρθηκε ότι υπήρξε τουλάχιστον μεγάλη ελάφρυνση της ενόχλησης. Σε αυτές τις περιπτώσεις κρατήθηκε ανοικτός διάυλος επικοινωνίας με το άτομο ώστε να νοιώθει άνετα να εκφράσει την πιθανή ανάγκη/επιθυμία του για υιοθέτηση επιπλέον διορθωτικών μέτρων.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ/ΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Ως παράγοντες επιτυχίας αναγνωρίζονται οι ακόλουθοι:

- Το γεγονός ότι η επιχείρηση ζητάει από το προσωπικό να περάσει από εκπαίδευση στα θέματα εργονομίας και μάλιστα αναφέροντάς του ότι είναι υποχρεωτικό να την κάνει (συμπεριλαμβανομένου και της συμπλήρωσης της εκτίμησης επικινδυνότητας), περνάει στο προσωπικό υποσυνείδητα το μήνυμα ότι μπορεί να εκφράσει τις ενοχλήσεις που πιθανόν να έχει ή να προκύψουν με τον χώρο εργασίας του και ότι η επιχείρηση επιθυμεί να βρει λύση στα όποια θέματα εντοπιστούν. Υπάρχει η ελευθερία έκφρασης του προσωπικού πάνω στα θέματα ασφάλειας και υγείας γενικότερα.
- Η παροχή καλής ποιότητας ΕΑΠ.

ΚΟΣΤΟΣ/ΟΦΕΛΟΣ

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

Το κόστος για το δικαίωμα χρήσης της εκπαίδευσης μέσω διαδικτύου ανέρχεται στις €1,000 / χρόνο.

Το κόστος για παροχή των ΕΑΠ, ποικίλει ανάλογα με το είδος.

Υπάρχει και το κόστος του χρόνου του κάθε εργαζόμενου που πρέπει να αφιερώσει για παρακολούθηση της διαδικτυακής εκπαίδευσης (περίπου 47 λεπτά), για να κάνει το τεστ κατανόησης της εκπαίδευσης, για τη συμπλήρωση της εκτίμησης επικινδυνότητας και τέλος για το χρόνο διαβούλευσης με τον Υπεύθυνο Α&Υ. Το κόστος αυτό επίσης ποικίλει ανάλογα με τη μισθολογική κλίμακα του κάθε εργαζόμενου.

Το όφελος είναι βέβαια πολλαπλάσιο από το κόστος καθώς για την επιχείρηση μεταφράζεται σε χρόνο ασθενείας που ΔΕΝ χάνεται λόγω

	<p>μυοσκελετικών παθήσεων, αλλά και σε αυξημένα επίπεδα παραγωγικότητας.</p> <p>Ταυτόχρονα επιτρέπει στους εργαζόμενους να απολαμβάνουν χωρίς ενοχλήσεις τον χρόνο εκτός εργασίας με τα δικά τους άτομα όντας ικανά να ανταπεξέλθουν στις υποχρεώσεις που υπάρχουν εκτός του εργασιακού περιβάλλοντος.</p>
<p><input type="checkbox"/> 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).</p>	
<p>ΠΑΡΑΚΑΛΕΙΣΘΕ ΝΑ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΕΤΕ ΠΟΙΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΡΕΙ ΤΟ ΒΡΑΒΕΙΟ</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> η επιχείρηση</p> <p><input type="checkbox"/> ο παροχέας των πληροφοριών</p> <p><input type="checkbox"/> και οι δύο από κοινού</p> <p><input type="checkbox"/> άλλο</p>

