

## Πρότυπο παρουσίασης

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ	
ΘΕΜΑ	Μυοσκελετικές παθήσεις στις καθαρίστριες
ΤΙΤΛΟΣ ΤΗΣ ΛΥΣΗΣ	Εργονομία σε εργασίες καθαριότητας (σφουγγάρισμα)
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ	UCLan Cyprus Ltd
ΑΡΙΘ. ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ	180
Χώρα	Κύπρος
Διεύθυνση	Λεωφόρος Πανεπιστημίου 12 – 14, 7080, Πύλα, Λάρνακα
Τηλ.:	24694000 / 24694123
Φαξ:	24812120
Ηλ. Ταχ.:	<a href="mailto:info@uclancyprus.ac.cy">info@uclancyprus.ac.cy</a> & <a href="mailto:gplokamakis@uclan.ac.uk">gplokamakis@uclan.ac.uk</a>
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.:	<a href="mailto:info@uclancyprus.ac.cy">info@uclancyprus.ac.cy</a> & <a href="mailto:gplokamakis@uclan.ac.uk">gplokamakis@uclan.ac.uk</a>
Αρμόδιος επικοινωνίας	Γιώργος Πλοκαμάκης (Λειτουργός Ασφάλειας, Υγείας και Περιβάλλοντος)
ΤΟΜΕΑΣ	Ανώτερη Εκπαίδευση 85.4
<b>ΚΑΘΗΚΟΝ</b>	Αφορά τις καθαρίστριες του Πανεπιστημίου και συγκεκριμένα την εργασία σφουγγαρίσματος των πατωμάτων.
<b>ΠΡΟΒΛΗΜΑ (κίνδυνος/επικινδυνότητα/συνέπεια)</b>	<p><b>Κίνδυνος:</b> Η εργασία του σφουγγαρίσματος είναι μία επίπονη διεργασία η οποία αποτελεί πηγή πρόκλησης μυοσκελετικών παθήσεων. Επίσης, το βρεγμένο πάτωμα που αφήνει αυτή η εργασία είναι επικίνδυνο για πρόκληση ατυχημάτων λόγω γλιστρημάτων (αν και έχει γίνει προγραμματισμός της εργασίας ώστε το σφουγγάρισμα των χώρων να πραγματοποιείται τις πρωινές ώρες, πριν από την άφιξη φοιτητών, επισκεπτών και προσωπικού).</p> <p><b>Εκτέλεση εργασίας επί καθημερινής βάσης 2-3 φορές για άνω από μία ώρα τη φορά.</b></p> <p><b>Επικινδυνότητα:</b> Αυξημένη (λόγω της πολύ μεγάλης συχνότητας έκθεσης της ομάδας των καθαριστριών στους κινδύνους που ενέχει η εκτέλεση της εργασίας σφουγγαρίσματος).</p> <p><b>Συνέπεια:</b> Πρόκληση παθήσεων του μυοσκελετικού (αυχενικό σύνδρομο, σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, αρθρίτιδα, τενοντίτιδα, επιβάρυνση ώμων, δυσκαμψία, επιβάρυνση της μέσης κλπ).</p> <p>Το σφουγγάρισμα είναι μια επίπονη διαδικασία γιατί σε αυτό εμπλέκονται επαναλαμβανόμενες κινήσεις, στρέψη του κορμού του σώματος, και επιφόρτιση των καρπών, χεριών, ώμων και αυχένα. Κατά το σφουγγάρισμα οι καθαρίστριες βρίσκονται σε ημίσκυφτη στάση σώματος που καταπονεί τη μέση τους. Σε όλα αυτά πρέπει να συνυπολογιστεί το γεγονός ότι το σφουγγάρισμα αποτελεί μία εργασία καθημερινή με αποτέλεσμα η έκθεση των καθαριστριών στους κινδύνους πρόκλησης μυοσκελετικών παθήσεων να είναι υψηλά συχνή αφού στις πλείστες των περιπτώσεων πρέπει να σφουγγαρίσουν για πολύ ώρα πάνω, 2-3 φορές την ημέρα τουλάχιστον.</p> <p>Κατάγματα, μώλωπες, στραμπουλήγματα κλπ λόγω της πτώσης από γλίστρημα.</p>

## ΛΥΣΗ (πρόληψη κινδύνου)

Ως λύση του προβλήματος, αποφασίστηκε να ληφθούν τα πιο κάτω μέτρα:

- Αγορά μηχανήματος για το σφουγγάρισμα (scrubber dryer). Το μηχάνημα επιτρέπει στις καθαρίστριες να εκτελούν το σφουγγάρισμα σε πολύ πιο σύντομο χρονικό διάστημα σε σχέση με τη χρήση σφουγγαρίστρας. Ταυτόχρονα η στάση του σώματός τους είναι ορθή και όχι ημίσκυφη και λόγω του ότι απλά σπρώχνουν το μηχάνημα προς τη κατεύθυνση που επιθυμούν (έχει υποβοήθεια κίνησης, άρα είναι ελαφρύ), δεν καταπονούν τον κορμό, τη μέση, τους ώμους, τον αυχένα κλπ μέρη του σώματός τους. Τέλος το μηχάνημα που αγοράστηκε λειτουργεί με επαναφορτιζόμενη μπαταρία και όχι με καλώδιο για αποφυγή πρόκλησης ατυχημάτων λόγω σκοντάμματος πάνω στο καλώδιο.
- Εκπαίδευση των καθαριστριών στην ορθή και ασφαλή χρήση του μηχανήματος από τον προμηθευτή.
- Εκπαίδευση του προσωπικού για τη σωστή στάση του σώματός κατά τη χρήση του scrubber dryer (μέσω Tool Box Talk).
- Παροχή συμβουλών προς τις καθαρίστριες για 5 λεπτά διάλλειμα κάθε μία ώρα για σύντομο περπάτημα και εκτέλεσης ασκήσεων χαλάρωσης για τον αυχένα, τους καρπούς, τη μέση, τους ώμους κλπ.

## ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Από τις πρώτες φορές χρήσης του μηχανήματος οι καθαρίστριες αν και επιφυλακτικές στην αρχή, αντιλήφθηκαν τα πλεονεκτήματα αυτού του μηχανήματος. Λιγότερος απαιτούμενος χρόνος για την εκτέλεση του σφουγγαρίσματος και επίτευξη πιο 'ελαφριάς' εργασίας.

## ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ/ΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Ως παράγοντες επιτυχίας αναγνωρίζονται οι ακόλουθοι:

- Η σωστή επιλογή (σωστές διαστάσεις και βάρος) μηχανήματος για τις ανάγκες των χώρων του Πανεπιστημίου, αλλά και για τον σωματότυπο των καθαριστριών.
- Η καλή αρχική εκπαίδευση στην ορθή και ασφαλή χρήση του μηχανήματος.
- Ο εντοπισμός του προβλήματος μέσω της επίβλεψης της Ασφάλειας και Υγείας του προσωπικού.
- Η κατανόηση του προβλήματος από τη διοίκηση του Πανεπιστημίου και η έμπρακτη προθυμία της για εξεύρεση ουσιώδους λύσης.

## ΚΟΣΤΟΣ/ΟΦΕΛΟΣ

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

Το κόστος αγοράς του μηχανήματος ήταν €3,927. Η αγορά του έγινε τον Φεβρουάριο 2018.

Το όφελος από την αγορά του μηχανήματος είναι ότι η καταπόνηση στο μυοσκελετικό σύστημα των καθαριστριών έχει μειωθεί στο ελάχιστο και άρα ο κίνδυνος πρόκλησης μυοσκελετικών παθήσεων (οπότε και αύξησης του απουσιασμού). Επίσης, λόγω του ότι το σφουγγάρισμα εκτελείτε πολύ πιο γρήγορα από ότι χειρωνακτικά έχει μειωθεί και το άγχος που είχαν οι καθαρίστριες για ολοκλήρωση όλων των εργασιών τους πριν το τέλος της βάρδιας τους.

Ταυτόχρονα επιτρέπει στις καθαρίστριες να απολαμβάνουν χωρίς ενοχλήσεις στο σώμα τους τον χρόνο εκτός εργασίας με τα δικά τους άτομα όντας ικανά να ανταπεξέλθουν στις υποχρεώσεις που υπάρχουν εκτός του εργασιακού περιβάλλοντος.

Επίσης, επετεύχθη ελαχιστοποίηση του κινδύνου πρόκλησης ατυχημάτων λόγω πτώσης ως αποτέλεσμα γλιστρήματος σε βρεγμένο δάπεδο καθώς το μηχάνημα διαθέτει απορροφητική λειτουργία αφήνοντας το πάτωμα στεγνό πίσω του. Αυτό συμβάλει στον γενικό περιορισμό ατυχημάτων στον χώρο εργασίας και άρα αποφυγή κόστους για την επιχείρηση λόγω αναρρωτικών αδειών αλλά και πιθανών αγωγών για αποζημιώσεις.

**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).**

**ΠΑΡΑΚΑΛΕΙΣΘΕ ΝΑ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΕΤΕ ΠΟΙΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΡΕΙ ΤΟ ΒΡΑΒΕΙΟ**

- η επιχείρηση  
 ο παροχέας των πληροφοριών  
 και οι δύο από κοινού  
 άλλο

### Επεξηγήσεις σχετικά με τις επικεφαλίδες

- ΘΕΜΑ – [Μία ή δύο βασικές λέξεις](#) για την περιγραφή του παραδείγματος, π.χ. χειρωνακτική διακίνηση φορτίων, υπεργολαβία, 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 υπεργολάβων 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.