



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ ΚΥΠΡΟΥ



ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΣΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΗΜΕΡΙΔΑ ΣΑΥΚ
15 Ιουνίου 2022

Χορηγός:
Joint Group of Civil & Mechanical
Professional Engineers (UK)



Γιάννος Κουδουνάρης
Λειτουργός Επιθεώρησης Εργασίας

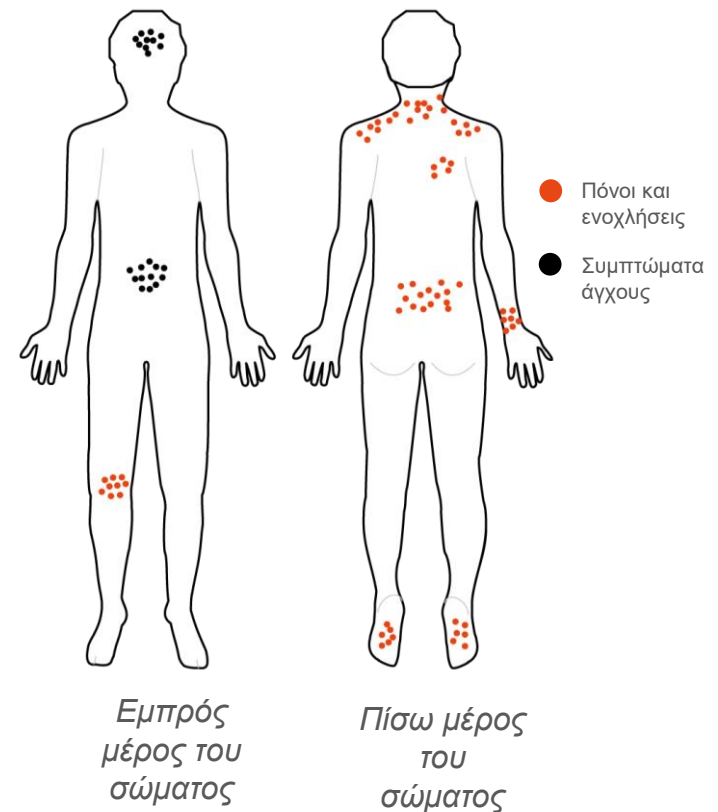
ΠΡΟΛΗΨΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ (ΜΣΠ) ΣΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Τι είναι οι ΜΣΠ που σχετίζονται με την Εργασία & Επιπτώσεις στους Εργαζόμενους
2. Στατιστικά Στοιχεία για τις ΜΣΠ
3. Κίνδυνοι & Πρόληψη των ΜΣΠ
4. Συνεργασία Ευρωπαϊκής Επιτροπής, EU-OSHA και αρμοδίων Αρχών Ασφαλείας & Υγείας των Κρατών Μελών
 - **A. Εκστρατεία Ενημέρωσης EU-OSHA «Ασφαλείς και Υγιείς Χώροι Εργασίας 2020-22: Μειώστε την Καταπόνηση»**
 - **B. Εκστρατεία Επιθεώρησης Ευρωπαϊκής Επιτροπής (SLIC EMECH) για θέματα ΜΣΠ στα Κράτη Μέλη (2022)**
5. Εργαλεία, Μέθοδοι & Πηγές Πληροφόρησης για Πρόληψη των ΜΣΠ στους Χώρους Εργασίας



1. ΜΣΠ που σχετίζονται με την Εργασία

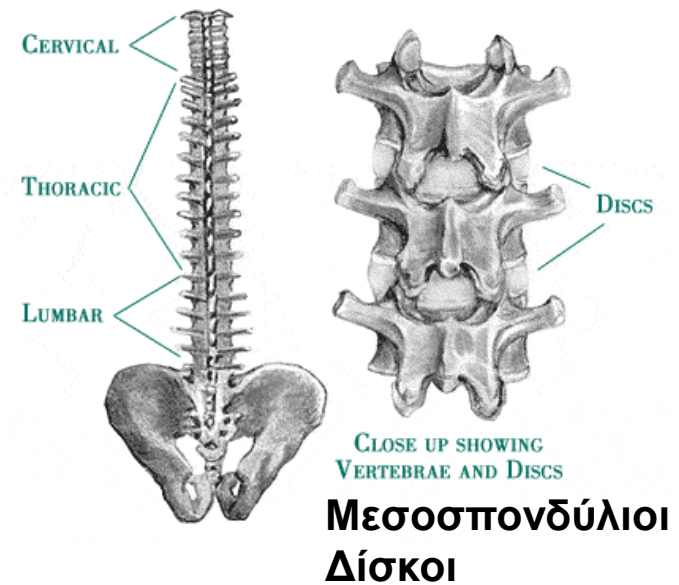
- Βλάβες των σωματικών δομών (Μύες, Αρθρώσεις, Τένοντες, κ.α.)
- Προκαλούνται ή επιδεινώνονται κατά κύριο λόγο από την εργασία
- Σωματικοί, ψυχοκοινωνικοί, οργανωτικοί και ατομικοί παράγοντες μπορούν να συμβάλουν στην πρόκληση ή επιδείνωσή τους



- Η Χειρωνακτική Διακίνηση Φορτίων (ΧΔΦ) δύναται να επιφέρει **επιβάρυνση του μυοσκελετικού συστήματος** (σταδιακά και αθροιστικά), λόγω συνεχών δραστηριοτήτων ανύψωσης, ώθησης, έλξης, διακίνησης φορτίων.
- Η ΧΔΦ μπορεί να προκαλέσει επίσης **τραυματισμούς των εργαζομένων.**

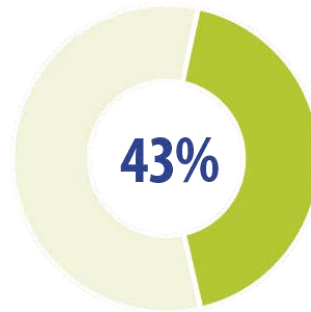
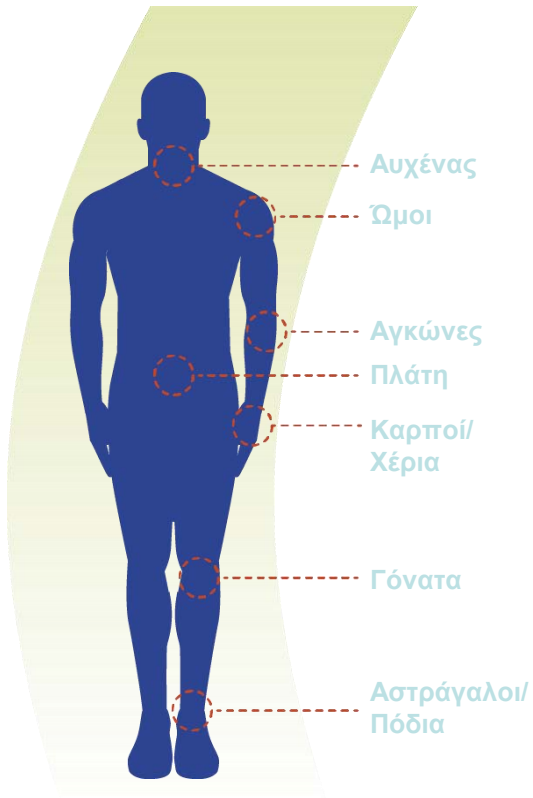
1. ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ

- **Σύνδρομο Καρπιαίου Σωλήνα**
- **Τενοντίτιδα**
- **Αυχενικό σύνδρομο**
- **Τραυματισμός (μετατόπιση μεσοσπονδύλιου δίσκου)**
- **Οσφυαλγία**
- **Ισχιαλγία**

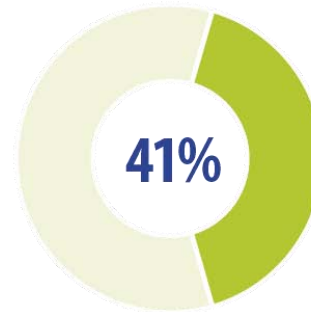
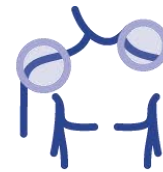


1. Επιπτώσεις στους Εργαζόμενους (Συνεχ.)

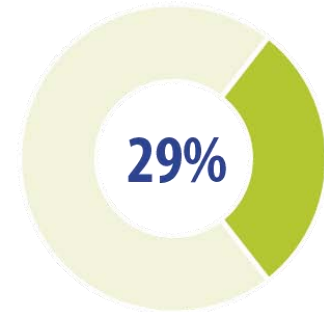
Μέρη του Ανθρώπινου Σώματος που επηρεάζονται από ΜΣΠ



Πλάτη



Άνω άκρα



Κάτω άκρα



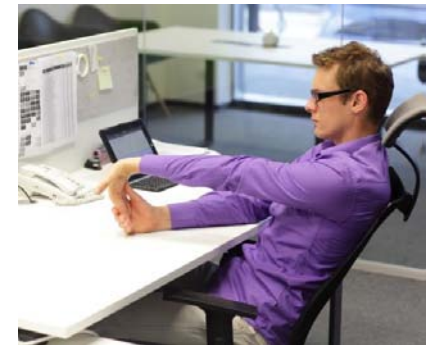
Έκτη Ευρωπαϊκή Έρευνα για Συνθήκες Εργασίας (2015)

2. Στατιστικά Στοιχεία για ΜΣΠ

EU-OSHA, Έρευνα ESENER 2019

Οι 3 στους 4 συχνότερα αναφερόμενους παράγοντες κινδύνου για την επαγγελματική ασφάλεια και υγεία (ΕΑΥ) είναι οι ακόλουθοι κίνδυνοι πρόκλησης ΜΣΠ:

- επαναλαμβανόμενες κινήσεις των χεριών ή των βραχιόνων
- παρατεταμένη καθιστική εργασία
- άρση ή μεταφορά ατόμων ή μεγάλου βάρους φορτίων



Eurofound, Ευρωπαϊκή Έρευνα για τις Συνθήκες Εργασίας (EWCS) 2015

Στην έκθεση της ΕΕ περίπου τρεις στους πέντε εργαζόμενους αναφέρουν ότι πάσχουν από ΜΣΠ



Eurostat, Έρευνα Εργατικού Δυναμικού 2013

Το 60% των εργαζομένων θεωρεί ότι οι ΜΣΠ αποτελούν το σοβαρότερο πρόβλημα υγείας που σχετίζεται με την εργασία

