

ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΓΙΑ ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ

Μετάφραση του εγχειριδίου του Διεθνούς
Γραφείου Εργασίας & της Διεθνούς Ένωσης
Εργονομίας

“ERGONOMIC CHECKPOINTS”

Ομάδα Εργονομίας & Φυσιολογίας Εργασίας της
ΕΕΙΕΠ

Πανελλήνιο Συνέδριο Ιατρικής Εργασίας & Περιβάλλοντος
26/11/2016

Prepared by the International Labour Office
in collaboration with
the International Ergonomics Association



International
Labour
Office



International
Ergonomics
Association

E
R
G
O
N
O
M
I
C

CHECKPOINTS

SECOND
EDITION

PRACTICAL
AND EASY-TO-IMPLEMENT
SOLUTIONS FOR IMPROVING
SAFETY, HEALTH
AND WORKING CONDITIONS

Επιμέλεια του Διεθνούς Γραφείου Εργασίας
σε συνεργασία με την
Διεθνή Ένωση Εργονομίας



Ε
Ρ
Γ
Ο
Ν

Μ
Ι
Α

ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΓΙΑ

2^η Έκδοση

**Πρακτικές και εύκολα εφαρμόσιμες
λύσεις για βελτίωση της ασφάλειας,
της υγείας και των συνθηκών εργασίας.**

Περιεχόμενα εγχειριδίου

- 132 Σημεία Ελέγχου για Εργονομία στην εργασία
- Λίστα των 132 Σημείων Ελέγχου με ένδειξη αν απαιτείται λήψη μέτρων ή όχι
- Ανάλυση του κάθε Σημείου (ΓΙΑΤΙ, ΚΙΝΔΥΝΟΙ/ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ, ΠΩΣ, ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ, ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ)
- Εικόνες που δείχνουν το λάθος & σωστό για κάθε Σημείο Ελέγχου
- Πρακτικά παραδείγματα χρήσης του

Πλεονεκτήματα του εγχειριδίου

- Διερευνά ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΑ ΟΛΟΥΣ τους παράγοντες για επίτευξη Εργονομίας
- Επιστημονικά ορθό
- Απλό στη χρήση του & όχι απλοϊκό
- Προτείνει εύκολες & φθηνές λύσεις
- Εφαρμόσιμο σε ΟΛΟΥΣ τους κλάδους και ΟΛΕΣ τις επιχειρήσεις ανεξαρτήτως μεγέθους
- Χρήσιμο για τις Υπηρεσίες Ιατρικής της Εργασίας
- Χρήσιμο για εκπαίδευση προϊσταμένων & εργαζομένων και λειτουργών Επαγγελματικής Υγείας

Παράδειγμα λίστας Σημείων Ελέγχου

ΣΗΜΕΙΟ ΕΛΕΓΧΟΥ 34:

Φροντίστε ώστε τα διάφορα χειριστήρια/
κομβία/ διακόπτες ελέγχου να διακρίνονται
εύκολα το ένα από το άλλο.

