



**ΨΗΛΗ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑ ΓΙΑ
ΨΗΛΟ ΒΙΟΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ**

**HIGHER PRODUCTIVITY FOR
HIGHER STANDARD OF LIVING**

Z

Πρόγραμμα Κατάρτισης:

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΟΡΙΖΟΜΕΝΩΝ ΠΡΟΣΩΠΩΝ ΕΣΥΠΠ (Εσωτερικές Υπηρεσίες Προστασίας και πρόληψης) (HBO319)

Ημερομηνίες Διεξαγωγής:	9/05/2024 - 20/06/2024	
Τόπος Διεξαγωγής:	Κτήρια ΚΕΠΑ , Λεωφ. Καλλιπόλεως 77,2100 Λευκωσία	
Υπεύθυνος Προγράμματος:	Στέλιος Θεοφάνους Τηλ.: 22697230, Φαξ: 22375450, Email:stheophanous@kepa.mlsi.gov.cy	
Δικαίωμα Συμμετοχής: €270,00 το άτομο	Επιχορήγηση ΑνΑΔ: €216,00 το άτομο	Υπόλοιπο πληρωτέο στο ΚΕΠΑ: €54,00 το άτομο

ΑΝΑΓΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ:

Η νομική υποχρέωση του εργοδότη να παρέχει την απαιτούμενη ελάχιστη εκπαίδευση στα οριζόμενα προσώπα ΕΣΥΠΠ ή αυτοεργοδοτούμενοι ή οι ίδιοι εργοδότες οι οποίοι διεξάγουν τις δραστηριότητες προστασίας και πρόληψης. Το πρόγραμμα καλύπτει συγκεκριμένες ενότητες εκπαίδευσης συνολικής διάρκειας 35 ωρών που απαιτείται από το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας για την ελάχιστη εκπαίδευση αυτών των προσώπων που θα διεξάγουν εσωτερικά τις δραστηριότητες προστασίας και πρόληψης.

ΣΤΟΧΟΙ:

Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι σε θέση να:

Σε επίπεδο γνώσεων

1. Να γνωρίζουν τις απαιτήσεις της Νομοθεσίας
2. Να αναγνωρίζουν τους κινδύνους στο χώρο εργασίας

Σε επίπεδο δεξιοτήτων

1. Να εφαρμόζουν τις υποχρεώσεις των εργοδοτών αλλά και των εργαζομένων για θέματα ασφάλειας και υγείας σύμφωνα με τη νομοθεσία.
2. Να επιδεικνύουν τις πηγές κινδύνου στο χώρο εργασίας.
3. Να σχεδιάζουν τις ασφαλείς μεθόδους εργασίας.

Σε επίπεδο στάσεων

1. Να υιοθετούν τα θέματα ασφάλειας και υγείας
2. Να προσαρμόζονται στο χώρο εργασίας και να αισθάνονται ότι εργάζονται σε ασφαλή χώρο εργασίας
3. Να εκτιμούν και να υποστηρίζουν τον εργοδότη τους για όλες τις ενέργειες που λαμβάνει για να εφαρμόσει την Νομοθεσία.

ΠΡΟΣ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ:

Αναπληρωτή Λειτουργούς Ασφάλειας, μέλη Εσωτερικών Υπηρεσιών Προστασίας και Πρόληψης, πρόεδρο Επιτροπών Ασφάλειας, άτομα με αρμοδιότητα στα θέματα Ασφάλειας και Υγείας.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 35 ώρες

Κάθε Πέμπτη από 9 Μαΐου μέχρι 20 Ιουνίου 2024 (8.30π.μ.-2.00μ.μ.).

ΓΛΩΣΣΑ: Ελληνική

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ: Στέλιος Θεοφάνους ,Εκπαιδευτής ΚΕΠΑ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΔΙΑΘΕΣΙΜΩΝ ΘΕΣΕΩΝ: 28

ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ:

Κατά πρόσωπο εκπαίδευση

Τεχνικές Κατάρτισης :

Υπόδυση ρόλων, Προσομοίωση, Χιονοστιβάδα, Εργασία σε ομάδες, Μελέτη περίπτωσης, Πρακτική άσκηση, Καταιγισμός ιδεών, Συζήτηση, Ερωτήσεις-απαντήσεις, Επίδειξη, Προβολή, Διάλεξη/εισήγηση)

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΜΕΣΑ/ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Προβολέας διαφανειών, πίνακας.

