

# Μειώστε την καταπόνηση!



Ευρωπαϊκή Εκστρατεία Επιθεώρησης και Ενημέρωσης SLIC: Χειρωνακτική διακίνηση φορτίων στην Ευρώπη στους τομείς των μεταφορών και της υγείας / φροντίδας.



# Μια εκστρατεία για τη χειρωνακτική διακίνηση αγαθών

Στόχος της εκστρατείας: Προαγωγή της κατανόησης και εφαρμογή μέτρων για την πρόληψη των οσφυαλγιών και άλλων μυοσκελετικών παθήσεων μέσω της μείωσης της χειρωνακτικής διακίνησης φορτίων. Αυτός είναι με λίγα λόγια ο στόχος της εκστρατείας ευαισθητοποίησης που πρόκειται να υλοποιηθεί το 2007 σε όλα τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τι ακριβώς συνεπάγεται όμως;

## Η οδηγία που διέπει τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων

Η ευρωπαϊκή οδηγία 90/269/ΕΟΚ είναι μία από τις οδηγίες που σχετίζονται με την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία. Πραγματεύεται τους κανόνες υγείας και ασφάλειας για τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων. Ως «χειρωνακτική διακίνηση φορτίων» νοείται κάθε εργασία που συνεπάγεται τη μετατόπιση ή τη στήριξη ενός φορτίου από έναν ή περισσότερους εργαζομένους. Αυτή η οδηγία αφορά δραστηριότητες που ενέχουν κινδύνους ιδίως για τη ράχη και την οσφυϊκή χώρα όπως η ανύψωση, η ώθηση, η έλξη ή η μετακίνηση φορτίων. Σε αυτές τις δραστηριότητες επικεντρώνεται φέτος η προσο-

Η SLIC, ήτοι η Επιτροπή Ανωτέρων Επιθεωρητών Εργασίας, είναι μια οργάνωση-ομπρέλα που συναποτελείται από τις επιθεωρήσεις εργασίας των κρατών μελών της ΕΕ. Σε συνεργασία με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, η SLIC διασφαλίζει την αποτελεσματική και ομοιόμορφη εκτέλεση του κοινοτικού δικαίου στον τομέα της υγείας και της ασφάλειας στην εργασία. Η SLIC αναλύει επίσης τα προβλήματα που είναι εγγενή στην παρακολούθηση της εφαρμογής της νομοθεσίας σε αυτά τα θέματα.



χρής της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και κυρίως της SLIC (Επιτροπή Ανωτέρων Επιθεωρητών Εργασίας). Στόχος τους είναι να διασφαλίσουν την εις βάθος κατανόηση και εφαρμογή αυτής της σημαντικής οδηγίας για την πρόληψη των παθήσεων της οσφυϊκής χώρας που σχετίζονται με την εργασία.

## Όχι μία... δύο!

Προκειμένου να επιτύχει τον στόχο της, η SLIC ανέπτυξε ένα πρόγραμμα ευαισθητοποίησης σχετικά με τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων το οποίο περιλαμβάνει δύο φάσεις: Πρώτον, μια ενημερωτική εκστρατεία με αυτό το κεντρικό θέμα, ακολουθούμενη από μια εκστρατεία επιθεωρήσεων στο πεδίο. Αυτή η πρωτοβουλία, η οποία επικεντρώνεται σε δύο συγκεκριμένους τομείς, ήτοι στον τομέα των μεταφορών και στον τομέα της υγείας / φροντίδας, απευθύνεται τόσο στους οργανισμούς / επιχειρήσεις όσο και στους διάφορους κοινωνικούς εταίρους (συνδικάτα, οργανώσεις εργοδοτών, υπηρεσίες υγείας και ασφάλειας, ιατρικές υπηρεσίες κλπ.).

**Αυτή η εκστρατεία υλοποιείται σε στενή συνεργασία με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και εντάσσεται στην Ευρωπαϊκή Εβδομάδα για την ασφάλεια και την υγεία στην εργασία 2007 που διοργανώνει ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία.**

Η εκστρατεία ενημέρωσης και επιθεώρησης της SLIC εντάσσεται με τη σειρά της σε ένα ευρύτερο πλαίσιο: στην Ευρωπαϊκή Εβδομάδα για την ασφάλεια και την υγεία στην εργασία 2007. Η Ευρωπαϊκή Εβδομάδα είναι μια ετήσια διοργάνωση του Ευρωπαϊκού Οργανισμού για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία. Η Ευρωπαϊκή Εβδομάδα του 2007 θα λάβει χώρα κατά το δεύτερο εξάμηνο του 2007 και θα επικεντρωθεί στις μυοσκελετικές παθήσεις.