3. Κίνδυνοι & Πρόληψη των ΜΣΠ στην Εργασία

- Οι ΜΣΠ στην εργασία μπορούν να προληφθούν και να εξαλειφθούν ή να ελαχιστοποιηθούν
- Ολοκληρωμένη προσέγγιση των ΜΣΠ και νοοτροπία πρόληψης
- Μέτρα που βασίζονται στις Γενικές Αρχές Πρόληψης

* Ανάγκη για Γραπτή Εκτίμηση Κινδύνων (ΓΕΚ)*

- Ουσιώδης προϋπόθεση για την επιτυχή πρόληψη
- Όλοι —εργοδότες, διοίκηση, εργαζόμενοι και υπηρεσίες ΕΑΥ— πρέπει να συμμετέχουν στη ΓΕΚ
- Όλες οι ομάδες εργαζομένων πρέπει να καλύπτονται
- Η διαδικασία θα πρέπει να αναθεωρείται και να επικαιροποιείται τακτικά

3. Κίνδυνοι & Πρόληψη των ΜΣΠ στην Εργασία



Διαδικασία Εκτίμησης Κινδύνων για πρόληψη ΜΣΠ

Οι εργοδότες να προβαίνουν σε Εκτίμηση των Κινδύνων για την υγεία και ασφάλεια που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι, ειδικότερα για τα θέματα ΜΣΠ:

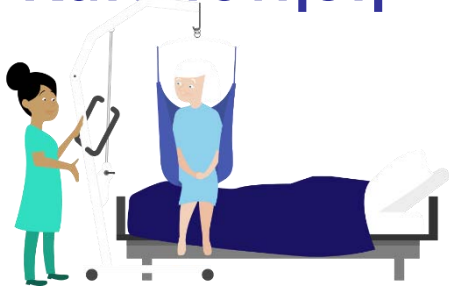
- Να αναζητήσουν πηγές κινδύνου που θα μπορούσαν να προκαλέσουν ατυχήματα, κακώσεις ή προβλήματα υγείας, **Π.χ. ανάγκη για συνεχή χειρωνακτικό χειρισμό βαρετών φορτίων σε άβολες στάσεις του σώματος**
- Να αξιολογήσουν ποιοι κινδυνεύουν και με ποιο τρόπο, **Π.χ. εργαζόμενοι – αχθοφόροι, βλάβες στην σπονδυλική στήλη**
- Να αξιολογήσουν αν τα υφιστάμενα μέτρα προστασίας είναι επαρκή ή αν πρέπει να γίνουν περισσότερα, **Π.χ. εισαγωγή μηχανικού εξοπλισμού για άμβλυνση χειρωνακτικής εργασίας**
- Να παρακολουθήσουν τους κινδύνους και επανεξεταστούν τα μέτρα πρόληψης, **Π.χ. έλεγχος μηχανικού εξοπλισμού για εισαγωγή τυχόν νέων κινδύνων για τους εργαζόμενους**



4Α. Εκστρατεία « Ασφαλείς και Υγιείς Χώροι Εργασίας 2020-22: ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗ »

Πρόληψη και διαχείριση των Μυοσκελετικών Παθήσεων που σχετίζονται με την εργασία

4Α. Εκστρατεία Ενημέρωσης ΕΥ-ΟSHA “Ασφαλείς και Υγιείς Χώροι Εργασίας 2020-22: Μειώστε την Καταπόνηση”

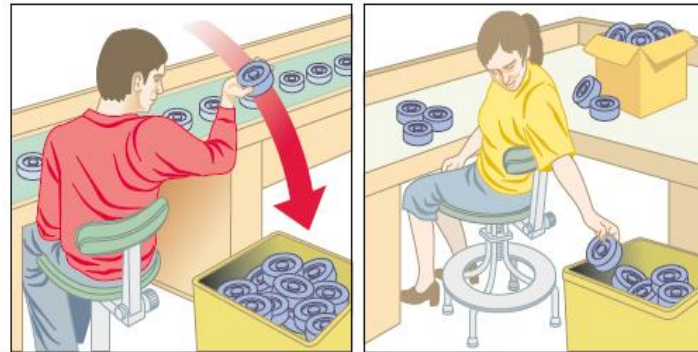


Η Χειρωνακτική Διακίνηση περιλαμβάνει και μετακίνηση / χειρισμό **ανθρώπων**



Καθιστική εργασία

Καθιστική: Σε θέσεις εργασίας όπως **υπολογιστές** και **γραμμές παραγωγής / συναρμολόγησης**, αυξημένος ο κίνδυνος εκδήλωσης **ΜΣΠ** για εργαζόμενους



Χρόνιες παθήσεις

Απαιτείται έγκαιρη παρέμβαση για αποτροπή των **χρόνιων ΜΣΠ** σε εργαζόμενους

4Α. Εκστρατεία Ενημέρωσης EU-OSHA “Ασφαλείς και Υγιείς Χώροι Εργασίας 2020-22: Μειώστε την Καταπόνηση” (Συνεχ.)



Ποικιλομορφία των εργαζομένων

Προσοχή σε ομάδες εργαζομένων όπως **ηλικιωμένοι, μετανάστες, γυναίκες** σε Κλάδους όπως κατασκευές, γεωργία, υγεία / κοινωνική πρόνοια



Ψυχοκοινωνικοί κίνδυνοι

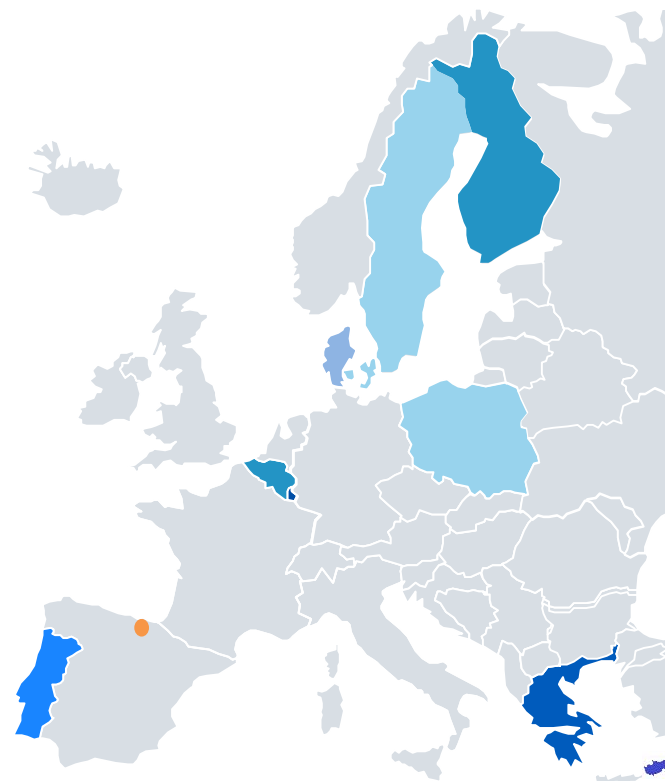
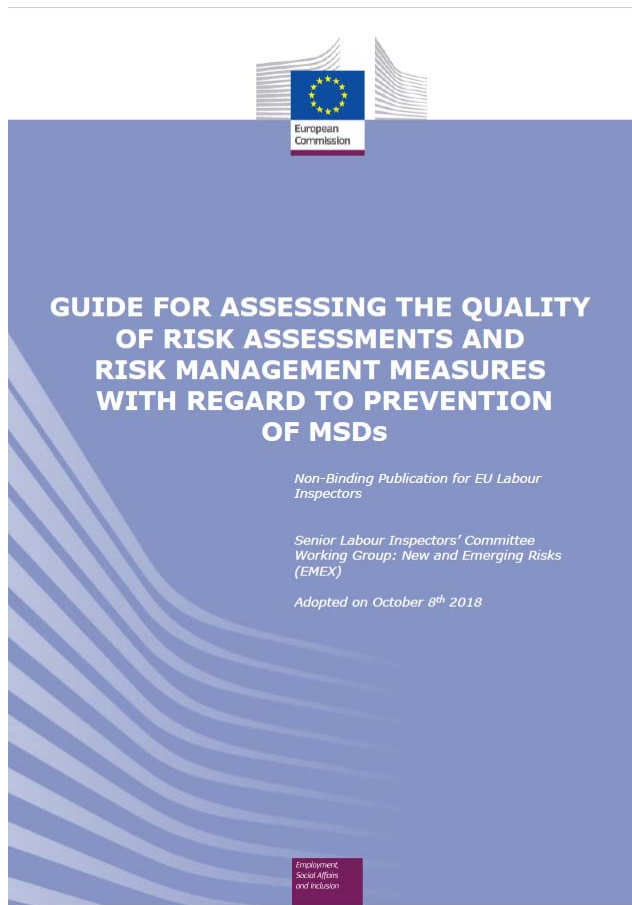
Κίνδυνος ΜΣΠ αυξάνεται λόγω **ψυχοκοινωνικών & οργανωτικών** παραγόντων. Π.χ. έλλειψη ελέγχου φόρτου εργασίας, απουσία διαλειμμάτων, αλλαγή στάσεων εργασίας, ρυθμός εργασίας



Μελλοντικές γενιές

Ανάγκη για προαγωγή καλής Μυοσκελετικής Υγείας στα παιδιά & στους νέους:
Εκπαίδευση & σωματική δραστηριότητα

4B. Εκστρατεία Επιθεώρησης Ευρωπαϊκής Επιτροπής (SLIC EMEX) για θέματα ΜΣΠ στα Κράτη Μέλη (2022)



4B. Εκστρατεία Επιθεώρησης Ευρωπαϊκής Επιτροπής (SLIC EMEX) για θέματα ΜΣΠ στα Κράτη Μέλη (2022)



Ευρωπαϊκή & Κυπριακή Νομοθεσία

- Οι περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία Νόμοι (1996 - 2020) **Ευρ. Οδηγία Πλαίσιο αρ. 89/391/ΕΟΚ**
- Οι περί Διαχείρισης Θεμάτων Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία Κανονισμοί του 2021 (Κ.Δ.Π. 158/2021)
- Οι περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (Χειρωνακτική Διακίνηση Φορτίων) Κανονισμοί του 2001 (Κ.Δ.Π. 267/2001) **Ευρ. Οδηγία αρ. 90/269/ΕΟΚ**
- Οι περί Ελάχιστων Ασφάλειας και Υγείας κατά την Εργασία σε Εξοπλισμό με Οθόνες Οπτικής Απεικόνισης) Κανονισμοί του 2001 (Κ.Δ.Π. 455/2001) **Ευρ. Οδηγία αρ. 90/270/ΕΟΚ**