Το πρόγραμμα εγκρίθηκε από την ΑνΑΔ. Οι επιχειρήσεις που συμμετέχουν με εργοδοτούμενους τους, οι οποίοι ικανοποιούν τα κριτήρια της ΑνΑΔ, θα τύχουν της σχετικής επιχορήγησης.



ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Πέμπτη, 9/05/2024

Αρχές Ασφάλειας και Υγείας στην εργασία

- Πρόνοιες Νομοθεσίας
- Κανονισμοί περί Διαχείρισης
- Επιτροπές Ασφάλειας

Ηλεκτρισμός

- Ηλεκτρικοί κίνδυνοι

Πέμπτη, 16/05/2024

Ελάχιστες προδιαγραφές χώρων εργασίας

- Αναφορά στις ελάχιστες προδιαγραφές που πρέπει να πληρούν όλοι οι χώροι εργασίας, σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία.

Βασικές αρχές Επιθεώρησης χώρων εργασίας

- Σε τι αποσκοπούν οι επιθεωρήσεις στους χώρους εργασίας και ποιες είναι οι βασικές αρχές που διέπουν μια σωστή επιθεώρηση. Τι θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψιν έτσι ώστε το αποτέλεσμα των επιθεωρήσεων να αποσκοπεί όσον το δυνατό στην αποφυγή των διαφόρων υπαρκτών κινδύνων

Τήρηση Αρχείου Ασφάλειας και Υγείας

- Επεξήγηση της σημασίας της τήρησης Αρχείου Ασφάλειας και Υγείας στους χώρους εργασίας, ποιος έχει την ευθύνη τήρησης του και τι πληροφορίες θα πρέπει να περιλαμβάνει.

Πέμπτη, 23/05/2024

Εργονομία – Μυοσκελετικές Παθήσεις

- Τι είναι η εργονομία. Τι είναι οι μυοσκελετικές παθήσεις. Βασικές αρχές εργονομίας, σκοποί και στόχοι εργονομίας.
- Παράγοντες επαγγελματικού κινδύνου (π.χ. ΥΔΦ, επαναλαμβανόμενη εργασία κ.λπ.)
- Φυσικά χαρακτηριστικά. Στάση σώματος, Δύναμη, Ταχύτητα/Επιτάχυνση. Επανάληψη. Διάρκεια. Χρόνος Ανάπαυσης. Περιοδικές Δονήσεις.
- Θέση σώματος κατά την εργασία. Όρθια και καθιστική στάση. Μείωση σωματικής καταπόνησης.

Κίνδυνοι κατά την διακίνηση φορτίων

- Διακίνηση φορτίων με τα χέρια και διακίνηση φορτίων με μηχανικά μέσα.
- Αξιολόγηση των κινδύνων από τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων με τη χρήση καταλόγου ελέγχου και τη Μέθοδο Βασικών Στοιχείων (Key Item Method).
- Καλές πρακτικές (ανύψωση, κράτημα, μεταφορά, ώθηση και έλξη).

Οθόνες οπτικής Απεικόνισης

- Νομοθεσία
- Προβλήματα υγείας που έχουν σχετιστεί με χρήση ΟΟΑ

Ψυχοσωματικοί Κίνδυνοι

- Ψυχοκοινωνικοί Κίνδυνοι στο χώρο εργασίας (άγχος, στρες, εξουθένωση, μετατραυματικό άγχος, παρενόχληση).
- Εργασιακό Άγχος (αιτίες, επιπτώσεις στο άτομο και στην επιχείρηση, εκτίμηση επικινδυνότητας εργασιακού άγχους).
- Επαγγελματική εξουθένωση (ορισμός, παράγοντες κινδύνου, εξουθένωση Vs στρες, επιπτώσεις στο εργασιακό περιβάλλον).
- Παρενόχληση στο χώρο εργασίας (κατηγορίες, σημαντικές παράμετροι σχετικά με την παρενόχληση, ευθύνη του οργανισμού).
- Σύνδρομο "Mobbing" και Σύνδρομο "Burning Out".
- Διαχείριση κρίσης (ευθύνες εργοδότη, υποχρεώσεις εργοδοτούμενων, στάδια αντιμετώπισης κρίσης και ψυχοσωματικών κινδύνων).