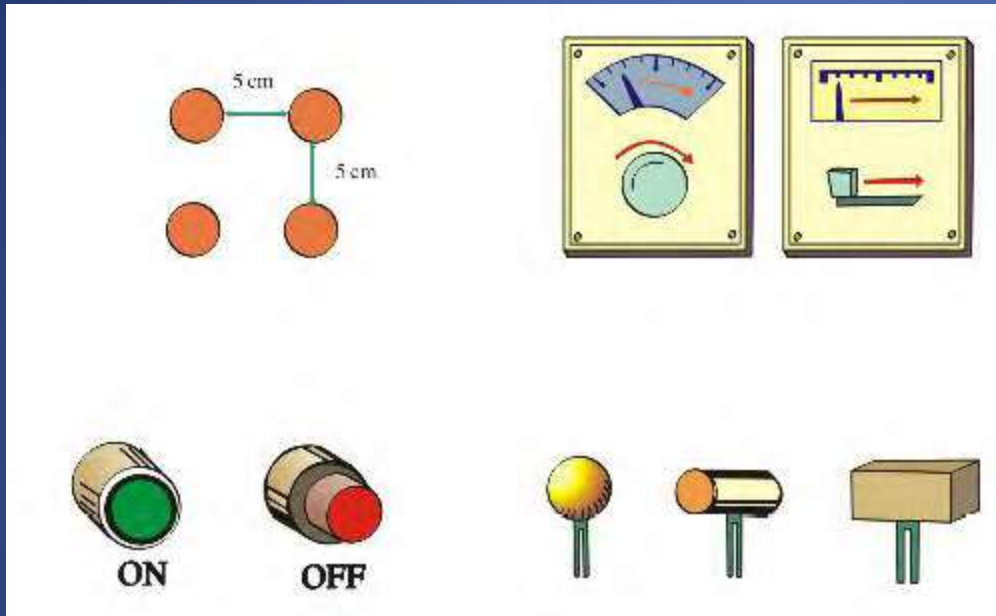
Προτείνετε μέτρα;

ΝΑΙ ΟΧΙ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

Σημειώσεις

.....

Εικόνες Σημείου Ελέγχου 34



Διαφορετικά χρώματα & σχήματα για κομβία, χειριστήρια & διακόπτες και οθόνες ενδείξεων με διαφορετικές λειτουργίες.



Παράδειγμα λίστας Σημείων Ελέγχου

ΣΗΜΕΙΟ ΕΛΕΓΧΟΥ 38:

Περιορίστε τον αριθμό των ποδοχειριστηρίων και σε περίπτωση που αυτά χρησιμοποιούνται φροντίστε ώστε να είναι εύκολα στη χρήση τους.

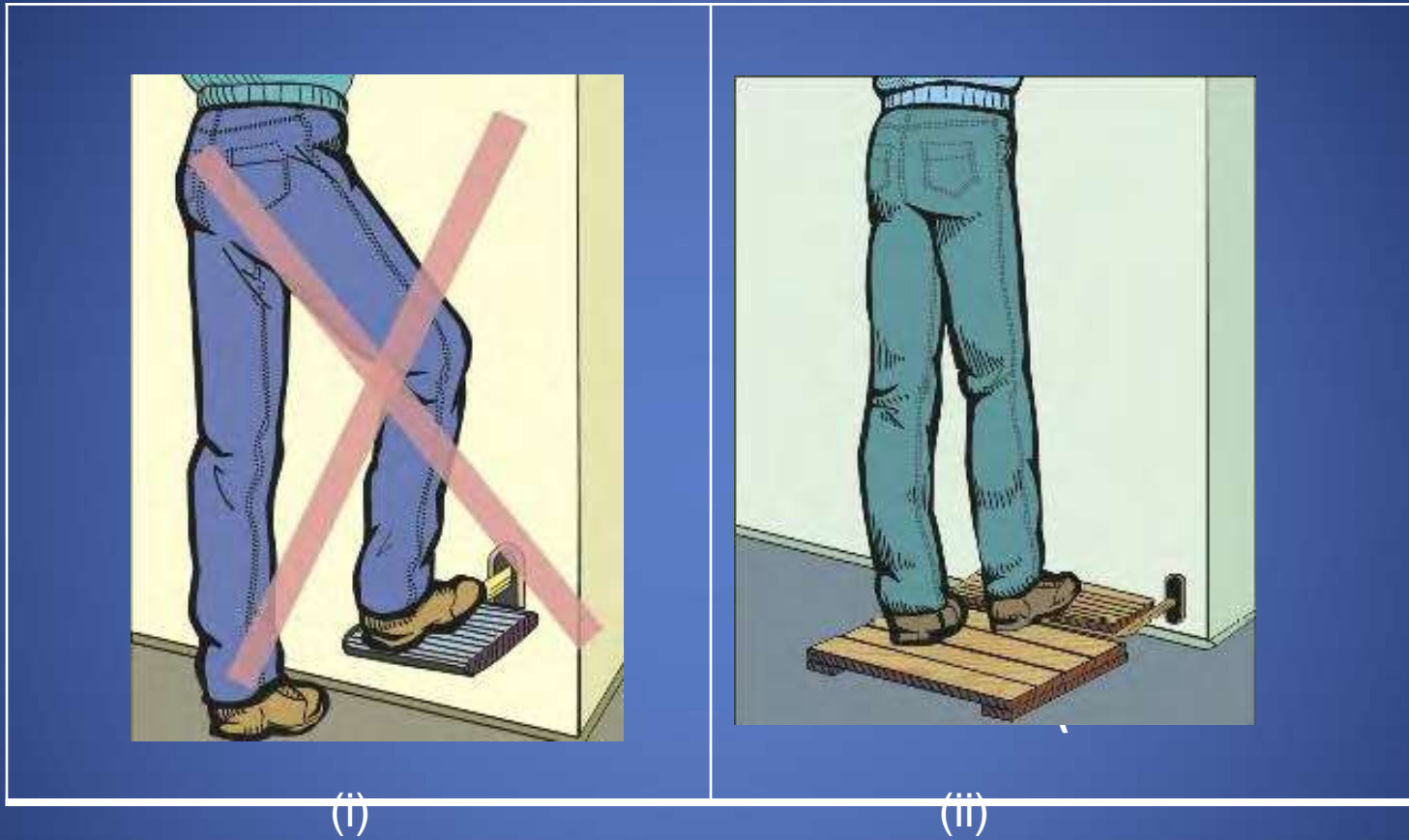
Προτείνετε μέτρα;

