**ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΤΙΚΩΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ**

**Σύνηθες είδος ατυχήματος — Κίνηση του σώματος υπό ή με σωματική καταπόνηση στον τομέα των μεταφορών και της αποθήκευσης**

**Κίνηση του σώματος υπό ή με σωματική καταπόνηση ― γιατί;**

Σύμφωνα με τις ευρωπαϊκές στατιστικές που παρασχέθηκαν από την Eurostat για τα εργατικά ατυχήματα, το 2020 η κύρια αιτία (22,2 %) των μη θανατηφόρων ατυχημάτων στον τομέα των μεταφορών και της αποθήκευσης αποδόθηκε σε «κίνηση του σώματος υπό ή με σωματική καταπόνηση».

Τέτοιοι παράγοντες που ενδέχεται να προκαλέσουν ατυχήματα αφορούν κυρίως κινήσεις χειρωνακτικού χειρισμού φορτίου που συνεπάγονται σωματική καταπόνηση, δηλαδή μεγαλύτερη από τη συνήθη σωματική προσπάθεια του θύματος κατά την ανύψωση, τη μεταφορά, την ώθηση, την έλξη, την ανύψωση, τη στρίψιμο, την περιστροφή κ.λπ.

Ο χειρωνακτικός χειρισμός αποτελεί κοινή απαίτηση στον κλάδο των μεταφορών και οι οδηγοί που εκτελούν οδικές μεταφορές υποχρεούνται συχνά να ανυψώνουν και να μετακινούν βαρέα αντικείμενα, όπως φορτία, δέματα και εξοπλισμό.

Οι ακατάλληλες τεχνικές χειρωνακτικού χειρισμού μπορούν να οδηγήσουν σε σωματική καταπόνηση που έχει ως αποτέλεσμα εσωτερικές μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ), οι οποίες συνίστανται σε τραυματισμούς μυών, τενόντων, συνδέσμων, νευρικού συστήματος, αιμοφόρων αγγείων, αρθρώσεων και οστών.

**Σχεδιασμός της Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (ΑΥΕ)**

Δεν είναι επικίνδυνες όλες οι εργασίες χειρωνακτικού χειρισμού. Ως εκ τούτου, είναι αναγκαίο να προσδιοριστούν οι εργασίες που είναι επικίνδυνες και να διασφαλιστεί η κατάλληλη διαχείρισή τους. Για την αξιολόγηση των επιμέρους εργασιών χειρωνακτικού χειρισμού μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια διαδικασία εκτίμησης κινδύνου πέντε βημάτων. Αυτή η διαδικασία πέντε βημάτων είναι ένα μέσο για τη λεπτομερέστερη εξέταση των εργασιακών δραστηριοτήτων ώστε να προσδιοριστεί ο τρόπος εκτέλεσής τους και οι παράγοντες κινδύνου που συνδέονται με αυτές.

* **Βήμα 1** — Προσδιορίστε τη συγκεκριμένη εργασία και περιγράψτε τον τρόπο με τον οποίο εκτελείται.
* **Βήμα 2** — Συλλέξτε όλες τις τεχνικές πληροφορίες σχετικά με το βάρος του φορτίου, τις φυσικές του διαστάσεις, τις στάσεις που παρατηρούνται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας χειρισμού, τον διαθέσιμο χώρο, τα πρότυπα διαχείρισης, τη διάρκεια της εργασίας, τη συχνότητα των δραστηριοτήτων χειρισμού και την εμπειρία του εργαζομένου στην εργασία.
* **Βήμα 3** — Προσδιορίστε τους παράγοντες κινδύνου — παραδείγματα παραγόντων κινδύνου είναι το βαρύ ή ογκώδες φορτίο, το να χρειάζεται επίπονη σωματική προσπάθεια, το φορτίο που είναι δύσκαμπτο ή δύσκολο στο πιάσιμο, η κάμψη ή συστροφή του κορμού, η συγκράτηση του φορτίου μακριά από το σώμα, οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις, η μεταφορά του φορτίου σε απόσταση, ο περιορισμένος χώρος και η ανομοιόμορφη επιφάνεια του δαπέδου.
* **Βήμα 4** — Προσδιορίστε τις βελτιώσεις που πρέπει να πραγματοποιηθούν για την αποφυγή ή τη μείωση του κινδύνου τραυματισμού, οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν συνδυασμό της χρήσης μηχανικών βοηθημάτων για το σύνολο ή μέρος της δραστηριότητας, αναδιοργάνωση του χώρου εργασίας ή των υλικών και ανάπτυξη ασφαλούς συστήματος προγράμματος εργασίας.
* **Βήμα 5** — Επανεξετάστε την αποτελεσματικότητα των βελτιώσεων που εφαρμόζονται — επιβλέψτε και παρακολουθήστε το έργο της διασφάλισης της τήρησης των διαδικασιών ασφαλούς χειρωνακτικού χειρισμού και της ορθής χρήσης τυχόν παρεχόμενων βοηθημάτων χειρωνακτικού χειρισμού.