Χημικοί και Βιολογικοί Παράγοντες

- Χημικοί παράγοντες στο χώρο εργασίας (κατηγορίες χημικών ουσιών, ανάλυση επικινδυνότητας, επιπτώσεις στο χώρο εργασίας και στην υγεία).
- Νομοθεσίες – χημικές ουσίες (υποχρεώσεις επιχειρήσεων-έλεγχος συστημάτων εξαερισμού MAT-αποθήκευση, ευθύνες εργοδοτών, υποχρεώσεις εργοδοτούμενων).
- Κανονισμός CLP. Κανονισμός Reach. Δελτία Δεδομένων Ασφαλείας.
- Νομοθεσία – βιολογικοί κίνδυνοι (υποχρεώσεις επιχειρήσεων, ευθύνες εργοδοτών, υποχρεώσεις εργοδοτούμενων).
- Μέσα ατομικής προστασίας.

Πέμπτη, 30/05/2024

Πυρασφάλεια/Εκτίμηση των κινδύνων από πυρκαγιά

- Παθητική και ενεργητική πυροπροστασία, περιορισμός στον κίνδυνο έναρξης και επέκτασης πυρκαγιάς, ασφάλεια των ενοίκων.
- Μέσα διαφυγής, κρίσιμη κατάσταση για τους ενοίκους σε κτήριο που καίγεται, διαφυγή ατόμων με ειδικές ανάγκες. Προβολή ταινιών μικρού μήκους

Σχέδια δράσης και έκτακτης ανάγκης

- Επισήμανση κινδύνων πυρκαγιάς και τρόποι αντιμετώπισής τους. Μέσα πυρόσβεσης και κατάσβεσης πυρκαγιάς. Προβολή ταινίας μικρού μήκους
- Επισήμανση κινδύνων ένεκα σεισμού και άλλων δυσμενών καιρικών συνθηκών και τρόποι αντιμετώπισης ή μείωσης των κινδύνων.
- Σχέδια δράσης για την αντιμετώπιση εκτάκτων καταστάσεων και εκκένωσης των χώρων, συγκρότηση ομάδων πυροπροστασίας, καθήκοντα υπευθύνων και ομάδων. Εκπαίδευση και εκσυγχρονισμός σχεδίων.

Μέσα Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ)

- Είδη ΜΑΠ.
- Κριτήρια επιλογής.
- Χρήση, αποθήκευση, συντήρηση.
- Σήμανση.

Πέμπτη, 6/06/2024

Φυσικοί παράγοντες

- **Θόρυβος** (χαρακτηριστικά θορύβου, οριακές τιμές έκθεσης, επιπτώσεις στον οργανισμό, όργανα μέτρησης, μέτρα προστασίας (τεχνικά, οργανωτικά, ΜΑΠ).
- **Θερμικό φορτίο** (μηχανισμός θερμορύθμισης του σώματος, μετρήσεις και οριακές τιμές Διορθωμένης Ενεργούς Θερμοκρασίας, επιπτώσεις στην υγεία από εργασία σε ψυχρό και θερμό εργασιακό περιβάλλον, μέτρα (τεχνικά-οργανωτικά) προστασίας, Κώδικας Πρακτικής για τη θερμική καταπόνηση εργαζομένων).
- **Κραδασμοί** (τύποι δονήσεων, επιπτώσεις στην υγεία, όργανα μετρήσεις και οριακές τιμές έκθεσης, μέτρα προστασίας).
- **Ακτινοβολία** (είδη ακτινοβολίας, επιπτώσεις στους ζωντανούς οργανισμούς, όργανα μετρήσεις και οριακές τιμές έκθεσης, μέτρα προστασίας).
- **Αερισμός** (ποιότητα εσωτερικού αέρα, ρυθμός εναλλαγών αέρα, ρυπογόνοι παράγοντες – καπνός, διοξείδιο του άνθρακα, βενζόλιο, φορμαλδεΰδη, πτητικές οργανικές ενώσεις κ.ά – επίπεδα υγρασίας, επιπτώσεις στον οργανισμό, μέτρα προστασίας).
- **Φωτισμός** (τιμές εντάσεως φωτισμού, μετρήσεις, επιπτώσεις από εργασία σε οπτικά επιβαρυμένο εργασιακό περιβάλλον, μέτρα προστασίας).

