



Χειρωνακτική Διακίνηση Φορτίων

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ





**Χειρωνακτική Διακίνηση
Φορτίων** είναι κάθε εργασία
που συνεπάγεται τη μετατόπιση
ή τη στήριξη ενός φορτίου,
από έναν ή περισσότερους
εργαζομένους.

Η χειρωνακτική διακίνηση
φορτίων είναι μία από τις κύριες
αιτίες μυοσκελετικών παθήσεων.
Δραστηριότητες όπως είναι η έλξη,
η ώθηση, η ανύψωση, η απόθεση και η
μετακίνηση φορτίου, ενέχουν κινδύνους
για τη ράχη και την οσφυϊκή χώρα.

ΟΣΦΥΪΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Τα αίτια των οσφυϊκών προβλημάτων είναι η επανάληψη ή η παρατεταμένη διάρκεια ορισμένων στάσεων και ενεργειών όπως:



- Σκύψιμο (με κύρτωση της ράχης)



- Στροφή στο πλάι κατά το σκύψιμο



- Κράτημα του φορτίου με κάμψη της ράχης προς τα πίσω



- Γονατιστή στάση ή στάση ανακούρκουδα για μακρές περιόδους

ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΡΓΟΔΟΤΗ

Με βάση τη νομοθεσία για την ασφάλεια και υγεία στην εργασία (Οι περί Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (Χειρωνακτική Διακίνηση Φορτίων) Κανονισμοί του 2001 (Κ.Δ.Π. 267/2001)), όταν διεξάγονται δραστηριότητες οι οποίες ενέχουν χειρωνακτική διακίνηση φορτίων, ο εργοδότης πρέπει:

- Να λαμβάνει τα κατάλληλα τεχνικά μέτρα (χρήση μηχανικού εξοπλισμού, π.χ. ανυψωτικών μηχανημάτων, καροτσιών, μεταφορικών ταινιών, μείωση του φορτίου κ.ά.), ή τα κατάλληλα οργανωτικά μέτρα (π.χ. επανασχεδιασμό της εργασίας, εναλλαγή καθηκόντων, ομαδική εργασία κ.ά.), ώστε να αποφεύγεται ή να περιορίζεται, κατά το δυνατόν, η χειρωνακτική διακίνηση φορτίων από τους εργαζομένους.
- Να εκτιμά τους κινδύνους από τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων η οποία δεν μπορεί να αποφευχθεί και να λαμβάνει τα κατάλληλα μέτρα, ώστε να μειώνεται ο κίνδυνος που διατρέχουν οι εργαζόμενοι.
- Να οργανώνει και να εξοπλίζει κατάλληλα τις θέσεις εργασίας.
- Να ενημερώνει και να εκπαιδεύει τους εργαζομένους.
- Να παρακολουθεί την υγεία των εργαζομένων.

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΔΥΝΩΝ

Οι παράγοντες που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά την εκτίμηση των κινδύνων είναι:

Τα χαρακτηριστικά του φορτίου:

- Διαστάσεις
- Βάρος (δεν υπάρχει συγκεκριμένο όριο στη νομοθεσία για το μέγιστο βάρος που μπορεί να σηκώσει κάποιος εργαζόμενος)
- Σχήμα
- Λαβές
- Περιεχόμενο

Η σωματική προσπάθεια που πρέπει να καταβληθεί:

- Είναι υπερβολικά έντονη
- Προϋποθέτει στροφή του κορμού
- Δεν επιτρέπει στο φορτίο να ισορροπήσει
- Υποχρεώνει τον εργαζόμενο να πάρει ασταθή θέση

Τα χαρακτηριστικά του χώρου εργασίας:

- Ύψος διακίνησης
- Περιορισμένος χώρος
- Ορατότητα
- Μικροκλίμα (θερμοκρασία, φωτισμός)
- Δάπεδο

Απαιτήσεις της εργασίας:

- Έντονος ρυθμός εργασίας
- Επαναληπτικότητα
- Ανεπαρκής χρόνος ανάπαυσης
- Υπερβολικές αποστάσεις




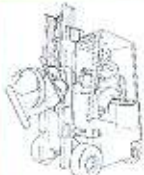




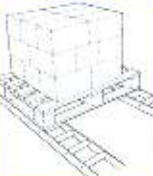



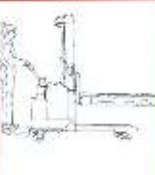


Προσωπικοί παράγοντες κινδύνου:

- Ανεπάρκεια ή ακαταλληλότητα γνώσεων ή εκπαίδευσης
- Ακαταλληλότητα των ενδυμάτων ή υποδημάτων
- Ακατάλληλη σωματική διάπλαση για την εκτέλεση συγκεκριμένου έργου

Κατά τη διαδικασία εκτίμησης των κινδύνων μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατάλογοι ελέγχου για τον προσδιορισμό των κινδύνων, καθώς και τυποποιημένες μέθοδοι, όπως π.χ. η Μέθοδος Βασικών Στοιχείων (Key Item Method, KIM), για την εκτίμηση των κινδύνων.