**Περιγραφή ατυχήματος - Κίνηση του σώματος υπό ή με σωματική καταπόνηση**

* Οι εργαζόμενοι υποχρεούνταν να εκφορτώνουν προϊόντα από φορτηγό σε διαφορετικές τοποθεσίες πελατών.
* Η εργασία εκφόρτωσης περιλάμβανε τη χειροκίνητη μεταφορά από το φορτηγό στο έδαφος.
* Τα διαχειριζόμενα φορτία κυμαίνονταν από 40-80 kg.
* Τα φορτία έπρεπε να ανυψωθούν από το φορτηγό και να τοποθετηθούν στο έδαφος.
* Οι επιστροφές έπρεπε να ανυψωθούν και να τοποθετηθούν πίσω στο φορτηγό.
* Για τη δουλειά αυτή χρειάζονταν δύο άτομα.
* Ένας εργαζόμενος υπέστη τραυματισμό στη μέση.

**Κατά τη διερεύνηση του ατυχήματος διαπιστώθηκε ότι:**

* Το βάρος του φορτίου ήταν υπερβολικά μεγάλο για την ανύψωσή του από δύο άτομα.
* Η απόσταση των χεριών από τη μέση κατά τη διάρκεια της ομαδικής ανύψωσης είχε ως αποτέλεσμα οι άνω βραχίονες να έχουν εκταθεί μακριά από το σώμα.
* Η διαδρομή της κατακόρυφης ανύψωσης κατά τη διάρκεια της ομαδικής ανύψωσης είχε ως αποτέλεσμα τα χέρια του χειριστή να βρεθούν στο επίπεδο του δαπέδου στο τέλος της ομαδικής ανύψωσης.
* Η πρόσφυση στο φορτίο ήταν κακή κατά τη διάρκεια της ομαδικής ανύψωσης, καθώς το φορτίο ήταν ογκώδες και δύσκολο στον χειρισμό.
* Η θέση του φορτίου στο σημείο εκκίνησης της ανύψωσης απαιτούσε τη συγκράτηση ή τον χειρισμό του σε απόσταση από τον κορμό και με στρίψιμο του κορμού.
* Η σωματική προσπάθεια ήταν υπερβολικά επίπονη.

**Τι προκάλεσε το ατύχημα;**

* Δεν υπήρχε σχεδιασμός των συστημάτων εργασίας για τον χειρισμό βαρέων φορτίων κατά την εκφόρτωση και τη φόρτωση του οχήματος.
* Τα φορτία διέφεραν ως προς το βάρος, αλλά δεν υπήρχαν ετικέτες στις οποίες να αναγράφεται το βάρος τους.
* Δεν υπήρχαν μηχανικά βοηθήματα χειρισμού διαθέσιμα στο χώρο εργασίας· π.χ. το φορτηγό διανομής δεν ήταν εξοπλισμένο με οπίσθιο ανελκυστήρα για την καταβίβαση και την ανύψωση βαρέων φορτίων με ασφαλή τρόπο, και δεν υπήρχε καροτσάκι ή χειροκίνητο ανυψωτικό αμαξίδιο για την ασφαλή μεταφορά φορτίων σε μεγάλη απόσταση.
* Δεν υπήρχε σχεδιασμός για την παράδοση φορτίων που είναι δύσχρηστα και δύσκολα ως προς τον χειρισμό τους.
* Δεν είχε γίνει συνεννόηση με τους πελάτες για τη διασφάλιση της ασφαλούς παράδοσης φορτίων επιτόπου, με αποτέλεσμα να πρέπει π.χ. να μεταφέρονται φορτία σε μεγάλη απόσταση λόγω έλλειψης στάθμευσης κοντά στο προβλεπόμενο σημείο παράδοσης.

**Μέτρα προστασίας και πρόληψης**

Υπάρχουν τρόποι αντιμετώπισης των παραγόντων κινδύνου του χειρωνακτικού χειρισμού. Οι εργοδότες έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν κατάλληλες λύσεις σε διαβούλευση με το προσωπικό για την αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων, τη μείωση του κινδύνου μυοσκελετικών τραυματισμών και τη μείωση του κόστους για τις επιχειρήσεις.

Εάν οι εργαζόμενοι πρέπει να εκτελούν δραστηριότητες χειρωνακτικού χειρισμού, θα πρέπει να ενημερώνονται για τους κινδύνους ατυχημάτων και κακής υγείας, ιδίως όσον αφορά τις επιμέρους εργασίες τους. Οι εργαζόμενοι θα πρέπει επίσης να λαμβάνουν κατάρτιση σχετικά με την ορθή χρήση του εξοπλισμού και τις τεχνικές ασφαλούς χειρισμού που πρέπει να ακολουθούνται.

**Για περισσότερες πληροφορίες:**

<https://www.hsa.ie/eng/publications_and_forms/publications/manual_handling_and_musculoskeletal_disorders/guide_on_manual_handling_risk_management_in_transport_and_storage.pdf>