Διακίνηση προσώπων και οχημάτων και Σήμανση

- Διάδρομοι, οδοί και διακίνηση προσώπων και οχημάτων.

Πέμπτη, 13/06/2024

Μηχανικοί κίνδυνοι και εξοπλισμός εργασίας

- Βασικές Νομοθετικές Υποχρεώσεις Εργοδοτών.
- Κτηριακές Εγκαταστάσεις - διαρρύθμιση μηχανημάτων στο χώρο, ηλεκτρική εγκατάσταση, περιπτωσιακή μελέτη λανθασμένων και σωστών παραδειγμάτων.
- Περιγραφή Μηχανολογικών Εξοπλισμών σε επιλεγμένους βιομηχανικούς κλάδους όπως π.χ. κατασκευαστική βιομηχανία, ξενοδοχειακή βιομηχανία, βιομηχανία επεξεργασίας και παραγωγής τροφίμων, χημική βιομηχανία, μεταφορές, υπηρεσίες κτλ.
- Ανάλυση Μηχανικών Κινδύνων και εργατικών ατυχημάτων.
- Οδηγίες ασφαλούς εργασίας και μέτρα αντιμετώπισης των κινδύνων.
- Εξοπλισμοί εργασίας - περιγραφή και ανάλυση ανά περίπτωση.
- Υποχρεώσεις κατασκευαστών.
- Φορητές συσκευές και εργαλεία χειρός.
- Σήμανση CE
- Συντήρηση μηχανημάτων/κίνδυνοι από τη συντήρηση.

Ασφάλεια και υγεία στα κατασκευαστικά έργα και στις εργασίες σε ύψος

- Οργάνωση εργοταξίου.
- Ο περί Ασφάλειας και Υγείας Νόμος 1996-2020. Οι περί Ασφάλειας και Υγείας (Ελάχιστες Προδιαγραφές για προσωρινά ή κινητά εργοτάξια) Κανονισμοί 410/ 2015.
- Απαιτούμενες ενέργειες στο στάδιο του σχεδιασμού και προγραμματισμού του έργου (Σχέδιο Ασφάλειας και Υγείας) και Φάκελος Ασφάλειας και Υγείας (ΦΑΥ) στα κατασκευαστικά έργα.
- Εργασίες σε ύψος (ικριώματα, κλίμακες, ανυψωτικά μηχανήματα). Εκτίμηση κινδύνων πτώσης από ύψος. Κώδικας Πρακτικής για εργασίες σε Ύψος.

Πέμπτη, 20/06/2024

Διαδικασία εκτίμησης των κινδύνων

- Τα πέντε βήματα για την εκτίμηση των κινδύνων

Εκτίμηση των κινδύνων (Πρακτική εξάσκηση)

- Παραδείγματα γραπτών εκτιμήσεων κινδύνων σε διάφορους τομείς οικονομικής δραστηριότητας .
- Εκτίμηση κινδύνου σε γραφειακές εργασίες (πρακτική εξάσκηση).
- Εκτίμηση κινδύνου σε βοηθητικές ή τεχνικές εργασίες (πρακτική εξάσκηση)

Όσοι από τους συμμετέχοντες εντοπίσουν συγκεκριμένα προβλήματα στην επιχείρησή τους, τα οποία σχετίζονται με τα θέματα που περιλαμβάνει το πρόγραμμα, μπορούν να ζητήσουν να τους επισκεφθούν αρμόδιοι λειτουργοί του ΚΕΠΑ, για δωρεάν επί τόπου συζήτηση των προβλημάτων αυτών.