Η χειρωνακτική διακίνηση φορτίων είναι μία από τις κύριες αιτίες μυοσκελετικών παθήσεων. Αυτή η θεματική σύγκλιση ενισχύει τα μηνύματα πρόληψης που μεταδίδει κάθε μία από τις δύο ενημερωτικές εκστρατείες χωριστά.

Στην Κύπρο από έρευνα που διενεργήθηκε για το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας στη διάρκεια του 2006 προέκυψαν τα ακόλουθα στοιχεία:

Δύο στα δέκα άτομα που εργάζονται ή εργάστηκαν στο παρελθόν, όπως ανέφεραν, αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας που προκλήθηκαν ή επιδεινώθηκαν από την εργασία που εξασκούν, ή από εργασία που εξάσκησαν στο παρελθόν.

Το κυριότερο πρόβλημα που προκαλείται από το είδος της εργασίας, όπως προκύπτει από τα αποτελέσματα της έρευνας, είναι οι μυοσκελετικές παθήσεις (πόνος στα οστά, στις αρθρώσεις ή στους μύες).

Από την ομαδοποίηση των επαγγελματιών προκύπτει, ότι τα περισσότερα προβλήματα υγείας εμφανίζονται στους τεχνίτες (27,2%) και στους εργάτες (25,8%) και ακολούθως στα άτομα που ασχολούνται με τις υπηρεσίες (15,9%) και στο τεχνικό και ειδικό βοηθητικό προσωπικό (9,8%).

### **2007: ένα έτος αφιερωμένο στη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων**

- Ιανουάριος – Δεκέμβριος: Ενημερωτική εκστρατεία SLIC και εθνικές επιθεωρήσεις εργασίας
- Ιούλιος – Δεκέμβριος: Εκστρατεία επιθεωρήσεων SLIC σε όλα τα κράτη μέλη
- Οκτώβριος: Η Ευρωπαϊκή Εβδομάδα σε διοργάνωση του Ευρωπαϊκού Οργανισμού για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία.

# Χειρωνακτική διακίνηση φορτίων: ένα ευρωπαϊκό πρόβλημα

## Χειρωνακτική διακίνηση φορτίων και μυοσκελετικές παθήσεις

Τα προβλήματα υγείας που καλύπτει ο όρος «μυοσκελετικές διαταραχές» (ΜΣΔ) είναι το νούμερο ένα σχετιζόμενο με την εργασία πρόβλημα υγείας που πλήττει τους ευρωπαϊούς εργαζομένους στα 15 κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Σύμφωνα με την τρίτη ευρωπαϊκή έρευνα για τις συνθήκες εργασίας που διεξήχθη το 2000<sup>(1)</sup>, το 33% των εργαζομένων παραπονούνται ότι υποφέρουν από πόνους στη μέση. Πρόκειται για την πλέον διαδεδομένη πάθηση που σχετίζεται με την εργασία. Οι ΜΣΔ, στις οποίες περιλαμβάνονται και διάφορα είδη παθήσεων της ράχης και οσφυϊκής χώρας, οφείλονται κυρίως στη διακίνηση φορτίων. Τα προβλήματα της ράχης δεν είναι απλό θέμα. Κατ' αρχάς, η καταπονημένη ράχη θέλει συχνά πολύ χρόνο για να αποκατασταθεί και, επίσης, οι κακώσεις μπορεί να επιδεινωθούν και να οδηγήσουν σε αναπηρία και μόνιμη ανικανότητα προς εργασία. Αν και ορισμένοι πάσχοντες απουσιάζουν από την εργασία τους για σχετικά μικρό χρονικό διάστημα, άλλοι αναγκάζονται να εγκαταλείψουν τη δουλειά τους ή και την επιχείρησή τους. Επιπλέον, αν κάποιος πάσχει από οσφυαλγία έχει μικρότερες πιθανότητες να προσληφθεί από κάποιον χωρίς προβλήματα υγείας καθώς οι εργοδότες προτιμούν εργαζομένους χωρίς παθήσεις της ράχης. Εκτός από τον πόνο που βιώνουν οι πάσχοντες, αλλά και τα πλήγματα που δέχεται η επαγγελματική (αλλά και η προσωπική) τους ζωή, υπάρχει και κόστος για την κοινωνία καθώς επίσης προβλήματα και στρες στον χώρο εργασίας τους λόγω της απουσίας τους τα οποία καλείται να αντιμετωπίσει ο εργοδότης. Αυτό το ευρύτατο αντίκτυπο πρόβλημα αναγνωρίζεται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή η οποία αποφάσισε να αναλάβει δράση.

- το 33% των Ευρωπαίων υποφέρει από πόνους στη μέση
- οι εργαζόμενοι στους τομείς της υγειονομικής περίθαλψης και των μεταφορών διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο λόγω της αυξημένης συχνότητας χειρωνακτικής διακίνησης φορτίων στο πλαίσιο των εργασιακών τους καθηκόντων.