ΝΑΙ ΟΧΙ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

Σημειώσεις

.....

Εικόνα Σημείου Ελέγχου 38



Εικ. 38β. (i) Ένα ποδοχειριστήριο που απαιτεί την ανύψωση του ποδιού είναι κουραστικό. (ii) Χαμηλώστε το ποδοχειριστήριο & ανεβάστε το άλλο πόδι στο ίδιο επίπεδο.

Παράδειγμα λίστας Σημείων Ελέγχου

ΣΗΜΕΙΟ ΕΛΕΓΧΟΥ 52:

Φροντίστε ώστε ο χώρος εργασίας να εξυπηρετεί τις ανάγκες των μικρόσωμων εργαζομένων.

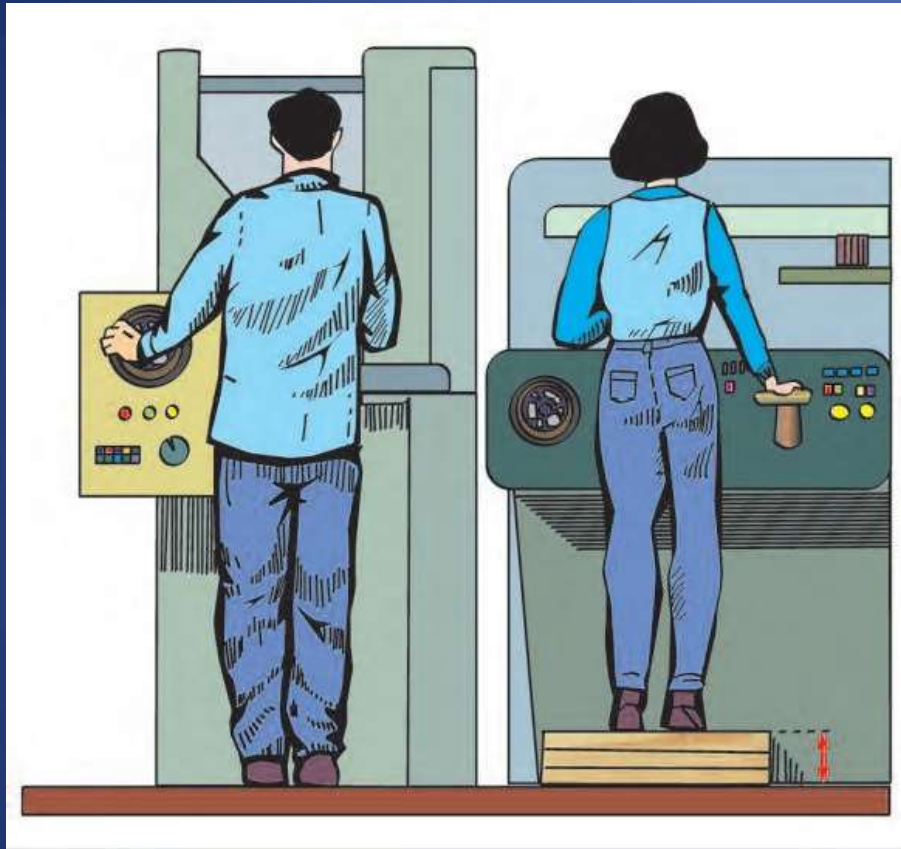
Προτείνετε μέτρα;