4B. Εκστρατεία Επιθεώρησης Ευρωπαϊκής Επιτροπής (SLIC EMEX) για θέματα ΜΣΠ στα Κράτη Μέλη (2022)

Ορισμός: Χειρωνακτική Διακίνηση Φορτίων

«Ως χειρωνακτική διακίνηση φορτίων νοείται κάθε μετατόπιση ή στήριξη φορτίου, όπως και η έλξη, ώθηση, ανύψωση, απόθεση και μετακίνηση βάρους από έναν ή περισσότερους εργαζόμενους»



Ανύψωση



Ώθηση



Έλξη

4B. Εκστρατεία Επιθεώρησης Ευρωπαϊκής Επιτροπής (SLIC EMEX) για θέματα ΜΣΠ στα Κράτη Μέλη (2022)

Κ.Δ.Π 267/2001 : ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΡΓΟΔΟΤΩΝ

Εναρμόνιση με Ευρωπαϊκή Οδηγία αρ. 90/269/ΕΟΚ

- Πρέπει να λαμβάνει τα κατάλληλα οργανωτικά μέτρα ή να χρησιμοποιεί τον μηχανικό εξοπλισμό για την αποφυγή της χειρωνακτικής διακίνησης φορτίων
- Πρέπει να λαμβάνει τα κατάλληλα μέτρα ώστε να μειώνεται ο κίνδυνος που διατρέχουν οι εργαζόμενοι
- Κατάλληλη οργάνωση των θέσεων εργασίας
- **Εκτίμηση των κινδύνων** από τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων
- Ενημέρωση και εκπαίδευση των εργαζομένων
- Διαβούλευση και συμμετοχή των εργαζομένων

4B. Εκστρατεία Επιθεώρησης Ευρωπαϊκής Επιτροπής (SLIC EMEX) για θέματα ΜΣΠ στα Κράτη Μέλη (2022)

Βασικά Σημεία Επιθεώρησης

- Γίνεται αξιολόγηση κινδύνων για ΧΔΦ και Πρόληψη ΜΣΠ;
- Λαμβάνονται μέτρα για πρόληψη/ μείωση των κυριότερων κινδύνων;

4B. Εκστρατεία Επιθεώρησης Ευρωπαϊκής Επιτροπής (SLIC EMEC) για θέματα ΜΣΠ στα Κράτη Μέλη (2022)

Μέτρα πρόληψης

Τα ατυχήματα και τα προβλήματα υγείας μπορούν να προληφθούν με την εξάλειψη ή έστω μείωση των κινδύνων από τη ΧΔΦ / Μυοσκελετική Καταπόνηση (ΜΣΚ):

- **Εξάλειψη** (εξετάστε αν η ΧΔΦ/ ΜΣΚ μπορεί να αποφευχθεί)
- **Τεχνικά μέτρα** (αν δεν μπορεί να αποφευχθεί, εξετάστε τη χρήση μηχανικών μέσων)
- **Οργανωτικά μέτρα** (όπως η εκ περιτροπής εργασία και η πρόβλεψη διαλειμμάτων επαρκούς διάρκειας – εάν δεν είναι εφικτός ο αποκλεισμός ή η μείωση των κινδύνων ΧΔΦ / ΜΣΚ)
- **Παροχή πληροφοριών** (σχετικά με τους κινδύνους και τις δυσμενείς επιπτώσεις της ΧΔΦ / ΜΣΚ στην υγεία και **εκπαίδευση** στη χρήση του εξοπλισμού και στις σωστές τεχνικές διακίνησης)



4B. Εκστρατεία Επιθεώρησης Ευρωπαϊκής Επιτροπής (SLIC EMEX) για θέματα ΜΣΠ στα Κράτη Μέλη (2022)

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΧΔΦ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΜΣΠ



Μετάγγιση υγρών σε βαρέλι με χρήση κατάλληλου εξοπλισμού

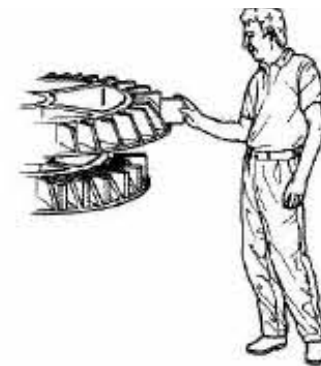


Χρήση περονοφόρου οχήματος για μεταφορά υλικών σε παλέτα

4B. Εκστρατεία Επιθεώρησης Ευρωπαϊκής Επιτροπής (SLIC EMEX) για θέματα ΜΣΠ στα Κράτη Μέλη (2022)



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΕΠΑΝΑΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΦΟΡΤΙΟΥ Ή ΕΡΓΑΣΙΑΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ



Αλλαγή συσκευασιών,
π.χ. σε σακιά
τσιμέντου 25 kg αντί
των σακιών 50 kg



Χρήση Ανυψωτικών
Πλατφόρμων για
άνύψωση
εργαζομένων-
αποφυγή
άνύψωσης με τα
χέρια σε ανάταση

Ρύθμιση
εξοπλισμού
εργασίας για
ευκολότερη
πρόσβαση
εργαζομένων σε
προϊόντα στην
αποθήκη

4B. Εκστρατεία Επιθεώρησης Ευρωπαϊκής Επιτροπής (SLIC EMEX) για θέματα ΜΣΠ στα Κράτη Μέλη (2022)

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΧΡΗΣΗΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΜΕΙΩΣΗ ΧΔΦ & ΠΡΟΛΗΨΗ ΜΣΠ



A lift truck lifting a palletised load of kegs

Καλή Πρακτική για Μείωση Κινδύνων για ΜΣΠ



4B. Εκστρατεία Επιθεώρησης Ευρωπαϊκής Επιτροπής (SLIC EMECH) για θέματα ΜΣΠ στα Κράτη Μέλη (2022)

Που οφείλεται η επικινδυνότητα της ΧΔΦ

Οι κακώσεις της ράχης και της οσφυϊκής χώρας σχετίζονται με τέσσερεις παράγοντες:

☞ Το φορτίο



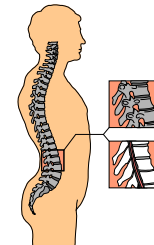
☞ Η εργασία



☞ Το περιβάλλον



☞ Το άτομο



4B. Εκστρατεία Επιθεώρησης Ευρωπαϊκής Επιτροπής (SLIC EMEX) για θέματα ΜΣΠ στα Κράτη Μέλη (2022)

Κατευθυντήριες Γραμμές Ευρωπαϊκής Επιτροπής Ομάδα Εργασίας SLIC EMEX:

- Επίπεδο 1: **Κατάλογοι Ελέγχου** προσδιορισμού κινδύνων από ΧΔΦ/ για πρόληψη ΜΣΠ
- Επίπεδο 2: **Γενικές Μέθοδοι** για αξιολόγηση ΧΔΦ: **Key Indicator Method (KIM), Manual handling Assessment Chart (MAC), Quick Exposure Check (QEC), Assessment of Repetitive Tasks (ART), Patient Transfer Assessment Instrument (PTAI), Tiltthermometer, κ.ά.**
- Επίπεδο 3: **Εξειδικευμένες Μέθοδοι:** π.χ. **HARM – Hand Arm Risk Assessment Method, TNO Ολλανδίας**

4B. Εκστρατεία Επιθεώρησης Ευρωπαϊκής Επιτροπής (SLIC EMEX) για θέματα ΜΣΠ στα Κράτη Μέλη (2022)

Επίπεδο I

**Κατάλογος ελέγχου για τον προσδιορισμό
των κινδύνων**

**(βάσει του Παραρτήματος I της Ευρωπαϊκής
Οδηγίας 90/269/ΕΟΚ)**

Κατάλογος Ελέγχου

Εταιρεία Ημερομηνία

Χώρος Εργασίας/Δραστηριότητα Υπογραφή

.....






Είδη χειρωνακτικής διακίνησης φορτίων	Διάρκεια, συχνότητα		Ένταση **	
	Μερικές φορές	Πολλές φορές *	Χαμηλή	Υψηλή
<p>Μεταφορά Ανύψωση, μετακίνηση ισορρόπηση, καταβίβαση</p> 				
<p>Επεξεργασία Ανύψωση, κράτημα, χειραγώγηση</p> 				
<p>Μεταφορά Ωθηση, έλξη Ελιγμοί</p> 				

* Σύνηθες μέρος/
στοιχείο της
εργασίας

** Αξιολόγηση βάσει
εμπειρίας:

- Οι εργαζόμενοι νοιώθουν ότι η εργασία είναι βαριά;
- Είναι εμφανής η προσπάθεια που καταβάλλουν;
- Είναι πολύ εξαντλημένοι μετά τη βάρδια, υπάρχουν παράπονα, διατυπώνονται αιτήματα για επανασχεδιασμό ή ενδείξεις αυξημένων απουσιών ή ατυχημάτων;



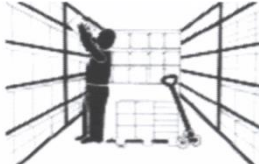



Κατάλογος Ελέγχου (συνέχεια)

Περιγραφή εργασιών (βάσει της Οδηγίας του Συμβουλίου)			
Χαρακτηριστικό	ΕΙΚ.	ναι	όχι
Χαρακτηριστικά του Φορτίου			
Υπερβολικά βαρύ ή υπερβολικά μεγάλο			
Ογκώδες ή δύσκολο στο πιάσιμο			
Βρίσκεται σε ασταθή ισορροπία ή έχει περιεχόμενο που μπορεί να μετατοπιστεί			
Βρίσκεται σε θέση που επιβάλλει το πιάσιμο ή το χειρισμό του σε απόσταση από τον κορμό ή με σκυμμένο ή εστραμμένο πλάγιως τον κορμό			
Ενδέχεται, λόγω του εξωτερικού του σχήματος ή / και της σύστασης του, να προκαλέσει κακώσεις στον εργαζόμενο, ιδίως σε περίπτωση πρόσκρουσης.			