## Γιατί πρέπει να δοθεί έμφαση στους τομείς της υγείας/φροντίδας και των μεταφορών

Οι εργαζόμενοι στους τομείς της υγείας / φροντίδας και των μεταφορών είναι επιρρεπείς στις παθήσεις της οσφυϊκής χώρας. Πράγματι, το πρώτο μέρος του ευρωπαϊκού ερωτηματολογίου αποκάλυψε ότι 3 στους 10 εργαζομένους (32,5%) υποφέρουν από πόνους στη ράχη ενώ από το δεύτερο μέρος του ερωτηματολογίου προέκυψε ποσοστό 36,8% (4 στους 10 εργαζομένους).

<sup>1</sup> Ευρωπαϊκό Ίδρυμα για τη βελτίωση των συνθηκών Διαβίωσης και Εργασίας – Τρίτη Ευρωπαϊκή Έρευνα για τις Συνθήκες Εργασίας (2000)

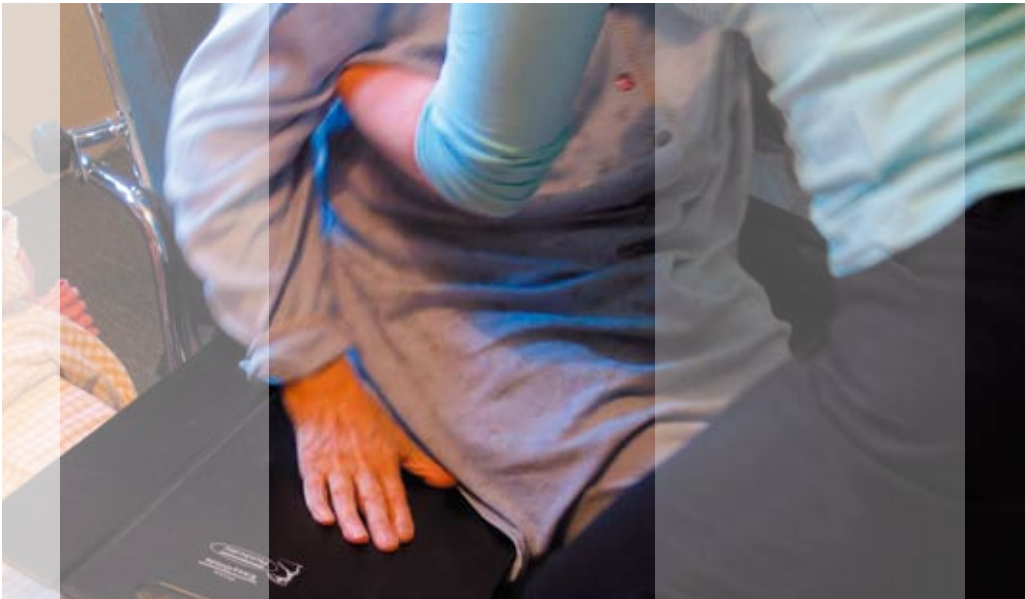
Οι πιο πάνω τομείς επιλέχθηκαν ως στόχοι προτεραιότητας της εκστρατείας για την πρόληψη των παθήσεων της οσφυϊκής χώρας καθώς, όπως αναφέρθηκε, πρόκειται για δύο τομείς στους οποίους τα προβλήματα υγείας που σχετίζονται με τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων είναι ιδιαίτερος σημαντικά. Από την άλλη, πρόκειται για δύο σημαντικούς οικονομικούς τομείς, τόσο από την άποψη του αριθμού των εργαζομένων που απασχολούνται σε αυτούς όσο και από την άποψη της οικονομικής τους επιρροής.

Οι εργαζόμενοι σε αυτούς τους δύο τομείς βρίσκονται καθημερινά αντιμέτωποι με προβλήματα που σχετίζονται με την καθημερινή διακίνηση φορτίων. Στον τομέα των μεταφορών η χειρωνακτική φόρτωση, εκφόρτωση και μεταφορά (εμπορευμάτων, αποσκευών...) είναι καθημερινά φαινόμενα. Στα ιδρύματα υγειονομικής περίθαλψης οι εργαζόμενοι – ο αριθμός των οποίων αυξάνεται διαρκώς – σηκώνουν, μετακινούν και μεταφέρουν ασθενείς εξίσου συχνά χωρίς υποβοήθηση κατά τη διακίνηση.