ΤΡΟΠΟΙ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΥΛΙΚΩΝ

Πιο κάτω φαίνονται παραδείγματα μεταφοράς διαφόρων υλικών:

	Περιοφόρα	Τρόλεϊ και άλλα βοηθήματα μεταφοράς	Μεταφορικές ταινίες
Κουτιά, σακούλες, σακιά			
Βαρέλια, μπάλες, κτλ.			
Πακετάρισμα και ξεπακετάρισμα παλετών			
Υλικά σε μορφή φύλλων			
Αποθήκευση υλικών			

ΟΔΗΓΙΕΣ ΟΡΘΗΣ ΑΝΥΨΩΣΗΣ ΦΟΡΤΙΩΝ

Κατά την ανύψωση φορτίων με τα χέρια θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη τα ακόλουθα, ώστε να καταπονείται όσο το δυνατόν λιγότερο η σπονδυλική στήλη:



Βήμα 1^ο: Οργανώστε την ανύψωση

Προτού ανυψώσετε ένα φορτίο με τα χέρια σκεφτείτε πολύ καλά τον τρόπο ανύψωσης και τη διαδρομή που θα ακολουθήσετε μέχρι το σημείο εναπόθεσης. Επίσης, πρέπει να ελέγξετε τη διαδρομή για τον εντοπισμό και την αποφυγή μικροπαγίδων κατά τη μεταφορά.

Βήμα 2^ο: Τοποθέτηση σώματος

Τοποθετήστε το σώμα κοντά στο φορτίο έχοντας πάντα τη σωστή στάση, η οποία είναι:

- λυγισμένα πόδια εκατέρωθεν του φορτίου (αν είναι δυνατόν),
- ίσια πλάτη (δεν σημαίνει απαραίτητα κατακόρυφη θέση),
- ποτέ σκυφτή μέση, και
- το φορτίο να είναι όσο το δυνατόν πιο κοντά στον κορμό.

Βήμα 3^ο: Ανύψωση και μεταφορά του φορτίου

Πιάστε σταθερά το φορτίο και αρχίστε την ανύψωση ασκώντας δύναμη στα πόδια και όχι στη μέση, διατηρώντας την πλάτη σε ευθεία γραμμή και τα χέρια κοντά στο σώμα σας, μέσα στο νοητό όριο που φτιάχνουν τα πόδια σας.

Δεν πρέπει ΠΟΤΕ να γίνονται περιστροφικές κινήσεις κατά την ανύψωση φορτίων.

Όταν μεταφέρετε το φορτίο πρέπει να κοιτάτε μπροστά και να μην σκύβετε το κεφάλι.

Βήμα 4^ο: Απόθεση του φορτίου

Αποθέστε το φορτίο κάτω με τον ίδιο τρόπο που το ανυψώσατε, δηλαδή λυγίζοντας τα γόνατα και ρίχνοντας το βάρος στα πόδια σας.

Να θυμάστε:

- Αποφεύγετε την ανύψωση φορτίων αν υπάρχει δυνατότητα χρήσης κατάλληλων μηχανικών μέσων, π.χ. καρότσι, βίντζα, βαρούλκα, ανυψωτικά περνοφόρα οχήματα, κ.ά.
- Δεν πρέπει να ανυψώνετε φορτία πάνω από τις δυνατότητές σας.
- Αν είναι δύσκολο να ανυψώσετε μόνος σας ένα φορτίο, ζητήστε βοήθεια από συνεργάτες και οργανώστε τον τρόπο που θα ανυψώσετε το φορτίο ως ομάδα.
- Αποφεύγετε να γελάτε ή να κάνετε απότομες κινήσεις όταν μεταφέρετε φορτίο.
- Χρησιμοποιείτε κατάλληλα γάντια όταν το φορτίο έχει ανώμαλη επιφάνεια ή αιχμηρές άκρες και φοράτε παπούτσια ασφαλείας για να προστατεύσετε τα πόδια σας από τυχόν πτώση του φορτίου.



Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με θέματα Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία, μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας στην ηλεκτρονική διεύθυνση: <http://www.mlsi.gov.cy/dli>

ή να επικοινωνήσετε με τους αρμόδιους Επιθεωρητές Εργασίας στα **Επαρχιακά Γραφεία Επιθεώρησης Εργασίας**

Λευκωσία: 22 879 191

Λεμεσός: 25 827 200

Λάρνακα: 24 805 327

Πάφος: 26 822 715

Αμμόχωστος: 23 819 750



Γ.Τ.Π. 195/2013 - 2.000

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Σχεδιασμός: Design for Life Ltd - www.dforlife.com

Εκτύπωση: Κόνας Λτδ