Κατάλογος Ελέγχου (συνέχεια)

Απαιτούμενη Σωματική προσπάθεια

Χαρακτηριστικό	Εικονίδιο	Ναι	Όχι
Είναι υπερβολικά σημαντική			
Μπορεί να καταβληθεί μόνο με στροφή του κορμού			
Μπορεί να συνεπάγεται απότομη μετακίνηση του φορτίου			
Καταβάλλεται με το σώμα σε ασταθή θέση			

<u>Χαρακτηριστικά του χώρου εργασίας</u>	Εικονίδιο	Ναι	Όχι
Ο ελεύθερος χώρος, ιδίως κατά την κατακόρυφη έννοια, είναι ανεπαρκής για την εκτέλεση της συγκεκριμένης εργασίας			
Το δάπεδο είναι ανώμαλο και συνεπώς παρουσιάζει συνθήκες πρόσκρουσης ή είναι ολισθηρό για τα παπούτσια του εργαζόμενου			
Η τοποθεσία ή ο χώρος εργασίας δεν επιτρέπει στον εργαζόμενο να διακινήσει χειρωνακτικά το φορτίο σε ασφαλές ύψος ή με καλή στάση του σώματος του.			
Το δάπεδο ή το επίπεδο πάνω στο οποίο εκτελείται η εργασία είναι ανισοϋψή, γεγονός που συνεπάγεται το χειρισμό του φορτίου σε διάφορα επίπεδα.			
Το δάπεδο ή το σημείο στήριξης είναι ασταθής			
Η θερμοκρασία, η υγρασία η κυκλοφορία του αέρα είναι ακατάλληλες			

Κατάλογος Ελέγχου (συνέχεια)

Απαιτήσεις της εργασίας	Εικονίδιο	Ναι	Όχι
Υπερβολικά συχνές ή παρατεταμένες προσπάθειες που επηρεάζουν τη σπονδυλική στήλη			
Ανεπαρκής χρόνος ανάπαυσης ή ανάκτησης δυνάμεων			
Υπερβολικές αποστάσεις ανύψωσης, καταβίβασης ή μεταφοράς			
Ρυθμός εργασίας που επιβάλλεται από διαδικασία που δεν μπορεί να ρυθμίσει ο εργαζόμενος			

4B. Εκστρατεία Επιθεώρησης Ευρωπαϊκής Επιτροπής (SLIC EMEX) για θέματα ΜΣΠ στα Κράτη Μέλη (2022)

Επίπεδο II

Key Indicator Method (KIM)

Αναπτύχθηκε από:

- Ομόσπονδο Ινστιτούτο A & Y στην Εργασία (BAuA)
- Επιτροπή Ομόσπονδων Κρατιδίων της Γερμανίας για A & Y στην Εργασία (LASI)
1996 πρόγραμμα δράσης (5ετές δοκιμαστικό πρόγραμμα)
2001-2002, τελικές εκδόσεις (αναθεώρηση 2018-19)

Έντυπα Μεθόδου KIM διατίθενται στην ιστοσελίδα του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας- [LINK](#)

4B. Εκστρατεία Επιθεώρησης Ευρωπαϊκής Επιτροπής (SLIC EMEX) για θέματα ΜΣΠ στα Κράτη Μέλη (2022)

Διατίθενται 2 διαφορετικά φύλλα εργασίας για:

- Ανύψωση, κράτημα, μεταφορά

ΚΑΙ

- Ώθηση, έλξη

Σημαντικό: Όπου υπάρχουν διαφορετικές διεργασίες, πρέπει να γίνονται ξεχωριστές εκτιμήσεις

1ο Βήμα: Προσδιορισμός μονάδων χρόνου (επιλέξετε μόνο μια στήλη/διαδικασία)

Διαδικασία ανύψωσης ή μετατόπισης φορτίων	
Αριθμός/μέρα	Μονάδες χρόνου
<10	1
10 < 40	2
40 <200	4
200 <500	6
500 <1000	8
≥1000	10
Παραδείγματα : κτίσιμο τούβλων, τροφοδότηση μηχανής, ξεφόρτωμα κιβωτίων και τοποθέτησης τους σε μεταφορική ταινία	

Διαδικασία συγκράτησης φορτίων	
Διάρκεια/μέρα	Μονάδες χρόνου
<5 λεπτά	1
5 <15 λεπτά	2
15 λεπτά <1 ώρα	4
1 ώρα <2ώρες	6
2 ώρες <4 ώρες	8
≥ 4ώρες	10
Παραδείγματα : Χειρισμός σμυρι - δοτροχού	

Διαδικασία μεταφοράς φορτίων	
Συνολική διαδρομή/μέρα	Μονάδες χρόνου
<300 μέτρα	1
300 μέτρα <1Km	2
1Km < 4Km	4
4Km <8 Km	6
8 Km < 16Km	8
≥ 16 Km	10
Παραδείγματα : Μετακόμιση επίπλων, μεταφορά εξαρτημάτων σκαλωσιών σε εργοτάξια	

2ο Βήμα: Προσδιορισμός μονάδων για φορτία, στάσεις σώματος και συνθήκες εργασίες

Φορτία

Ενεργό φορτίο (1) Για άνδρες	Μονάδες φορτίου
<10 Κιλά	1
10 < 20 Κιλά	2
20 < 30 Κιλά	4
30 < 40 Κιλά	7
≥40 Κιλά	25

Ενεργό φορτίο (1) Για γυναίκες	Μονάδες φορτίου
<5 Κιλά	1
5<10 Κιλά	2
10<15 Κιλά	4
15<25 Κιλά	7
≥25 Κιλά	25

- (1) Ενεργό φορτίο σ' αυτό το σημείο σημαίνει τη πραγματική δύναμη, που είναι αναγκαία για την μετακίνηση φορτίου.

Η πραγματική δύναμη δεν ταυτίζεται πάντα με τη μάζα του φορτίου.

Όταν ανασηκώνεις χαρτοκιβώτιο, μόνο το 50% της μάζας του φορτίου επηρεάζει τον εργαζόμενο και όταν χρησιμοποιεί άμαξα μόνο 10%

Στάσεις σώματος 2ο Βήμα: Προσδιορισμός μονάδων για φορτία, στάσεις σώματος και συνθήκες εργασίες (συνέχεια)

Τυπικές στάσεις, θέσεις φορτίων (2)	Στάση, θέση φορτίου	Μονάδες Στάσεων
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Όρθια στάση σώματος, χωρίς περιστροφή ➤ Στην ανύψωση, κράτημα, μεταφορά και κατάβαση το φορτίο είναι πλησίον του σώματος 	1
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ελαφρό σκύψιμο μπροστά ή περιστροφή σώματος ➤ Στην ανύψωση, κράτημα, μεταφορά και κατάβαση το φορτίο είναι στη μέση του σώματος 	2
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ελαφρύ σκύψιμο ή μακριά από το σώμα ➤ Ελαφρύ σκύψιμο με ταυτόχρονη περιστροφή του κορμού 	4
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Φορτίο μακριά από το σώμα ή ψηλότερα από τους ώμους 	8
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Σκύψιμο μακριά με ταυτόχρονη περιστροφή του κορμού ➤ Φορτίο μακριά από το σώμα ➤ Περιορισμένη ευστάθεια στάσης ➤ Γονάτισμα ή “τσουλοκάθισμα” 	

(2) Για προσδιορισμό της βαρύτητας των στάσεων όταν υπάρχουν διαφορετικές στάσεις με φορτία πρέπει να χρησιμοποιείται μέση τιμή – όχι περιστασιακά ακραίες τιμές

Συνθήκες εργασίας

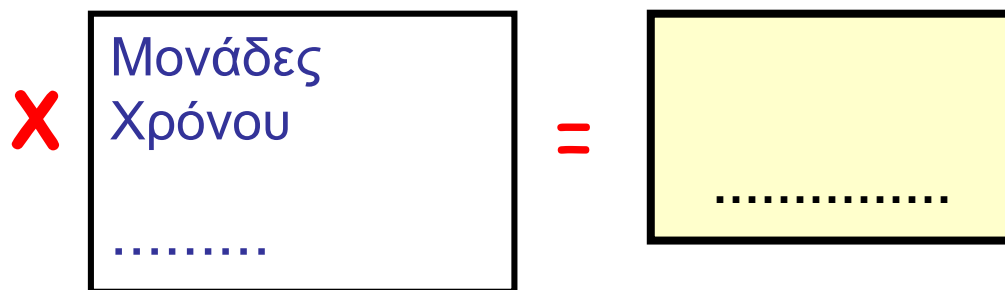
2ο Βήμα: Προσδιορισμός μονάδων για φορτία, στάσεις σώματος και συνθήκες εργασίας (συνέχεια)

Συνθήκες Εργασίας	Μονάδες Συνθηκών Εργασίας
Καλές εργονομικές συνθήκες δηλ. ικανοποιητικός χώρος, χωρίς φυσικά εμπόδια στον εργασιακό χώρο, ομαλά και σταθερά δάπεδα εργασίας, ικανοποιητικός φωτισμός, καλές συνθήκες ευστάθειας	0
Περιορισμένος χώρος εργασίας και ανεπιθύμητες εργονομικές συνθήκες π.χ. περιορισμένος χώρος εργασίας λόγω χαμηλού ύψους ή λιγότερος από 1.5 τ.μ. ή ευστάθεια στάσης επηρεαζόμενη από ανώμαλο δάπεδο ή μαλακό έδαφος	1
Πολύ περιορισμένος χώρος κίνησης και/ή ασταθές κέντρο βάρους του φορτίου (π.χ. μεταφορά ασθενών)	2

3ο Βήμα: Εκτίμηση

Μονάδες Βάρους	+	Μονάδες Στάσεως	+	Μονάδες Συνθηκών	=	Σύνολο
Μονάδες Εργασίας		Μονάδες Χρόνου				

Οι μονάδες σχετικές με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα τοποθετούνται και υπολογίζονται στο διάγραμμα.