ΝΑΙ ΟΧΙ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

Σημειώσεις

.....

Εικόνες Σημείου Ελέγχου 52



Μικρή πλατφόρμα για ανύψωση εργαζόμενης (ύψος εργασίας στο επίπεδο των αγκώνων)



Αποφεύγετε καταστάσεις όπου τα χειριστήρια είναι δύσκολα προσεγγίσιμα

Παράδειγμα λίστας Σημείων Ελέγχου

ΣΗΜΕΙΟ ΕΛΕΓΧΟΥ 56:

Βεβαιωθείτε ότι οι εργαζόμενοι μπορούν να έχουν μία φυσιολογική στάση, με το βάρος να κατανέμεται και στα δύο πόδια, και ότι εκτελούν την εργασία κοντά και μπροστά από το σώμα τους.

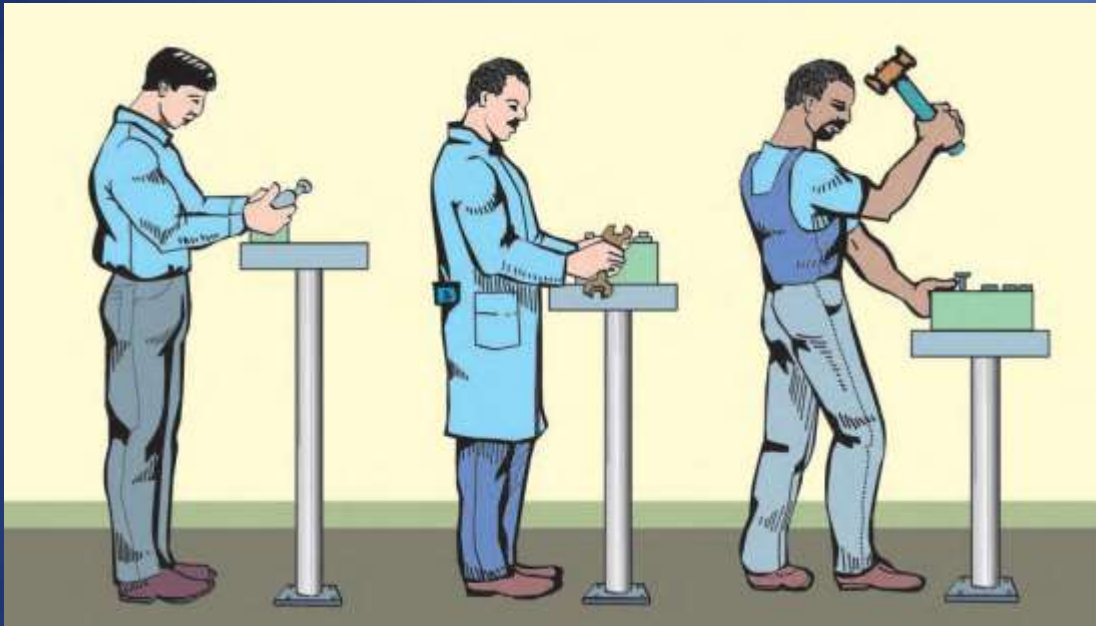
Προτείνετε μέτρα;

ΝΑΙ ΟΧΙ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

Σημειώσεις

.....