Επεξηγήσεις σχετικά με τις επικεφαλίδες

- ΘΕΜΑ – Μία ή δύο βασικές λέξεις για την περιγραφή του παραδείγματος, π.χ. χειρωνακτική διακίνηση φορτίων, υπερβολαβία, αναδιοργάνωση της εργασίας, ασφαλής χρήση εργαλείων, κ.λπ.
- ΤΙΤΛΟΣ ΤΗΣ ΛΥΣΗΣ: Μία γραμμή π.χ. πρόγραμμα κατάρτισης μαθητευομένων, ασφαλέστερη χρήση χημικών ουσιών από καθαριστές κ.λπ.
- ΕΠΩΝΥΜΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ / ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΕΙ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο οργανισμός που υποβάλλει την υποψήφια περίπτωση είναι άλλος από την επιχείρηση όπου εφαρμόστηκε η καλή πρακτική. Σε τέτοιες περιπτώσεις, παρακαλείσθε να παρέχετε λεπτομερή στοιχεία και για τους δύο φορείς, καθώς και τα στοιχεία των αρμόδιων επικοινωνίας και στους δύο φορείς. Εάν, για παράδειγμα, παράδειγμα καλής πρακτικής αποτελεί, μια διαδικασία ή ένα εργαλείο εκτίμησης κινδύνου που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άλλες επιχειρήσεις, το μέγεθος της επιχείρησης που ανέπτυξε το υποβληθέν παράδειγμα πρέπει να χρησιμοποιηθεί για την κατάταξη του υποψηφίου (κατηγορία επιχείρησης που απασχολεί λιγότερους ή περισσότερους από 100 εργαζόμενους).
- ΤΟΜΕΑΣ: Εάν είναι δυνατόν, ο τομέας πρέπει να αναφέρεται με τη χρησιμοποίηση της στατιστικής ταξινόμησης της οικονομικής δραστηριότητας στην Ευρωπαϊκή Ένωση, Γενική Ονοματολογία των οικονομικών δραστηριοτήτων στις Ευρωπαϊκές Κοινότητες (NACE) Αναθ.2, 2008.
- ΚΑΘΗΚΟΝ: Περιγραφή του καθήκοντος και του χώρου εργασίας/της δραστηριότητας/της κατάστασης που προκαλεί τον κίνδυνο/της επικινδυνότητας/των συνεπειών.*
- ΠΡΟΒΛΗΜΑ: Περιγράψτε πώς, πότε και με ποια μορφή προκύπτουν οι κίνδυνοι/οι επικίνδυνες καταστάσεις, καθώς και τις συνέπειες και τα αποτελέσματα (ενδεχόμενες βλάβες στην υγεία, ασθένειες, ατυχήματα, επιπτώσεις στην παραγωγή και στην εργασία κ.λπ.). Η περιγραφή πρέπει να είναι σαφής έτσι ώστε όσοι έχουν πρόσβαση στις πληροφορίες μέσω του Διαδικτύου να μπορούν να κατανοούν τα μέτρα που έχουν ληφθεί και τους λόγους για τους οποίους ελήφθησαν.*
- ΛΥΣΗ: Σαφής περιγραφή των μέτρων που έχουν ληφθεί, π.χ. διαδικασία επιλογής, συμμετοχή του εργατικού δυναμικού, εφαρμογή, κ.λπ. Η εφαρμοζόμενη λύση πρέπει να είναι κατανοητή ούτως ώστε ο αναγνώστης να έχει μια σαφή εικόνα της.*
- ΚΟΣΤΟΣ / ΟΦΕΛΟΣ: Αναφορά του συνόλου των δαπανών που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της εφαρμογής της νέας λύσης και της μείωσης του κόστους που προέκυψε ως άμεση ή έμμεση συνέπεια της καινοτομίας (εφόσον διατίθενται σχετικά στοιχεία).
- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ/ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ: Αναφορά των μετρήσιμων αποτελεσμάτων καθώς επίσης και οποιωνδήποτε «μη μετρήσιμων» ωφελειών, π.χ. μείωση της συχνότητας εμφάνισης συμπτωμάτων αδιαθεσίας, βελτίωση του εργασιακού κλίματος, βελτιωμένος από εργονομική και/ή οικονομική άποψη τρόπος εργασίας κ.λπ. Εδώ μπορεί να περιληφθεί το κοινωνικό και οικονομικό κόστος και όφελος, καθώς και το κόστος/όφελος για το ανθρώπινο δυναμικό, όπως επίσης και οι θετικές συνέπειες.

- ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ/ΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ: Στοιχεία τα οποία είναι απαραίτητα για την επίτευξη του προσδοκώμενου αποτελέσματος, π.χ. η συμμετοχή των εργαζομένων στην ανάπτυξη του σχεδίου ή στην εκτίμηση κινδύνου, συμπεριλαμβανομένων στοιχείων όπως η εύκολη πρόσβαση στα τμήματα που απαιτούν συντήρηση, στις αρχές σχεδιασμού εξοπλισμού, συμπεριλαμβανομένων των υπερβολών κατά τον προγραμματισμό της συντήρησης ή τον εφοδιασμό τους με επαρκείς πληροφορίες σχετικά με το χώρο εργασίας στον οποίο θα εργαστούν προκειμένου να μπορέσουν να εκτελέσουν το έργο τους με ασφάλεια.

* Ως συμπληρωματικές πληροφορίες πρέπει να παρέχονται φωτογραφίες και λοιπό εικονογραφημένο υλικό και, εφόσον είναι δυνατόν, γραφικές παραστάσεις, πίνακες και διαγράμματα.