3ο Βήμα: Εκτίμηση (συνέχεια)

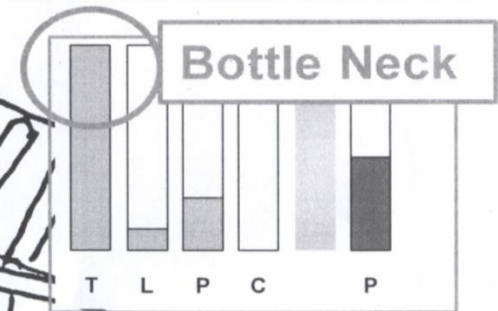
Με βάση τις υπολογισθείσα βαθμολογία και τον πιο κάτω πίνακα γίνεται η εκτίμηση

Βαθμός Επικινδυνότητας	Υπολογισθείσες μονάδες κινδύνου	Περιγραφή
1	< 10	Χαμηλό φορτίο, δεν αναμένεται φυσική υπερφόρτωση
2	$10 < 25$	Αυξημένο φορτίο, πιθανή υπερφόρτωση για ευάλωτα άτομα (4). Ο επανασχεδιασμός του χώρου εργασίας γι' αυτή την ομάδα εργαζόμενων είναι βοηθητικός
3	$25 < 50$	Πολύ αυξημένο φορτίο, πιθανή υπερφόρτωση και για τον μέσο εργαζόμενο. Συστήνεται ο επανασχεδιασμός του χώρου εργασίας
4	≥ 50	Μεγάλο φορτίο, αυξημένη πιθανότητα υπερφόρτωσης. Απαραίτητος ο επανασχεδιασμός του χώρου εργασίας (5)

ΣΤΟΙΒΑΓΜΑ



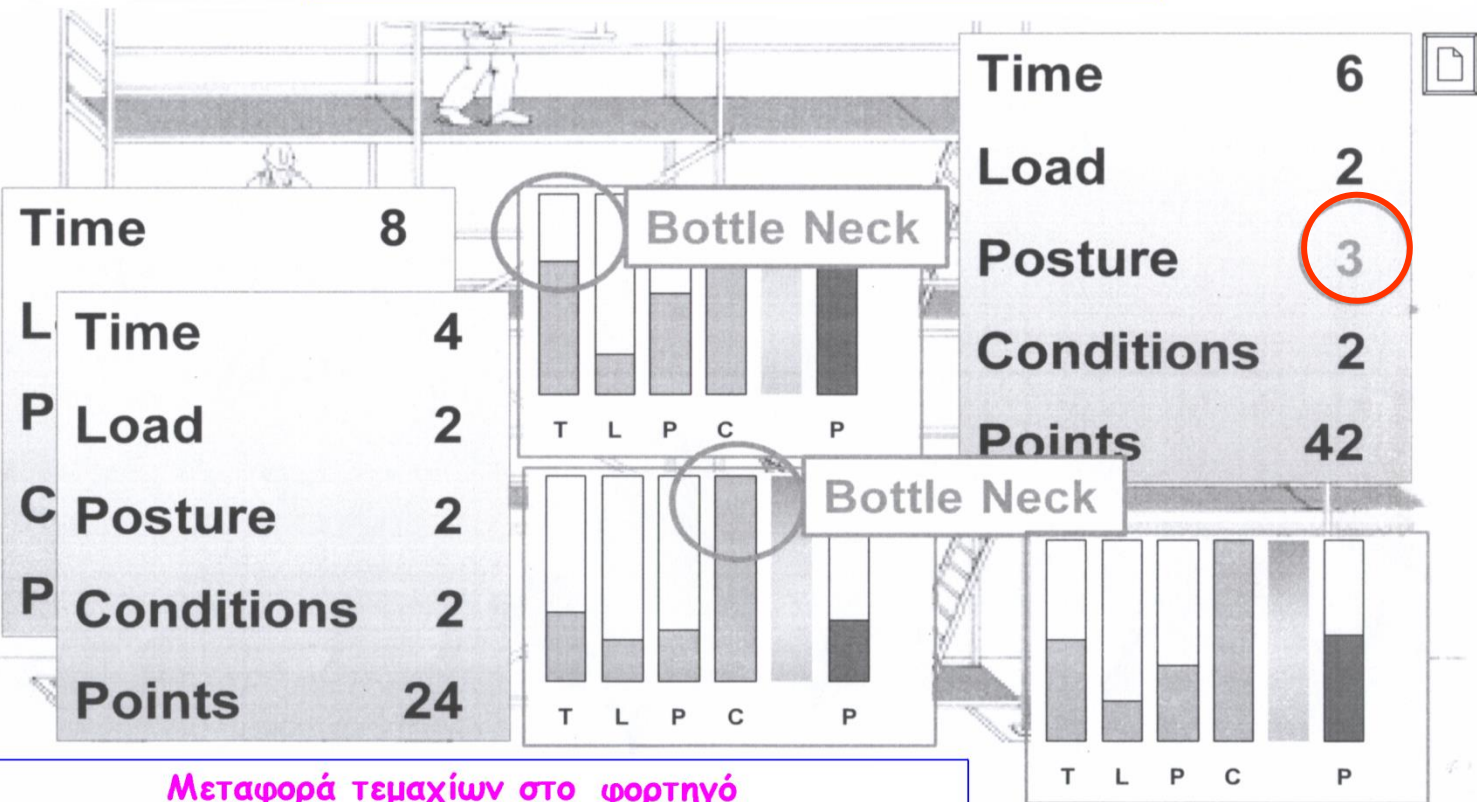
Time	12
Load	1
Posture	2
Conditions	0
Points	36



Ανασήκωση, στοίβαγμα
1600 τεμαχίων την ημέρα, βάρους 5 kg

Συναρμολόγηση σκαλωσιών (εναλλαγή εργασίας)

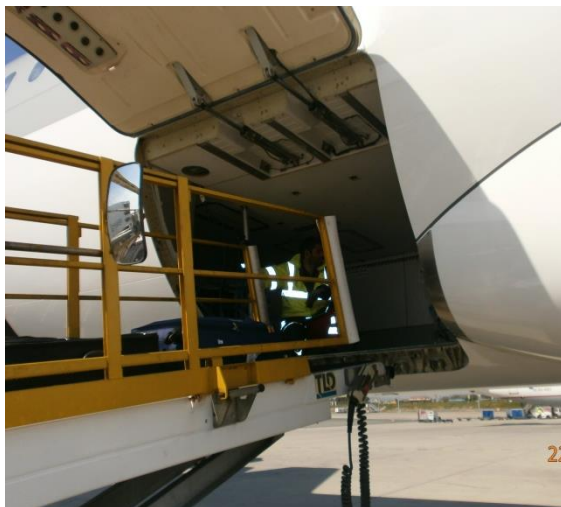
250 τεμάχια την ημέρα, το άτομο, βάρους 4...17...25 kg



Μεταφορά τεμαχίων στο φορτηγό
80 τεμάχια την ημέρα, το άτομο, βάρους 4...17...25 kg

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΑΠΟ ΧΕΙΡΩΝΑΚΤΙΚΗ ΔΙΑΚΙΝΗΣΗ ΦΟΡΤΙΩΝ

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΜΕΘΟΔΟΥ ΚΙΜ – Αξιολόγηση της ΧΔΦ στα Αεροδρόμια Λάρνακας & Πάφου



ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΑΠΟ ΧΕΙΡΩΝΑΚΤΙΚΗ ΔΙΑΚΙΝΗΣΗ ΦΟΡΤΙΩΝ

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΜΕΘΟΔΟΥ ΚΙΜ – Αξιολόγηση της ΧΔΦ σε Κυπριακά Συσκευαστήρια (Πατάτες, κ.ά.)



ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΑΠΟ ΧΕΙΡΩΝΑΚΤΙΚΗ ΔΙΑΚΙΝΗΣΗ ΦΟΡΤΙΩΝ

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΜΕΘΟΔΟΥ ΚΙΜ – Αξιολόγηση της ΧΔΦ σε βιομηχανικές αποθήκες



ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΑΠΟ ΧΕΙΡΩΝΑΚΤΙΚΗ ΔΙΑΚΙΝΗΣΗ ΦΟΡΤΙΩΝ

**ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΜΕΘΟΔΟΥ KIM – Αξιολόγηση της ΧΔΦ
σε Γραμμή Επεξεργασίας Κρέατος (Σφαγείο)**



4B. Εκστρατεία Επιθεώρησης Ευρωπαϊκής Επιτροπής (SLIC EMEX) για θέματα ΜΣΠ στα Κράτη Μέλη (2022)

Επίπεδο II

Μέθοδος Manual handling Assessment Chart (MAC)

Προέλευση: HSE (Health & Safety Executive), HB
HSL (Health & Safety, Laboratory), HB

➤ **Η MAC προσδιορίζει παράγοντες κινδύνου για τρεις τύπους:**

- **Ανύψωση**
- **Μεταφορά**
- **Εργασίες ομαδικής διακίνησης φορτίων**

➤ **Βοηθά στην ιεράρχηση των εργασιών που χρήζουν βελτίωση σε ένα χώρο εργασίας. Με την χρήση φύλλου βαθμολογίας όπου ο χρήστης περιγράφει την εργασία.**

(Φύλλο χρωμάτων)

MAC- Αξιολόγηση Χειρωνακτικής Διακίνησης Φορτίων

10 Παράγοντες Κινδύνου:

- Βάρος του φορτίου
- Συχνότητα ανύψωσης
- Απόσταση χεριών από το σώμα (κορμό)
- Ύψος ανύψωσης
- Περιστροφή κορμού κατά την ανύψωση
- Κάμψη πλευρών κατά την ανύψωση
- Ανύψωση με άβολη / περιοριστική στάση σώματος
- Συγκράτηση φορτίου
- Επιφάνεια δαπέδου
- Περιβαλλοντικοί παράγοντες

MAC- Χειρωνακτική Διακίνηση Φορτίων

Άλλοι παράγοντες:

Δεν καλύπτονται στη MAC, μπορούν όμως στο φύλλο καταγραφής MAC να σημειωθούν ως άλλοι παράγοντες.

- Προσωπικοί παράγοντες

Ηλικία, φύλο, κατάσταση υγείας (προβλήματα μέσης, εγκυμοσύνη) εξοπλισμός ατομικής προστασίας, εκπαίδευση

- Ψυχολογικοί παράγοντες

Μεγάλος φόρτος εργασίας, πιεστικά χρονοδιαγράμματα, κ.λπ.