Εικόνες Σημείου Ελέγχου 56



Παράδειγμα λίστας Σημείων Ελέγχου

ΣΗΜΕΙΟ ΕΛΕΓΧΟΥ 58:

Παρέχετε στους όρθιους εργαζόμενους καθίσματα ή σκαμνιά για περιστασιακό κάθισμα.

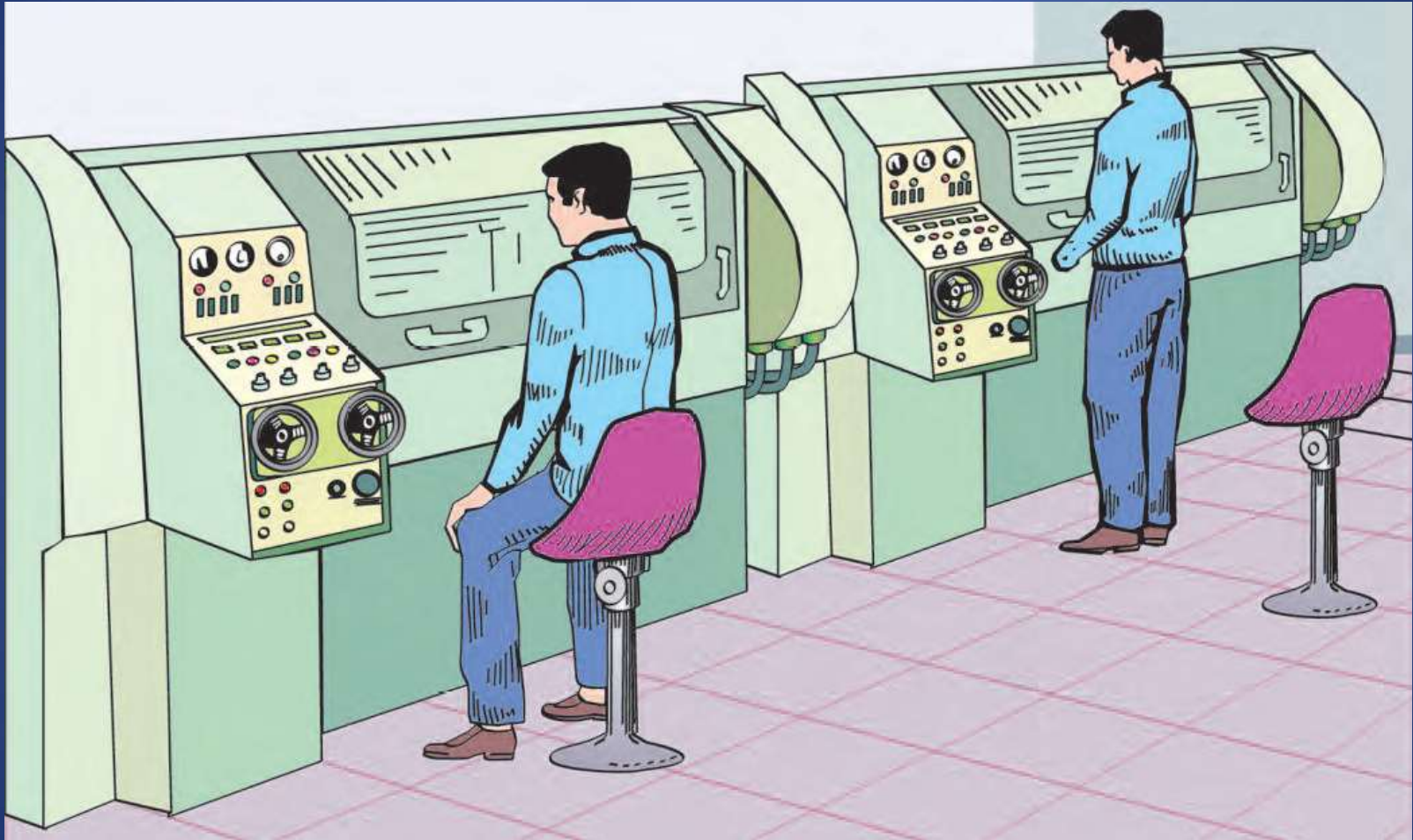
Προτείνετε μέτρα;

