

Μειώστε την καταπόνηση

Πληροφορίες για τους εργοδότες και του εργαζόμενους στον **κατασκευαστικό τομέα**

Избягване, намаляване, реорганизация



■ Παράδειγμα μηχανήματος για τη μεταφορά οικοδομικών υλικών μεταξύ επιπέδων διαφορετικού ύψους, όπως σε υπό ανέγερση οικοδομή, είναι η ταινία μεταφοράς (ή ο ανελκυστήρας).



■ Κατά την ανύψωση μεγάλων αντικειμένων, η χρήση ανυψωτικών μηχανημάτων κρίνεται απαραίτητη, καθώς εξαλείφει τη χειρωνακτική διακίνηση. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στην κατάλληλη και ασφαλή προσαρτήση του αντικειμένου στο ανυψωτικό μηχάνημα.



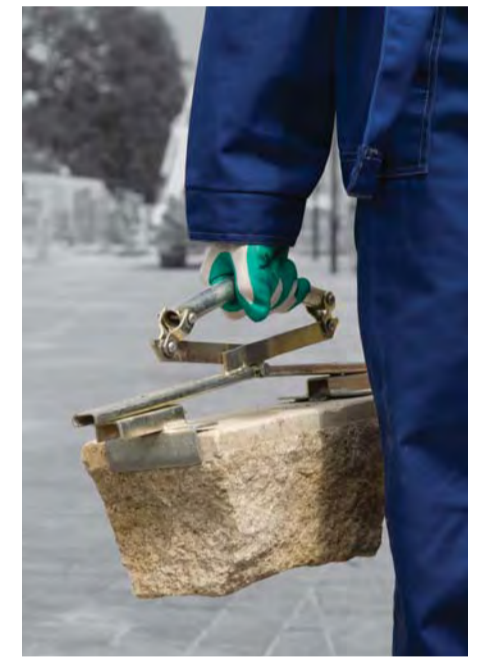
■ Η ανάγκη χειρωνακτικής απομάκρυνσης των μπαζών από μια εκσκαφή εξαλείφεται με τη χρήση εκσκαφέα, ο οποίος επιτρέπει στον εργολάβο να φέρει σε πέρας την εργασία γρηγορότερα και να μειώσει σημαντικά το χρόνο ολοκλήρωσης του έργου.



■ Κατά τη μετατόπιση του φορτίου μεγάλου όγκου ή κατά την ανέλκυσή του σε μεγάλο ύψος, χρήσιμα είναι τα ανυψωτικά μηχανήματα με ειδικές βάσεις για άγκιστρα.



■ Μια από τις διατάξεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τις εργασίες κατεδάφισης, προκειμένου να εξαλειφθεί η ανάγκη χειρωνακτικής διακίνησης οικοδομικών υλικών, είναι ο ολισθητήρας (χοάνη) για την ρίψη μπαζών από ύψος. Κατά την αποσυρμολόγηση μεγάλων στοιχείων, η χρήση ανελκυστήρων μπορεί να ελαττώσει το σωματικό φορτίο για τους εργαζόμενους.



■ Κατά την ανύψωση μικρών αντικειμένων, η πίεση που δέχεται η ράχη του εργαζόμενου μπορεί να ελαττωθεί σημαντικά με τη χρήση βοηθητικού εξοπλισμού, όπως οι διάφορες διατάξεις για την αγκίστρωση αντικειμένων (λαβίδες). Τέτοιες απλές κατασκευές διευκολύνουν την εργασία, καθώς ο εργαζόμενος δεν υποχρεούται να σκύβει συνεχώς.



■ Όταν ελαφρά αντικείμενα, όπως οι κυβόλιθοι, στρώνονται με το χέρι και σε γονατιστή στάση. Σε τέτοιες περιπτώσεις, είναι απαραίτητη η χρήση επιγονατίδων. Καλή οργάνωση της εργασίας επιτρέπει στον εργαζόμενο να αλλάζει ανά διαστήματα στάση σώματός, έτσι ώστε να χρησιμοποιούνται διαφορετικοί μύες και να ελαττώνεται η πίεση που ασκείται στους συνδέσμους, τους μύες των ποδιών και την καρδιά του.



■ Για τη χειρωνακτική διακίνηση υαλοπινάκων μπορούν να χρησιμοποιούνται ειδικά εργαλεία (βεντούζες). Προτείνεται οι υαλοπινάκες να βρίσκονται κατά τη μεταφορά στη μία πλευρά του κορμού του εργαζόμενου, ώστε να μειώνεται ο κίνδυνος τραυματισμού στην περίπτωση θραύσης του τζαμιού.



■ Η ανάγκη να σκύβει κανείς προς τοποθετημένον στο έδαφος μπορεί να ελαττωθεί με τη χρήση μιας επιφάνειας ρυθμιζόμενου ύψους, που επιτρέπει στον εργαζόμενο να φτάνει άνετα το κονίαμα, χωρίς να χρειάζεται να σκύβει μπροστά ή στο πλάι.



■ Στις περιπτώσεις που η χειρωνακτική διακίνηση ενός φορτίου δεν μπορεί να αποφευχθεί, πρέπει κανείς να χρησιμοποιεί ορθές τεχνικές ανύψωσης και μεταφοράς: να τοποθετεί τα πόδια στο πλάι του αντικειμένου, να το σηκώνει με τη ράχη ίσια χρησιμοποιώντας τους μύες των μηρών και, τέλος, να κρατά το διακινούμενο φορτίο όσο πιο κοντά γίνεται στον κορμό.



■ Η βαθμιαία ανύψωση αντικειμένου με μεγάλο μήκος, με τη ράχη σε ευθεία στάση και κάνοντας χρήση των μυών των μηρών, ελαττώνει τον κίνδυνο κακώσεων των ευαίσθητων μερών της σπονδυλικής στήλης.



■ Η φωτογραφία δείχνει ασφαλή τεχνική χειρωνακτικής διακίνησης φορτίου που γίνεται από 2 εργαζόμενους παρόμοιας διάπλασης και ηλικίας, όταν η απόσταση μεταξύ τους είναι 0,75 μ. τουλάχιστον. Ο συντονισμός μεταξύ των εργαζόμενων σε τέτοιες ομαδικές εργασίες είναι απαραίτητος, όπως και η χρήση προστατευτικών των ώμων (επιωμίδων) στις περιπτώσεις που το διακινούμενο αντικείμενο ακουμπά στους ώμους τους.