MAC- Αξιολόγηση Χειρωνακτικής Διακίνησης Φορτίων

G = GREEN = ΠΡΑΣΙΝΟ – Χαμηλό επίπεδο κινδύνου

Πρέπει να ληφθεί μέριμνα για ορισμένες ευάλωτες ομάδες (π.χ. έγκυες, νέοι εργαζόμενοι κ.λπ.)

A = AMBER = ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ- Μέτριο επίπεδο κινδύνου – Προσεκτική εξέταση των καθηκόντων εργασίας

R = RED = ΚΟΚΚΙΝΟ – Υψηλό επίπεδο κινδύνου – Απαιτείται άμεση δράση

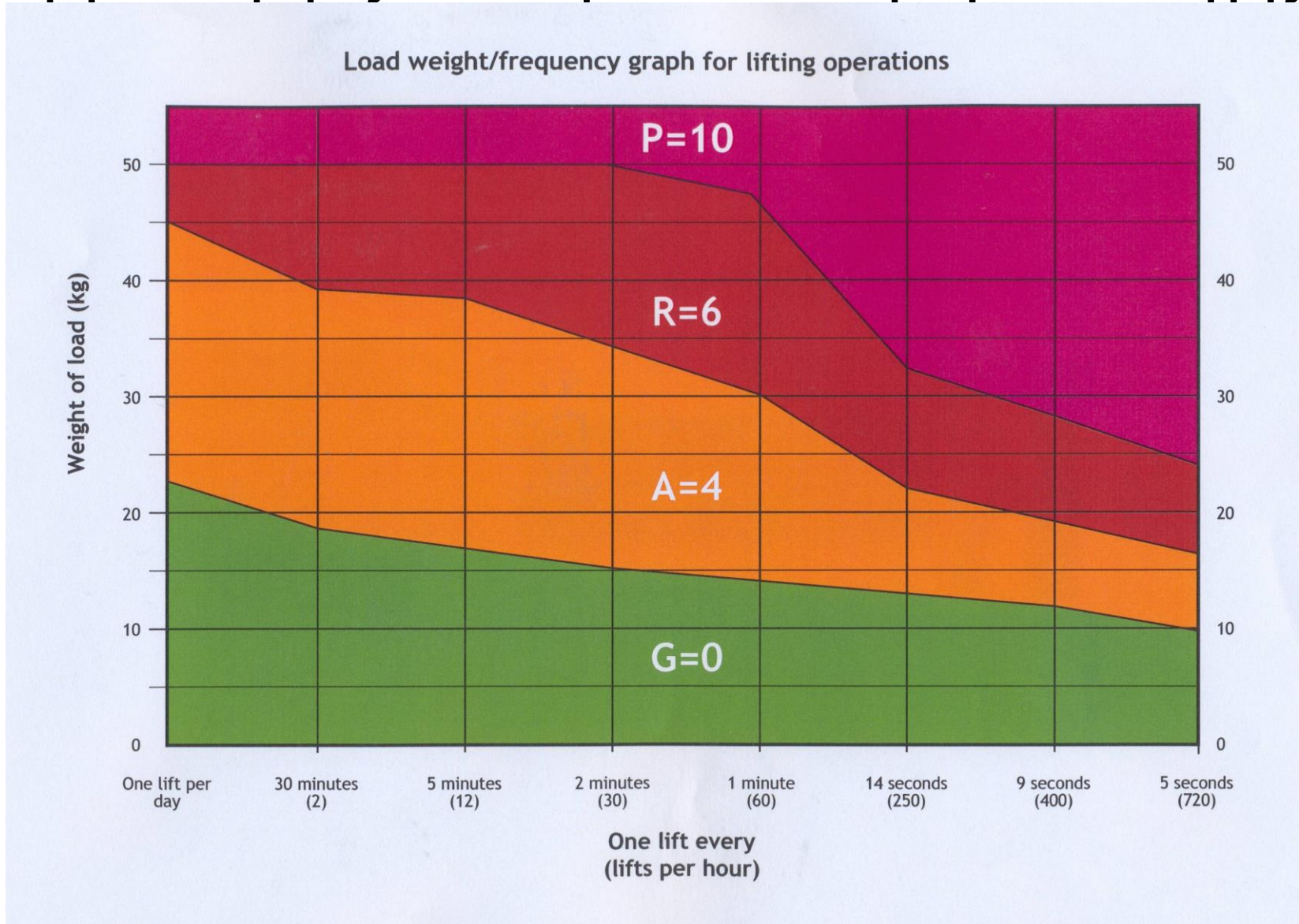
Ένα σημαντικό μέρος των εργαζομένων μπορεί να εκτεθεί σε κίνδυνο τραυματισμού.

P = PURPLE = ΜΩΒ – Πολύ υψηλό επίπεδο κινδύνου

Αυτές οι εργασίες παρουσιάζουν σοβαρό κίνδυνο τραυματισμού και χρίζουν ιδιαίτερης προσοχής, ειδικά όταν όλο το βάρος του φορτίου υποστηρίζεται από ένα άτομο.

A. ΜΑC: ΒΑΡΟΣ ΦΟΡΤΙΟΥ / ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΑΝΥΨΩΣΗΣ

Αναφέρατε το βάρος που ανυψώνεται και το ρυθμό επανάληψης

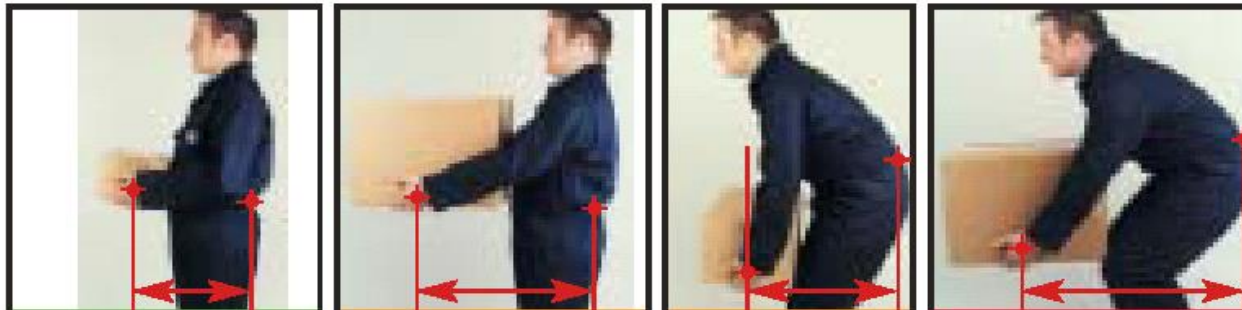


Αναφέρατε το βάρος που ανυψώνεται και τον αριθμό των χειριστών (Δεν εκτιμάται η συχνότητα)

Α. ΜΑΣ: ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΦΟΡΤΙΟΥ – ΟΜΑΔΙΚΗ ΑΝΥΨΩΣΗ

	ΠΡ (0)	Π (4)	Κ (6)	Μ (10)
2 άτομα	< 35 Kg	35 - 50 Kg	50 – 85 Kg	> 85 Kg
3 άτομα	< 40 Kg	40- 75 Kg	75 – 125 Kg	> 125 Kg
4 άτομα		40- 100 Kg	100 -170 Kg	> 170 Kg

Β. ΜΑΣ: ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΦΟΡΤΙΟΥ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΜΟ



Το φορτίο κρατιέται κοντά στο σώμα

Τα άνω άκρα είναι μακριά από το σώμα

Ο κορμός λυγίζει μπροστά

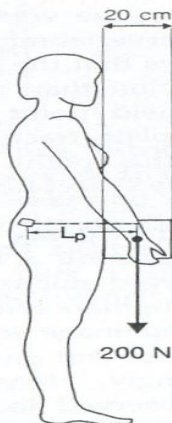
Τα άνω άκρα είναι μακριά από το σώμα και ο κορμός λυγίζει μπροστά

ΠΡ/0

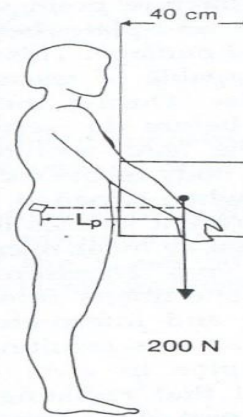
Π/3

Π/3

Κ/6



FORWARD-BENDING
MOMENT = 60 Nm



FORWARD-BENDING
MOMENT = 80 Nm

Γ. ΜΑΣ: ΚΑΘΕΤΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΑΝΥΨΩΣΗΣ



Το φορτίο
κρατιέται πάνω
από το γόνατο
ή/και στο ύψος
του αγκώνα

ΠΡ/0



Πάνω από το
γόνατο ή/και πάνω
από το ύψος των
ώμων

Π/1



Επίπεδο του
δαπέδου ή
χαμηλότερα

Κ/3



Στο ύψος του
κεφαλιού ή
ψηλότερα

Δ. ΜΑC: ΣΤΑΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑC

<p>Όταν ο κορμός στρίβει σε σχέση με τη λεκάνη και τους μηρούς ή ο χειριστής σκύβει καθώς σηκώνει το φορτίο</p> <p>Π/1</p>	<p>Όταν ο κορμός και στρίβει και λυγίζει</p> <p>Κ/2</p>

ΣΤ. ΜΑΣ: ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΚΑΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΦΤΩΧΗ
<p>Δεν υπάρχουν περιορισμοί στις κινήσεις του εργαζόμενου</p> <p style="text-align: right;">ΠΡ/0</p>	<p>Περιορισμένες στάσεις εργασίας κατά την ανύψωση λόγω περιορισμένου χώρου</p> <p style="text-align: right;">Π/1</p>	<p>Σοβαροί περιορισμοί στη στάση εργασίας (περιορισμένοι χώροι όπως οι χώροι αποσκευών στα αεροπλάνα)</p> <p style="text-align: right;">Κ/3</p>

Ε. ΜΑΣ: ΛΑΒΗ ΤΟΥ ΦΟΡΤΙΟΥ

ΠΡ/0

Π/1

Κ/2

ΚΑΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΦΤΩΧΗ
Φορτία με πολύ καλά σχεδιασμένες λαβές	Φορτία με φτωχές λαβές	Φορτίο με πολύ κακό σχεδιασμό. Ελεύθερα σημεία, ογκώδη αντικείμενα ή δύσκολα στα χειρισμό
Σημεία χαλαρά στο φορτίο που επιτρέπουν μια άνετη λαβή	Τα δάκτυλα είναι σε γωνία 90 μοιρών κάτω από το φορτίο	Σακιά εύκαμπτα