ΝΑΙ ΟΧΙ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

Σημειώσεις

.....

Εικόνα Σημείου Ελέγχου 58



Ειδικά καθίσματα για θέση εργασίας «όρθιου-καθιστού»

Παράδειγμα λίστας Σημείων Ελέγχου

ΣΗΜΕΙΟ ΕΛΕΓΧΟΥ 106:

Επιλύετε τα καθημερινά προβλήματα της εργασίας εμπλέκοντας ομάδες εργαζομένων.

Προτείνετε μέτρα;

ΝΑΙ ΟΧΙ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

Σημειώσεις

.....

ΓΙΑΤΙ

- Οι εργαζόμενοι, μέσω της καθημερινής τους εμπειρίας, γνωρίζουν τις αιτίες των προβλημάτων της εργασίας και έχουν χρήσιμες ιδέες για την επίλυσή τους.
- Τα περισσότερα προβλήματα μπορούν να λυθούν με σχετικά απλές και φθηνές λύσεις.
- Λύνοντας τέτοια προβλήματα συχνά σημαίνει αλλαγές στις μεθόδους εργασίας και στην κατανομή των καθηκόντων. Οι εργαζόμενοι που θα εμπλακούν στον σχεδιασμό αυτών των αλλαγών θα τις δεχθούνε πολύ ευκολότερα.

ΚΙΝΔΥΝΟΙ/ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Κακή επικοινωνία
- Ανεπαρκής κατανόηση
- Έλλειψη αποδοχής
- Αύξηση ατυχημάτων και ασθενειών
- Κακή υγεία

ΠΩΣ

- Συζητήστε σε ομάδες γιατί συμβαίνουν αυτά τα προβλήματα και πώς μπορούν να λυθούν.
- Συμβουλευτείτε τους εργαζόμενους για:
 - ✓ Το πόσο γρήγορα γίνεται η εργασία,
 - ✓ Τη σειρά με την οποία γίνεται,
 - ✓ Το πού γίνεται,
 - ✓ Το ποιός την κάνει.
- Σχηματίστε μικρές ομάδες για να συζητήσουν πιθανές εφικτές λύσεις.
- Ενημερώστε όλους τους εργαζόμενους για τις προτάσεις των ομάδων συζήτησης.

ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ

- Ξεκαθαρίστε επακριβώς τα προβλήματα στους εργαζόμενους και δώστε τους την ευκαιρία να προτείνουν λύσεις.
- Ο καλύτερος τρόπος για να γίνει αυτό είναι η εμπλοκή τους σε ομάδες εργασίας σχετικές με τη λύση του προβλήματος.

Ο ρόλος της Εταιρείας μας

- Διαχέοντας αυτό το Εγχειρίδιο σε όλους τους παράγοντες & χώρους της εργασίας, η Εταιρεία μας θα έχει παίξει με τον καλύτερο τρόπο το ρόλο της στην κοινωνία .
- Να διαδώσουμε και να εφαρμόσουμε τις αρχές του παντού ως ενεργοί και κοινωνικά ευαίσθητοι επιστήμονες.
- Το χρωστάμε στον κόσμο της εργασίας!