Εκτός από το βάρος των διακινούμενων φορτίων, υπάρχουν και άλλοι επιβαρυντικοί παράγοντες όπως η άνιση κατανομή του βάρους, η απουσία λαβών, η δυσκολία στη μετακίνηση και η αστάθεια, καθώς επίσης η συχνότητα και η διάρκεια της εργασίας, η απόσταση μεταξύ του φορτίου και του σώματος του εργαζομένου, η αφύσικη στάση του σώματος κλπ.

Σύμφωνα με την έρευνα που έγινε στην Κύπρο και αναφέρεται πιο πάνω οι εργασίες που προκαλούν προβλήματα περιγράφονται σαν εργασίες που εκτελούνται με ταχύτητα και στενά χρονοδιαγράμματα (60%) ή που απαιτούν μεταφορά ή μετακίνηση βαρέων φορτίων (57%).

Επιπρόσθετα, τα άτομα που υποφέρουν ανέφεραν ότι η εργασία που προκάλεσε το πρόβλημά τους σχετίζεται κυρίως με τη συνεχή χρήση χεριών (32%). Σε χαμηλότερο βαθμό αναφέρθηκε η μεταφορά βάρους (13%), η ορθοστασία (12%), το οδήγημα, η συνεχής κίνηση ποδιών (2%), η καθιστική εργασία (2%) και η κουραστική στάση (3%).



# Επιτόπιες δραστηριότητες

## Επιθεωρήσεις συμμόρφωσης

Θα διεξαχθούν μαζικές επιθεωρήσεις ταυτόχρονα σε όλα τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι επιθεωρητές εργασίας θα επισκεφθούν διάφορες επιχειρήσεις για να διαπιστώσουν την εφαρμογή των πολιτικών για την προστασία της ράχης και της οσφυϊκής χώρας και για να ελέγξουν πώς διεξάγονται οι εργασίες χειρωνακτικής διακίνησης φορτίων στον χώρο εργασίας. Θα επικεντρωθούν στην υλοποίηση βελτιωμένων μέτρων και τεχνικών πρόληψης. Θα αναλύσουν επίσης πώς αξιοποιούνται οι παρατηρήσεις των εργαζομένων και των εκπροσώπων τους.

### Τι θα ελέγξουν οι επιθεωρητές;

- Πώς αντιμετωπίζονται τα προβλήματα της οσφυϊκής χώρας;
- Δίδεται προτεραιότητα στην ανάπτυξη καλύτερων τεχνικών πρόληψης;
- Εξασφαλίζεται η συμμετοχή των εργαζομένων στην έρευνα για καλύτερες τεχνικές υλοποίησης.



## Εργαλεία στη διάθεση των οργανισμών/επιχειρήσεων

Οι οργανισμοί / επιχειρήσεις που επιθυμούν να υλοποιήσουν μια πολιτική για τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων μπορούν να ανατρέξουν στο σχετικό φυλλάδιο. Αυτό το φυλλάδιο όχι μόνο αναλύει τους λόγους για τους οποίους μια επιχείρηση ενδέχεται να αποφασίσει να ακολουθήσει αυτή την προσέγγιση αλλά επιπλέον προτείνει τρόπους για να το πετύχει. Περιγράφει λεπτομερώς τις τεχνικές λύσεις που πρέπει να εφαρμοστούν ώστε να αποφευχθούν οι κίνδυνοι που σχετίζονται με τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων. Το φυλλάδιο διατίθεται σε δύο εκδόσεις: η μία απευθύνεται στον τομέα των μεταφορών και η άλλη στον τομέα της υγείας / φροντίδας.

Επιπλέον, στον δικτυακό τόπο που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της εκστρατείας διατίθενται και άλλα εργαλεία για κάθε ενδιαφερόμενο. Σε αυτά περιλαμβάνονται, για παράδειγμα, τα εργαλεία αξιολόγησης που χρησιμοποιούν οι επιθεωρητές κατά τις επισκέψεις επιθεώρησης που πραγματοποιούν.

*Για περισσότερες πληροφορίες και αρχεία προς μεταφόρτωση επισκεφθείτε τον δικτυακό τόπο: [www.handlingloads.eu](http://www.handlingloads.eu)*



## Συμπληρωματικές πληροφορίες:

- Rik Op De Beek, Veerle Hermans, Research on Work-related Low Back Disorders, Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, Λουξεμβούργο, 2000, <http://osha.europa.eu/publications/reports/204/en/index.htm>
- <http://osha.europa.eu/topics/msd>
- Ιστοσελίδα Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας: <http://www.mlsi.gov.cy/dli>

[www.handlingloads.eu](http://www.handlingloads.eu)

Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας  
Απελλή 12  
Άγιοι Ομολογητές, Λευκωσία  
Ταχ. Διεύθυνση: 1493 Λευκωσία  
Ιστοσελίδα: <http://www.mlsi.gov.cy/dli>



prevent

Investir dans l'homme au travail