Ε1. ΜΑΣ: ΑΣΥΜΜΕΤΡΙΑ ΤΟΥ ΦΟΡΤΙΟΥ (ΜΕΤΑΦΟΡΑ)

ΠΡ/0

Π/1

Κ/2



ΚΑΛΗ

ΜΕΤΡΙΑ

ΦΤΩΧΗ

Φορτίο και χέρια
συμμετρικά
μπροστά στον
κορμό

Ασυμμετρία φορτίου
και χεριών, ίσιος
κορμός

Μεταφορά με το ένα
χέρι στο πλάι

Ζ. ΜΑΣ: ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΔΑΠΕΔΟΥ

ΠΡ/0

Π/1

Κ/2

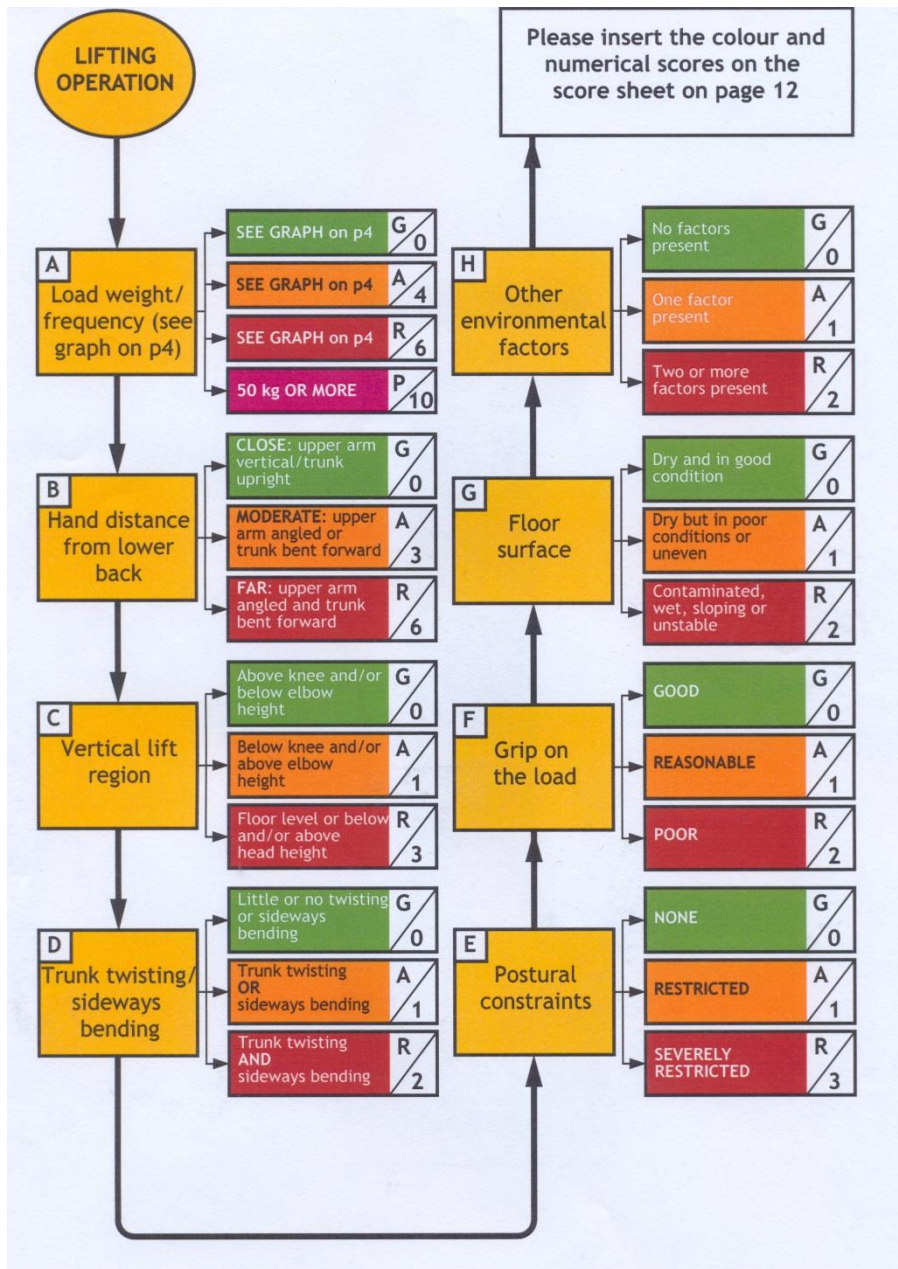
ΚΑΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΦΤΩΧΗ
Στεγνό και καθαρό δάπεδο σε καλή κατάσταση	Στεγνό δάπεδο αλλά σε κακή κατάσταση, φθαρμένο ή ανομοιογενές	Βρεγμένο δάπεδο ή με απότομη κλίση

Η. ΜΑΣ: ΑΛΛΟΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- **Ακραίες θερμοκρασίες**
- **Έντονος αέρας**
- **Κακές συνθήκες φωτισμού**

Για παρουσία ενός παράγοντα, σκορ 1

Για παρουσία πάνω από 2 παραγόντων, σκορ 2



ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΡΟΗΣ MAC

ΜΑC - ΦΥΛΛΟ ΣΚΟΡ



Περιγραφή
καθήκοντος:

Παράγοντες κινδύνου	Χρώμα			Σκορ		
	A	M	O	A	M	O
Βάρος φορτίου/ συχνότητα				6		
Απόσταση φορτίου από κορμό				0		
Κάθετη απόσταση				0		
Στάσεις εργασίας				2		
Περιορισμοί				1		
Λαβή του φορτίου				2		
Κατάσταση δαπέδου				1		
Άλλοι περιβαλλοντικοί παράγοντες						
	ΣΚΟΡ			12		

4B. Εκστρατεία Επιθεώρησης Ευρωπαϊκής Επιτροπής (SLIC EMEC) για θέματα ΜΣΠ στα Κράτη Μέλη (2022)



Επίπεδο III

Μέθοδος Hand Arm Risk assessment Method (HARM)

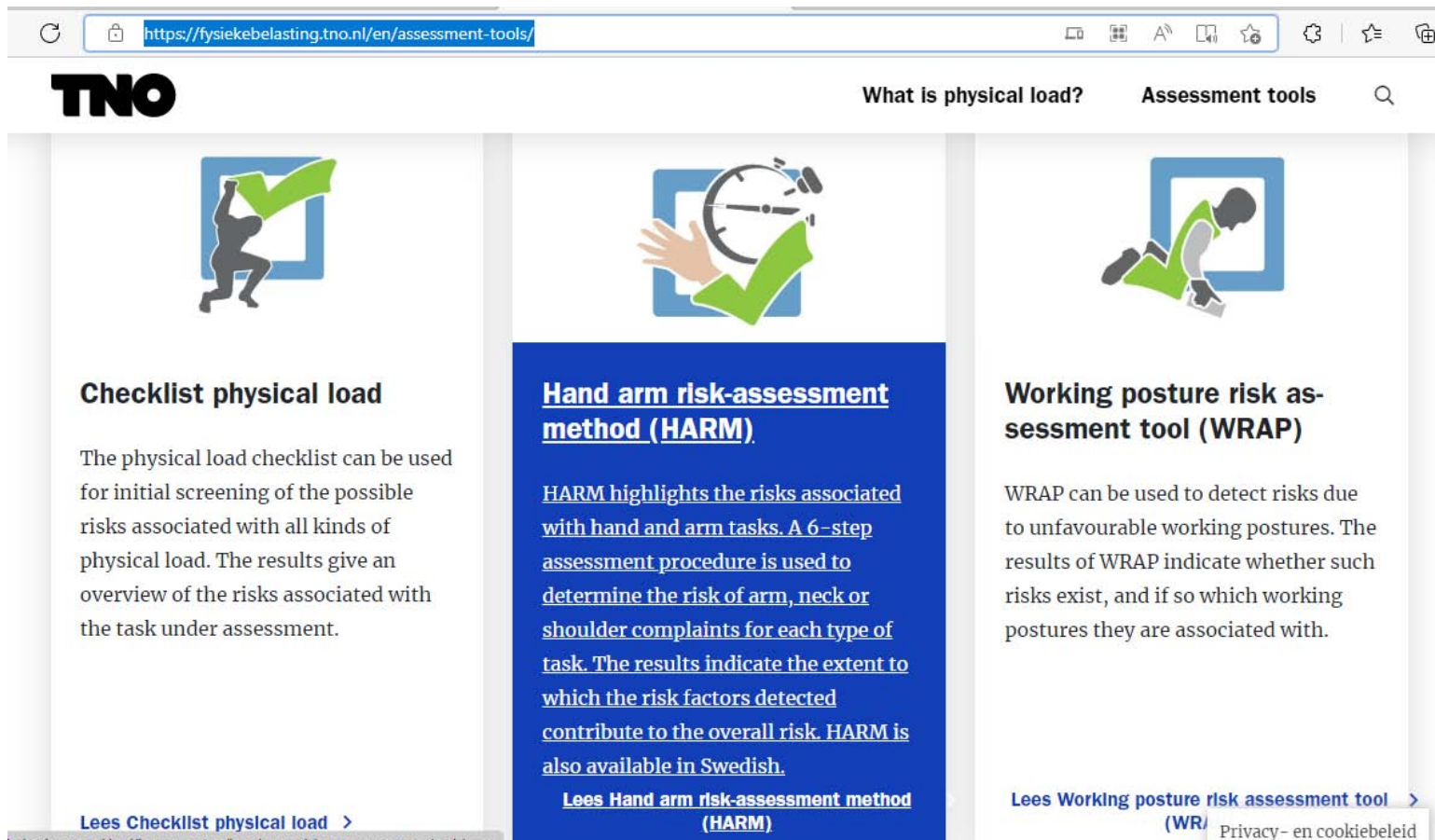
Οργανισμού TNO Ολλανδίας

Για την αντιμετώπιση ειδικών προβλημάτων

Μέθοδος Hand Arm Risk assessment Method (HARM)

ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ:

<https://fysiekebelasting.tno.nl/en/assessment%20tools/hand-arm-risk-assessment-method-harm/>



TNO What is physical load? Assessment tools

Checklist physical load

The physical load checklist can be used for initial screening of the possible risks associated with all kinds of physical load. The results give an overview of the risks associated with the task under assessment.

[Lees Checklist physical load >](#)

Hand arm risk-assessment method (HARM)

HARM highlights the risks associated with hand and arm tasks. A 6-step assessment procedure is used to determine the risk of arm, neck or shoulder complaints for each type of task. The results indicate the extent to which the risk factors detected contribute to the overall risk. HARM is also available in Swedish.

[Lees Hand arm risk-assessment method \(HARM\)](#)

Working posture risk assessment tool (WRAP)

WRAP can be used to detect risks due to unfavourable working postures. The results of WRAP indicate whether such risks exist, and if so which working postures they are associated with.

[Lees Working posture risk assessment tool \(WRAP\) >](#)

[Privacy - en cookiebeleid](#)

Μέθοδος HARM (σύνοψη)

Εργαλείο για αξιολόγηση των κινδύνων ΜΣΠ στα χέρια, στον λαιμό και στους ώμους (για εργασίες που επιβάλλουν συνεχή χρήση χεριών / βραχιόνων)

Λαμβάνει υπόψη 5 Παράγοντες Κινδύνου-

- Διάρκεια & συχνότητα εργασιακής δραστηριότητας
- Σωματική προσπάθεια που απαιτείται (Newtons)
- Στάση του σώματος
- Κραδασμοί
- Άλλοι παράγοντες (π.χ. κινήσεις ακριβείας, λαβή, διαλείμματα, θερμική άνεση)

ΣΗΜ.: Η υπό αξιολόγηση εργασία ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ να έχει διάρκεια τουλάχιστον 1 ώρα και οι δυνάμεις να μην υπερβαίνουν 6 Kg (60 Newtons)

Μέθοδος HARM (σύνοψη 2)

Ακολουθεί 8 βήματα για την αξιολόγηση

1. Χρόνος
2. Πιο ενεργό χέρι
3. Δυνάμεις
4. Θέση εργασίας
5. Κραδασμοί
6. Άλλοι παράγοντες (κινήσεις ακριβείας, λαβή, κ.λπ.)
7. Συνολική επιβάρυνση (risk points)
8. Εκτίμηση Κινδύνου για τον εργαζόμενο (**πράσινο: χαμηλός κίνδυνος, πορτοκαλί: αυξημένος κίνδυνος, κόκκινο: πολύ υψηλός κίνδυνος**)

Κατευθυντήριες Γραμμές Ευρωπαϊκής Επιτροπής

Ομάδα Εργασίας SLIC EMEX:



- Σύντομος Οδηγός Εκστρατείας Επιθεώρησης για Εργοδότες-
«Πρόληψη των Μυοσκελετικών Παθήσεων (ΜΣΠ) μέσω των διαδικασιών που εφαρμόζετε για την Επαγγελματική Ασφάλεια και Υγεία (ΕΑΥ)»
- Πρότυπο Σχέδιο Δράσης για Πρόληψη των ΜΣΠ στους χώρους εργασίας



Ομάδα Εργασίας SLIC EMEX – Εκστρατεία για τις ΜΣΠ

Υπόδειγμα Σχεδίου Δράσης για τη διαχείριση της Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία

Αποτέλεσμα εκτίμησης κινδύνων					Σχέδιο Δράσης				
Παράγοντας επικινδυνότητας και κίνδυνοι					Μέτρα	Υπεύθυνος	Έτοιμο όταν	Έλεγχος	

- Διαθέσιμα διαδικτυακά δωρεάν- [LINKS](#)

Κατευθυντήριες Γραμμές Ευρωπαϊκής Επιτροπής

Ομάδα Εργασίας SLIC EMEΧ:



Στις βιομηχανίες τροφίμων και ποτών, οι περισσότεροι μυοσκελετικοί τραυματισμοί οφείλονται σε πέντε μόνο αιτίες:

- στοιβασία/αποστοιβασία περιεκτών (όπως κουτιά, καφάσια και σάκοι)
- ώθηση τροχήλατων σχαριέρων (όπως σχαριέρες φούρνου και αμαξίδι παραγωγής)
- τεμαχισμός, αφαίρεση των οστών, περίδεση και εκσπλαχνισμός (όπως κρέατος και πουλερικών)
- συσκευασία προϊόντων (όπως τυριών, ζαχαρωδών και μπισκότων)
- χειρισμός περιεκτών με ποτά (όπως βαρέλια, κάδοι και κιβώτια). (1)

Ο τομέας της μεταποίησης τροφίμων

αποτελείται από εταιρείες που ασχολούνται με τη μεταποίηση ζωικών και φυτικών προϊόντων και καλύπτει ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων από την παρασκευή προϊόντων κρέατος, ζαχαρωδών προϊόντων, σνακ και αλκοολούχων ποτών έως και γαλακτοκομικών προϊόντων, προϊόντων αρτοποιίας, μαρμελάδων, χυμών ή κατεψυγμένων τροφίμων

Σύμφωνα με μελέτες τα τρία τέταρτα των τραυματισμών στις βιομηχανίες τροφίμων και ποτών μπορούν να προληφθούν. (1) πυρήνας της πρόληψης των ΜΣΠ-είναι η διασφάλιση ορθής εκτίμησης επαγγελματικών κινδύνων. Παραδοσιακά επικεντρώνεται σε φυσικούς (βιομηχανικούς) παράγοντες κινδύνου, αλλά οι οργανωτικοί και ψυχοκοινωνικοί παράγοντες πρέπει επίσης να λαμβάνονται υπόψη στο πλαίσιο της πρόληψης των ΜΣΠ

Η διαδικασία παραγωγής απαιτούσε σε μεγάλο βαθμό χειρωνακτικό χειρισμό. Με αποτέλεσμα πολλούς παράγοντες κινδύνου, μεταξύ των οποίων: επαναλαμβανόμενη κάμψη κατά τη διάρκεια μιας διαδικασίας συσκευασίας και μεταφορά μεγάλων, άβολων και βαρέων αντικειμένων σε μεγάλες αποστάσεις. (2) τα προβλήματα της πλάτης αντιπροσωπεύουν περίπου το ένα τρίτο των περιστατικών κακής επαγγελματικής υγείας στον τομέα της παρασκευής τροφίμων και ποτών. Επίσης, εργαζόμενοι που εκτελούν πιο ελαφρά επαναλαμβανόμενα καθήκοντα, όπως στις γραμμές παραγωγής, είναι πιθανό να υποφέρουν από χρόνιους (επίμονους) τραυματισμούς, όπως διαταραχές των άνω άκρων που συνδέονται με την εργασία, οι οποίες αντιπροσωπεύουν περίπου το ένα τέταρτο των περιστατικών κακής επαγγελματικής υγείας. (1)

Στις βιομηχανίες τροφίμων και ποτών, περίπου το ένα τρίτο των τραυματισμών που δηλώνονται είναι οξείες τραυματισμοί που προκαλούνται από τον χειρισμό και την ανύψωση — πάνω από το ήμισυ αυτών των τραυματισμών αφορούν την ανύψωση βαρέων αντικειμένων. (1)

Κατευθυντήριες Γραμμές Ευρωπαϊκής Επιτροπής

Ομάδα Εργασίας SLIC EMEΧ:



Χειρωνακτικός χειρισμός εμπορευμάτων.

Εργασία με κάμψη/στροφή του κορμού:
-χειρισμός εμπορευμάτων και δεμάτων
-φόρτωση και εκφόρτωση
-μεταφορά μεταξύ οχημάτων και παραληπτών και χειρισμός επιστροφών.
-μεταφορά μεταξύ ιμάντα μεταφοράς και τροχήλατου κλωβού / παλέτας / κουτιού / χάρτινου κουτιού ή ελεύθερης τοποθέτηση σε φορτωτή
Εργασία με τα χέρια πάνω από το ύψος των ώμων ή κάτω από το ύψος των γονάτων:
-εργασία με σαρωτή χειριού.
Οδήγηση φορτηγών: μη φυσική θέση του αυχένα

Μεταφορικές και ταχυ-μεταφορικές δραστηριότητες

το 8,1 % του συνόλου των εργαζομένων στην ΕΕ και το 5,2 % του συνόλου των επιχειρήσεων στην ΕΕ (2017)
Τομέας σε ανάπτυξη!
Πηγή: Eurostat (2)

Προληπτικά μέτρα:

Βοηθήματα
Γνώσεις σχετικά με:
-την κατάλληλη στάση του σώματος κατά την εργασία
-τη χρήση βοηθημάτων
-τους κίνδυνους που αφορούν την εργονομία φορτίου
-τα σημάδια καταπόνησης
Επιδείνωση ψυχοκοινωνικών παραγόντων – Ασφάλεια εργασίας

Στατιστικά στοιχεία:
το 46 % των εργαζομένων στον τομέα των μεταφορών και της αποθήκευσης αντιμετώπισαν πόνο στην πλάτη κατά τους τελευταίους 12 μήνες (Μέσος όρος 19 τομέων 43,7)

Πηγή: EWCS 2015 (1)

Επαγγελματικές ασθένειες: Οι αναγνωρισμένες ΕΑ που αφορούν ΜΣΔ διαφέρουν πολύ μεταξύ των κρατών μελών

Ατυχήματα, παραδείγματα:
απώλεια ελέγχου μέσων μεταφοράς ή εργαλείων χειρός, ανύψωση, μεταφορά, μη συντονισμένες κινήσεις (1)

5. Πηγές Πληροφόρησης, Εργαλεία – EU OSHA & EU SLIC

- Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε τον διαδικτυακό τόπο της εκστρατείας:

www.healthy-workplaces.eu/el

<https://healthy-workplaces.eu/en/campaign-partners/senior-labour-inspectors-committee-slic>

Γίνετε συνδρομητές στο ενημερωτικό δελτίο της εκστρατείας:

<https://healthy-workplaces.eu/en/healthy-workplaces-newsletter>

- Παραμείνετε ενημερωμένοι για τις δράσεις και τις εκδηλώσεις από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:



#EUhealthyworkplaces

- Μάθετε περισσότερα για τις εκδηλώσεις σε εθνικό επίπεδο από τον εθνικό εστιακό πόλο κάθε κράτους μέλους:

<https://healthy-workplaces.eu/en/campaign-partners/national-focal-points>

Ερωτήσεις / Απορίες ;

